يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

السبت

السنة الثامنة

العدد (2742)

20 شوال 1443 هـ الموافق 21 آيار 2022م

سعر النسخة دينار واحد

أوقات الصلاة

الفجر	04:10
الظهر	12:33
العصر	04:13
المغرب	07:29
العشاء	08:56

العبابنة نقيبا للصيادلة

عمان

فاز مرشح قائمة تحديث وبناء الدكتور محمد عبابنة بمركز نقيب الصيادلة بانتخابات النقابة التي جرت الجمعة. وقد حصل عبابنة على 1444 صوتا مقابل 651 صوتا لمنافسه مرشح قائمة نقابتي أقوى الدكتور معين الشريف، فيما تم احتساب 21 ورقة بيضاء.

وقد أدلى 2120 صيدلانيا وصيدلانية من أصل 7779 بأصواتهم في انتخابات نقابتهم التي جرت في مدينة الحسين للشباب في عمان وإربد والزرقاء والسلط وجرش وعجلون والمفرق ومادبا والكرك والطفيلة والعقبة.

كتل نيابية تؤكد دعمها ووقوفها خلف القيادة الهاشمية

الدغمي: الرسالة الملكية عنوانها استقرار الاردن

عمان

أكد مجلس النواب وقوفه خلف جلالة الملك عبدالله الثاني وولي عهده سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وتمسكه بأبجديات الولاء والانتماء للقيادة الهاشمية وتقوية الجبهة الداخلية، في هذه المرحلة للتصدي لكل ما يستهدف أمن واستقرار الأردن .

وشدد المجلس في بيان اصدره على دعمه ومساندته لكل جهد يقوم به جلالة الملك للحفاظ على أمن الوطن واستقراره وليبقى الاردن عنوانا للأمن والاستقرار ومنارة للخير والعطاء.

وقال رئيس المجلس المحامي عبد الكريم الدغمي، اننا نقف مع الشرعية الدستورية التي يمثلها جلالة الملك عبد الله الثاني وولي عهده الامين، لافتاً إلى أن رسالة جلالة الملك إلى الأردنيين عنوانها استقرار الأردن الذي ينعم بمنجزات الأمن والأمان بتماسك الأردنيين ويقظة نشامى القوات المسلحة الأردنية والأجهزة الأمنية .

وأضاف الدغمي، أن الرسالة رسخت النهج الملكي بالمصارحة والمكاشفة مع أبناء شعبه ووضعهم بتفاصيل ما حدث الأمر الذي يجسد قوة الدولة وحكمة قيادتها وحزمها في التعامل مع هذه القضية .

أكدت كتل نيابية دعمها ووقوفها الكامل خلف جلالة الملك عبد الله الثاني ولكل القرارات الوطنية التي يتخذها والهادفة إلى الحفاظ على الأردن كيانا وشعبا في وجه التحديات التي تواجه الوطن.

كما شددت في بيانات منفصلة الجمعة، أن الشعب الأردني بكافة مكوناته وأطيافه يقفون صفا واحدا متينا خلف قيادته لتجاوز كل المحن والأزمات، وليضرب أروع الأمثلة في التكاتف واللحمة بين كافة أبنائه للحفاظ على الأردن الأنموذج، مؤكدة أن الأردن سيبقى واحة الأمن والأمان والعطاء، شعاره كرامة الإنسان فوق كل الاعتبارات، مبينة أن الشعب الأردني أبدى دائما ثقته ووقوفه خلف جلالته في كافة الظروف والأوقات، التي تمر بها المملكة.

وقال رئيس لجنة الشؤون الخارجية في مجلس النواب النائب خلدون حينا، إن في أعناق الأردنيين بيعة لجلالة الملك عبدالله الثاني توارثها من ملوك الهاشميين كابرا عن كابر وتوارثها الشعب الأردني أبا عن جد منذ انطلاق الثورة العربية الكبرى قبل ما يزيد على المئة عام، عندما انتفض المغفور له الشريف الحسين بن علي طيب الله ثراه لتحرير الأمة من الاستعمار والفكر المتطرف والزيف والظلام.تابع ص2

المنطقة العسكرية الشرقية تحبط محاولة تسلل وتهريب

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية وإدارة مكافحة المخدرات، فجر الجمعة، على إحدى واجهاتها، محاولة تسلل وتهريب من الأراضي السورية إلى الأراضي الأردنية.

وقال مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، أنه تم تطبيق قواعد الاشتباك، ما أدى لفرار المهربين إلى داخل العمق السوري، وبتفتيش المنطقة تم العثور على كميات من المواد المخدرة وتحويلها إلى الجهات المختصة.

وشدد المصدر، أن القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي ستتعامل بكل قوة وحزم مع أي محاولات تسلل أو تهريب لحماية الحدود، ومنع كل من تسول له نفسه العبث بالأمن الوطني الأردني.

مكافحة الأوبئة: نراقب تسجيل حالات جدري القرود في عدة دول من العالم

عمان

قال المركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية، إنه يتابع ما تناقلته وكالات الأنباء العالمية والإقليمية حول رصد حالات عدوى محتملة بجدري القرود بين البشر في عدة دول أوروبية وكندا وأستراليا. وأضاف المركز في بيان صحفي الجمعة، أنه يراقب عن كثب مع المراكز العالمية لمكافحة الأوبئة ومراكز البحث العلمي وبالتنسيق الحثيث مع مؤسساتنا وطنياً وإقليمياً وكذلك منظمة الصحة العالمية للمتابعة والرصد والكشف المبكر عن أي إصابات محتملة. ويعتبر مرض جدري القرود من الأمراض المتوطنة في افريقيا وتم اكتشافه في عام 1985، وإن الأعراض السريرية والوبائية له معروفة وغالباً ما ينتقل من إنسان مصاب إلى آخر سليم عن طريق المخالطة اللصيقة للشخص المصاب أو مخالطة حيوانات مصابة من خلال التعامل معها أو افرازاتها وغالباً ما يتعافى المصابين في غضون أسابيع.

فوز الأردني القاعود بجائزة خليفة التربوية

عمان

فاز الدكتور يوسف خضر القاعود من كلية الطب في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية بجائزة خليفة التربوية عن فئة الأستاذ الجامعي المتميز على مستوى الوطن العربي للعام 2022، وذلك لإنجازاته واسهاماته العلمية والبحثية في العلوم الطبية والصحية. وتصدر الدكتور القاعود المرتبة الأولى لعلماء الأردن في جميع التخصصات حسب تصنيف علماء العالم والمرتبة الثانية في آسيا والمرتبة 87 على العالم في مجال تخصصه.

والدكتور القاعود، أستاذ في علم الأوبئة في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، وحاصل على درجة الماجستير في الصحة العامة/ جامعة تولين وماجستير علم الأوبئة من جامعة العلوم والتكنولوجيا وماجستير التعليم الطبي جامعة ماستريخت ودرجة الدكتوراه في علم الأوبئة والإحصاء الحيوي من جامعة تولين، وهو زميل كلية الصحة العامة في الكليات الملكية للأطباء في المملكة المتحدة.تابع ص2

وفد أردني يبحث في هولندا تطوير الرقابة على الغذاء

عمان

بحث وفد أردني برئاسة مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات خلال زيارة رسمية الى مملكة هولندا مع مدير عام هيئة سلامة الغذاء الهولندية تعزيز وتطوير منظومة الرقابة على الغذاء في المملكة، من خلال تحديث وتطوير الفحوصات المخبرية والأجهزة المخبرية اللازمة.

كما بحث الطرفان آليات تتبّع المنتجات الغذائية والزراعية وفتح الأسواق الأوروبية أمام المنتجات الغذائية والزراعية الأردنية؛ وبما يسهم في دعم عجلة الاقتصاد الوطني.

وتناولت المباحثات التي جرت في مقر هيئة سلامة الغذاء الهولندية، سبل تحديث التعليمات والإجراءات وبما يتواءم مع التشريعات العالمية والأوروبية، وتطوير الكفاءات، وتحديث الفحوصات المخبرية في مجال متبقيات المبيدات والأدوية البيطرية، والرقابة على المعابر الحدودية، وتتبع المواد الغذائية والزراعية والحيوانية من المزرعة إلى المائدة و تقييم مخاطر المنتجات النباتية والحيوانية.تابع ص2

عطلة رسميَّة يوم الخميس المقبل احتفاءً بعيد الاستقلال

عمان

احتفاءً بعيد الاستقلال السَّادس والسَّبعين للمملكة الأردنيَّة الهاشميَّة، الذي يُصادف يوم الأربعاء المقبل الموافق للخامس والعشرين من أيَّار، أصدر رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة بلاغا رسميًا يقضي بتعطيل جميع الوزارات والدَّوائر الرسميَّة والمؤسَّسات والهيئات العامَّة، والجامعات الرسميَّة، والبلديَّات ومجالس الخدمات المشتركة، وأمانة عمَّان الكُبرى، والشَّركات المملوكة للحكومة أعمالها يوم الخميس، الموافق للسَّادس والعشرين من أيَّار.

كما نصَّ البلاغ على أن ينتهي دوام يوم الأربعاء الموافق للخامس والعشرين من شهر أيَّار في تمام السَّاعة الثَّانية ظهراً، وذلك لإتاحة المجال أمام المواطنين لحضور احتفالات المملكة في هذه المناسبة العزيزة في مختلف محافظات المملكة، والتي ستبدأ في تمام السَّاعة الخامسة مساءً. واستثنى البلاغ الوزارات والدَّوائر الرّسميَّة والمؤسَّسات التي تقتضي طبيعة عملها خلاف ذلك.

القدومي نقيبا لأطباء الأسنان

عمان

فاز مرشح قائمة النقابية للتغيير الدكتور عازم القدومي، بمركز نقيب أطباء الأسنان لدورة ثانية في الانتخابات التي جرت الجمعة، بعد أن تفوق على منافسه مرشح قائمة إنقاذ الدكتور عمر القواسمي.

وحصل القدومي على 1355 صوتا مقابل 399 صوتا، فيما بلغت عدد الأوراق البيضاء 65 ورقة.

وشارك في الانتخابات 1818 طبيبا وطبيبة أسنان من أصل 3595 طبيبا وطبيبة يحق لهم الاقتراع.

وجرت الانتخابات في مجمع النقابات المهنية في عمان وفروع النقابة في إربد والكرك والعقبة.

التنمية توقع اتفاقية مع مكتب هيئة الأمم المتحدة لتمكين المرأة اقتصاديا

عمان

وقعت وزارة التنمية الاجتماعية ومكتب هيئة الأمم المتحدة للمرأة، اتفاقية لتنفيذ مشروع الواحة للصمود والتمكين في مراكز تنمية المجتمع المحلي، تستهدف النساء والفتيات الأشد حاجة في المناطق المستهدفة في البرنامج .

وقال وزير التنمية الاجتماعية أيمن المفلح، إن مراكز تنمية وخدمة المجتمع المحلي التابعة للوزارة تنفذ برنامج الواحة والذي يهدف إلى رفع مستوى الوعي وتحسين المستوى الاقتصادي للسيدات والفتيات في المجتمعات المحلية عبر إحداث شراكة وتعاون مع الهيئات والمؤسسات المعنية بتنفيذ مشاريع تنموية تحقق التنمية المستدامة.

من جانبه، قال ممثل مكتب هيئة الأمم المتحدة للمرأة في الأردن زياد الشيخ، إن الهيئة تتطلع إلى مواصلة الشراكة القوية والمهمة مع وزارة التنمية الاجتماعية، واستمرار التعاون للوصول إلى بعض النساء الأكثر ضعفا اللاتي يعشن في الأردن بفرص تغير حياتهن من خلال مراكز الواحة للصمود والتمكين .

وينفذ برنامج الواحة للصمود والتمكين من خلال محاور أساسية تتمثل في التمكين الاقتصادي عبر التطوع مقابل الأجر قصير الأمد للنساء والفتيات، وتدريبهن من أجل تمكينهن من إيجاد فرص إقامة مشاريع مدرة للدخل مستقبلا.

الصفدي يلتقي رئيسة مجلس النواب القبرصي

نيقوسيا

التقى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، في نيقوسيا، رئيسة مجلس النواب القبرصي أنيتا ديميتريو، في اجتماع بحث آفاق تعزيز العلاقات بين البلدين الصديقين في مختلف المجالات، والتطورات في المنطقة وجهود تعزيز التعاون الإقليمي.

