

منتدى أبوظبي للسلم يفتتح مكتب حلف الفضول الجديد في واشنطن

أبوظبي

افتتح منتدى أبوظبي للسلم مكتب منظمة حلف الفضول الجديد، في العاصمة الأميركية واشنطن. وقال العلامة الشيخ عبد الله بن بيّه رئيس منتدى أبوظبي للسلم الرئيس الشرفي لمنظمة حلف الفضول الجديد، في كلمة بهذه المناسبة، إنه "من المهيح حقاً أن نلتقي اليوم لنتحفي ونحتفل بافتتاح مكتب حلف الفضول الجديد في واشنطن". وأضاف في تصريحات نقلتها وكالة أنباء الإمارات (وام): "ما أجمل الفكرة عندما تتحول إلى عمل، وأجمل من ذلك عندما تتحول إلى مؤسسة تعمل من أجل فكرة، هذا هو حال هذا المكتب الذي نفتتح اليوم فهو بحق معنى تجلي في مبنى، وفكرة تحولت إلى واقع.."

أوقات الصلاة

الفجر	06:06
الظهر	12:49
العصر	03:47
المغرب	06:09
العشاء	07:32

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (2996)

12 رجب 1444 هـ الموافق 3 شباط 2023 م

جلالته يلقي الكلمة الرئيسية في فطور الدعاء الوطني بواشنطن

الملك وبايدن يبحثان خفض التصعيد بالأراضي الفلسطينية

- الملك: أهمية تكثيف الجهود لدعم الشعب الفلسطيني
- الملك: بالنسبة للأردن ولعائلتي لم تكن القدس أمراً سياسياً قط
- الملك: تحقيق السلام يتطلب الإيمان الصادق بإمكانية الوصول إلى عالم أفضل



واشنطن

بحث جلالة الملك عبدالله الثاني، والرئيس الأمريكي جو بايدن خلال لقائهما، الخميس، آليات التعاون بين الأردن والولايات المتحدة لتعزيز الاستقرار في المنطقة وخفض التصعيد بالأراضي الفلسطينية.

وشدد جلالته، خلال اللقاء الذي عقد في البيت الأبيض، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، على الدور القيادي للولايات المتحدة في الدفع نحو التهدئة وإيجاد أفق سياسي حقيقي للحفاظ على فرص تحقيق السلام الشامل والعدل القائم على حل الدولتين.

وعقد جلالة الملك عبدالله الثاني لقاء مع نائبة الرئيس الأمريكي كامالا هاريس، الخميس، لبحث فرص تعزيز الشراكة الاستراتيجية بين الأردن والولايات المتحدة. وتناقش جلالة الملك ونائبة الرئيس الأمريكي أهمية التعاون بين البلدين في دعم مشروعات التكامل الإقليمي في قطاعات الطاقة والأمن الغذائي والمياه.

وقال جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، إن القدس بالنسبة للأردن ولعائلتي الهاشمية، لم تكن أمراً سياسياً قط بل هي ترتبط بهم بشكل شخصي منذ أكثر من مئة عام. وأضاف جلالة الملك في الكلمة الرئيسية، التي ألقاها في حفل فطور الدعاء الوطني الـ ٧١ بواشنطن، "منذ أكثر من مئة عام، حملنا أمانة الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس"، مشيراً إلى ارتباط حياة الهاشميين على مدى عدة أجيال بالمدينة المقدسة.

واستذكر جلالته استشهاده جلالة الملك المؤسس عبدالله بن الحسين على عتبات المسجد الأقصى المبارك، ونجاة جلالة الملك الراحل الحسين، (الأمير الحسين آنذاك) من تلك الحادثة، وأثر ذلك اليوم على جلالته، الذي كرس حياته للعمل لتحقيق السلام حتى أثناء صراعه مع مرض السرطان. والتقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، مديرة الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية سامانثا باور، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد.

وجرى خلال اللقاء بحث الخطط والمشروعات التي تدعمها الوكالة في الأردن، وعلى رأسها مذكرات التفاهم الأخيرة بين الأردن والولايات المتحدة، التي توفر الدعم للمملكة للمضي قدماً بمسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري.

والتقى جلالة الملك عبدالله الثاني، مساء الأربعاء، قيادات مجلس الشيوخ الأمريكي من الحزبين الديمقراطي والجمهوري. وتناول اللقاء، الذي حضره سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، عمق الشراكة الاستراتيجية بين البلدين ومجالات تطوير التعاون، إذ أعرب جلالته عن تقديره لدعم الولايات المتحدة للمملكة في مختلف القطاعات. واجتمع جلالة الملك عبدالله الثاني في واشنطن، الخميس، بوزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن، لبحث العلاقات الاستراتيجية بين البلدين، والجهود المشتركة لتعزيز

الاستقرار في الشرق الأوسط. وافت جلالته، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، إلى الحرص على مواصلة التنسيق والتعاون المستمرين بين البلدين، مثمناً الدعم الذي تقدمه الولايات المتحدة للمملكة. تابع ص7

66.2% نسبة النجاح العامة لتكميلية التوجيهي

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم نتائج امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة لعام ٢٠٢٢ في الامتحان التكميلي، وذلك عبر الرابط الإلكتروني www.Tawjih.jo.

وبينت الوزارة، في بيان صحفي الخميس، أن نسب النجاح العامة في الامتحان بلغت ٦٦.٩ بالمئة في المسار الثانوي الشامل الأكاديمي، و٦١.٥ بالمئة في المسار الثانوي الشامل المهني، حيث بلغ عدد الذين سجلوا لامتحان التكميلي لعام ٢٠٢٢ نحو ١٠٠١٩٨ منهم ٨٥٨٩٧ بغرض استكمال متطلبات النجاح و١٤٣٠١ لأغراض رفع المعدل. وحضر من جميع المشتركين ٠.٨٧١، وحصل منهم على الحد الأدنى لمتطلبات النجاح ٦٠١٣٤.

ارتفاع الهطول المطري العام إلى 53 بالمئة

عمان

قالت وزارة المياه والري/ سلطة وادي الأردن، إن حجم الامطار الهاطلة خلال الموسم المطري الحالي ارتفع إلى ٥٢.٧ بالمئة من المعدل العام، فيما بلغ حجم ما دخل السودان من الامطار وجريان الاودية خلال ٢٤ ساعة الماضية نحو ٤ ملايين متر مكعب.

وقالت السلطة في بيان الخميس، إن الهطولات المطرية تركزت في السودان الشمالية، خاصة سد الملك طلال لترفع التخزين في الـ ٨٥ مليون متر مكعب بنسبة ٣٠.٢٩ بالمئة من طاقته التخزينية البالغة ٢٨٠.٧ مليون متر مكعب، في حين سجلت أعلى نسبة هطول خلال الساعات ٢٤ الماضية في محافظة اربد، وبلغت ٥١ ملم.

وبينت أن السودان الشمالية دخلها نحو ٤ ملايين متر مكعب خلال الساعات الماضية، تركزت في سد الملك طلال ٢.٨ مليون م٣، سد الوحدة ٤٠٩ آلاف م٣، وادي العرب ٣٩٤ م٣، زقلاب ٢٣ م٣، كفرنجة ٤٤ م٣، شعيب ١٣٨ م٣، الكفرين ٤٥ م٣، زرقاء ماعين ١٤ م٣، اما السودان الجنوبية فقد دخل إلى سد الموجب ١٤ م٣ وسد الكرك ٨.٥ م٣ فقط، فيما لم يدخل السودان الجنوبية الأخرى اية كميات.

وبينت السلطة، أن معدل الهطول في عمان سجل ٢٦.٨ ملم خلال الساعات ٢٤ الماضية، تركزت في بيارب وادي السير ٢٩.٤ ملم، الشميمسان ٢٨.٨ ملم، جبل الحسين ٢٨.٦ ملم، صويلج ٢٧.٤ ملم، والجبيهة ٢٤.٣ ملم. تابع ص٧

بدء القبول الموحد للدورة التكميلية منتصف الأسبوع المقبل

عمان

الجامعي ٢٠٢٢ من خلال طلب القبول الموحد في تسع جامعات حكومية إضافة إلى جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

ويشار إلى أن الطلاب من خلال دخوله إلى الرابط أعلاه يستطع الاطلاع على الحدود الدنيا للمعدلات القبول التنافسية في التخصصات المطروحة للقبول في الدورة الصيفية الماضية ٢٠٢٣، والأسئلة الأكثر تكراراً ونصائح وإرشادات، وفيديوهات توضيحية لألية تقديم طلب القبول الموحد، وألية دفع رسم تقديم الطلب من خلال قنوات خدمة الدفع الإلكتروني إي-فواتيركم، إضافة إلى فيديو توضيحي لكيفية تصفح الموقع الإلكتروني للوحدة.

وأعلنت وحدة تنسيق القبول الموحد في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، الانتهاء من تحديث جميع البيانات والمعلومات التي يتضمنها موقعها الإلكتروني، استعداداً لبدء تقديم طلبات القبول الموحد للدورة التكميلية ٢٠٢٢ منتصف الأسبوع المقبل.

