

روسيا: لا تقدم بشأن محادثات انشاء منطقة أمنة حول محطة زابورجيه النووية

تابع ص7

المفوضية الأوروبية: دجم حزمة العقوبات العاشرة على روسيا 10 مليارات يورو

تابع ص7

الجامعة العربية تدين الإعتداء على كنيسة حبس المسيح في القدس

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

60 ألفا يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد ومدخل البلدة القديمة في القدس المحتلة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن نحو 60 ألف وصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، من القدس، والضفة الغربية، وداخل أراضي عام ١٩٤٨. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، أن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقاتهم الشخصية.

أوقات الصلاة
الصبح 06:06
الظهر 12:49
العصر 03:47
الغروب 06:09
الغداة 07:32

13 رجب 1444 هـ الموافق 4 شباط 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (2997)

ضبط 195 شذخا في 109 قضايا للمخدرات في أسبوع

عمان

استمر العاملون في إدارة مكافحة المخدرات وبقوة في عملياتهم النوعية لملاحقة أشكال التعامل بالمواد المخدرة كافة، وبتوجيهات مشددة من القيادات الأمنية. وأكد الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، أنه خلال هذا الأسبوع ومن تاريخ ٢٦ كانون الثاني ولغاية الأول من شباط الجاري، تم التعامل مع 109 قضايا للاتجار وترويج المواد المخدرة، أقي القبض خلالها على 195 شخصا من تجار ومروجي تلك المواد، ومنهم أشخاص مصنفون بالخطيرين، وجرت إحالتهم جميعا لمحاكمة عام محكمة أمن الدولة. وأوضح الناطق الإعلامي، أنه تم خلال تلك القضايا ضبط ٧٧ كفا من مادة الحشيش و٨١٧٧٧ ألف حبة من حبوب الكبتاجون و١٥٠٠ حبة من الحبوب المخدرة ١٠ كيلو و ٦١٠ غرام من مادة الكريستال ٢ كغم و ٥٠٠ غرام من مادة الكوكايين ١ كيلو و ٢٠٠ غرام من بودرة الحشيش الصناعي ٥٠٠ غرام من مادة الماريجوانا المخدرة ومجموعة اشغال مزروعة من مادة الماريجوانا ومجموعة من الأسلحة النارية.

وعلى الصعيد العلاجي بلغت عدد الإدخالات لمركز علاج المدمنين التابع لإدارة مكافحة المخدرات هذا الأسبوع ٢٧ حالة ما بين دخول ومرامج.

وفي ذات السياق، نفذت إدارة مكافحة المخدرات من خلال المحور التوعوي ٤٦ نشاطا توعويا لهذا الأسبوع تضمن عددا من المحاضرات وورش العمل والندوات بالاشتراك مع الجهات والشركاء ذات العلاقة.

مسؤولة أممية: الدين العام للمنطقة العربية 1.5 تريليون دولار

نيويورك

قالت الأمينة التنفيذية للجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا (الأسكوا)، رولا دشتي، إن الدين العام في المنطقة العربية يبلغ ١.٥ تريليون دولار، حيث تعمل اللجنة مع جهات متعددة لمعالجة الدين العام المتزايد في المنطقة العربية وتقلص الخيز المالي.

وجاءت تصريحات دشتي في كلمة ألقها باسم اللجنة أمام المجلس الاقتصادي والاجتماعي التابع للأمم المتحدة الذي عقد الليلة الماضية اجتماعاً تحت شعار "تسريع التعافي من جائحة كورونا والتنفيذ الكامل لخطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠ على جميع المستويات" حيث شمل الاجتماع على عروض تقديمية مميزة ومدخلات وحلقات نقاش تسلط الضوء على عمل المجلس في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتعليمية والصحية والحكومية والمجالات ذات الصلة من خلال مبادراتها الفرعية المختلفة.