وأكّد الصفدي وديميتريو متانة علاقة الصداقة التي تربط المملكة وقبرص، وأهمية ما تشهده من تعاون متنام، وفي سياق آلية التعاون الثلاثي مع اليونان، وفي إطار الشراكة مع الاتحاد الأوروبي. ووضع الصفدي رئيسة مجلس النواب القبرصية في صورة الجهود والاتصالات التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة، وإيجاد أفق سياسي حقيقي لتحقيق السلام على أساس حلّ الدولتين. وثمّن الصفدي موقف قبرص الثابت في دعم حلّ الدولتين وفق القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية والمؤكد على ضرورة احترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها، ومركزية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية.تابع ص2

وزارة التنمية: توقيع اتفاقية لتفعيل التدابير غير السالبة للحرية

عمان

وقعت وزارة التنمية الاجتماعية، مع الشركة الوطنية للتدريب والتشغيل، والمجلس الوطني لشؤون الأسرة، اتفاقية تهدف لتفعيل استبدال العقوبات بالتدابير غير السالبة للحرية. وجاء توقيع الاتفاقية بعد أن نص قانون الأحداث على إلزام الطفل الحدث بالخدمة للمنفعة العامة في أحد مرافق النفع العام أو إحدى مؤسسات المجتمع المدني التطوعي، أو الالتحاق بالتدريب المهني في أحد المراكز المختصة. وقال وزير التنمية الاجتماعية أيمن المفلح، إن التدابير غير السالبة للحرية تحقق المصلحة الفضلى للأحداث، وتحافظ على استمرارية تعليمهم واستدامته، بحيث يكون له وسيلة وسبيل الى إعادة اندماجه في بيئته المعيشية وأسرته ومجتمعه. وأكد المفلح، أن الاهتمام بالأحداث والطفولة تعد من الأولويات وخاصة أيضاً أن الحكومة أقرت مسودة قانون حقوق الطفل التي تهدف نحو تنمية ورعاية وحماية الطفولة بشكها الشمولي . وأضاف المفلح، أن التدابير غير السالبة للحرية جاءت ثمرة جهود وطنية تشاركية مع مختلف مؤسسات الدولة والجهات الشريكة العاملة في قطاع التنمية الاجتماعية وعدالة الأحداث.

وبين، رئيس مجلس ادارة الشركة الوطنية للتشغيل والتدريب ماجد الحباشنة، أنها ماضية في تأسيس شراكات حقيقية وتفعيل دورها في المسؤولية المجتمعية، مشيراً إلى أن مذكرة تفاهم تفعيل التدابير غير السالبة للحرية جزء من مأسسة العمل الوطني المشترك.

الدغمي: الرسالة الملكية عنوانها استقرار الاردن

عمان

أكد مجلس النواب وقوفه خلف جلالة الملك عبدالله الثاني وولي عهده سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وتمسكه بأبجديات الولاء والانتماء للقيادة الهاشمية وتقوية الجبهة الداخلية، في هذه المرحلة للتصدي لكل ما يستهدف أمن واستقرار الأردن .

وشدد المجلس في بيان اصدره على دعمه ومساندته لكل جهد يقوم به جلالة الملك للحفاظ على أمن الوطن واستقراره وليبقى الاردن عنواناً للأمن والاستقرار ومنارة للخير والعطاء. وقال رئيس المجلس المحامي عبد الكريم الدغمي، اننا نقف مع الشرعية الدستورية التي يمثلها جلالة الملك عبد الله الثاني وولي عهده الامين، لافتاً إلى أن رسالة جلالة الملك إلى الأردنيين عنوانها استقرار الأردن الذي ينعم بمنجزات الأمن والأمان بتماسك الأردنيين ويقظة نشامى القوات المسلحة الأردنية والأجهزة الأمنية . وأضاف الدغمي، أن الرسالة رسخت النهج الملكي بالمصارحة والمكاشفة مع أبناء شعبه ووضعهم بتفاصيل ما حدث الأمر الذي يجسد قوة الدولة وحكمة قيادتها وحزمها في التعامل مع هذه القضية . وأشار إلى أن الرسالة حملت العديد من القيم والمعاني التي تدل على حكمة وبعد نظر وانسانية جلالة الملك عبدالله الثاني في التعامل مع قضية الفتنة والتي تجلت بأبهى صورها بالصفح والتجاوز والتسامح . وشدد المجلس على ان الظروف المحيطة بنا تحتم علينا جميعا أن نلتف حول النظام وقيادته الشرعية فهو صمام الامان، مؤكداً ان الاردن بحكمة جلالته والتفاف الشعب حوله عصي على الاختراق وهو قادر على نزع الفتنة ووادها في مهدها.

كتل نيابية تؤكد دعمها ووقوفها خلف القيادة الهاشمية

عمان

أكدت كتل نيابية دعمها ووقوفها الكامل خلف جلالة الملك عبد الله الثاني ولكل القرارات الوطنية التي يتخذها والهادفة إلى الحفاظ على الأردن كيانا وشعبا في وجه التحديات التي تواجه الوطن.

كما شددت في بيانات منفصلة الجمعة، أن الشعب الأردني بكافة مكوناته وأطيافه يقفون صفا واحدا متينا خلف قيادته لتجاوز كل المحن والأزمات، وليضرب أروع الأمثلة في التكاتف واللحمة بين كافة أبنائه للحفاظ على الأردن الأنموذج، مؤكدة أن الأردن سيبقى واحة الأمن والأمان والعطاء، شعاره كرامة الإنسان فوق كل الاعتبارات، مبينة أن الشعب الأردني أبدى دائما ثقته ووقوفه خلف جلالته في كافة الظروف والأوقات، التي تمر بها المملكة. وقال رئيس لجنة الشؤون الخارجية في مجلس النواب النائب خلدون حينا، إن في أعناق الأردنيين بيعة لجلالة الملك عبدالله الثاني توارثها من ملوك الهاشميين كابرا عن كابر وتوارثها الشعب الأردني أبا عن جد منذ انطلاق الثورة العربية الكُبرى قبل ما يزيد على المئة عام، عندما انتفض المغفور له الشريف الحُسين بن علي طيب الله ثراه لتحرير الأمة من الاستعمار والفكر المتطرف والزيف والظلام.

وأكد أن جلالة الملك عبدالله الثاني، هو صمام الأمان للأردن والأردنيين وللقضية الفلسطينية والقدس، وهو المنارة التي تهتدي بها الأمة، مشيرا إلى أن جلالته استطاع خلال ما يزيد على عشرين عاما أن يحفظ ويحمي الأردن بحكمته وجرأته وصموده أمام الأخطار والتحديات، وحرصه على أن تكون هذه الدولة هي مركز السلام والاستقرار الإقليمي في الشرق الأوسط. كما أكدت كتلة العدالة النيابية التزامها التام بالبيان الذي أصدره جلالة الملك عبدالله الثاني أمس والذي وجهه إلى أبناء شعبه الأردني والذي يؤكد على ما يتمتع به الهاشميون من حكمة وترو وسعة صدر ومراعاة المصالح العليا للوطن لأن منعة واستقرار الأردن فوق كل اعتبار.

وعبرت الكتلة في بيان أصدرته اليوم، عن دعمها لكل القرارات الوطنية التي تهدف إلى الحفاظ على الاردن كيانا وشعبا في وجه التحديات التي تواجه الوطن. وأكد رئيس الكتلة النائب مجحم الصقور حرص الكتلة وتمسكها بأبجديات الولاء والانتماء للقيادة الهاشمية المظفرة، لافتا إلى أن الأردن قادر على تجاوز مختلف المحن والصعاب الداخلية والخارجية في أعتى الظروف بفضل حنكة جلالة الملك عبدالله الثاني وخبرته الطويلة في إدارة مقاليد الحكم. وعبر الصقور عن إيمان الكتلة المطلق برؤى وتوجيهات جلالة الملك الحكيمة تجاه مختلف التحديات وصولا لأردن المستقبل المشرق والأنموذج بالخير والعطاء.

كما أكدت لجنة فلسطين النيابية، التفافها حول القيادة الهاشمية وترجمة توجهات الملك عبدالله الثاني التي جعلت من الأردن واحة أمن وأمان ونموذجا يحتذى في العالم . وعبرت اللجنة، في بيان اصدرته اليوم الجمعة، عن عميق الانتماء وصادق الولاء لجلالة الملك وولي العهد سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني والانتماء لثرى الأردن الطهور ومنعته، التي لن تزعزع صموده أمام محاولات تعكير صفو الأمن والأمان .

من جهتها أكدت كتلة القرار النيابية وقوفها خلف جلالة الملك عبدالله الثاني وولي عهده الأمين. وقالت، في بيان أصدرته اليوم الجمعة، «إننا نواجه التحديات والمحن معا من أجل رفعة الوطن ونموه وللحفاظ على أمنه واستقراره»، مثمنة ومقدرة عاليًا جهود جلالته على كافة الصعد لحماية الوطن وأهله وكل خطوة وإجراء يصب في المصلحة العليا للوطن.

اختتام الورشة الأولى لبرنامج مشورة النظراء في إقليم الوسط

عمان

اختتم المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة فعاليات الورشة التدريبية الأولى لبرنامج «مشورة النظراء» الذي يعتمد على تحقيق الدعم المتبادل بين الأشخاص ذوي الإعاقة. ويهدف البرنامج إلى تبادل التجارب والتعاون بين الأشخاص ذوي الإعاقة لتجاوز التحديات والحواجز النفسية والشعور بالأمان من خلال تحضير الدعم اللازم للمشاركين كل حسب متطلباته ومساعدتهم على المشاركة الفاعلة في التدريب.

وتضمنت الورشة تدريب 12 مشاركا ومشاركة من الأشخاص ذوي الإعاقة في محافظة العاصمة، بهدف تمكينهم وتحفيزهم ودمجهم بالمجتمع، وتعزيز حقهم بالعيش المستقل من خلال الاعتماد على الذات وبناء العلاقات الاجتماعية، إلى جانب تأهيل مجموعة من الأشخاص ذوي الإعاقة لتنفيذ جلسات مشورة النظراء.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
كهرباء اربد Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٤ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع نجيب سعد بطاينة، منطقة ابان بالكامل، المجاورين لمركز تدريب حكما، المجاورين لمدرسة حكما الاسلامية، المجاورين لمعمل الشبيب وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا وعن المجاورين لمنشار منصور ابو صالح ومنشار حجر عابد الموجي ومعمل طوب الوهيبي، شارع بلال بن الحارث، منطقة النصر حي الحرفية الشرقي وحي اليرموك، شارع عبدالله بن ربيع، شارع اليمامة من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا وعن حكما مقابل محطة التنقية، شطنا، تجمع الحصن قرب المناشير، علعال حي عين السكر، الشارع الرئيسي طريق السيلة من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد.

وعن النهضة، الخربة السمرا من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا وعن ام الجمال الحي الشمالي منطقة الابار من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

الصفدي يلتقي رئيسة مجلس النواب القبرصي

نيقوسيا

التقى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، في نيقوسيا، رئيسة مجلس النواب القبرصي أنيتا ديميتريو، في اجتماع بحث آفاق تعزيز العلاقات بين البلدين الصديقين في مختلف المجالات، والتطورات في المنطقة وجهود تعزيز التعاون الإقليمي.

وأكّد الصفدي وديميتريو متانة علاقة الصداقة التي تربط المملكة وقبرص، وأهمية ما تشهده من تعاون متنام، وفي سياق آلية التعاون الثلاثي مع اليونان، وفي إطار الشراكة مع الاتحاد الأوروبي. ووضع الصفدي رئيسة مجلس النواب القبرصية في صورة الجهود والاتصالات التي يقُودها جلالة الملك عبدالله الثاني لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة، وإيجاد أفق سياسي حقيقي لتحقيق السلام على أساس حلّ الدولتين. وثمّن الصفدي موقف قبرص الثابت في دعم حلّ الدولتين وفق القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية والمؤكد على ضرورة احترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها، ومركزية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية. طكما شدّد الصفدي على دعم الأردن جهود حلّ المسألة القبرصية سياسيا وبما ينسجم مع قرارات الأمم المتحدة ذات الصلة. وأكّدت ديميتريو على تثمين بلادها لدور الأردن الرئيس في المنطقة، والجهود التي يقودها جلالة الملك لتكريس الأمن والاستقرار، وتعزيز التعاون الإقليمي. وشددت رئيسة مجلس النواب القبرصي على الحرص لتطوير مجالات التعاون مع الأردن في مختلف المجالات، وبما ينعكس ايجابا على البلدين الصديقين والمنطقة. وأكّدت قوة العلاقات التي تربط البرلمانيين، والاهتمام بتقوية التعاون وتكثيف اللقاءات والتواصل مع مجلس النواب الأردني.

فوز الأردني القاعود بجائزة خليفة التربوية

عمان

فاز الدكتور يوسف خضر القاعود من كلية الطب في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية بجائزة خليفة التربوية عن فئة الأستاذ الجامعي المتميز على مستوى الوطن العربي للعام 2022، وذلك لإنجازاته واسهاماته العلمية والبحثية في العلوم الطبية والصحية.

وتصدر الدكتور القاعود المرتبة الأولى لعلماء الأردن في جميع التخصصات حسب تصنيف علماء العالم والمرتبة الثانية في آسيا والمرتبة 87 على العالم في مجال تخصصه.

والدكتور القاعود، أستاذ في علم الأوبئة في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، وحاصل على درجة الماجستير في الصحة العامة/ جامعة تولين وماجستير علم الأوبئة من جامعة العلوم والتكنولوجيا وماجستير التعليم الطبي جامعة ماستريخت ودرجة الدكتوراه في علم الأوبئة والإحصاء الحيوي من جامعة تولين، وهو زميل كلية الصحة العامة في الكليات الملكية للأطباء في المملكة المتحدة.