وقال مدير الوحدة الناطق الإعلامي باسم الوزارة، مهند الخطيب، إن الوزارة طرحت ٣٣١ تخصصاً للقبول بداية الفصل الدراسي الثاني للعام

توزيع 30 ألف بطاقة غذائية ممغنطة بعيد ميلاد الملك

عمان

جاء في إطار المبادرات الملكية التي يجري إطلاقها، في مختلف مناطق المملكة، بتوجيهات ملكية مباشرة، للتخفيف من الظروف المعيشية للأسر الأردنية المستفيدة في المدن والأرياف والبادية، وتنفيذاً للتوجيهات الملكية بتحسين الظروف المعيشية للمواطنين، وخصوصاً الفئات المحتاجة.

وأضافت أن البطاقات وزعت على المستفيدين من خلال ١٠٨ مراكز تسليم منتشرة في جميع أنحاء المملكة. وبيّنت أن اختيار الأسر المستفيدة جرى حسب أسس ومعايير، ومن خلال خطة عمل واضحة ومحكمة، تضمنت قاعدة بيانات دقيقة ومفصلة عن هذه الأسر، وفق نظام تنسيب أفضل لجميع المواطنين.

أنهت وزارة التنمية الاجتماعية توزيع ٣٠ ألف بطاقة غذائية ممغنطة على ٣٠ ألف أسرة عفيفة مستفيدة في جميع مناطق المملكة، بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني الحادي والستين.

وأشارت الوزارة، في بيان لها الخميس، إلى أن البطاقات الممغنطة المدفوعة مسبقاً، تمكن الأسر العفيفة المستفيدة من شراء مواد غذائية وتموينية بقيمة ١٠٠ دينار من أسواق المؤسسات الاستهلاكية العسكرية والمدنية في جميع مناطق المملكة تسهلاً على الأسر المنتفعة. وقالت الوزارة، في بيانها، إن توزيع البطاقات

سحب تشغيلات من حقن ديبروفوس من الأسواق

عمان

باشرت المؤسسة العامة للغذاء والدواء إجراءات سحب احترازي ووقائي لتشغيلات معينة من حقن ديبروفوس المستوردة للسوق المحلية بالتعاون مع الشركة الصانعة والوكيل في الأردن.

وأوضح مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور زيار مهيدات في بيان الخميس، أن قرار السحب جاء احترازي فور ورود بعض الملاحظات من قبل الشركة الصانعة المتعلقة بجودة الدواء والتي ليس لها أي تأثير على فاعليته أو مأمونيته، حيث لم يسجل لدى المؤسسة إثر هذه الملاحظات أي أعراض جانبية نتيجة استخدام الدواء، مبيّناً أن قرار السحب يشمل تشغيلات معينة من الدواء تحمل الأرقام: W037168/ W037404/ W030686/ W032602/ W030457/ W025759/ W004660/ U039526/U037740/ U039364/U039650/U028276

وأضاف، إن المؤسسة عممت بخصوص سحب الكميات المتبقية من التشغيلات المذكورة من الصيدليات والمستودعات وأماكن توزيعها احترازيًا، لافتاً إلى أن جميع الأدوية الواردة للسوق الأردني يتم فحصها في مختبرات المؤسسة قبل صدور قرار تداولها. وأشار البيان إلى إن مثل هذه الإجراءات تأتي استمراراً لحرص المؤسسة العامة للغذاء والدواء على اتخاذ أقصى الإجراءات الوقائية لضمان استيفاء الأدوية المتوفرة في السوق الدوائي الأردني لأعلى المواصفات الفنية ومعايير المأمونية والفاعلية.

يذكر أن الدواء المسحوب يستخدم لعلاج عدة مشاكل صحية مثل التخفيف من أعراض الربو والحساسية وغيرها من المشاكل الصحية.

الملك يلتقي مديرة الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية

واشنطن

التقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، مديرة الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية سامانثا باور، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد. وجرى خلال اللقاء بحث الخطط والمشروعات التي تدعمها الوكالة في الأردن، وعلى رأسها مذكرة التفاهم الأخيرة بين الأردن والولايات المتحدة، التي توفر الدعم للمملكة للمضي قدماً بمسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري. وتمن جلالته الملك دعم الولايات المتحدة للمشروعات التنموية بالمملكة، خصوصاً المتعلقة بالبنية التحتية والمياه، والتي من شأنها أن تعود بالمنفعة على المنطقة بأكملها.

كما تناول اللقاء جهود الأردن في استضافة اللاجئين السوريين، وأهمية استمرار دعم المجتمع الدولي للمملكة لتمكينها من مواصلة دورها الإنساني في توفير الخدمات الصحية والتعليمية لهم ورعايتهم. من جانبها، أشادت مديرة الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية بجهود الأردن في العمل على مشروعات التكامل الإقليمي، خاصة في قطاعي المياه والطاقة، لتعزيز الاستقرار في المنطقة ومواجهة مختلف الأزمات وانعكاساتها الاقتصادية.

وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالته الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفيرة الأردنية في واشنطن دينا قعوار.

الملكة رانيا العبدالله تلقت السيدة الأولى للولايات المتحدة الدكتورة جيل بايدن في واشنطن

عمان

التقت جلالة الملكة رانيا العبدالله أمس في البيت الأبيض مع السيدة الأولى للولايات المتحدة الدكتورة جيل بايدن، وذلك ضمن الزيارة التي يقوم بها جلالته الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد إلى الولايات المتحدة الأميركية. وجرى خلال اللقاء مناقشة القضايا ذات الاهتمام المشترك.

مالية النواب تناقش تحديات البلديات

عمان

اطلعت اللجنة المالية النيابية برئاسة النائب نمر السليحات، الخميس، على المشاكل والتحديات التي تواجه البلديات في مختلف مناطق المملكة. جاء ذلك خلال لقاء اللجنة ورئيسة كتلة الائتلاف الوطني النيابية أسماء الرواحنة، رؤساء البلديات المنتسبين لحزب الائتلاف الوطني، بحضور النائب الأول لرئيس مجلس النواب أحمد الخلايلة. وقال السليحات، إن الأردن يمر بمرحلة اقتصادية صعبة، داعياً البلديات إلى التركيز على الاستثمار بالاشتراك مع القطاع الخاص للتخفيف من ديونها وللقيام بدورها على أكمل وجه.

وأشار إلى أن اللجنة سترفع توصيات رؤساء البلديات لوزارتي الإدارة المحلية والمالية والجهات المعنية للأخذ بها وتذليل الصعوبات التي تواجهها. من جهته أكد الخلايلة دور الأحزاب الفاعل بإثراء العمل السياسي، لافتاً إلى الجهود التي بذلها المجلس بهذا الاتجاه انسجاماً مع الرؤى والتوجيهات الملكية السامية المعززة للمشاركة البناءة في الحياة الحزبية.

وتمن الجهود التي أنجزتها اللجنة المالية النيابية حيال مشروع قانون الموازنة العامة للدولة للسنة المالية 2023.

بدورها، قالت الرواحنة إن اللقاء جاء للاستماع إلى المشاكل والتحديات التي تواجه البلديات في المملكة، والعمل على تذليلها. من جهتهم، استعرض رؤساء البلديات أبرز المشاكل والتحديات التي تواجه بلدياتهم، ورفعوا توصيات اللجنة المالية النيابية وكتلة الائتلاف الوطني النيابية.

وطالبوا بإعفاء البلديات من الفوائد المترتبة على حساباتهم المشفوفة، والتخفيف من القيود على رؤساء البلديات ومنحهم صلاحيات أكثر، وتسهيل الإجراءات المتبعة للحصول على الطاقة المتجددة للبلديات، وتحويل كامل حصص البلديات من مخالفات السير وأمانة عمان الكبرى. كما طالبوا بتحويل جزء من الرسوم التي تتقاضاها أمانة عمان على الخضار والفواكه للبلديات، وإجراء تعديلات على قانون الإدارة المحلية، ورفع فضاء المجالس المحلية، ومعالجة تأخير طرح العطاءات وتوقيض الصلاحيات لرئيس البلدية وإعادة النظر بتصنيفات الأراضي.

ارتفاع الهطول المطري ارتفاعاً ملحوظاً العام إلى 53 بالمئة

عمان

قالت وزارة المياه والري/ سلطة وادي الأردن، إن حجم الأمطار الهاطلة خلال الموسم المطري الحالي ارتفع إلى 52.7 بالمئة من المعدل العام، فيما بلغ حجم ما دخل السودان من الأمطار وجران الأودية خلال 24 ساعة الماضية نحو 4 ملايين متر مكعب. وقالت السلطة في بيان الخميس، إن الهطولات المطرية تركزت في السهول الشمالية، خاصة سد الملك طلال لترفع التخزين في 85 مليون متر مكعب بنسبة 30,29 بالمئة من طاقته التخزينية البالغة 280.7 مليون متر مكعب، في حين سجلت أعلى نسبة هطول خلال الساعات 24 الماضية في محافظة إربد، وبلغت 51 ملم.

وبينت أن السودان الشمالية دخلها نحو 4 ملايين متر مكعب خلال الساعات الماضية، تركزت في ببادر وادي السير 29.4 ملم، سد الوحدة 409 آلاف 3م، وادي العرب 394 ألف 3م، زقلاب 63 ألف 3م، كفرنجة 44 ألف 3م، شعيب 138 ألف 3م، الكفرين 45 ألف 3م، زرقاء ماعين 14 ألف 3م، أما السودان الجنوبية فقد دخل إلى سد الموجب 14 ألف 3م وسد الكرك 8.5 ألف 3م فقط، فيما لم يدخل السودان الجنوبية الأخرى أية كميات.