البتاغون يتعقب منطاد تجسس يخلق عالياً فوق الولايات المتحدة

واشنطن

أعلن البتاغون ليل الخميس، أنه يتعقب منطاد تجسس دخل المجال الجوي الأمريكي قبل يومين، حيث تتعقبه الاستخبارات الأمريكية ويحلق عالياً فوق الولايات المتحدة، بحسب واشنطن بوست.

ويبحث وزير الدفاع لويد أوستن وكبار المسؤولين العسكريين في إسقاط المنطاد، لكنهم قرروا في نهاية المطاف، أن ذلك قد يعرض الكثير من الأشخاص على الأرض للخطر، حسبما صرح مسؤول دفاعي كبير للصحافيين. وقال المسؤول، إن المنطاد حلق فوق شمال غرب الولايات المتحدة، حيث توجد قواعد جوية حساسة وصواريخ استراتيجية في ملاجئ تحت الأرض، مشيراً إلى أن قرار البتاغون كان "عدم اتخاذ إجراء عملي بسبب الخطر على سلامة الأشخاص على الأرض وأمنهم، من جراء أي حطام محتمل.."

جلالته يلتقي ممثلين عن منظمات يهودية دولية وأمريكية

الملك: مواصلة الأردن بذل الجهود لحماية المقدسات بالقدس

تكتيف جهود الدفع نحو التهدئة وخفض التصعيد في الأراضي الفلسطينية



عمان

عاد جلالة الملك عبدالله الثاني إلى أرض الوطن، الجمعة، بعد جولة شملت دولة قطر وكندا والولايات المتحدة الأميركية.

وركز جدول أعمال أعمال الجولة الملكية على بحث العلاقات الثنائية وسبل توطيدها، وأبرز قضايا الإقليم والعالم وفي مقدمتها القضية الفلسطينية وتطورات الأوضاع في الأراضي الفلسطينية.

واستهل جلالته جولته من الدوحة، التي عقد خلالها لقاء مع أخيه سمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير دولة قطر الشقيقة.

وفي العاصمة أوتساوا، التقى جلالة الملك، الحاكم العام لكندا ماري سيومن، وأجرى مباحثات مع رئيس الوزراء الكندي جاستن ترودو.

أما واشنطن المحطة الثالثة والأخيرة من الجولة الملكية، فقد شهدت مباحثات بين جلالة الملك والرئيس الأميركي جو بايدن، ولقاءات مع عدد من أركان الإدارة الأميركية.

وعقد جلالته سلسلة لقاءات مع قيادات الكونغرس بشقيه الشيوخ والنواب، وعدد من لجان المجلسين، وممثلي منظمات يهودية دولية وأمريكية، وقيادات إعلامية أميركية، كما ألقى جلالة الملك الكلمة الرئيسية في حفل فطور الدعاء الوطني الـ٧١. ورافق جلالته في زيارته للولايات المتحدة جلالة الملكة رانيا العبدالله، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد.

أكد جلالة الملك عبدالله الثاني خلال لقائه في واشنطن، ممثلين عن منظمات يهودية دولية وأمريكية، أهمية دعم المنظمات للجهود الهادفة إلى تحقيق السلام العادل والشامل بالمنطقة.

وشدد جلالته على ضرورة تكتيف جهود الدفع نحو التهدئة وخفض التصعيد في الأراضي الفلسطينية، وإيقاف أية إجراءات أحادية الجانب من شأنها زعزعة الاستقرار وتقويض فرص تحقيق السلام.

وأشار جلالة الملك إلى مواصلة الأردن بذل الجهود لحماية المقدسات الإسلامية والمسيحية بالقدس الشريف، من منطلق الوصاية الهاشمية عليها.

وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسمان، والسفيرة الأردنية في واشنطن دينا قعوار.

القبض على شخصين حاولا سلب محل صرافة

عمان

ألقت الأجهزة الأمنية القبض على شخصين حاولا سلب محل صرافة في محافظة الزرقاء.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إنه ورد بلاغ لمديرية شرطة الزرقاء أمس بمحاولة شخصين مجهولين سلب موظفي أحد محال الصرافة في محافظة الزرقاء تحت التهديد إلا أنهم لم يتمكنوا من ذلك وقاما بإشغال النار داخل المحل والفرار من المكان.