وتعتبر جائزة خليفة السنوية، إحدى جهود دولة الإمارات العربية المتحدة لرعاية العلم والمتعلمين داخل الدولة وخارجها وتهدف إلى تشجيع الإبداع في نشر التعليم المتميز والتحفيز على العطاء وبذل المزيد من الجهد، وتضم فئة المعلمين المتميزين والمبدعين في التدريس العام واللغة العربية وفئة الأستاذ الجامعي المميز وأصحاب الهمم من المراكز والمعاهد المختلفة والتميز والإبداع في الخدمات التعليمية والمجتمعية الخاصة بالأسرة.

يشار إلى أن الدكتور القاعود، حصل على الجائزة بعد أن تقدم بسيرة ذاتية معززة بوثائق تثبت نشره نحو 675 بحثا علميا في مجلات مرموقة وحصوله على عدة منح تمويلية لمشاريعه البحثية من منظمات مختلفة ومساهمته ضمن فرق الشبكة الشرق أوسطية للصحة المجتمعية بتطوير حلول رقمية مبتكرة مختلفة في مجال الصحة، مثل نظام المراقبة الإلكتروني لوفيات حديثي الولادة وتطبيق المطاعيم والصحة الانجابية على الهاتف المحمول وإشرافه على أكثر من 120 طالب ماجستير ودكتوراه. كما وقدم اسهامات كبيرة في دراسة وبائيات الأمراض المزمنة وصحة الأم والطفل في الأردن وتطوير نظرية العدوى البؤرية وحصل على العديد من الجوائز الوطنية والدولية، مثل جائزة علي مانكو، وجائزة شومان للباحثين العرب الشباب، وجائزة سكوبس للمساهمة العلمية، وجائزة جمعية دلتا أوميغا الفخرية للصحة العامة.

وفد أردني يبحث في هولندا تطوير الرقابة على الغذاء

عمان

بحث وفد أردني برئاسة مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات خلال زيارة رسمية الى مملكة هولندا مع مدير عام هيئة سلامة الغذاء الهولندية تعزيز وتطوير منظومة الرقابة على الغذاء في المملكة، من خلال تحديث وتطوير الفحوصات المخبرية والأجهزة المخبرية اللازمة.

كما بحث الطرفان آليات تتبّع المنتجات الغذائية والزراعية وفتح الأسواق الأوروبية أمام المنتجات الغذائية والزراعية الأردنية؛ وبما يسهم في دعم عجلة الاقتصاد الوطني.

وتناولت المباحثات التي جرت في مقر هيئة سلامة الغذاء الهولندية، سبل تحديث التعليمات والإجراءات وبما يتواءم مع التشريعات العالمية والأوروبية، وتطوير الكفاءات، وتحديث الفحوصات المخبرية في مجال متبقيات المبيدات والأدوية البيطرية، والرقابة على المعابر الحدودية، وتتبع المواد الغذائية والزراعية والحيوانية من المزرعة إلى المائدة و تقييم مخاطر المنتجات النباتية والحيوانية. وتطرقت المباحثات الى التحديات والحلول المقترحة التي تواجه القطاعين الغذائي والزراعي في المملكتين، وسبل تطوير السياسات الغذائية والزراعية طويلة المدى واعتماد آليات قابله للتطبيق. وأكد مهيدات، أهمية تعزيز التعاون المشترك بين الجانبين في مجال التدريب، ونقل التجربة الهولندية الرائدة إلى المملكة، مغربا عن تقديره لمدير عام الهيئة والحكومة الهولندية لجهودهم في دعم مشروع «حكومة لحكومة» الذي تأتي الزيارة ضمنه والذي يستمر حتى نهاية 2023.

وضم الوفد نائب مدير المدينة للشؤون الصحية والزراعية في أمانة عمان، ومساعد الأمين العام للثروة الحيوانية في وزارة الزراعة ومختصين في المؤسسة العامة للغذاء والدواء.

الجمعية العربية لزراعة الكبد تعقد مؤتمرها الدولي الثامن

عمان

انطلقت أعمال المؤتمر الدولي الثامن للجمعية العربية لزراعة الكبد الذي افتتحه أمين عام وزارة الصحة الدكتور رائد الشبول مندوبا عن رئيس الوزراء بشر الخصاونة.

وقال أمين عام الوزارة في كلمة ألقاها بالنيابة عن رئيس الوزراء، إن المشاركة في هذه التظاهرة العلمية المميزة، يعد تبادلا حقيقيا للخبرات، وحافزا كبيرا للاطلاع على آخر المستجدات المتعلقة بالجراحة التخصصية في زراعة الكبد على وجه الخصوص، وبما يسهم في تحسين الخدمات الطبية المقدمة للمرضى ضمن أفضل المستويات، ويخدم الجهود الوطنية المبذولة لتشجيع السياحة العلاجية.

وأشار إلى أن الأردن حقق خلال السنوات الماضية، بفضل توجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني العديد من الإنجازات المهمة في مختلف القطاعات، وفي مقدمتها القطاع الصحي، شهد خلالها تطورات ملحوظة في العديد من الاختصاصات الطبية، لافتا إلى أن التطور الحاصل في الجراحة التخصصية في زراعة الأعضاء ومنها زراعة الكبد كان من أبرزها.

وأضاف، إن الجراحين الأردنيين استطاعوا مواكبة آخر المستجدات في هذا المجال على مستوى العالم، حيث بدأ الأردن عام 2004 بإجراء أولى عمليات زراعة الكبد، وأجرى منذ ذلك التاريخ حوالي 300 عملية، وبنسب نجاح قاربت النسب العالمية.

وأكد الشبول أن وزارة الصحة أولت جُل اهتمامها لتنمية قدرات كوادرها الصحية في مجال زراعة الأعضاء، حيث قامت بإيفاد العديد من أطبائها من مختلف التخصصات والتمريض وفنيي الأشعة والمختبر خلال السنوات الماضية إلى بعض الدول المتميزة بزراعة الأعضاء لحضور العديد من الدورات التدريبية في هذا المجال، حيث انعكس ذلك إيجابا على قدرة كوادر الوزارة في إجراء هذا النوع من العمليات الطبية.

بدوره، أكد رئيس الجمعية العربية الدكتور محمد القحطاني، أن الجمعية العربية واصلت إنجازاتها في مجال زراعة الكبد، منذ تأسيسها في عام 2006، متسلحة بالعلم والعمل، ما بوأها لتحتل دورا رائدا في مجال زراعة الكبد، إلى أن أصبحت تضاهي كبرى الجمعيات العالمية، لافتا إلى أن الجمعية تعد المنصة العلمية لتبادل الخبرات ومناقشة كل المستجدات العلمية والتحديات المتعلقة بزراعة الكبد في الوطن العربي.

من جهته، قال رئيس اللجنة التنفيذية للمؤتمر، الدكتور صائب حموده، إن منظومة العمل المشترك لتأسيس الجمعية العربية لزراعة الكبد بدأت منذ عام 2006 في القاهرة، وتضم اليوم 350 عضوا موزعين على 32 مركزا لزراعة الكبد في 12 دولة عربية. وبين أن زراعة الكبد في العالم العربي بدأت في المملكة العربية السعودية عام 1990، وتوالت في الوطن العربي لتصل إلى قيام 21 دولة عربية بزراعة الكبد، لافتا إلى أن ما يجمعهم اليوم هو برنامج علمي يناقش آخر المستجدات في أدق وأصعب الجراحات وهي زراعة الكبد، ويحتوي على أكثر من 45 محاضرة علمية في هذا المجال، يقدمها عدد من الخبراء المختصين من مختلف دول العالم العربي والغربي.

الجامعة الأردنية تنظم يوماً علمياً حول التغير المناخي وأثره على الأمن الغذائي الأردني

عمان

نظمت كلية الزراعة في الجامعة الأردنيّة يوما علميا بعنوان «أثر التغير المناخي على الأمن الغذائي الأردني» برعاية رئيس الوزراء الأسبق الدكتور عبدالرؤوف الروابدة، وبحضور سمو الأميرة بسمة بنت علي بن نايف ورئيس الجامعة الدكتور نذير عبيدات.

وقال الدكتور عبيدات في كلمة له، إنّ الجامعة وكلّيّاتها المختلفة تدرك أنّ واجباتها تتعدّى جدرانها، وكما تهتمّ بطلبتها وخرّيجيها، معنيّةٌ بتلمُّس حاجات المجتمع؛ لذا جاء هذا اليوم العلميّ ويوم الخرّيج ليحملا عنوانًا كبيرًا، ألا وهو التغيّر المناخيّ والأمن الغذائيّ.

وأضاف أنّ اليوم العلميّ يتصدى إلى آثار هذا التغيّر المناخيّ على الأردن والمزارع والاقتصادي الوطني والمستوى المعيشي للمواطن، مؤكدا ضرورة البحث في كيفيّة التّقليل من آثاره، خاصّةً فيما يتعلّق بالأمن الغذائيّ، الخوض في أسباب تغيّر المناخ، ومن هم المسؤولون عنه. وشدد عبيدات على أنّ المطلوب من عمداء الجامعة وأعضاء هيئة التّدريس والمحاضرين فيها أن يلتمسوا حاجات المجتمع وأصحاب الأعمال، وحاجات النّاس بشكل واضح وخلّاق، من خلال البحث في طرق التّقليل من آثار التّغيّر المناخيّ على العالم.

بدوره، أكد عميد كلية الزراعة الدكتور صفوان الشياب أن الكلية ارتأت أن يكون موضوع اليوم العلمي هو التغير المناخي والأمن الغذائي لارتباطهما بحياة المواطن، فهما من المواضيع الهامة في أحاديث الإعلام والساسة وصانعي القرار. وبيّن الشيّاب أن اليوم العلمي يشكل فرصة لتبادل الآراء والخبرات مع الجهات المشاركة بغية تطوير منظومة الأمن الغذائي من جهة وسعيا إلى بناء شراكات حقيقية مع الشركاء لتحقيق التنمية الزراعية المستدامة من جهة ثانية. ونوّه إلى أن كلية الزراعة تسعى دائما إلى تطوير القطاع الزراعي الوطني من خلال الأبحاث العلمية التطبيقية، وتقديم أساتذتها المتميزين للاستشارات المتخصصة والدراسات الوافية في مختلف التخصصات، حيث يقع على عاتق المدرسين والباحثين المساهمة في تطوير القطاع الزراعي والعمل على تأهيل مهندس زراعي قادر على مواكبة التطورات العلمية والعملية من أجل خدمة المجتمع وتحقيق التطور والوصول إلى التقدم والنماء. بدوره ألقى ممثل خريجي الفوج الثامن عشر وأحد خريجي الكلية المهندس أحمد طه كلمة أشاد فيها بأعضاء الهيئة التدريسية في الكلية الذين رسّخوا في طلبتهم العطاء العلمي والمعرفي، ونهلوا منهم كل ما هو جديد لمواكبة المستجدات والتطور في القطاع الزراعي بقيامهم بربط العلم والعمل معا حتى يرفدوا القطاع الزراعي بسواعد وعقول تحب الأرض وتؤمن بالمهنة، محولين التحديات إلى فرص ليصنعوا الفرق في السياسات والاستثمارات والممارسات على كافة الصعد. وعرض المؤسس والرئيس التنفيذي لطقس العرب محمد الشاكر أسباب التغير المناخي، وأثره على الأمن القومي للدول، داعيا إلى الحفاظ على البيئة من خلال التسلح بالعلم والمعرفة والريادة، واستثمار العقول. واشتمل اليوم العلمي على محاضرات ألقاها خبراء ومختصّون في مجال التغير المناخي وأثره على الأمن الغذائي، إضافة إلى يوم الخريج واليوم الوظيفي وذلك بتواجد عدّة شركات ومؤسسات محليّة للقيام بإرشاد وظيفي لخريجي الكلية ومساعدتهم على إيجاد فرص عمل، والمعرض الزراعي السنوي لكلية الزراعة الذي ضمّ عددًا كبيرًا من شركات المجتمع المحلي الزراعية العاملة في مختلف المجالات لبيع منتجاتها خلال اليوم، إلى جانب عدد من الفعاليات المختلفة.

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليكم ما وجدته هذه الدراسة.

شاركغرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية– فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال.

وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد لمن يتناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد!

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ستاسي لويب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد". وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة امريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات!

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠،٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب امناً.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.

في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.

شرب الكحول مع مسكنات الالم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

على سبيل المثال، الأسبرين يمكن أن يؤثر على عمل أدوية معينة لمعالجة مرض السكري، بينما الكودائين أو الأوكسيكودون يمكن أن يعرقل عمل بعض مضادات الاكتئاب.

لذلك، إذا كنتم تتناولون أدوية معينة بانتظام وتريدون تناول مسكن للألم أيضا، فيتوجب عليكم أن تحققوا من كون هذه الأدوية لا تتعارض مع بعضها البعض.

القيادة تحت تأثير الأدوية

ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكن بعض المسكنات يمكن أن تسبب التشويش، ومن المعروف أن ردات الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيبهم تشويش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُنصحون بالامتناع عن قيادة السيارة، حتى ولو تناولوا قرصا واحدا فقط لا غير (تذكروا... القرص الواحد ليس أضعف من اثنين)!