وبينت السلطة، أن معدل الهطول في عمان سجل 26.8 ملم خلال الساعات 24 الماضية، تركزت في ببادر وادي السير 29.4 ملم، الشميساني 28.8 ملم، جبل الحسين 28.6 ملم، صويلح 27.4 ملم، والجيبية 24.3 ملم.

الملك وبايدن يبحثان آليات التعاون لتعزيز الاستقرار الإقليمي وخفض التصعيد بالأراضي الفلسطينية



واشنطن

الشرقية لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل.

من جانبه، جدد الرئيس الأمريكي التأكيد على دعمه لحل الدولتين، مشيراً إلى الدور الحيوي للوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة في القدس. وشدد الرئيس بايدن على ضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي القائم في الحرم الشريف.

كما بحث الزعيمان عمق الشراكة الاستراتيجية بين البلدين، والحرص على مواصلة توطيدها في شتى المجالات. وأعرب جلالته عن تقديره لعمق علاقات الصداقة التي تجمع البلدين والشعبين، متمنياً الدعم المتواصل الذي تقدمه الولايات المتحدة للمملكة في مختلف المجالات.

وشكر الرئيس بايدن، جلالته الملك على الشراكة العميقة بين البلدين، وعلى قيادته للأردن كمحور استقرار في منطقة الشرق الأوسط، مؤكداً التزام الولايات المتحدة بدعم استقرار المملكة وإزدهارها الاقتصادي لمواجهة مختلف التحديات الإقليمية والعالمية.

بحث جلالته الملك عبدالله الثاني، والرئيس الأمريكي جو بايدن خلال لقائهما، الخميس، آليات التعاون بين الأردن والولايات المتحدة لتعزيز الاستقرار في المنطقة وخفض التصعيد بالأراضي الفلسطينية.

وشدد جلالته، خلال اللقاء الذي عقد في البيت الأبيض، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، على الدور القيادي للولايات المتحدة في الدفع نحو الهدنة وإيجاد أفق سياسي حقيقي للحفاظ على فرص تحقيق السلام الشامل والعالدي القائم على حل الدولتين.

وأكد جلالته الملك ضرورة وقف الخطوات الإسرائيلية التي تقوض حل الدولتين وتدفع باتجاه المزيد من التآزم، مشدداً على أهمية تكثيف الجهود لدعم الشعب الفلسطيني في نيل حقوقه العادلة والمشروعة، وقيام دولته المستقلة، على خطوط الرابع من حزيران عام 1967، وعاصمتها القدس.

الملك يلتقي قيادات مجلس الشيوخ الأمريكي بواشنطن قيادات مجلس الشيوخ: العملاقة شريك محوري في الشرق الأوسط



واشنطن

السلام على أساس حل الدولتين.

وأشار جلالته إلى مشاريع التكامل الاقتصادي في الإقليم ودورها في تعزيز الاستقرار والتنمية في المنطقة، معيدا التأكيد على ضرورة شمول الفلسطينيين في هذه المشاريع.

من جانبهم، أكد زعيم الأغلبية الديمقراطية في مجلس الشيوخ تشاك شومر، وزعيم الأقلية الجمهورية ميتش كوكيل، والحضور اعترازهم بعمق العلاقات التاريخية بين البلدين، لافتين إلى أهمية المملكة كشريك محوري في الشرق الأوسط ودورها في تثبيت الاستقرار والسعي نحو السلام.

وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالته الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفيرة الأردنية في واشنطن دينا قعوار.

التقى جلالته الملك عبدالله الثاني، مساء الأربعاء، قيادات مجلس الشيوخ الأمريكي من الحزبين الديمقراطي والجمهوري.

وتناول اللقاء، الذي حضره سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، عمق الشراكة الاستراتيجية بين البلدين ومجالات تطوير التعاون، إذ أعرب جلالته عن تقديره لدعم الولايات المتحدة للمملكة في مختلف القطاعات. وفي الحديث عن مجمل التطورات الإقليمية، تم التأكيد على دور الولايات المتحدة بالشراكة مع الأردن في تثبيت الاستقرار، وعلى ضرورة تكثيف الجهود لوقف التصعيد في الأراضي الفلسطينية والدفع نحو التهدئة.

وشدد جلالته الملك على مركزية القضية الفلسطينية، مؤكداً أهمية الدفع لتوفير أفق سياسي يمهد الطريق لإعادة إحياء عملية

الملك يعقد لقاء مع نائبة الرئيس الأمريكي



واشنطن

عقد جلالته الملك عبدالله الثاني لقاء مع نائبة الرئيس الأمريكي كامالا هاريس، الخميس، لبحث فرص تعزيز الشراكة الاستراتيجية بين الأردن والولايات المتحدة.

وناقش جلالته الملك ونائبة الرئيس الأمريكي أهمية التعاون بين البلدين في دعم مشروعات التكامل الإقليمي في قطاعات الطاقة والأمن الغذائي والمياه.

وتناول اللقاء القضايا ذات الاهتمام المشترك، إذ أكد جلالته أهمية تصافر الجهود للتهدئة وخفض التصعيد في الأراضي الفلسطينية والعمل مع المجتمع الدولي لبناء أفق سياسي لتحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين.

وشدد جلالته الملك على ضرورة عدم المساس بالوضع التاريخي والقانوني القائم بالحرم القدسي الشريف.

الملك يلقى الكلمة الرئيسية في فطور الدعاء الوطني بواشنطن الملك : هناك دائماً فرصة للسلام

. الملك بالنسبة للأردن ولعائتي الهاشمية لم تكن القدس أمراً سياسياً قط . الملك: تحقيق السلام يتطلب الإيمان الصادق بإمكانية الوصول إلى عالم أفضل



واشنطن

قال جلالته الملك عبدالله الثاني، الخميس، إن القدس بالنسبة للأردن ولعائتي الهاشمية، لم تكن أمراً سياسياً قط بل هي ترتبط بهم بشكل شخصي منذ أكثر من مئة عام.

وأضاف جلالته الملك في الكلمة الرئيسية، التي ألقاها في حفل فطور الدعاء الوطني الـ 71 بواشنطن، "منذ أكثر من مئة عام، حملنا أمانة الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس"، مشيراً إلى ارتباط حياة الهاشميين على مدى عدة أجيال بالمدنية المقدسة.

واستذكر جلالته استشهاده جلالته الملك المؤسس عبدالله بن الحسين على عتبات المسجد الأقصى المبارك، ونجاة جلالته الملك الراحل الحسين، (الأمير الحسين آنذاك) من تلك الحادثة، وأثنى ذلك اليوم على جلالته، الذي كرس حياته للعمل لتحقيق السلام حتى أثناء صراعه مع مرض السرطان.

ولفت جلالته الملك في الكلمة التي ألقاها أمام جمع من القيادات السياسية والفكرية والدينية من الولايات المتحدة وعدد من الدول، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، إلى استمرار إصرار الأردن على العمل من أجل تحقيق السلام، مؤكداً أن "هناك دائماً فرصة للسلام، فالحقيقة هي الإنسانية. وتحدث في الحفل أيضاً الرئيس الأمريكي جو بايدن، عبر تقنية الاتصال المرئي، والرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي من خلال رسالة مسجلة.

الملك يجتمع بوزير الخارجية الأمريكي

واشنطن

الأحادية في الأراضي الفلسطينية، التي تقوض فرص تحقيق السلام.

اجتمع جلالته الملك عبدالله الثاني في واشنطن، الخميس، بوزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن، لبحث العلاقات الاستراتيجية بين البلدين، والجهود المشتركة لتعزيز الاستقرار في الشرق الأوسط.

ولفت جلالته، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، إلى الحرص على مواصلة التنسيق والتعاون المستمرين بين البلدين، متمنياً الدعم الذي تقدمه الولايات المتحدة للمملكة.

وتناول الاجتماع المستجدات الإقليمية والدولية، خصوصاً القضية الفلسطينية وجهود الدفع نحو التهدئة ووقف التصعيد والإجراءات

من جانبه، أكد وزير الخارجية الأمريكي عمق الشراكة بين البلدين، مشيداً بجهود الأردن في التحديث السياسي والاقتصادي والإداري. وأشار بلينكن إلى أهمية الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة بالقدس في الحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم بالمسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف.

كما تطرق الاجتماع إلى جهود التوصل إلى حلول سياسية للأزمات في الإقليم. وحضر الاجتماع، نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالته الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفيرة الأردنية في واشنطن دينا قعوار.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2023/2/6 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن سوغ طريق دير إبي سعيد، عيون حمام، دير إبي سعيد مجازي مستشفى الأميرة راية، كفرالما الجي الشمالي وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة إربد.

وعن لغرة زيد طريق راجب، طريق بلاص بجانب معصرة البلدية من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة عجلون. قسم العلاقات العامة

دراسة: الصيام المتقطع يمكن أن يؤدي للتعافي من داء السكري من النوع 2



وبلغ ٥٥% من المشاركين، الذين كانوا يعانون من داء السكري لمدة ٦ سنوات على الأقل، مرحلة التعافي من مرض السكري وتوقفوا عن تناول أدويةهم، واستمرت حالة التعافي لمدة سنة واحدة على الأقل. يعتقد الباحثون أن نتائج الدراسة تتعارض مع فكرة أن الأشخاص لا يمكنهم التعافي من الداء إلا إذا أصيبوا بالمرض لفترة أقصر تقل عن ست سنوات، ويرون أن الصيام المتقطع يمكن أن يساعد المرضى على إنقاص الوزن وربما الشفاء من داء السكري من النوع الثاني نتيجة لذلك.