وأضاف أنه وفور تلقي البلاغ وجمع المعلومات من مسرح الجريمة جرى التعميم على مواصفات الشخصين والمركبة التي بحوزتهما ونشر الدوريات ونقاط الغلق في محيط المنطقة. وأكد الناطق الإعلامي أنّ إحدى دوريات البحث الجنائي تمكنت وبعد مدة وجيزة من ارتكاب الجريمة، من مشاهدة المركبة المشبوهة وجرى إيقافها وضبط الشخصين المشتبه بهما وضبط بحوزتهما مسدس بلاستيكي استخدمه في محاولة السلب. وبالتحقيق معهما اعترفا بالتخطيط بالاشتراك لتنفيذ عملية السلب إلا أنهم لم يتمكنوا من سرقة أية مبالغ مالية وأشغال النار داخل المحل ولاذوا بالفرار وستتم إحالتهم لمحاكمة أمن الدولة.

2 مليون م3 مياه دخلت السدود لترفع التخزين الكلي الى 87 مليون م3

عمان

قالت وزارة المياه والري ان مجموع كميات المياه الداخلة إلى جميع سدود المملكة خلال الـ٢٤ ساعة الماضية حتى صباح اليوم الجمعة بلغت ٢ مليون متر مكعب. وأوضحت الوزارة في بيان أن تخزين السدود ارتفع إلى ٨٧ مليون متر مكعب بنسبة تخزين ٣١ بالمائة، فيما ارتفع الهطول المطري السنوي إلى ٥٣.٥ بالمائة من المعدل مشكلا ما نسبته ٦٧ بالمائة من مجموع الأمطار الهاطلة العام الماضي.

وبيئت إن الكميات الداخلة إلى السدود تركزت في سد الملك طلال بواقع ١.٢٨٠ مليون متر مكعب لترفع تخزينه إلى ٢٨.٧ مليون متر مكعب بنسبة تخزين ٤٢ بالمائة، وسد الوالة ٣١٧ ألف متر مكعب لترفع تخزينه إلى ٨.٥ مليون متر مكعب بنسبة تخزين ٣٤ بالمائة، وتوزعت الكمية المتبقية على السدود الشمالية، فيما لم يدخل سدود الجنوب وهي الموجب والتنور واللجون والكرك أي كميات. وحول معدلات الهطول في المحافظات أوضحت أن عمان جاءت الأعلى بواقع ٥.٤ ملم، البلقاء ٤.٣ ملم، مادبا ٢ ملم، الزرقاء ٠.٩ ملم، جرش ٢.٩ ملم، المفرق ٠.٩ ملم، اربد ٢ ملم، عجلون ٥.١ ملم، الكرك ٠.٧ ملم، الطفيلة ٠.١ ملم فيما لم تسجل معان والعقبة أية كميات.

الملكة: الدين يرشدنا في حياتنا وهو سبيلنا لتحقيق التوازن فيها والاحتفاء بالوسطية

واشنطن



دعت جلالة الملكة رانيا العبدالله إلى تبني ما تجسده الصلاة من قيم في حياتنا وعالمنا، وأكدت أن الدين "ليس مأوى للاختباء"، بل "هو مُنطلقنا للحياة".

جاء ذلك خلال مشاركتها بكلمة رئيسية خلال الغداء الدولي الذي تلا إفطار الدعاء الوطني لعام ٢٠٢٣ في العاصمة الأميركية واشنطن، بحضور الأميرة ايمان بنت عبدالله الثاني. وكان جلالة الملك عبدالله الثاني، قد ألقى خطاباً رئيسياً في وقت سابق خلال إفطار الدعاء الوطني حضره سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وقيادات سياسية وفكرية ودينية وضويوف من ١٤٠ دولة.