تقاسم الأدوية مع الآخرين

غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجيران. علينا أن ندرك أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية.

هذا الدواء تم وصفه لمعالجة مشكلة معينة ولشخص معين من قبل الطبيب الذي يعرفه ويعرف مشكلته، حيث قام بملائمة الدواء والجرعة المناسبة للمشكلة الخاصة لدى هذا الشخص.

ما يصلح للبعض لا يصلح للآخرين، وما يلائم لمعالجة نوع من الألم قد لا يلائم لمعالجة نوع آخر من الألم، ربما كنتم تتقاسمون أدويتكم رغبة في المساعدة، ولكنكم قد تتسببون بالمزيد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحدث مع الصيدلي

عدم قراءة نشرة التعليمات المرفقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالنشرة لا تكون مكتوبة دائما بشكل مفهوم وبعض المعلومات ليست واردة فيها أصلا.

عند وصولكم للمنزل قد تدركون أن نشرة التعليمات غير واضحة، وليس هنالك من تستطيعون التشاور معه ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي.

عندما تشترون دواءً مسكنا للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم اية تساؤلات – فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي.

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

يميل الكثيرون إلى "تخزين" الأدوية لتكون في المنزل، في متناول اليد عند الحاجة. المشكلة هي عندما تنتهي صلاحية هذه الأدوية، وخاصة إذا تم تخزينها في ظروف غير مناسبة (مثل الرطوبة).

لا فائدة لمثل هذه المسكنات، بل إنها تصبح ضارّة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية، تحققوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالقوة

العديد من الأدوية يجب تناولها كما هي وإلا فإنها لن تكون فعالة، فإذا كان هناك خط في منتصف القرص للقطع – فيجب قطع القرص بالخط المرسوم، وإذا تعذر ذلك يجب بلع القرص كاملا، إذا لم يخبرك الطبيب غير ذلك.

عند قطع القرص في مكان غير الخط أو القرص الذي لم تكن فيه علامة خط القطع، قد لا يساعدكم الدواء على النحو الذي تريدون، ناهيك عن الطعم المر، حيث أنكم تكونون قد قطعتم الغلاف المبطن للقرص.

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك!شاركغرد تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!نشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحقون الضرر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشافي إذ استدعى الضرر الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية!

أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهرك وجعل شخص اخر يقوم بإزالة شعر العانة بالنيابة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر.

أفضل تقنية لإزالة شعر العانة

يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر، إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص.

أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة

وأوضح التقرير أن أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration).

في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي.

حقائق صحية صادمة

ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل:

إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد وبشكل كبير من فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً.

بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص تضرروا من إزالة شعر العانة، تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقطيب الجروح.

إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis).

نصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر

احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل.

إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة.

إذا كان لديك التهاب في منطقة العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً.

إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومحترفاً.

ومن الجدير بالذكر أن التقرير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي:

في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة وقوفاً بنسبة ٧٥٪.

في المرتبة الثانية: إزالة شعر العانة جلوساً بنسبة ٢٢٪.

في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جلوساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪.

في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

تعلميات للكشف عن حساسية العطور

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات.

شاركغرد تعلميات للكشف عن حساسية العطور

نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات خطيرة على الصحة.

وأشارت الهيئة في منشور على حسابها الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي تويتر أن المواد التي من الممكن أن تسبب الحساسية تتواجد في الزيوت العطرية بشكل طبيعي، وأصبحت تتواجد في جميع أنواع العطور تقريباً في الوقت الحالي، الأمر الذي قد يؤثر على صحة بعض الأشخاص سلباً.

ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل:

التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر

قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون.

لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب.

كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده أولاً والانتظار لأربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية.

هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد.

أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

يحاول الباحثون جاهدين العثور على وسيلة تساعد في محاربة السرطان، فهل سيكون ذلك قريباً فيما يخص سرطان الجلد؟

شاركغرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل كبير.

وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضرر الناتج عن أشعة الشمس.

في تجربة قام بها الباحثون على الفئران، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا بودرة الطماطم يومياً ولمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم.وأفاد الباحثون أن جميع الفئران تعرضت للأشعة فوق البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الجلد.

ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتي تناولت بودرة الطماطم قلت فرص إصابتها بالأورام المميتة بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً.

وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان الجلد وليست الطماطم الخضراء.

الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي اثر على تقلص حجم السرطان.

وعقب الباحثون أن الطعام لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الامراض.

فوائد الطماطم

ولا تقتصر فوائد الطماطم على محاربة سرطان الجلد، بل تشمل:

تساعد في تنظيم السكر في الدم لدى مرضى السكري

الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين

المساعدة في النزول بالوزن

مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة

الوقاية من هشاشة العظام

الوقاية من الإصابة بالإمساك.

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟

شاركغرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma.وأشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن اكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً اساسيا في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض.وتبعا لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سايمون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها.

كيف جرت الدراسة؟

استهدف الباحثون بدراستهم ٣،٥٩٤ إمرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامرأة.

ووجد الباحثون ما يلي:

عدد الشامات الموجودة على الذراع اليمنى كانت دليلاً قوياً على ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد مقارنة مع الأجزاء الأخرى من الجسد.النساء التي تمتلك أكثر من سبع شامات على ذراعهن اليمنى ملكن عدداً من الشامات على جسمهن أكثر بتسع مرات من غيرهن، ووصل إجمالي عدد هذه الشامات إلى ٥٠.

من امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان اجمالي عدد الشامات عى جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرها.

وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة والنتائج قد تكون دليلاً ومؤشراً إلى ضرورة اعتماد عدد الشامات في تشخيص الإصابة بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت الدكتورة ريبيرو: "من الضروري أن تعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك واخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم او شكل او لون او ملمس الشامات الموجودة". واكدت بأنه يجب النظر إلى جميع انحاء الجسم للتاكد من ظهور شامات جديدة وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط على الذراع اليمنى.

دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الابيض وسرطان الجلد

شاركغرد دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠،٠٠٠ شخص وقد تمت متابعتهم لمدة ١٨،٣ عاماً.

ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ لمن يستهلكون فقط النبيذ الأبيض بشكل يومي. ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وإرتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة.

وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الاسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأسيتالدهيد.

هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية.

وهنالك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان.

وينصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية

تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى ١٢ أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصائل الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصائل الإيجابية للحمل.

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنيوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً.

وتشير البيّنات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى

ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكميلية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (٥ مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهون أو الدسم والأحماض الدهنية

إن الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع.

وتُعد الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع وتشير البيّنات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاع والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيّنات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبتسرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

بروتين

تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصائل الحمل الضائرة بما في ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد.

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢٥٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسِّن حصائل الحمل.

وتدل البيّنات المتاحة حالياً على أن مكمّلات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحملي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكمّلات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيّنات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تتسم بالفعالية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار

الفيتامينات والمعادن

إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتعاج والارتعاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع ويكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمراضة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً بطيئاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يختل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتعاج بسبب البدانة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسّن توفير جرع الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل

حمض الفوليك و الحديد

تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز الحديد.

ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثرا سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين.

وقد أشارت أحدث البيّنات إلى أن استخدام مكمّلات الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفقر الدم في النساء الحوامل.

يود

يُعد اليود ضرورياً للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين بالقدر الكافي من اليود.

ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود. ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بيودنة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيّنات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح الميودن الكافية.

ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كافٍ.

فيتامين ألف

يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويمثل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما قد يؤدي في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض والوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزيادة الفيسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكمِّلات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البيّنات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضّع.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

فيتامين دي

من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفوسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية المغنّاة.

ويُعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاع وداء السكري الحملي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالأنسجة تحديداً.

ويحسن تعاطي مكمِّلات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البيّنات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكمِّلات فيتامين دال بمفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضيع مازالت محدودة.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

زنك

إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركيب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كاف من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتشيع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع.

وتفيد البينات المتاحة بأن توفير جرع الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السياقات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكبح سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاع.

مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات.

وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز السرعة والطاقة والقوة والتحمل.

من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن بأستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو ٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين".

وعام ٢٠٠٤، رُفع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظور تناولها خلال المنافسات.وذكر جرجيك لرويترز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك".كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء القفز وسرعة أداء التمارين.

وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

من المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما.

كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو الكندية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص.وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتا طويلا على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه.

وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية الكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه.

وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثرين في دمه مرتفع جدا. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D.

وقد أكد المريض على أنه تناول فعلا فيتامين D على مدى السنوات الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديق له.

ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولفترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليتيه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة أظافرنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟.

هذا ما يؤكده تقرير نشره موقع "ديلي هيلث" المعني بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية كتلك الموجودة في أدوية السعال.

فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضا في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري.

ويعلم خبراء التغذية جيدا منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دورا كبيرا في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C) يعمل جيدا على تعزيز الجهاز المناعي للجسم.

ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملعقتين صغيرتين من الجنزبيل الطازج المبشور في كمية مناسبة من الماء، ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليته بـ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض.

وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ – ٤ ملاعق من المزيج يوميا لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرات بما فيها الحسّاسة. تعرّفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدّمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميليّة المزعجة.

١- يعالج حب الشباب:

يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، وبضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الندبات التي تسببها البثور. سماكة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن يتمّ مدّه على البشرة وتركه لفترة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٢- يخفّف من توسّع المسام:

يمكن للمسام المتوسّعة أن تظهر على البشرات الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلّف من ظرف من الخميرة الكيميائية، ملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبّق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولمدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنيّة، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٣- يعتني بالبشرة الفاقدة للحيوية:

تحتاج البشرة الفاقدة للحيوية إلى عناية خاصة يمكن أن يؤمّنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشّر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريّة بخليط مؤلّف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنعّم للبشرة.

٤- يحارب التلوّث:

تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحيوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٥- يقي من الجفاف:

يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، و٩نقاط من زيت الفيتامينE. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال الليل.

"child development process" نموّ الطّفل

يُستخدم مصطلح نموّ الطّفل للدّلالة على تطوُّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقليّة والسّلوكيّة خلال مرحلة الطّفولة. ويشير مصطلح الطّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءًا من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢ والـ١٣ سنة.

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز.

يشكّل ظهور الكلام علامةً على انتهاء مرحلة الرّضاع وبدء مرحلة الطّفولة وذلك في السّنة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ تطوّرًا ملحوظًا في اكتساب الأطفال للّغة في السّنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يُظهرون تناميًا مستمرًّا للمفردات، واستخدامًا متزايدًا للتراكيب المفرداتية، وفهمًا أوّليًّا لقواعد اللغة وبناء الجملة. وببلوغهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التّخاطب بجُمل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسّادسة فيُتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة.

في مرحلة الطّفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّات عقليّة متنوّعة واستخدامَ التفكير واللغة الرمزيَّين لتحوير بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وباطّراد، تزداد سعة الذّاكرة لديهم لتُسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولمّا تتحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في الذّاكرة.ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التّعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دورًا مهمًّا، بالإضافة إلى أشكالٍ أُخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوفٍ بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عاملٌ آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب الهويّة الجنسانية (الجندريّة) الدور الأكثر أهميّة للوعي بالذّات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

إنّ بداية التغيّرات الفسيولوجيّة والعاطفيّة في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطّفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

القُرْحَةُ – Ulcers

العلامات المُنذرة بخطر وجودِ القرحة لا شكَّ أنَّ الالتهاب الخارجي المفتوح يكونُ مؤلمًا وقابلاً للتهيّج بسهولة، إلا أنَّ للالتهاباتِ الخارجية جانبًا مُشرقًا ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل عِلاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المُقابل، يزدادُ أمر الالتهابات تعقيدًا في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات وأكثرها إزعاجًا هو القرحة. تتعددُ أنواع القرحة بتعددِ مواطن تشكلها، إلا أنَّ لها جميعها قاسمًا مُشتركًا واحدًا، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغضِ النظر عن الاختلافات في الحالةِ الصحية فيما بينهم. يستعرضُ هذا المقال أشهر أنواع القُرحة، أسبابها وأعراضها.قُرحة المريء

على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المَريء – وهو الأُنبوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنَّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعًا فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدةِ والمريء– والذي يُمكن أن يتسبب بقرحةٍ يبلغُ طولها ٢,٥ سم في المريء، قد يستهين البعضُ بهذا الأمر ظنّاً منهم أنه لن يتسبب بأذىً فعلي، إلا أنَّهُ قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج.