تتير الأبحاث السابقة، مثل مراجعة علمية في عام ٢٠٢٠ بمصدر مونتوق لنحو ٤١ مقالة، إلى أن الصيام المتقطع هو وسيلة لفقدان الوزن وتقليل السمنة. الدراسة الجديدة، أشارت البيانات إلى أن ما يقرب من ٩٠% من المشاركين خفضوا تناولهم للأدوية للسيطرة على مرض السكري، بما يشمل الأفراد الذين يتناولون عوامل خفض السكر في الدم والأنسولين. أكثر من ٦ سنوات

• ممارسة النشاط البدني لأقل من ثلاثة أيام في الأسبوع
• عوامل وراثية مثل أن يكون أحد الوالدين أو الأشقاء مصاباً بداء السكري من النوع ٢.
وفقاً لما صدر عن CDC، تشمل بروتوكولات العلاج عادةً فحص نسبة السكر في الدم بشكل مستمر، ووضع خطة نظام غذائي ونشاط بدني، إلى جانب تقليل الإجهاد.
السكري من النوع ١
يختلف داء السكري من النوع ٢ عن مرض السكري من النوع ١، حيث تشير دكتورا باربرا كيبير، نائبة رئيس طب الأسرة في "Northwell Health" في نيويورك، إلى أن مرض السكري من النوع ١ هو رد فعل مناعي ذاتي، ينشأ عادةً - ولكن ليس دائماً - في وقت مبكر من الطفولة والمراهقة ويحدث عندما ينتج الجسم القليل جداً من الأنسولين أو لا ينتج أي شيء على الإطلاق.
الصيام المتقطع
أجرى الباحثون الصينيون الدراسة على مدى ثلاثة أشهر وشملت ٣٦ مشاركاً، جميعهم يعانون من مرض السكري من النوع ٢، ويمارسون نظام الصيام المتقطع. وكان بعض المشاركين يأخذ أدوية لخفض نسبة السكر في الدم والأنسولين.

تقول دكتورا كبير إن خطة الدراسة تضمنت ما يلي:
• أيام صيام متناوبة مع تناول سعرات حرارية أقل من ٥٠٠ للسيدات و٦٠٠ بالنسبة للرجال
• خمسة أيام من أنماط الأكل المنتظمة مع يومين في الأسبوع من الصيام المتقطع والسرعات الحرارية المنخفضة.
• تناول الوجبات لفترة محدودة بين الساعة ١٠ صباحاً و٥ مساءً.
ثبت أن اتباع نظام الصيام المتقطع والسرعات المنخفضة يؤدي إلى "تحفيز ما يعرف باسم الكيتوزية أثناء فترات الصيام، مما يجعل الجسم يستخدم تكسير الدهون الخاص به لدعم الوظائف العادية، وبالتالي يتسبب في فقدان الوزن".
نحو ٩٠% من المشاركين

وكالات
تتائج دراسة صينية تدحض فكرة أن التعافي من داء السكري يقتصر على الإصابة به لأقل من ٦ سنوات
يمكن أن يؤدي اتباع النظام الغذائي المعروف باسم الصيام المتقطع إلى تعافي المرضى من مرض السكري من النوع ٢، وفقاً لدراسة جديدة نُشرت في دورية "Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism".

قال بروفيسور دونغوبو ليو، من جامعة هونان الصينية، في بيان صحافي: إن "مرض السكري من النوع الثاني ليس بالضرورة مرضاً دائماً يستمر مدى الحياة. وتظهر نتائج الدراسة أن الصيام المتقطع، وتحديدًا العلاج الغذائي الطبي الصيني CMNT، يمكن أن يؤدي إلى التعافي من داء السكري من النوع ٢".

وفقاً لما نشره موقع "Healthline"، أصبح الصيام المتقطع إستراتيجية جديدة بالاهتمام لفقدان الوزن في السنوات الأخيرة. يتضمن تناول الطعام خلال فترات زمنية محددة والصيام لعدد معين من الساعات كل يوم.

أسباب السكري من النوع ٢
يؤثر مرض السكري من النوع ٢ على مئات الملايين حول العالم ويحدث عندما يبني الجسم مقاومة للأنسولين، وهو هرمون ينتجه البنكرياس ويسمح للغلوكوز بدخول الخلايا واستخدامه للحصول على الطاقة. يصاب الأشخاص بداء السكري من النوع الثاني عادةً في وقت لاحق من الحياة، حول أو بعد سن ٤٥ عاماً، ولكن أصبح يصيب الأطفال والمراهقين بشكل متزايد في الآونة الأخيرة.

يقول المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC إن عوامل الخطر الأخرى تشمل:

- زيادة الوزن
- سابقة الإصابة بسكري الحمل، والذي يحدث عند الحوامل اللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بمرض السكري من قبل.

هل يتلقى الرجال والنساء نصائح متشابهة للحفاظ على صحة القلب؟



والذين يعتبرون مؤهلين لتلقي الأدوية الخافضة للدهنيات من عائلة الستاتينات (Statins) وقد بلغ عددهم ٢٩٢٤ مريضاً.

تتلقى المقارنة وقام الباحثون بعد ذلك بمقارنته احتمالية تلقي كل من الرجال والنساء للستاتينات بالمجموعة التي أظهر التحليل أن أصحابها مؤهلون لتلقي الستاتينات. وقاموا كذلك بحساب احتمالية تلقيهم نصائح تتعلق بإتقاص الوزن وتقليل استهلاك الأطعمة المحتوية على الدهون وممارسة التمارين الرياضية والتقليل من تناول الملح. وقام الباحثون بتعديل التحليل الإحصائي وفقاً للوزن وتقليل استهلاك الأطعمة المحتوية على الدهون وممارسة التمارين الرياضية والتقليل من تناول الملح. الجسم ومعدل ضربات القلب في وضعية الراحة، ودرجة الانتعاش بالإضافة إلى الحالة التعليمية.

وأظهرت نتائج التحليل أن احتمالية تلقي الرجال للستاتينات أعلى بـ ٢٠% من النساء. في المقابل فإن احتمالية أن تتصح النساء بإتقاص أوزانهن تزيد على الرجال بـ ٢٧%. واحتمالية أن ينصحن بممارسة الرياضة تزيد من الرجال ٣٨%. وفيما يتعلق بالمخاطر الغذائية، فالنصائح كانت للنساء أعلى منها للرجال فيما يتعلق بالتقليل من الملح بنسبة ٢٧% وتقليل الدهون او السعرات الحرارية بنسبة ١١%.

وتابعت الدكتورة ولانداري والتحليل بمراجعة الأبحاث المنشورة لإيجاد سبب ما يفسر هذه النتائج، لتصل إلى أنه ربما يعزى ذلك إلى الفهم الخاطئ بأن النساء أقل عرضة لأمراض القلب والأوعية الدموية. وأشارت إلى أن النتائج تظهر أهمية زيادة الوعي لدى العاملين بالرعاية الصحية بضرورة تلقي الرجال والنساء النصائح المناسبة وفقاً لأحدث المعلومات المتوفرة للحفاظ على صحة القلب.

توصية الجمعية الأوروبية وللحد من أمراض القلب، توصي الجمعية الأوروبية بأمراض القلب البالغين من كافة الأعمار أن يقوموا بممارسة تمارين رياضية متوسطة الحدة لمدة تتراوح بين ١٥٠ وحتى ٣٠٠ دقيقة أسبوعياً أو ٧٥ إلى ١٥٠ دقيقة من التمارين عالية الحدة، أو خليط من التمارين متوسطة وعالية الحدة تكافئ مجموعها بإحدى التوصيتين.

وتوصي أيضاً الناس جميعاً بأن يقلعوا عن التدخين، واتباع نظام غذائي صحي مؤكدة على احتوائه على أغذية من أصول نباتية كالحبوب الكاملة والخضار والفواكه والبقوليات والمكسرات وأن يتم تقليل الملح عن ٥ غرامات في اليوم الواحد.

كما ينصح ذوو الوزن الزائد والذين يعانون من السمنة بإتقاص أوزانهم. بإتقاص الوزن يساهم بالتقليل من ضغط الدم والدهنيات واحتمالية الإصابة بداء السكري، وبالتالي يساهم في تقليل احتمالية حدوث أمراض القلب والشرايين. ويتم وصف الستاتينات لبعض المرضى بناءً على معايير محددة تشمل العمر وخطورة حدوث أمراض القلب والشرايين لدى الشخص

والذين يعانون من أمراض القلب، توصي الجمعية الأوروبية بأمراض القلب البالغين من كافة الأعمار أن يقوموا بممارسة تمارين رياضية متوسطة الحدة لمدة تتراوح بين ١٥٠ وحتى ٣٠٠ دقيقة أسبوعياً أو ٧٥ إلى ١٥٠ دقيقة من التمارين عالية الحدة، أو خليط من التمارين متوسطة وعالية الحدة تكافئ مجموعها بإحدى التوصيتين.

وأشارت إلى أن النتائج تظهر أهمية زيادة الوعي لدى العاملين بالرعاية الصحية بضرورة تلقي الرجال والنساء النصائح المناسبة وفقاً لأحدث المعلومات المتوفرة للحفاظ على صحة القلب.