وفي كلمتها، أطلقت جلالة الملكة اسم الطريق الثالث على نهج الاعتدال والوسطية التي دعت لتبنيها، وقالت "أن الصلاة - وهي الممارسة الجوهرية للإيمان - تستطيع أن تُرشدنا نحو مسار أفضل...مسار ساعدوه الطريق الثالث، هذا الطريق الثالث ليس متوسط قبيضين، بل يسمو على القطبية، ويرفعنا إلى أرضية أعلى أقرب ما أن تكون أرضية مشتركة أيضاً".

وبيئت جلالته "لكي نمضي في هذا الطريق، علينا أن ندرک أن لا أحد منا على حق أو على باطل بالمطلق، شريه أو ضحية، مستنير أو قابع في الظلمة، فكل منا خليط خاص من هذه الحالات...لا بل وأكثر بكثير من ذلك..ابع ص٢

الأمن العام يكشف غموض مقتل شقيقتين في الطفيلة قبل أيام

عمان

وفي التفاصيل، فقد ورد بلاغ لمديرية شرطة الطفيلة قبل أيام بالعنور على جثتين لشقيقتين مصابتين بعيارات نارية في منطقة خالية من السكان، وتم منذ لحظة البلاغ تشكيل فريق تحقيقي خاص من البحث الجنائي وشرطة الطفيلة المتابعة التحقيق في القضية وكشف ملابساتها. وأكد الناطق الإعلامي، أن العمل والجهد المتواصل منذ لحظة البلاغ وتمكن من كشف العمل بالجريمة وجمع المعلومات من مسرح

الجريمة مكّنه من حصر الاشتباه بأحد الأشخاص والذي ألقى القبض عليه. وتابع الناطق الإعلامي، أنه بالتحقيق مع المشتبه به اعترف بأنه أطلق النار على الشقيقتين إثر خلاف لحظي حصل بينهما على مواقع الرعي. وجرى ضبط السلاح المستخدم بالجريمة وإحالة القضية للمدعي العام لمحكمة الجنايات الكبرى والذي قرر توقيفه ١٥ يوماً عن تهمة القتل العمدمكرر.

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن فريق التحقيق المكلف بقضية مقتل شقيقتين في محافظة الطفيلة قبل أيام، أنهى تحقيقاته بعد عمل وجه متواصل منذ لحظة البلاغ وتمكن من كشف غموض القضية والقبض على مرتكبها وضبط السلاح المستخدم.

الملكة: الدين يُرشدنا في حياتنا وهو سبيلنا لتحقيق التوازن فيها والاحتفاء بالوسطية

واشنطن

دعت جلالة الملكة رانيا العبدالله إلى تبني ما تجسده الصلاة من قيم في حياتنا وعالمنا، وأكدت أن الدين «ليس مأوى للاختباء»، بل «هو مُنطلقنا للحياة».

جاء ذلك خلال مشاركتها بكلمة رئيسية خلال الغذاء الدولي الذي تلا إفطار الدعاء الوطني لعام 2023 في العاصمة الأميركية واشنطن، بحضور الأميرة ايمان بنت عبدالله الثاني.

وكان جلالة الملك عبدالله الثاني، قد ألقى خطاباً رئيسياً في وقت سابق خلال إفطار الدعاء الوطني حضره سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وولي العهد، وقيادات سياسية وفكرية ودينية وضيوف من 140 دولة.

وفي كلمتها، أطلقت جلالة الملكة اسم الطريق الثالث على نهج الاعتدال والوسطية التي دعت لتبنيها، وقالت «أن الصلاة - وهي الممارسة الجوهرية لإيمان - تستطيع أن تُرشدنا نحو مسار أفضل...مسار سادعوه الطريق الثالث. هذا الطريق الثالث ليس متوسط تقيضين، بل يسمو على القطبية، ويرفعنا إلى أرضية أعلى أقرب ما نتمكن من كونها أرضية مشتركة أيضاً».