يُصاب الأشخاص بالقرحة في المريء بفعلِ أسباب أُخرى أيضًا، مثل تناول أدويةٍ مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوىً فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العَوَزُ المناعيُّ البشريُّ (AIDS). قد يكون مرض النُّهَام (Bulimia nervosa) سببًا من أسبابِ قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثُم إتباعها بما يُعرف بعمليةِ التطهير ويعني ذلك التّخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحةِ المريء أعراض عِدة، مثل: المشاكل والآلام المُصاحبة لعملية البلع، حُرْقَة في المَعِدَة، غثيان، ألم في الصدرِ وتقيؤ الدماء.

قرحةُ المَعِدَة والأمعاء الدقيقة

يُمكن إدراج نوعا القرحة هذيْن تحت فئة القرحة المدعوّة بالقرحةِ الهضميّة (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن العَرَض الأكثر شيوعًا هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقةِ في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مُصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشَهيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعًا هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (ibuprofen medications) – مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills)، بالإضافة لما سبق، فإنَّ التّوتر والأطعمة الغنية بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلامًا.

تُدعى القرحة الهضمية بـ قُرْحَةُ المَعِدَة عندما يكون موطنها هو المَعِدَة، في حين أن تلك الموجودة في الجزء العلويّ من الأمْعَاءِ الدقيقةِ تُدعى بـ قرحة الاثني عشر .

نظرية علمية جديدة.. "حياة بلا أمراض حتى ١٢٠ عاماً"

أكد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً.

وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعنى بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأسا على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئيات والخلايا.

هذا ويقول العلماء إنه تم التوصل إل استراتيجية تستهدف الآليات الأساسية للشيخوخة بطريقة تمنع الإصابة بأمراض الشيخوخة حتى وإن امتدت حياة الشخص إلى أكثر من ١٠٠ عام.

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيخوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه. بل وطرح، في سبتمبر ٢٠١٩ خلال لقاء عن بحثه وكتابه الجديد "دورة الحياة: لماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالا على أحد موظفي غوغل قائلا: "ماذا لو قلت لك إنك يمكن أن تكون سعيدًا وصحيًا وراضيا كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟".

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلا: "تم التوصل إلى التقنيات التي تجعل جسم الإنسان قادرًا على أن يكون بصحة جيدة، لفترة أطول حتى وقت لاحق في الحياة. وأن الأمل هو أن تكون أجيالنا قادرة على توقع العيش حتى ٩٠ ولعب التنس، أو حتى الوصول إلى ١٠٠ والحصول على مناصب وظيفية متعددة دون إحالة للتقاعد".

لحياة طويلة بصحة جيدة

وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات"، هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حاليا للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بحثه العلمي الأخير – وكذلك أبحاث خبراء آخرين في هذا المجال – والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التي تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

هذا ويستعرض بروفيسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعليًا لحدوث الشيخوخة على المستوى الجزئي، وما هي الابتكارات التي سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

ماهية شيخوخة الخلايا

ربما يتساءل البعض قائلا: ما هي الشيخوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصًا أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان في سن ٧٠ بدلاً من سن ٢٥؟ يبدو أنه ينبغي أن يكون تفسيرًا بسيطًا، لكنه معقد تمامًا، لاسيما وأن وجهات نظر الخبراء حول الأسباب التي تؤدي لحدوث الشيخوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونتري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلا: "الشيخوخة هي التقادم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مرارًا وتكرارًا، فإن الأجزاء تتعرض للانهيار والتلف بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأنقاض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سنا، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرر، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونتري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلا عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

ويقول بروفيسور رونتري "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويردف موضحا "باستثناء ما فعله □الباحثون○ في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحا".

٩ علامات مميزة للشيخوخة

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيخوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة ستتطور على الأرجح في المستقبل. وأن الفكرة هي أنه إذا استطعنا معالجة هذه المشكلات، فيمكننا إبطاء الشيخوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

- عدم الاستقرار الجيني الناجم عن تلف بالحمض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ"التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
- تحرر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل سريعا وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخرا، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حدا أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفليك Hayflick، وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ"شيخوخة" عندما تصل إليه.

ويقول بروفيسور رونتري: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق لبلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيخوخة) تطلق إشارات ضارة وتتسبب في التهابات في الجسم".

علامة مميزة

كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخرا وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء مُهِمّة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكِن أن تستخدمها باقي الخلية.

ويقول بروفيسور رونتري: "عندما يتقدم جسم الإنسان في العمر، فإنه يميل إلى فقدان الميتوكوندريا لأن الميتوكوندريا لا تملك نفس آليات إصلاح التي يتمتع بها الحمض النووي. لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد آلياته الخلوية بالوقود".

عنصر مشترك

ويرى بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو"العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتيجة لفقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات الإيبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقا لعلم ما فوق الجينات أو الإيبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجيّة والبيئيّة التي تنشّط أو تثبّطَ عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كيفيّة القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، مثلما يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإيبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

احذر منها.. عادات صباحية هي المسؤولة عن زيادة وزنك!

الكثيرون يشتكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكاي" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

إهمال شرب الماء

إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاما غذائيا صحيا. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحبذا لو كان دافئا، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضا من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

تناول أطعمة مصنعة على الفطور

إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاذ الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلا.

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

طور فريق علمي ضمادة ذكية تساعد في تشخيص الالتهابات البكتيرية عن طريق تغيير اللون عندما تستشعر وجود بكتيريا في موضع الإصابة بالجسم وتقوم بإفراز الدواء اللازم للقضاء عليها، وفق صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيد استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة. كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حتمية، حيث يمكن أن تكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وفيات بالآلاف حول العالم

وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية.

إلى ذلك تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شياو قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـE.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا

وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإنزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. وبظهور اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.

إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد استشعار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج. ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية".

كما يرى الفريق أن ضماداتهم الذكية تعد خياراً منخفض التكلفة بالمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورصدت الدراسة أيضا أنه بحلول عمر ١١ عامًا، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

على مستوى العالم

كما أوضحت الدراسة أيضا أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حاليا على مستوى العالم تقريبا، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقا لنتائج الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.

خطر داهم

وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرتهم عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

توتر وقلق

وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال، الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضًا بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة وألعاب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".

محتوى إعلامي يواكب التطور

وأشار سايمون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاما بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريبًا يوميًا. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".

وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التلفزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيرا ليناسب أساليب العرض الجديدة."

يوتيوب الأكثر شعبية

كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يوميا في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستدام يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرهق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١– دع حاسوبك في العمل

إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودتك شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنقلها معك إلى المنزل.

٢– قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتفقدهم التركيز أيضاً.

٣– اضبط المهام الإضافية

حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج

يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنويا.

ووفقا لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جدًا، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يميل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد. ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

الامتــــزاز الكيميائـــي

الامــتــزاز أو الاســتــجــذاب أو الادمصاص تراكم ذرات أو جزيئات مـائـع (يسمى المُـمـتَـز) عـلـى سطح مـادة صلبة (تسمى الماز) . وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو الـذرات الـتـي تـراكـمت بكثافة على سطح المازات. و يختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المـادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولا. يجمع مصطلح اشتراب كلا العمليتين : الامـتـصـاص والإمـتـزاز (أو الأدمصاص). العملية العكسية وهي لفظ المـادة الممتزة من سطح المـاز فتسمى تلك العملية بالعربية الانتزاز .

الامتزاز الكيميائي

الامــتــزاز الـكـيـمـيـائـي نـوع من أنـواع الامتزاز الـذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزّة، و تتولد روابط كيميائية جديدة على سطح المـاز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُـلاحظ بشكل جيد –مثل التآكل–، و تـأثـيـرات غـيـر ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجاذب القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية.

عـلـى الـنـقـيـض مـن الامــتــزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنـواع الكيميائية من المادة المُمتزة و مهاجمة السطح، و من المقبول تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠,٥ فولت الكتروني لكل نوع ممتز.

نـظـراً لـلـخـصـوصـيـة، تختلف طبيعة الامــتــزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح.

تستلزم هـدرجـنـه الألـكـيـن على محفز صلب امتزازاً كيميائياً لجزيئي الهيدروجين وللألكين، والـذي يشكل روابط مع الذرة السطحية.

الاستخدامات

المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط المُـمتـزة كيميائياً، و بعد أن تدمج الأنــواع المُمتزة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُلتفظُ (يُنتز) المنتج من السطح .

تجميع ذاتي أحادي الطبقات

يتشكل التجميع الـذاتـي أحـادي الـطـبـقـات (SAMs) عـن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائيا مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلـك؛ الثيول (RS–H) مُمتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابـط Au–SRقوية، وتُـحـرر H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوصة بشكل كثيف.

علم حركة الامتزاز

كـنـمـوذج عـلـى الامـتـزاز؛ يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة المُـمـتـزة لتتلامس مـع السطح. من الـضـروري أن تُـحـصـر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك التقييد الكمومي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأُم. و إذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال التصادم المطاطي؛ فسوف تلتصق على السطح، مُشكّلة طلائع مربوطة إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقييداً كمومياً عميقاً للامتزاز الكيميائي. وعندها فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تُمتز بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غيبس على التفاعلات:

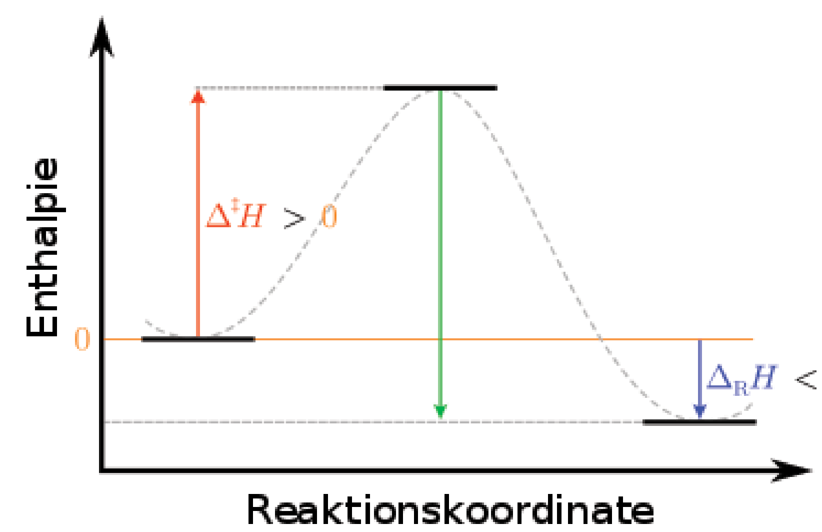
أثبت الديناميكا الحرارية العامة أن التغير في الطاقة الحرة ينبغي أن يكون سالباً للتفاعلات التلقائية على درجة حـرارة و ضغط ثابتين، ولأن الجسيم الحر مقيد إلى السطح – ما لم تـكـن الـذرة السطحية متحركة كثيرا– فـإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعني أن حد المحتوى الحـراري يجب أن يـكـون سـالـبـا؛ مما يعني تفاعلاً طـارداً لـلـحـرارة. . خُـصِّـصَ الامـتـزاز الفيزيائي كطاقة لينارد–جونز الكامنة، بينما خُصِّصَ الامتزاز الكيميائي كطاقة مـورس الكامنة.

يوجد هنالك نقطة تجاوز بين الامتزاز الكيميائي و الامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة للانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة–الصفري (مـع بعض الاخـتـلاف في طاقة مورس الكامنة) مُمثلة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز النظيفة إلى متطلبات طاقة التنشيط.

النمذجة

لأجـهـزة الامــتــزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الالتصاق. ومع ذلك من الصعب جدا وصف الامتزاز الكيميائي بنظرية، يستخدم سطح الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المُشتق مـن نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز، لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والـذي يـأخـذ مجموع الطاقة كاقتران في الموقع:

حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة بالطاقة لمعادلة شرودنغر لدرجات الـحـريـة الإلـكـتـرونـيـة و تفاعلات الأيــون، ولا يتضمن هـذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، و أي اعتبارات أخرى



يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمور–هنشلود التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إلي–ريديل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

تمتلك الأنظمة الواقعية الكثير من التجاوزات؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً :

بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي– حيث أن المـواد المُـمـتـزة تتموضع ببساطة على السطح– تستطيع المواد المُمتزة في الإمتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخـاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح، أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح.(٥)

عـلـى سـبـيـل المـثـال، يستطيع الأوكسجين أن يشكل روابـط قوية جـدا (~٤eV) مـع الـفـلـزات، مثل Cu(١١٠)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة المُمتزة، و من الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢ .الامتزاز الكيميائي–التفكك

سموم فطرية (Aflatoxin)

السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الـكـيـمـاويـات الـتـي تنتجها و الـتـي تسبب العفن (molds) مثل aspergillus flavus ، and aspergillus parasiticus)) وهـي تنمو في الـتـربـة وتـحـلـل النباتات والقش والقمح ، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والدخان والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمـت مـعـالـجـة الاطـعـمـة مـن السموم الفطرية وجدت مشبعة في الاطعمة بشكل عـام ووجـدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الاليفة وايضا غذاء حيوانات المـزرعـة . الحيوانات التي تتغذا على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها ومنتجات ألبانها ملوثة بالسموم الفطرية ﴿١﴾

التركيبة الكيميائية لأفلاتوكسين ب١

مثال تلوث اعـلاف الـدواجـن ويعزا السبب لـوجـود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في الباكستان ﴿٢﴾

الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تـؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور ،. ﴿٣﴾ وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .

البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في مأمن منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المـواد المعروفة المسببة للسرطان ﴿٤﴾

بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد الى الايبوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا m١

السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الاكثر سمية الفطر b١ حيث يتخلل من خلال الجلد ﴿٥﴾

﴿٦﴾ ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي ٢٠–٣٠٠ ppb

ادارة الـغـذاء والـدواء الـولايـات المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة لتذكير كاجراء وقائي لمنع تعرض كل من غذاء الانسان والحيوان للاصابة .

اســـم الـــســـمـــوم الـــفـــطـــريـــة ﴿aflatoxin﴾ مشتق من اسم احد انواع الفطريات ﴿mold﴾ التي تنتجها ، ﴿Aspergillus flavus﴾

وقــد صـيـغ ذلـك في حــوالي عـام ١٩٦٠ بـعـد اكتشافه كمسبب لمرض تركيا " Turkey X disease" والسموم الفطرية ﴿Aflatoxin﴾ من أحـد التجمعات الرئيسية للسموم ﴿Mycotoxin﴾ ﴿٧﴾

الانـواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها

على الاقل هنالك ١٤ صنف مختلف من هذه السموم توجد في الطبيعة ﴿٨﴾ Aflatoxin B١ وهـو الاكثر سمية وتنتجه كـلا مـن ﴿Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus﴾

Aflatoxin M١ تـظـهـر في مـرق الـتـخـمـيـر ال Aspergillus parasiticus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B١ and B٢

Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus

Aflatoxin G١ and G٢ تنتجها ال Aspergillus parasiticus

Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الام)

Aflatoxin M٢ المستقلبة من Aflatoxin b٢ في الحليب الماشية التي تتغذا على الطعام الملوث ﴿٩﴾

Aflatoxicol Aflatoxin Q١(AFQ١) المستقلب من AFB١ في خـارج الكبد استعداد للفقاريات الاعلى ﴿١٠﴾

شروط الاصابة

الـسـمـوم الـفـطـريـة تـنـتـجـهـا ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus وهي الاكثر شيوعا من فطريات "الاعشاب الـضـارة " وهـي واسـعـة الانـتـشـار في الطبيعة . لكن وجـود هـذا الـنـوع من الفطريات لا يشير الى وجـود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير الى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الاطعمة قبل حصادها أو خلال تخزينها وخاصة بعد تعرضها لفترات طويلة للبيئة ذات الرطوبة العالية أو لظروف ضاغطة مثل الجفاف .

الموطن الاصلي لل Aspergillus في التربة ، تدهور الغطاء النباتي ، والتبن ، والـحـبـوب الـتـي تعرضت لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية (لا تقل عن ٧٪ "مختلف عليه ") وارتـفـاع درجة الـحـرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin مـن جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متنوعة من مثل زبدة الفول السوداني و القنب . وهنالك سلع اساسية ملوثة بانتظان بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، والذرة ، وبذرة القطن و الدخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني تم العثور على نواتج التحول الناتجة من ال Aflatoxin في البيض ومنتجات الالـبـان و الـلـحـوم وهـذه عـنـد تغذية الحيوانات بالحبوب الملوثة ﴿١﴾

ودت دراسات اجريت في كل من كينيا ومـالي أن الممارسات السائدة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي للحد مـن التعرض لـل Aflatoxin ﴿١١﴾المحاصيل العضوية التي لا يتم التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون أكثر عرضة للتلوث قي ال Aflatoxin ﴿١٢﴾

علم الامراض Pathology

لا يوجد نوع من الحيوانات في مأمن من الاثـار السمية الـحـادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin ، البشر البالغين لديهم مـقـدرة عالية لمقاومة الـسـمـوم الـفـطـريـة ال Aflatoxin ونـادرا ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال Aflatoxin الحاد ﴿١٣﴾.

لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور ، بالاضافة الى الاعراض المذكورة ادناه ﴿٣﴾

الـتـعـرض لـسـمـوم الـفـطـريـة Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق الى الى تليف الكبد ، أو سرطان الكبد .

وأعـراض الـفـشـل الـكـبـدي تظهر بنزيف وذمة وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة ﴿بحاجة لمصدر □ .

التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقتحم ال DNA و وتتم ألكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣ ، مورثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هـنـاك طـفـرات الحمض الـنـووي DNA أو يشير الى signaling apoptosis (موت الخلية المبرمج) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مـواقـع أزواج القواعد أكـثـر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكودون ٢٤٩ للجين p٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ﴿١٤﴾مزمن ، وتعرض السريري ، لا يـؤدي الى أعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم اخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثديات هو الكبد ، وبتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تـزيـد مـن احـتـمـال حـدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ،الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المـواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ﴿١٥﴾

واتباع نظام غذائي منتظم بما في ذالك الخضار مثل الجزر ، والـجـزر الابيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تـأثـيـرات المسرطنة لـل Aflatoxin ﴿١٦﴾

Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة، والتعرض له يزيد من الـحـِمـل الـفـيـروسـي في فـيـروس نقص المناعة البشرية HIV ﴿١٧﴾ ﴿١٨﴾

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعـايـة الأعـراض والـعـنـايـة الـداعـمـة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب ﴿ dextrose ﴾ وفيتامينات منشطة k وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

اصابة الانسان

هـنـاك نـوعـين مـن الـتـقـنـيـات التي استخدمت في معظم الاحـيـان للكشف عن مستويات ال AFLATOXI في الانسان.

الطريقة الاولـة ... هي في قياس ال guanine adduct –AFB١ في عينة البول . ووجـوده يشير لتعرض الى Aflatoxin B١ خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هـذا الاسـلـوب فقط الاصابة الجديدة

مع ذالك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال guanine–AFB١ التي تقاس قد تختلف من يوم لاخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ،وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل .

الطريقة الثانية ... قياس مستوى albumin–AFB١ في مصل الدم . وهـذا النهج يوفر قياس أكـثـر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر .

اصابة الحيوان

في الـكـلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي الى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من اللسموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد . ﴿١٩﴾

بعض المـقـالات ابـدت اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠–٣٠٠ ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع الى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . ﴿٢٠﴾

لا معلومات تشير الى توقعات تغطي أن الكلاب ستخضع لاحقا الى مرض ناجم عن ال Aflatoxin

الـديـك الـرومـي لـلـغـايـة معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin . كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى السايتوكروم P٤٥٠ وهـو التمثيل الـغـذائـي الـوسـيـط Mediated metabolism لـلـسـم الـفـطـري Aflatoxin B١ في كـبـد الـديـك الرومي و نقص glutathione–s–transferase توسط ازالة السموم . ﴿٢١﴾ ﴿٢٢﴾

أظهرت دراسات اجريت على فئران هـامـسـتـر حـامـلات عـلاقـات تـوافـقـيـة بـين الاصـابـة بـالـسـمـوم الـفـطـريـة ال Aflatoxin B١﴿٤)kg / mg ﴾ signal dose) جرعة واحدة وظـهـور تشوهات متطورة في ذريتهم . ﴿٢٣﴾في عـام ٢٠٠٥ أكـتـشـفـت ﴿ Diamond Pet Food ﴾ السموم الفطرية ال Aflatoxin في المنتجات المصنعة في غاستون،ساوث كارولينا ﴿٢٥﴾ ﴿٢٤﴾ في ٢٣ ولايـة أشـارت ﴿ Diamond Pet Food ﴾ تطوعيا أن المنتجات المكونة من الذرة وتصنع في غاستون تفحص منها أكثر من ٢٧٠٠ من عينات المنتج النهائي في المختبرات أكدت أن فقط اثنتان من بيانات التاريخ لغذاء كلبين من الكبار تشكل بتاريخ " أفضلها " ٣،٤،٥،١١ من الشهر ٤ كان يمكن أن تكون سامة . ﴿٢٦﴾

قائمة من التفشي

مـصـادر دولـيـة مـن زبـدة الـفـول السوداني التجارية ، زيوت الطبخ (مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم) ومستحضرات التجميل عرفت كملوثة في السموم الفطرية ال Aflatoxin . ﴿٢٩﴾ ﴿٢٨﴾ ﴿٢٧﴾

في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) الى جانب قياس الطيف الكتلي mass spectrometry (LC–MS / MS) بالاضافة الى المزيد من الطرق التحليلية أظهرت أن المعدل ٤٨٪ الى ٨٠٪ مـن الـعـيـنـات المنتجة المـخـتـارة كمحتوية على كميات محددة من السموم الفطرية Aflatoxin . في كثير من المنتجات الغذائية الملوثة ، تجاوز ال Aflatoxin الحدود الامنة للادارة الامريكية للغذاء والـدواء (FDA) أو وكالات تنظيمية أخرى . ﴿٣٠﴾ ﴿٢٩﴾

﴿٢٨﴾٢٠٠٣﴿ كينيا : التسمم الحاد ، ١٢٠ شخص توفي ﴿٣٢﴾ ﴿٣١﴾

شهر ٢ – شهر ٣ من عـام ٢٠١٣ : رومانيا ، صربيا ، كرواتيا المـوردة الى اوروبا الغربية _ التلوث بالسموم الفطرية Aflatoxin ٢٠١٣

شهر ٢ من عـام ٢٠١٣ : منطقة لوا تلوثت ﴿٣٣﴾

عـام ٢٠١٤ (سارية لـلان) : نيبال وبنغلادش ، التعرض لحديثي الـولادة حيث وجدت في الحبل السري ﴿٣١﴾

الاخصاب المضاعف (double fertilization)

الاخصاب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الـطـور الجاميتي الأنـثـوي أو مـا يعرف بالأمشاج الانثوية (الطور الجاميتي الأم، يسمى ايضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكرية (النطف) . يـبـدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكربلة، عضو التكاثر الأنـثـوي في الـزهـرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبة وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة النقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحرر النُطْف في الطور الجاميتي الأنثوي.

أحد النُطَف سيخصّب الخلية البيضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميتي الأنثوي. النطفة أحادية المجموعة الـكـرومـوسـومـيـة والـبـويـضـة أحـاديـة المجموعة الكروموسومية سيتحدان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى أحاديتا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميتي الأنثوي يشكلان نواة ثلاثية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية.الخلية الكبرى للطور الجاميتي الأنثوي ستشكل الإندوسبيرم، نسيج غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الثمرة التي تحمي الـبـذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. □٥١الـنـواتـان مـن الـخـلـيـة المـركـزيـة الأم(الأنـويـة القطبية) الـتـي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس ناتج الانقسام المنصف الذي أنتج البويضة. المشاركة من الأم في التركيب الجيني لـلانـدوسـبـيـرم ثـلاثـي المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية من الأم في الجنين.

في الـــدراســـات الـحـديـثـة الـتـي أجـريـت عـلـى نـبـات Arabidopsis thaliana،هجرة النواة الذكرية داخل الجاميت الانـثـوي، في الاتـحـاد مع النواة الأنثوية، تم توثيقها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخـل النبات. بعض الجينات التي تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم تحديدها أيضاً.□٥٢

دلائـل عـن الإخـصـاب المـزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية، تم التقرير عنها.□٥٣

أجزاء الزهرة الناضجة

الاخصاب المضاعف

الاخــصـــاب المـــضـــاعـــف في arabidopsisالمحتويات

نبذة مختصرة

تم اكتشاف الاخصاب المضاغف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كييف □٥٤،الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بالاكتشاف بشكل مستقل عن الآخــر.□٥٥ Lilium martagon و Fritillaria tenella نباتات استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاغف،التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كـان هـنـاك العديد من الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور المجهر الالـكـتـرونـي ، العديد من الاسئلة أجيبت. الأكثر ملاحظة ، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكري لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح .□٥٦

الاخصاب المضاعف في المختبر

الاخــصـــاب المـــضـــاعـــف في المـــخـــتـــبـــر يستخدم عـادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الاخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضاعف في المختبر بين الجاميت الذكري والانثوي هو حصرالنطف في انبوب اللقاح والبويضة في الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انـجـازه بالفعل في نباتات الخشخاش. □٥٧ انبات اللقاح، دخول انبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضاعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الـواقـع هـذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بـذور العديد من النباتات الزهرية وسميت" تلقيح انبوب الاختبار". □٥٨

التراكيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضاعف

الطور الجاميتي الانثوي

الطور الجاميتي الأنثوي الذي يشارك في الاخصاب المضاعف في النباتات مغطاة البذور يسمى احياناً الكيس الجنيني. الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض في قاعدة الكربلة. محيطاً بالطور الجاميتي الانثوي يوجد(واحد او)اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى النقير. الطور الجاميتي الأنثوي الـذي هو عـادة أحـادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من(عادةً ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً علي النوع ،ولكن في معظم الأنـواع، الأحـداث التالية تحصل.