توصية الجمعية الأوروبية وللحد من أمراض القلب، توصي الجمعية الأوروبية بأمراض القلب البالغين من كافة الأعمار أن يقوموا بممارسة تمارين رياضية متوسطة الحدة لمدة تتراوح بين ١٥٠ وحتى ٣٠٠ دقيقة أسبوعياً أو ٧٥ إلى ١٥٠ دقيقة من التمارين عالية الحدة، أو خليط من التمارين متوسطة وعالية الحدة تكافئ مجموعها بإحدى التوصيتين.

وتوصي أيضاً الناس جميعاً بأن يقلعوا عن التدخين، واتباع نظام غذائي صحي مؤكدة على احتوائه على أغذية من أصول نباتية كالحبوب الكاملة والخضار والفواكه والبقوليات والمكسرات وأن يتم تقليل الملح عن ٥ غرامات في اليوم الواحد.

كما ينصح ذوو الوزن الزائد والذين يعانون من السمنة بإتقاص أوزانهم. بإتقاص الوزن يساهم بالتقليل من ضغط الدم والدهنيات واحتمالية الإصابة بداء السكري، وبالتالي يساهم في تقليل احتمالية حدوث أمراض القلب والشرايين. ويتم وصف الستاتينات لبعض المرضى بناءً على معايير محددة تشمل العمر وخطورة حدوث أمراض القلب والشرايين لدى الشخص

شراب سحري يساعدك على خسارة يلوغرامات إضافية

وكالات

العلاج المبكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأنف يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل
أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.

أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة بشكل أقوى كل عام".
علاج تقليدي غير مريح

والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.

ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.

ويوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠% لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.

العضلة الموسعة للبلعوم
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

وتهدف الدراسة الجديدة إلى اختبار عقار جديد مصمم لزيادة نشاط العضلة الموسعة للبلعوم.

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة أمل عثمان إن "العقار الذي اختبرناه مصمم لاستهداف مستقبلات معينة يتم التعبير عنها على سطح الشعب الهوائية العلوية، مما يؤدي إلى تنشيطها بسهولة أكبر للعضلات المحيطة بإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم".

وكانت النتائج الأولية للتجارب واعدة، حيث أدى الدواء الجديد إلى فتح مجرى الهواء بشكل مستمر خلال نوم ليلة كاملة. كما كانت النتائج متسقة بغض النظر عن طريقة التطبيق، مما يعني أن بخاخ الأنف البسيط يمكن أن يكون أسهل طريقة لتقديم العلاج لتوقف التنفس أثناء النوم.

وأضافت عثمان أنه "على الرغم من أن الدراسة صغيرة، فإن النتائج التي تم التوصل إليها تمثل أول تحقيق مفصل حول هذا العلاج الجديد لدى الأشخاص المصابين بانقطاع النفس الانسدادي، مع نتائج واعدة".

نتائج واعدة.. بخاخ للأنف قد يعالج انقطاع التنفس أثناء النوم



وكالات
العلاج المبكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأنف يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل

أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.

أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد

إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة
علاج تقليدي غير مريح
والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.

ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.
ويوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠% لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.

وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

تناول كميات أقل من الطعام ونشاط بدني أكثر.. لن ينقص وزنك!

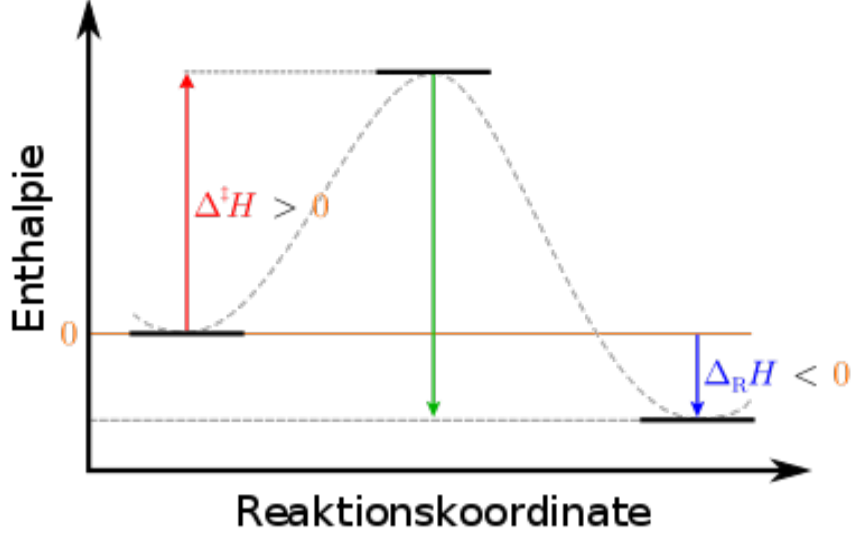
• اصنع دقيقاً خالياً من الغلوتين، لأنه لا يحتوي على سكر، في حين أنها نصيحة خاطئة تماماً لأن الغلوتين هو في نهاية المطاف بروتين.

الوقاية قبل العلاج
وكتب باحثو أكسفورد أن نتائج الدراسة التحليلية تفيد بأن "الأطباء في الغالب لا يقدمون نصائح فعالة، وبالتالي حتى إذا اتبع المرضى النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنه، مشيرين إلى أن "تناول طعام أقل، فعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد بدلاً من التركيز على الوقاية، حيث يتم تخصيص القليل من الوقت في إطار مناهج كليات الطب على التغذية والنشاط البدني.

اختصاصيو التغذية
تؤكد نتائج الدراسة على أهمية استشارة الخبراء المتخصصين في هذه المجالات، مثل اختصاصيي التغذية والمعالجين الفيزيائيين المسجلين، بدلاً من الأطباء الممارسين العامين أو غير المتخصصين. كما يجب اتباع النصائح من الطبيب في حال توفرت له المساحة الزمنية للتعرف على عادات المريض والعوامل الخارجية الأخرى، التي يمكن أن تؤثر على جودة حياته.
تقول بروفيسور مادلين ترينبليت، الباحثة الرئيسية في الدراسة والباحثة النوعية في قسم نافيلك لعلوم الرعاية الصحية الأولية في جامعة أكسفورد في إنجلترا: "يحتاج الأطباء غير المتخصصين في التغذية والعلاج الفيزيائي إلى إرشادات واضحة حول كيفية التحدث بشكل مفر مع المرضى، الذين يعانون من السمنة حول فقدان الوزن بغرض تقديم مساعدة فعالة للمرضى الذين يريدون إنقاص الوزن".

بعض الأطباء يقدمون نصيحة "سطحية" للتخسيس يمكن أن تضر أكثر مما تنفع ولا تستند في الكثير من الأحيان أو أدلة علمية تمثل السمنة أو زيادة الوزن مشكلة للعالمين حول العالم. لكن ما توصلت إليه دراسة جديدة تم نشر نتائجها منذ بضعة أيام في دورية "Family Practice"، يشير إلى أنه في معظم الحالات، يقدم الأطباء للمرضى نصائح تتعلق بإتقاص الوزن تكون مجردة أكثر من كونها قابلة للتنفيذ، وغامضة للغاية بحيث لا تكون مفيدة، ولا يدعها العلم دائماً، بحسب ما نشره موقع "EatingWell".
شروع النصائح السطحية
قام فريق من الخبراء في جامعة أكسفورد في إنجلترا بفحص وتحليل ١٥٩ تسجيلاً صوتياً للاستشارات بين الممارسين العامين ومرضاهم الذين يعانون من مؤشر كتلة جسم ضمن نطاقات الإصابة بالسمنة. وتبين أن النصائح السطحية شائعة، بما يشمل التوجيه بأن الشخص يجب أن "يغير أسلوب حياته قليلاً"، وتضمنت النصائح أو الإرشادات الشائعة توجيهات مجردة، لا تستند إلى أدلة علمية محققة، بل كان بعضها نصائح خاطئة، كما يلي:
• تناول كميات أقل من الطعام وقم بممارسة نشاط بدني أكثر
• اصعد على الدرج بدلاً من استخدام المصعد • انتبه لما تأكله • قلل من الكربوهيدرات
• استخدم أحد التطبيقات لتتبع السعرات الحرارية حتى تتمكن من مراقبة السعرات الحرارية الواردة والسعرات الحرارية الخارجة • مارس التمارين الرياضية بقدر ما تسمح به مفاصلك

الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي: تعني نقطة الانتقال. ويؤكد هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-الصفري (مع بعض الاختلاف في طاقة مورس الكاملة) ممثلة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على سطح الفلز لتنظيفه إلى متطلبات طاقة التنشيط.

التمنجة

أمن الممكن أن يمر بإعادة هيكلية حيث يتم تغيير تركيب السطح (0) على سبيل المثال، يستطيع الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جدا (~4eV) مع الفلزات، مثل Cu(110). يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلية كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة 2. الامتزاز الكيميائي-التفكك

تتملك الأنظمة الواقعية الكثير من التجاوزات؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً: بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي- حيث أن المواد الممتزة تتموضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد الممتزة في الامتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى للفلز المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح.