الخلية البوغية الأم تنقسم انقساماً منصفاً، منتجة أربع خلايا بوغية انثوية احادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تنجو. الخلية البوغية الأنثوية تنقسم ثـلاث انقسامات متساوية منتجة سبع خلايا وثمان انوية احادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك نواتان، تسمى نواتان قطبيتان).

الإغماء: أسباب وإسعاف

الإغماء: أسباب وإسعاف

هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى الفقدان المفاجئ والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تماماً مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كامنة وراء قلة وصول الإكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء، ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم.

فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور التالية:

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم

يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء الأخرى

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعي المؤقت وضعف عضلات الجسم.

أسباب الإصابة بالإغماء

كما أسلفنا فإن السبب الرئيسي للإصابة بالإغماء ناتج عن نقص وصول الأكسجين إلى دماغ الإنسان.

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرئتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التثاؤب

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما يلي:

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

إن بقي الشخص فاقداً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تبتعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعطلات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على اهمها الان.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة إرتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصراً، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظللة.

يجب أيضاً إستخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملونة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بإرتداء الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات الصناعية التي لا تعمل على امتصاص العرق.

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه.

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.

٣- العدوى البكتيرية

أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصةً لدى أصحاب الجلد الحساس.

وتزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الإحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصةً أثناء السفر.

٤- حمو النيل

هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، والتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى إلتهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إلتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإكزيما

لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إلتهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالباً ما يصاحب الإكزيما حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود اثار على الجلد يصعب القضاء عليها.

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الإبتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدمامل العرقية

هي إلتهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتمالية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدمامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

ولتجنب الإصابة بالدمامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والنمش

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة في موسم الصيف.

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التي تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه.

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.

الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتختفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لاخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.

٢- تمزق الأربطة

ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.

هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابة.

٣- الفصال العظامي

عند إصابتك بالفصال العظامي تشرع بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظامي أو ما يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في التغلب على الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل، إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهلالي

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- النقرس

الإصابة بمرض النقرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

علاج الإصابة بمرض النقرس يشمل بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة.

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبك

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات الملصقة

في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.شرب الكحول مع مسكنات الالم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

طريقة علاج الربو: هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجرّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبديل، فسنعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبًا متخصصًا أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (برانایاما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة لمزيد من الدراسات بهذا الشأن.

عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج.

تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء التأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزز الشعور بالعافية.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيتامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيتامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه الفيتامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون لمضادات الأكسدة، مثل الماغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميجا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميجا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في الأسماك.

فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعدك الفيتامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضروات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.

سلة العراق تواجه الأردن تحضيرا للتصفيات الاسيوية

يتوجه صباح غد الجمعة وفد المنتخب العراقي لكرة السلة، صوب العاصمة الأردنية عمان، للدخول في معسكر تدريبي تتخلله مباريات ودية مع المنتخب الأردني، قبل التوجه إلى فلسطين لخوض غمار تصفيات كأس اسيا.

واختار محمد النجار، المدير الفني للمنتخب العراقي، 12 لاعبا للمشاركة في تصفيات كأس اسيا، التي ستقام في فلسطين مطلع يونيو/حزيران المقبل.

وتضم قائمة اللاعبين كلا من:

علي مؤيد، إيهاب حسن، كرار جاسم، عبد الله مجيد، فريد رعدي، حسان علي، محمد صلاح، محمد أمين، مراد علي، نورس ضرار، جاسم محمد، دي ماريو مايفليد.

يذكر أن المنتخب العراقي، سبق له أن عسكر في مدينة دهوك لمدة 10 أيام، وأكمل تحضيراته في العاصمة بغداد بمشاركة أغلب لاعبيه، باستثناء دي ماريو الذي سيلتحق بالوفد في معسكر عمان.

توخيل: ما حققناه معجزة.. وكانتي مثل صلاح ودي بروين

يرى الألماني توماس توخيل المدير الفني لتشيلسي، إن حصول الفريق على المركز الثالث في جدول ترتيب البريميرليج، يعد معجزة بالنظر إلى أنهم لعبوا معظم الموسم من دون نجولو كانتي.

ولعب كانتي أساسيا في 20 مباراة فقط هذا الموسم، اخرها أمس في التعادل بهدف لمثله ضد ليستر سيتي، التي أمنت وجود البلوز في المركز الثالث برصيد 71 نقطة.

وقال توخيل عقب المباراة «كانتي لاعب أساسي، لكنه لعب 40% فقط من المباريات، ربما تكون معجزة أننا وصلنا إلى المركز الثالث في ظل ذلك».

وأضاف «كانتي مهم بالنسبة لنا مثل صلاح وفان دايك مع ليفربول، ودي بروين لمانشستر سيتي، ونيمار ومبابي لباريس سان جيرمان».

وتابع «كانتي هو اللاعب الذي يصنع الفارق لنا، ولعبه 40% فقط من المباريات يعني أنها مشكلة كبيرة، ورأيت ليفربول الموسم الماضي دون فان دايك وكان لديهم الكثير من المشاكل».

وأتم «كانتي هو أحد أفضل لاعبي خط الوسط في العالم».

وبات تشيلسي في المركز الثالث برصيد 71 نقطة بعد التعادل مع ليستر 1-1 أمس، قبل جولة واحدة من ختام المسابقة.

جناح نابولي يخضع لجراحة في الكتف

أعلن الاتحاد المكسيكي، أن إيرفينج لوزانو جناح نابولي، خضع لجراحة في الكتف الأيمن في العاصمة المكسيكية.

ولم يكشف الاتحاد عن المدة التي يحتاجها لوزانو للتعافي من الجراحة التي خضع لها، وما إذا كان سيقضي فترة التعافي في المكسيك أم سيعود إلى إيطاليا.

وكان لوزانو قد تعرض لخلع في الكتف الأيمن خلال مباراة المكسيك أمام بنما في فبراير/شباط الماضي ضمن تصفيات كأس العالم، والذي لم يتعاف منه رغم عودته إلى النشاط مع فريقه الإيطالي.

وستحول هذه الجراحة دون مشاركة لوزانو في اخر مباراة لنابولي بالموسم، عندما يحل ضيفا على سبيزيا الأحد المقبل في الجولة الأخيرة من الدوري الإيطالي.

كما أن مدرب منتخب المكسيك، خيراردو مارتينو، استبعد لوزانو من مباريات الفريق خلال مايو/ايار ويونيو/حزيران.

وتواصل المكسيك، الاستعداد لمونديال قطر، بمباريات ودية في الولايات المتحدة ضد نيجيريا وأوروجواي والإكوادور.

وإلى جانب هذه المباريات، يستهل المنتخب المكسيكي، مشواره في دوري أمم الكونكاكاف باستضافة سورينام وزيارة جامايكا.

ضياء السيد: صلاح تدخل لمواجهة الاستهتار قبل مباراة المغرب

قال ضياء السيد، المدرب العام السابق لمنتخب مصر، إن عدم التوفيق كان سببا رئيسيا في عدم تأهل الفراعنة لكأس العالم 2022.

وأضاف السيد، في تصريحات لقناة «أون تايم سبورتس»: «الجهاز الفني السابق لمنتخب مصر لم يتعمد الوصول لركلات الترجيح، في مبارياته بكأس العرب وأمم إفريقيا وتصفيات المونديال».

وأردف: «كيروش واجه صعوبات كبيرة خلال مشواره مع منتخب مصر، وكان يجب تقييم المرحلة ومكاسب الدفع بعناصر صغيرة لأول مرة مع المنتخب».

«استهتار»

وتابع: «كوت ديفوار كان أقوى منتخب في بطولة إفريقيا، وكيروش حرص على جمع اللاعبين لمشاهدة مباراتهم مع الجزائر.. وبعد تجاوز كوت ديفوار لاحظ وجود حالة استهتار بين اللاعبين قبل مواجهة المغرب، وطلب الجهاز تدخل صلاح لعقد جلسات مع اللاعبين، وكان له دور كبير داخل الملعب وخارجه».

وواصل: «منتخب مصر تعرض لضغوط خلال مباراة المغرب، مثل وجود رئيس اتحاد كرة القدم المغربي (فوزي لقجع) في أرض الملعب، وهو ما سبب الأزمة التي حدثت بعد المباراة مع روجر، المدرب المساعد، والعقوبات التي وقعت».

وأردف: «كيروش نقل تصريحات صامويل إيتو، رئيس الاتحاد الكاميروني، قبل مواجهة الفريقين للاعبين، والطموحات زادت بالوصول للنهائي أمام السنغال».

واستكمل السيد: «كيروش كان يعرف ما يدار في الإعلام، وكان له مركز إعلامي خاص به، يعرف كل التفاصيل وتصريحات مجلس إدارة اتحاد الكرة، الذي أطلق شائعات بخصوص رحيل الجهاز المعاون، قبل مباراتي السنغال في تصفيات كأس العالم، ولا أعرف السبب وراء ذلك».

أفشة وحامد

وتابع: «استبعاد أفشة وطارق حامد في بطولة إفريقيا جاء لأسباب فنية بحتة، وضم اللاعبين أو استبعادهم كان يتم بعد مشاورات بين أعضاء الجهاز الفني.. ومحمد شوقي المدرب المساعد هو من كان وراء اكتشاف محمد عبد المنعم، وضم حسين فيصل».

وأضاف: «العمل مع كيروش 10 شهور بمثابة 10 سنوات، حيث حققت استفادة كبيرة من هذه الفترة».

واعتبر أنه كان من غير المنطقي، أن يعمل كمدرب عام مع إيهاب جلال، المدير الفني الجديد للفراعنة، نظرا لفارق الخبرات والسن.

وأكد أن جلال يحتاج للدعم، وأن الهجوم عليه في الوقت الحالي غير مبرر.

وأشار إلى أن المنتخب المصري يعاني من أزمة واضحة، في مركز الظهير الأيمن، مضيفا أن أحمد عبد القادر وأحمد رفعت كانا على رادار الفراعنة.

وعن عدد أعضاء الجهاز المعاون في الأهلي، قال إن الجهاز يحتاج عددا أكبر، خاصة أن القائمة تضم 30 لاعبا.

واستطرد: «الوضع في الأهلي لا يتناسب مع حجمه وقيمته الكبيرة، والفريق يحتاج لوجود معاونين إلى جانب سامي قمصان، لا سيما مع الإصابات الكثيرة التي تحدث للاعبين».

مدرب الجزيرة: هزمنا الصريح دون أداء

قال عامر عقل، المدير الفني للجزيرة الأردني، إن فريقه لم يقدم الأداء المنشود أمام الصريح، الخميس، ورغم ذلك حقق فوزا مهما (3-2)، في إطار الجولة السابعة لدوري المحترفين.

وأوضح عقل، في تصريحات للمركز الإعلامي لناديه: «قدمنا مستويات مميزة في المواجهات الست الأولى، ولم يشفع لنا ذلك بتحقيق أي فوز».

وأكمل: «في مباراة الصريح اليوم، لم ندخل أجواء المباراة مطلقا، ولم نقدم ما كنا نقدمه في السابق، ومع ذلك حققنا الانتصار الأول في المسابقة، وهو أهم فوز في حياتي». وتابع: «فريق الصريح منظم، وبين الشوطين لم أتحدث مع لاعبي فريقي عن كرة القدم.. اكتفيت فقط بتذكيرهم بأن المباراة مباراتهم».

وأضاف:» الجميع يعلم جيدا الظروف الصعبة التي يمر بها الجزيرة، ومع ذلك فإن مجلس الإدارة يبذل كل الجهود لتوفير مستلزمات النجاح.. سينخرط الفريق خلال فترة التوقف المقبلة في معسكر تدريبي بمدينة العقبة، بهدف معالجة جميع الأخطاء التي نعاني منها، بما يجعلنا قادرين على تقديم الأفضل».

وتقدم الجزيرة، بعد فوزه على الصريح، للمركز قبل الأخير في جدول ترتيب الدوري الأردني للمحترفين، برصيد 5 نقاط.

تواصل منافسات بطولة النادي الوطني الدولية لكرة الطاولة للمعاقين حركيا

تواصلت منافسات بطولة النادي الوطني الدولية الـ 12 بكرة الطاولة للمعاقين حركياً في صالة مجمع الأمير رعد بن زيد لرياضة المعوقين. وتعتبر البطولة، محطة مهمة لتجميع النقاط للاعبين، وهي معتمدة دولياً وتؤهل اللاعبين للمشاركة في بطولة العالم في إسبانيا في تشرين الثاني المقبل، ولها 20 نقطة على سلم الترتيب الدولي للاعبين المشاركين.

وكانت منافسات البطولة، انطلقت رسمياً بمشاركة 95 لاعباً ولاعبة و30 إدارياً ومدرباً من 15 دولة وهي السعودية، الكويت، العراق، مصر، تركيا، اليونان، أستراليا، ألمانيا، فرنسا، تايلند، قبرص، ماليزيا، بريطانيا، الهند، بالإضافة إلى الأردن.