لا يوجد تريك محدد لتسمم الفطري Aflatoxin. رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب، و dextrose و فيتامينات منشطة K وفيتامين ب، وجمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات. إصابة الانسان هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الأحيان للكشف عن مستويات AFLATOXIN في الانسان. الطريقة الاولى... هي في قياس ال-AFB₁-guanine adduct ووجوده يشير لتعرض ال-B₁Aflatoxin في الماضي. يقيس هذا الاسلوب فقط الإصابة الجديدة مع ذلك خال متصف عمر الايض، مستوى ال-AFB₁-guanine التي تقاس قد تختلف من يوم لآخر، اعتماداً على النظام الغذائي، وهي ليست مثالية لتقييم الإصابة على المدى الطويل. الطريقة الثانية... قياس مستوى ال-AFB₁-albumin في فصل الدم. وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للإصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر. إصابة الحيوانات في الكلاب ال-Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى أمراض الكبد. يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال-Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر بعض الآثار ابدت اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين 100-300 ppb (جزء في البليون) ويطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال-Aflatoxin. 20
لا معلومات تشير إلى توقعات تعطي أن الكلاب ستخضع لاحقاً إلى مرض ناجم عن ال-Aflatoxin
الديك الرومي لغاية معرضة للتسمم الفطري ال-Aflatoxin. كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايكوتروم P450 وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للمسمم الفطري ال-Aflatoxin في كبد الديك الرومي ونقص ال-S-glutathione

سموم فطرية (Aflatoxin)

الأكثر شيوعاً من فطريات الأعشاب الضارة وهي واسعة الانتشار في الطبيعة. لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير إلى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير إلى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل مستكراتها وتهاجم الاطعمة قبل حصادها أو خلال تخزينها وخاصة بعد تعرضها لفترات طويلة للبيئة ذات الرطوبة العالية أو لظروف ضاغطة مثل الجفاف. الموطن الأصلي لل Aspergillus في التربة، تدهور الغطاء النباتي، والتين والحبوب التي تعرضت لتدهور من الكائنات الدقيقة deterioration، لكنها أيضاً تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتنمو. تشمل هذه الظروف رطوبة عالية (لا تقل عن 70% "مختلف عليه") وارتفاع درجة الحرارة. تم عزل السموم الفطرية من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية، ومصادر متنوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب. وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا، الفلفل الحار، والذرة، وبذرة القطن والدخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني تم العثور على نتائج التحول الناتجة من ال-Aflatoxin في البيض ومنتجات الالبن واللحوم وهذه عند غذائية الحيوانات بالحبوب الملوثة 14
وت دراسات أجريت في كل من كينيا وماي أن الممارسات السائدة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي للحد من التعرض لـ Aflatoxin 14
المحاصيل العضوية التي لا يتم التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون أكثر عرضة للتلوث في ال-Aflatoxin 12
علم الأمراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في مأمّن من الاثار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin، البشر، البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة السموم الفطرية ال-Aflatoxin وتنادراً ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال-Aflatoxin الحاد 13
لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص

السموم الفطرية سامة ومسببة لسبب الكيمياء التي تنتجها والتي تسبب العفن (molds) مثل aspergillus flavus، and aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والدخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني تم العثور على نتائج التحول الناتجة من ال-Aflatoxin في البيض ومنتجات الالبن واللحوم وهذه عند غذائية الحيوانات بالحبوب الملوثة 14
وت دراسات أجريت في كل من كينيا وماي أن الممارسات السائدة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي للحد من التعرض لـ Aflatoxin 14
المحاصيل العضوية التي لا يتم التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون أكثر عرضة للتلوث في ال-Aflatoxin 12
علم الأمراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في مأمّن من الاثار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin، البشر، البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة السموم الفطرية ال-Aflatoxin وتنادراً ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال-Aflatoxin الحاد 13
لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص



مأمّن منها. السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان 44
بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد إلى الأيوكسيد أو الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرراً m11
السموم الفطرية بلعها أكثر شيوعاً لكن النوع الأكثر سمية الفطر b1 حيث يتخلل من خلال الجلد 5
6 إدارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والإعلاف هي 20-300 ppb
7 إدارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FAD) أعلنت عن مناسبة لتذكير كارجاء وقائي لمنع تعرض كل من غذاء الانسان والحيوان للاصابة. اسم السموم الفطرية aflatoxin مشتق من اسم احد انواع الفطريات mold التي تنتجها Aspergillus flavus 6
وقد صيغ ذلك في حواري عام 1960 بعد اكتشافه كسبب لمرض تركيا "Turkey X disease" والسموم الفطرية Aflatoxin 7
بعض التجمعات الرئيسية للسموم الفطرية Aspergillus flavus والسموم الفطرية Aspergillus parasiticus على الاقل هناك 14 صنف مختلف

السموم الفطرية سامة ومسببة لسبب الكيمياء التي تنتجها والتي تسبب العفن (molds) مثل aspergillus flavus، and aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والدخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني تم العثور على نتائج التحول الناتجة من ال-Aflatoxin في البيض ومنتجات الالبن واللحوم وهذه عند غذائية الحيوانات بالحبوب الملوثة 14
وت دراسات أجريت في كل من كينيا وماي أن الممارسات السائدة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي للحد من التعرض لـ Aflatoxin 14
المحاصيل العضوية التي لا يتم التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون أكثر عرضة للتلوث في ال-Aflatoxin 12
علم الأمراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في مأمّن من الاثار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin، البشر، البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة السموم الفطرية ال-Aflatoxin وتنادراً ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال-Aflatoxin الحاد 13
لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص

السموم الفطرية سامة ومسببة لسبب الكيمياء التي تنتجها والتي تسبب العفن (molds) مثل aspergillus flavus، and aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والدخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني تم العثور على نتائج التحول الناتجة من ال-Aflatoxin في البيض ومنتجات الالبن واللحوم وهذه عند غذائية الحيوانات بالحبوب الملوثة 14
وت دراسات أجريت في كل من كينيا وماي أن الممارسات السائدة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي للحد من التعرض لـ Aflatoxin 14
المحاصيل العضوية التي لا يتم التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون أكثر عرضة للتلوث في ال-Aflatoxin 12
علم الأمراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في مأمّن من الاثار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin، البشر، البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة السموم الفطرية ال-Aflatoxin وتنادراً ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال-Aflatoxin الحاد 13
لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص

الاخصاب المضعف (double fertilization)

الانثوي يوجد (واحد او اثنان من الاغشية، التي تشكل فحة تسمى الفقر. الطور الجاميئي الانثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من) عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية (خلية بوجية كبرى تسمى الخلية البوجية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور الجهاز التناسلي، العديد من الاسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen أظهرت أن الجامييت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجامييت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح 66
الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة الفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجامييت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب التي في تطور الاخصاب المضعف في المختبر بين الجامييت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في انبوبي اللقاح والبويضة في

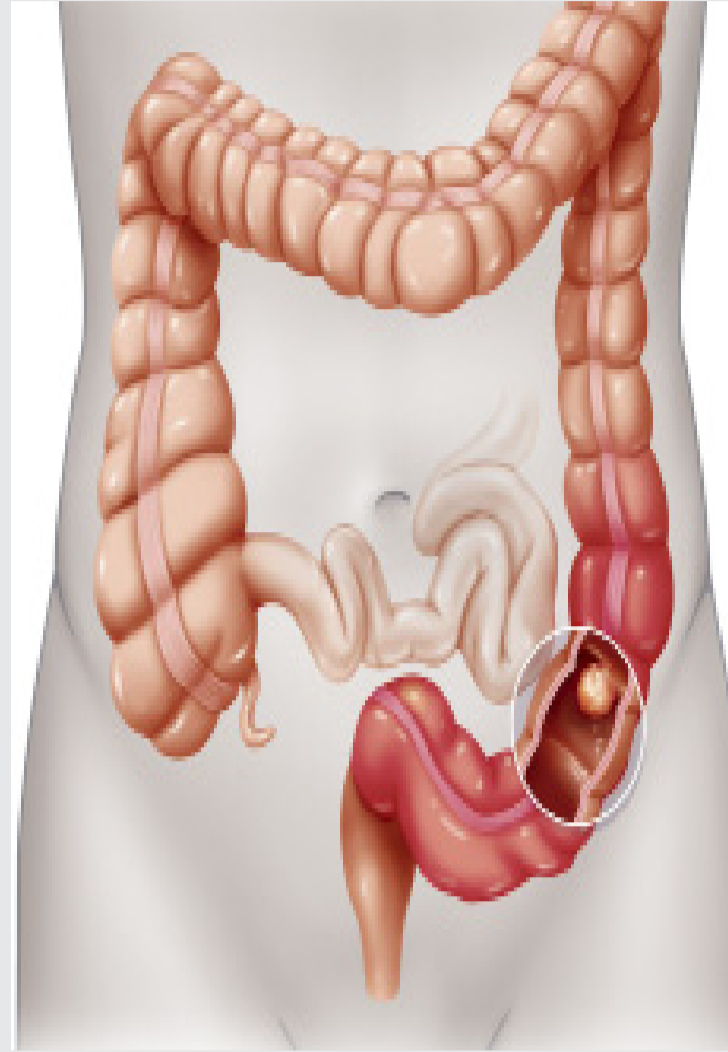
الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور الجهاز التناسلي، العديد من الاسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen أظهرت أن الجامييت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجامييت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح 66
الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة الفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجامييت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب التي في تطور الاخصاب المضعف في المختبر بين الجامييت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في انبوبي اللقاح والبويضة في

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور الجهاز التناسلي، العديد من الاسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen أظهرت أن الجامييت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجامييت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح 66
الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة الفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجامييت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب التي في تطور الاخصاب المضعف في المختبر بين الجامييت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في انبوبي اللقاح والبويضة في

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور الجهاز التناسلي، العديد من الاسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen أظهرت أن الجامييت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجامييت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح 66
الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة الفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجامييت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب التي في تطور الاخصاب المضعف في المختبر بين الجامييت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في انبوبي اللقاح والبويضة في

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور الجهاز التناسلي، العديد من الاسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen أظهرت أن الجامييت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجامييت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح 66
الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة الفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجامييت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب التي في تطور الاخصاب المضعف في المختبر بين الجامييت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في انبوبي اللقاح والبويضة في

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل، التقيؤ والغثيان، وسائل تشخيص سرطان القولون فحص الدم الخفي في البراز، الفحوصات الرقمية للمستقيم، تنظير القولون السيني لفحص القولون والمستقيم، أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية للكشف عن السرطان وتشمل:

حقنة الباريوم الشرجية المغلغرة المزدوجة (صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)، تنظير القولون لدراسة الورم بدقة، صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم، تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض للكشف عن انتشار السرطان، المستضد السرطاني المضعف (Carcino-embryonic antigen) وهو فحص دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تخضع هذه المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال، علاج سرطان القولون يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة، العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة أيضاً بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن، العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان القولون الخضار والفواكه والحبوب الكاملة بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية -خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال، ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر، وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي يتناولونها، ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان، وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"، ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

وكالات
توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟
المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب والفواكه الطازجة والخضراوات، وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي ميديسين" (BMC Medicine)، الأطعمة النباتية الصحية
ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة، ومعظم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على الشباب أيضاً، وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في الازدياد، ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن فحص السرطان أصبح أكثر فعالية، فحص السرطان فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على الشباب أيضاً، وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في الازدياد، ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن فحص السرطان أصبح أكثر فعالية، فشلت الدراسة -وفقاً لموقع هيلث لاين- بمشاركة يتنوعون مجموعات عرقية متنوعة، وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

٣ أسرار حتى تعمرك لـ ١٠٠ عام



وكالات
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغفورة أكبر عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ ١٠٠ عام، مقارنة بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟
رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزدهر بإدراجها في موسوعة غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل علامات تشير إلى شهرتها، وتقديرها، لما اشتهر به سكانها من طول العمر، أطلق أحد متاجر البيزا بميدان القرية على نفسه اسم "بيزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة".
الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن الضغوط وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية، وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي، وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه، وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر صورته رجلاً يتنعم في خجل، ويرتدي قبعة ملونة وسترة شتوية، وقمصاناً بيضاء اللون وربطة عنق كالفراشة (بايرون).
وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦ أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي شخصياً بتقديم التهئة لها في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية، وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته مشدودة دون تهرات ولوحجتها أشعة الشمس قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى سقوط أسنانه الأمامية، بينما يقول سلفاتورري مورا وهو مؤرخ وعضو بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث ترزح أساساً في حدائق منازلهم، ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية والذهنية، وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

من سكانها هذا العمر، ولكن لا يبدو أنه ستقام احتفالات بهذه المناسبة خلال العام الجاري حسبما يقول مورا، ويضيف قد يقام احتفال في العام المقبل ببلوغ أحد السكان ١٠٠ عام من عمره، ويقول ماسيمو وهو نادل بمقهى كائن بميدان "أوربيا" بوسط البلدة، وهو يقدم الطلبات للزبائن، "لا يمكنك أن ترى مثل هذا العدد الكبير من المعمرين، الذين تجاوزوا الـ ١٠٠ من العمر ويتمتعون بالنشاط والحيوية في أي مكان آخر". وترتفع درجة الحرارة عادة خلال فصل الصيف، ولا يتمتع جميع السكان بالعافية، فمثلاً تقيم امرأة تعاني من عدم القدرة على الحديث في دار لرعاية المسنين، حسبما يقول ماسيمو، طريقة سكان سردينيا الحياتية وفي تفسيره لطول عمر سكان القرية، يقول ماسيمو إن "الفضل في ذلك يرجع ببساطة إلى سكان جزيرة سردينيا، ويخطط مشروع تشارك في جامعة ساساري بالجزيرة، في وضع طبقات متتالية من ١٣ ألف عينة، من الحمض النووي لسكان مقاطعة أولجياسترا، وفقاً لما ذكرته وكالة أنباء أنسا الإيطالية، بينما يقول نائب رئيس الجامعة جافينو ماريوتي، "أمل أن نبرهن على أن السكان يعيشون حياة جيدة في سردينيا، ويكون ذلك أيضاً وسيلة لتسويق بلدنا".

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

وكالات
مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة النوم، ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء التبوؤ وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى النساء، يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات النوم على صحة المرأة على النحو التالي:

١- مشاكل الخصوبة
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاعات الساعة البيولوجية، لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها، حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج الهرمونات وتحمل الإجهاد.

٢- عدم التوازن الهرموني
يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل، ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH)، قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل بشكل طبيعي أكثر صعوبة، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب، ٣- انخفاض جودة البيض
السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يمنع إفراز الميتاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



وكالات
كتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحياء الفئران ويقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين، وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحياء الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية، وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤ نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر النيكوتين في أحياء الفئران، علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس دهني بسيط إلى تليف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات، بكتيريا تكسر النيكوتين في أحياء الفئران وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات، وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحياء الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني، وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تتشق طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران ووجدوا النتائج متشابهة، وأظهرت الأبحاث السابقة أن هذا النوع من البكتيريا يعيش أيضاً في الأمعاء البشرية، ويقول الباحثون في بحثهم المنشور "تؤسس نتائجنا دوراً لتراكم النيكوتين في الأمعاء في تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتكشف عن بكتيريا داخلية في الأمعاء البشرية لها القدرة على استقلاب النيكوتين"، ويدرس الباحثون الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا المميزة لمعرفة ما إذا كان يمكن إنتاج الإنزيم تجارياً، وتطويره إلى دواء فعال لتكسير النيكوتين داخل الجسم البشري، ويخطط الباحثون حالياً لإعطاء الدواء للمدخنين في المستقبل عبر تطويره لتقليل فرص الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم، إنزيمًا يكسر النيكوتين..

استخدام الأسبرين المنتظم يمكن أن يؤدي إلى نزيف في المعدة.. اعرف كيفية تجنبه

وكالات
الأسبرين هو أحد أكثر الأدوية استخداماً في العالم، نظراً لفوائدها الطبية الواسعة، يوصي الأطباء والممارسون الصحيون حول العالم بهذه الحبة لتقليل مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية المرتبطة بالسكريات الدماغية ومشاكل ترقق الدم الأخرى لدى مرضى القلب والأوعية الدموية، ومع ذلك، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية، لذلك، وفقاً للباحثين، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي، والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل، تقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة السريرية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي".



اتحاد الكرة يشارك باجتماعات الكونغرس الآسيوي

وكالات

ترأس سمو الأمير علي بن الحسين، رئيس الاتحاد الأردني لكرة القدم وفد الاتحاد المشارك باجتماعات الجمعية العمومية الـ 33 للاتحاد الآسيوي، الذي عقد اليوم الأربعاء، في العاصمة البحرينية المنامة.

وتخلل الاجتماعات تزكية الشيخ سلمان بن إبراهيم آل خليفة رئيساً للاتحاد الآسيوي لولاية جديدة تمتد حتى عام 2027، والتصويت على اختيار أعضاء الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، وإعلان فوز السعودية رسمياً باستضافة كأس آسيا 2027.

وحضر اجتماعات الجمعية العمومية للاتحاد الآسيوي "الكونغرس الآسيوي" جياي انفاتينيو رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم وعدد من الشخصيات الرياضية الدولية والقارية وحشد إعلامي كبير.

وبدأ الاجتماع بإعلان الشيخ سلمان بن إبراهيم آل خليفة مرشحاً وحيداً لرئاسة الاتحاد الآسيوي للدورة الانتخابية المقبلة وبالتالي فوزه بالتزكية.

وقدم الشيخ سلمان نائب رئيس الاتحاد الدولي للعبة أيضاً، شكره وتقديره لأعضاء الجمعية العمومية والاتحادات الوطنية على فقتهم بتزكيته لولاية ثالثة رئيساً للاتحاد الآسيوي.

وأوضح في كلمة ألقاها خلال أعمال الاجتماع الـ 33 للجمعية العمومية الآسيوية، أن آسيا أصبحت بوسلة العالم الكروي بإمكاناتها واستضافتها المميزة للأحداث الكروية المختلفة، وقدرتها على ترجمة الطموحات لواقع إيجابي يستهدف كل عناصر الكرة الآسيوية.

وأضاف " أنها فرصة لأرفع القبة لدولة قطر على نجاحها التاريخي في استضافة كأس العالم 2022 حيث أثبتت القارة الآسيوية أنها موطن الأحداث الكبرى كروياً".

وقدم شكره للسويسري جياي انفاتينيو رئيس الاتحاد الدولي للعبة، معتبراً أن دعم الفيفا في إقامة الكثير من البرامج والمبادرات بالقارة الآسيوية يعزز من قوة الشراكة بين الطرفين، متحدثاً دعم الفيفا لبناء أستاذ رياضي في العاصمة الإدارية الجديدة بماليزيا والذي سيخدم استضافة العديد من المباريات الدولية المختلفة.