ويمثل الأردن في البطولة 16 لاعباً ولاعبة من أندية «الوطني، النهضة، الشجرة والوفاء» وهم: فاتن عليمات، فاطمة العزام، إبراهيم دردس، أسامة أبو جامع، إسلام اليماني، صابر قعدان، مازن الشمايلة، نضال أبو دلبوح، إبراهيم صبرة، عيسى حمد، أحمد الذيب، محمد ساجع، محمود الحايك، محمد إنجادات، ناصر عساف، إبراهيم أبو ريان.

وبعد ختام منافسات اليوم الأول ضمن لاعب نادي النهضة والمنتخب الوطني للناشئين محمود الحايك برونزية فئة 6 وقوف بعد ان حقق فوزين مقابل خسارة واحدة، وتأهل للدور الثاني كل من أسامة أبو جامع ونضال أبو دلبوح ومحمد انجادات.

وتستكمل يوم غد الجمعة منافسات الدور الأول، حيث يواصل إبراهيم دردس وناصر عساف وإبراهيم أبو ريان الظهور في المنافسات وأمامهم فرصة التأهل للأدوار القادمة.

فيما تنطلق منافسات الزوجي في الفترة المسائية من يوم الجمعة وتتواصل منافسات البطولة حتى مساء السبت المقبل.

يشار إلى أن رئيس اللجنة المنظمة للبطولة سليمان الروسان، استقبل اليوم السفير التركي في عمان إسماعيل ارامان، الذي حضر لمتابعة منافسات البطولة، حيث رحب الروسان بالسفير وشرح له نظام البطولة وآلية احتساب النقاط ورافقه في جولة عرفه خلالها على مرافق مجمع الأمير رعد بن زيد لرياضة المعوقين.

من جانبه، عبر السفير التركي خلال متابعته منافسات البطولة عن سعادته بالأجواء التنافسية وأبدى إعجابه بحسن التنظيم والاستقبال، واجتمع بالوفد التركي المشارك وحثهم على تقديم مستويات كبيرة والصعود على منصات التتويج.

لاعبو الفيحاء يكشفون أسباب وكواليس التتويج بكأس الملك

أكد لاعبو الفيحاء أن فوزهم لأول مرة بكأس الملك، على حساب الهلال بضربات الترجيح، جاء نتاج العمل والتكاتف وروح الأسرة.

وقال المدافع محمد البقعاوي، في حديثه للقنوات الناقلة للمسابقة: «روح الأسرة والتكاتف والعمل سبب فوزنا بالبطولة.. مررنا بأوقات صعبة جدا، لكن نجحنا في التغلب عليها، رغم اللعب في هذه الأجواء والتأخر في النتيجة، والمؤازرة الجماهيرية للهلال».

وأشار إلى أنه سبق أن حقق عدة بطولات مع الهلال، وهو ما أعطاه الخبرة، مؤكدا أن الروح السائدة بين الجميع ساهمت في تحقيق الكأس».

ومن جانبه، قال علي النمر إن الترشيحات الكبيرة للهلال، ساهمت في تخفيف الضغوط عن الفيحاء. وتابع النمر: اللاعبون كانوا على قلب رجل واحد، وهذا سر الانتصار.. واجهنا ظروفا صعبة في البطولة أمام الاتحاد والهلال، وفوزنا عليهما دليل على قوتنا وترابطنا كفريق».

واستطرد: «هذه بطولتي الأولى، وكنت متفائلا بحصدها إذا وصلنا لركلات الترجيح، لتعويض ما حدث في نهائي النسخة الماضية، حينما خسرت مع التعاون أمام الفيصلي».

بدوره، قال ظهير الفيحاء، أحمد بامسعود: «تحقيقي كأس الملك مع الفيحاء هو الإنجاز الأهم في مسيرتي الرياضية». واعترف بمواجهته صعوبة في إيقاف نجم الهلال، موسى ماريجا، الذي وصفه باللاعب الأقوى في الدوري السعودي، لكنه نجح في الحد من خطورته.

ومن جهته، أبدى سامي الخيبري، مدافع وقائد الفيحاء الذي حصد جائزة أفضل لاعب في المباراة النهائية، سعادته قائلا: «الحمد لله على الفوز والتتويج بكأس الملك، وأهديه لعائلتي.. والداعم الرئيسي لي اليوم هي والدتي التي حضرت المباراة، وهذه أحلى هدية أستطيع تقديمها لها في حياتي». وأضاف الخيبري: «دخلنا المباراة دون ضغوط، وترشيح الهلال أعطانا دافعا وحماسا.. وقمنا بإدارة كل دقيقة في المباراة بالشكل المطلوب، خصوصا أن الهلال ناد كبير، وقد فزنا على بطل اسيا».

وعن سر تألقه المستمر هذا الموسم، أجاب: «هذا بفضل توفيق الله ودعاء والدي ووالدتي، وتوجيهاتهم المستمرة، ودعم عائلتي ومساعدة زملائي اللاعبين والمدرب فوك رازوفيتش وتوجيهاته». وواصل: «بين الشوطين كان الفريق كله حزينا، بسبب الهدف الذي استقبلناه في نهاية الشوط الأول، لكونه خطأ لو تكرر لن يتم تسجيله». وختم: «لم نستسلم في الشوط الثاني، إذ كان لدينا إصرار على التعادل، وسيرنا المباراة كما نريد، ونجحنا وحققنا الأهم في النهاية».

ومن جانبه، قال حسين الشويش، في تصريحات لقنوات «SSC» والقنوات الرياضية السعودية: «لم نأت إلى ملعب الجوهرة المشعة للدفاع، بل جئنا لنهاجم ونهزم الهلال ونحقق الكأس الأغلى».

مغير السرحان يحبط الحسين إربد

بدد مغير السرحان طموحات ضيفه الحسين إربد وتعادل معه سلبيا، في المواجهة التي شهدها استاد الأمير محمد بالزرقاء، الخميس، ضمن الجولة السابعة لدوري المحترفين الأردني.

وحافظ الحسين إربد على صدارته رغم التعادل، حيث رفع رصيده إلى «15» نقطة، بينما قفز مغير السرحان للمركز السابع برصيد «7» نقاط.

وحاول الحسين إربد الخروج بنقاط المباراة، حيث ضغط هجوميا، لكنه عانى من سوء التركيز في إنهاء الفرص.

وتفوق مغير السرحان على نفسه بانضباطه التكتيكي العالي، والحد من قدرات منافسه بفضل الرقابة الصارمة، كما لاحت له عدة فرص لم تستثمر. ويلعب الفيصلي «12 نقطة» غدا الجمعة مع السلط، وفي حال فوزه سيتقدم لمشاركة الحسين إربد صدارة الترتيب.

ستاد القويسمة يتأهب لاستقبال مباريات الدوري الأردني

أصبح ستاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة، على وشك الوصول للجاهزية المطلوبة لاستقبال مباريات بطولة دوري المحترفين الأردني.

وكان يفترض أن يستقبل الملعب منذ بداية الموسم الحالي، مباريات المسابقات المحلية، قبل أن يفاجئ الاتحاد الأردني، بعدم جاهزية الملعب وحاجته للصيانة.

وقرر الاتحاد الأردني، نقل 5 مباريات من القويسمة إلى ستاد عمان الدولي، الذي ينتظر أن يستقبل بعد غد السبت مباراتين متتاليتين بين شباب الأردن ومعان ثم الوحدات وسحاب.

ويتوقع أن يبدأ الملعب باستقبال مباريات الدوري، اعتبارا من الجولة التاسعة، حيث لا يزال يخضع للمراحل الأخيرة من الصيانة.

يذكر أن بطولة دوري المحترفين ستتوقف اعتبارا من الأحد المقبل، ومع نهاية الجولة السابعة لمدة 35 يوما، لإفساح المجال أمام منتخب النشامى للاستعداد لتصفيات اسيا من خلال معسكر في قطر، إلى جانب تفريغ اللاعبين الأولمبين للمشاركة مع منتخب الرديف في نهائيات اسيا.

مونديال قطر يخلو من الحكام الأردنيين

خلت قائمة حكام بطولة كأس العالم قطر 2022 من أي تواجد للتحكيم الأردني. وأصدر الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» قائمة الحكام المشاركين في إدارة مباريات مونديال قطر الذي ينطلق أواخر تشرين الثاني المقبل، حيث خلت القائمة من تواجد الحكام الأردنيين.

وضمت القائمة 36 حكما رئيسيا و69 حكما مساعدا و24 حكم فيديو، كما شهدت القائمة ولأول مرة في تاريخ المونديال اختيار 6 حكمات لإدارة المباريات.

وكان التحكيم الأردني يعول على الحكم أدهم مخادمة ليتواجد في مونديال قطر، بعد أن خضع لعدة دورات ومشاركات، لتأتي القائمة النهائية دون حضور تحكيم أردني.

مناقشة عائلية تحسم قرار مبابي النهائي

يستعد الفرنسي كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان، لحسم قراره النهائي حول مستقبله في الموسم الجديد، مع تضارب أنباء حول استمراره أو رحيله. وقال خبير الانتقالات الشهير فابريزيو رومانو، عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»: «مبابي سيجري مناقشة داخلية جديدة مع وكلائه وعائلته لاتخاذ قراره النهائي». وأضاف: «لا يوجد حتى الان ضوء أخضر مباشر لريال مدريد أو باريس سان جيرمان، ولا أحد من عائلة مبابي قادر الان على ضمان إعلان القرار يوم الأحد أو قبل ذلك».

ويتطلع مبابي للمشاركة في مباراة ميتز، غدا السبت، في الجولة 38 والأخيرة، لحسم لقب هداف الدوري الفرنسي.

ويتصدر مهاجم بي إس جي القائمة برصيد 25 هدفا، يلاحقه وسام بن يدر لاعب موناكو (24) هدفا.

وكانت تقارير صحفية تكهنت أن مباراة باريس سان جيرمان ضد ميتز، ربما تكون الأخيرة لمبابي قبل إعلان رحيله بانتهاء تعاقده.

وينتهي عقد مبابي مع البي أس جي بنهاية الموسم الحالي، ولم يحسم اللاعب قراره بالبقاء أو الرحيل، رغم وجود تقارير حول اتفاقه مع ريال مدريد على اللعب بقميص الميرنجي في الموسم الجديد.

عرض هولندي لمهاجم برشلونة

يسعى ايندهوفن الهولندي، لإبرام صفقة من صفوف برشلونة، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

وبحسب صحيفة «Eindhovens Dagblad»، فإن ايندهوفن يجهز عرضا لضم لوك دي يونج مهاجم برشلونة، والمعار من صفوف إشبيلية. ولن يتفاوض برشلونة على شراء لوك دي يونج بشكل نهائي من إشبيلية، حيث تم التعاقد معه كحالة طوارئ بعد رحيل أنطوان جريزمان الصيف الماضي. ويرتبط دي يونج بعقد مع إشبيلية حتى صيف 2023، وقد تكون وجهته التالية فريقه السابق ايندهوفن الذي يبحث بشكل عاجل عن مهاجم. وكان دي يونج قد انضم لإشبيلية قادما من ايندهوفن في صيف 2019، مقابل 12.5 مليون يورو. وطلب إشبيلية 4 ملايين يورو قبل عدة أشهر للتخلي عن دي يونج، لكن بعد الأداء الجيد الذي قدمه مع برشلونة، من المتوقع رفع سعر بيع اللاعب. يذكر أن دي يونج صرح في أكثر من مناسبة، أنه يود العودة لايندهوفن، وقال «حاليا ألعب لفريق رائع مثل برشلونة، لكن ايندهوفن له مكان في قلبي».

جماهير باريس تنحاز لإدريسا جايي

لم تتخل جماهير باريس سان جيرمان عن لاعب الوسط السنغالي إدريسا جايي، في ظل الضغط الذي يتعرض له بسبب غيابه عن إحدى مباريات الفريق، لتجنب دعم «المثلية الجنسية».

وأصبح الدولي السنغالي تحت ضغط هائل بسبب الخطاب الذي وجه له من الاتحاد الفرنسي لكرة القدم، الذي يطالبه بضرورة توضيح موقفه الأخير. من جانبها، أصدرت الرابطة الرئيسية لمشجعي باريس سان جيرمان «CUP»، بيانا رسميا يوم الخميس، أعلنت فيه دعمها الكامل لنجم الفريق. وجاء في بيان الرابطة «تقدم (CUP) دعمها الكامل لإدريس جايي، الذي تعرض لاتهامات إعلامية غير عادلة خلال الأيام القليلة الماضية!».

وأضافت «كل شخص حر في دعم قناعاته واختياراته بالطريقة التي تناسبه، ونذكر منتقديه بأن إدريسا كان لديه سلوك نموذجي دائما، واعتاد محاربة كافة أشكال التمييز».

صدى الشعب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة
تصدر عن شركة صدى الشعب
رئيس هيئة التحرير «المدير العام» محمود الفطافطه
رئيس التحرير عبد اللطيف القرشي
العنوان: عمان-شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا)-بجانب المختار مول
مقسم الاعلان: 5056222
فاكس الاعلان: 5056223
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com
رقم الايداع في المكتبة الوطنية: ٢٠١٤/١٢٤٨/د