من جانبه هنأ جياي انفاتينيو رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم الشيخ سلمان بن إبراهيم رئيس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم مشيداً بمتانة العلاقات القوية الممتدة بينه وبين الاتحاد الآسيوي

إسقاط تهمة الاغتصاب عن نجم مانشستر يونايتد "المنسي"



وكالات

أعلن الادعاء العام البريطاني، الخميس، إسقاط تهمة الاغتصاب عن مهاجم مانشستر يونايتد الإنجليزي ماسون غرينوود.

وأشار بيان الادعاء أيضاً إلى إسقاط التهم التي تشمل "السيطرة والسلوك القسري".

وجهت الاتهامات لغرينوود رسمياً في أكتوبر، بعد تحقيق بدأ في يناير 2022.

في هذه الحالة، أدى الجمع بين انسحاب الشهود الرئيسيين والأدلة الجديدة التي ظهرت إلى عدم وجود احتمال واقعي بالإدانة.

من ثم في ظل هذه الظروف، نرى أن من واجبا وقف القضية.

من واجب الادعاء العام الحفاظ على القضايا قيد المراجعة.

وألقي القبض على غرينوود (21 عاماً) في يناير 2022، بعد نشر صور ومقاطع مصورة على وسائل التواصل الاجتماعي.

وأعلن نادي مانشستر يونايتد إيقاف اللاعب، ولم يسمح له بالتدريب مع الفريق، ولم يعلق النادي بعد على قرار الادعاء العام.

وقالت شرطة مانشستر الكبرى إنها أدركت أسباب وقف الإجراءات، لكنها أكدت "التزامها بالتحقيق في مزاعم العنف ضد النساء والفتيات".

خروج مفاجئ لروما من كأس إيطاليا



وكالات

خرج روما بشكل مفاجئ من كأس إيطاليا لكرة القدم الأربعاء بعد الخسارة 1-2 أمام كريمونيزي الذي صعد إلى قبل النهائي.

وواصل كريمونيزي مفاجاته حيث أنه لم يحقق أي فوز في الدوري الإيطالي هذا الموسم ويتنزل للسابقة، لكنه أطاح بنابولي متصدر الدوري من الدور السابق قبل أن يطيح بفريق المدرب جوزيه مورينيو.

وسجل سيريل ديسرس الهدف الأول لفريق كريمونيزي من ركلة جزاء في الدقيقة 28 بعدما تعرض لخطأ من الحارس روي باتريسيو.

وأضاف كريمونيزي الهدف الثاني بعد الاستراحة بأربع دقائق بعدما فشل المدافع زكي شليك مدافع روما في إبعاد كرة عرضية وسجل بطريق الخطأ في مرماه.

ورغم أن روما سيطر على باقي الشوط الثاني، فإن كريمونيزي صمد أمام هجمات فريق العاصمة الذي سدد لآعبه تامي أبراهام في القائم قبل 13 دقيقة من نهاية

أبو يمن يحقق فوزاً مثيراً على لاعب إيطالي بالبطولة الدولية لكرة الطاولة

وكالات

حقق نجم المنتخب الوطني لكرة الطاولة زيد أبو يمن فوزاً مثيراً على اللاعب الإيطالي توماسو جيوفيتي.

وفاز أبو يمن في اللقاء الذي أقيم على صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب، ضمن منافسات البطولة الدولية (أحدى جولات بطولة العالم)، التي يستضيفها الاتحاد الأردني بإشراف الاتحاد الدولي بنتيجة 3-1.

وبهذا الفوز انتقل أبو يمن إلى الدور الـ 32 ليواجه البرتغالي جواو جيراالدو في اللقاء الذي يقام يوم غد الخميس.

٦ ميداليات لمنتخب التايكواندو في بطولة كأس العرب

وكالات

أحرز منتخبنا الوطني للرجال للتايكواندو، 6 ميداليات في بطولة كأس العرب الثالثة المقامة في مدينة الفجيرة الإماراتية.

وأحرز المنتخب 3 ميداليات ذهبية وفضيتين وبرونزية وفق الموقع الرسمي للاتحاد التايكواندو.

وجاءت الميداليات الذهبية عن طريق الأبطال، زيد الحلواني، وفهد عمار، وأنس الصادق، فيما جاءت الميداليتين الفضيتين عن طريق، البطلة جوليانا الصادق، والبطل ليث الرواشدة، وأحرز الميدالية البرونزية البطل لوي حميدان.

بنزيمة "غاضب بشدة" .. إدارة ريال مدريد تستجيب لطلبه



وكالات

بعد أن سيطرت حالة من الاستياء على لاعبي ريال مدريد، وعلى رأسهم القائد الفرنسي كريم بنزيمة، استجابت إدارة الميرينغي لشكوى عدد من لاعبي الفريق خلال الموسم الحالي. ووفقاً لشبكة "ديفينسا سترال" الإسبانية، فإن لاعبي ريال مدريد تسيطر عليهم حالة من الغضب بسبب أرضية ملعب "سانتياغو برنابيو"، لكنهم يرفضون الكشف علناً عن هذا الأمر.

وأشارت الشبكة الإسبانية، إلى أن الفرنسي كريم بنزيمة قائد الفريق على وجه الخصوص يشعر بعدم راحة من اللعب على أرضية "سانتياغو برنابيو"، ويعتقد أن حالة العشب من الأشياء التي لا تسمح له بإظهار أفضل نسخة من مستواه.

وأوضحت "ديفينسا سترال" أنه سيتم تغيير العشب عقب مباراة فالنسيا، وقبل مواجهة التشي بعد أسبوعين في الليغا. وذكرت أن سبب سوء أرضية الملعب يعود إلى فيروس يصيب العشب بسبب القبار والأشياء غير النظيفة المتواجدة في اللات التي يتم استخدامها في عملية التطوير للملعب.

الفيفا يحتفي بنجم الأهلي .. إنجاز حققه الشحات ورونالدو وميسي



وكالات

احتفى الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) بإنجاز نجم الأهلي المصري حسين الشحات، بعدما سجل هدفاً في مستهل مشوار فريقه بكأس العالم للأندية، الأربعاء.

وافتتح الشحات التسجيل في فوز فريقه على أوكلاند سيتي النيوزيلندي بثلاثية نظيفة، ليتأهل إلى دور الثمانية بالبطولة التي يستضيفها المغرب، حيث ضرب موعداً مع سياتل ساوندرز الأميركي.

والى جانب نجاح الأهلي في مباراته الأولى، حقق الشحات إنجازاً مهماً على المستوى الشخصي، إذ سجل في مونديال الأندية في 3 نسخ مختلفة، منها اثنتان بقميص الفريق المصري وثالثة مع العين الإماراتي. وانضم الشحات إلى قائمة قصيرة جدا حققت الإنجاز ذاته، تضم أسطورتى كرة القدم كريستيانو رونالدو والمنتقل حديثاً إلى النصر السعودي، وليونيل ميسي لاعب باريس سان جرمان الفرنسي، إلى جانب النجم المعتزل غاريت بيل.

الوداد .. الهلال .. الأهلي .. وحلم التائق في مونديال الأندية كتبت صفحة كأس العالم التابعة للفيفا على "فيسبوك"، "كريستيانو رونالدو، ليونيل ميسي، غاريت بيل، حسين الشحات، 4 لاعبين فقط سجلوا في 3 نسخ مختلفة من كأس العالم للأندية. مجموعة النخبة.. ويأتي فوز الأهلي في حين يبحث الفريق عن الارتقاء خطوة، بعد حلوله ثانياً في آخر نسختين من مونديال الأندية.

الأهلي يعادل رقم برشلونة في كأس العالم للأندية

وكالات

بعد فوزه على أوكلاند سيتي في مناسبات الدور التمهيدي الأول لبطولة كأس العالم للأندية، بثلاثية نظيفة، عادل الأهلي المصري رقم برشلونة الإسباني في عدد الانتصارات المسجلة بتاريخ هذه البطولة. وحقق كل من الأهلي وبرشلونة 7 انتصارات في كأس العالم للأندية، علماً أن النادي الكتالوني لعب مباريات أقل.

واستطاع "البلوغرانا" الفوز في سبع مباريات من أصل 8 مواجهات خاضها في كأس العالم للأندية. وفي المقابل، فاز الأهلي 7 مرات في 19 مباراة لعبها في البطولة. ويعد ريال مدريد، الفريق الوحيد الذي يتفوق على الأهلي وبرشلونة في مرات الفوز بكأس العالم للأندية، حيث فاز في 10 لقاءات. وكان الأهلي قد فاز على أوكلاند سيتي في استاد ابن بطوطة بمدينة طنجة المغربية بثلاثة أهداف.

أحرزها كل من حسين الشحات ومحمد شريف وبييرسي تاو. وخاض الأهلي منافسات كأس العالم للأندية للمرة الثالثة تواليًا والثامنة في تاريخه. وسبق للنادي المصري أن واجه أوكلاند سيتي في مستهل مناور الفريقين بكأس العالم للأندية 2006، وحسمها الأهلي بثلاثية نظيفة. جدير بالذكر أن الأهلي لعب 19 مباراة في مناسبات كأس العالم للأندية، وسجل 20 هدفاً بينما استقبل 26. وحصد برونزية البطولة 3 مرات من قبل، وحقماً ذكر موقع "في الجول" الرياضي.