وبيّنت جلالتها «كي نمضي في هذا الطريق، علينا أن نذكر أن لا أحد منا على حق أو على باطل بالمطلق، شريف أو ضحية، مستنير أو قابع في الظلمة، فكل منا خليط خاص من هذه الحالات... لا بل وأكثر بكثير من ذلك».

وأضافت «أن يريح أحداً لا يعني بالضرورة خسارة شخص آخر، وكونك على صواب لا يعني أن الطرف الآخر مخطئ - فما أحوجتنا لتعدد وجهات النظر، حتى نرى صورة متعددة الأبعاد».

ونبهت جلالتها إلى ضرورة التفكر وعدم الانحياز «بدلاً من اتباع أصحاب الأصوات الأعلى، يتطلب منا الطريق الثالث التوقف والتمعن للتمييز بين الحقيقة والرأي... ورفض السياسات المدفوعة بالغضب... ومقاومة التعميمات والصور النمطية».

وأشارت إلى تعاليم ديننا التي تحت باستمرار على الهداية، «في ديني، نسال الله العلي القدير باستمرار أن يهدينا إلى «الصراف المستقيم» فيويديا وفي صلواتهم يسأل المسلمون أن يرشدهم للطريق الصحيح أكثر من 17 مرة، وما ذلك إلا إقرار بحاجتنا المستمرة للهداية».

وأضافت «سواء كنا مسلمين أو مسيحيين أو يهود،



وأياً كانت هويتنا، فالدين لا يقتصر فقط على من نكون، فهو ما نفعل - وكيف نفعله أيضاً».

وأكدت جلالتها «الطريق الثالث، هو الطريق الوحيد الذي يمكننا السير فيه معاً دون انحياز أو استقطاب وخلفيات، بإمكاننا الاتفاق جميعاً، أن الاستقطاب أضحي معلماً رئيسياً من معالم حاضرنا».

وقالت «في هذه البيئة من الاستقطاب، باتت الغالبية مجبرة على الانحياز لقطب دون سواه: اليسار أو اليمين، مع أو ضد، الفناء أو الإقصاء، وبدلاً من تحفيز المشاركة السياسية الفاعلة، أجبرت الأغلبية على اتخاذ قرارات خاطئة».

وأكدت جلالتها «الطريق الثالث، هو الطريق الوحيد الذي يمكننا السير فيه معاً دون انحياز أو استقطاب أو انطباعات سلبية مسبقة، لن نراه على خريطة، لكن الصلاة تُؤمّننا على تجسيد مواقف سنجتاح إليها من أجل إيجاده - أو صياغته- وإذا كنا على استعداد لتبني المواقف أو المبادئ التالية، استنعنا معاً المضي في طريقنا الثالث».

وأشارت جلالتها، أن «المبدأ الأول هو التواضع، في

الإسلام، عندما نصلي، نسجد، لذا فكل صباح ومرات عدة خلال النهار نجثو ونضع جبهتنا على الأرض، عندما نحني أنفسنا، نترك ضالّة حجمنا، نتقبل ضعف قوتنا وقصور وجهة نظرنا، وعندما نرى أنفسنا بصورة أوضح، نتمكن من رؤية الآخرين بوضوح أكبر أيضاً».

وقالت جلالتها، إن المبدأ الثاني هو الوحدة: «في الحج، يتجه أكثر من مليوني مسلم إلى مكة كل عام ليطوفوا حول الكعبة سبع مرات، في أكبر تجمع سنوي للبشر في العالم، من الأعلى، يبدو المنظر كدوامه من البياض، مع كل لون آخر مترجح فيه، وإن قربت الصورة، سترى المصلين - فقراء وأغنياء، أقوياء وضعفاء، رفيعي الشأن ومستضعفين-... جميعهم يسرون متكاتفين، متساويين أمام الله».

وأضافت «في كل مرة أقوم بهذه الرحلة حول الكعبة - الرحلة ذاتها التي قام بها قبلي عدد لا يحصى من الحجاج، وهي تلك الرحلة التي سيوفو بها عدد لا يحصى من الحجاج من بعدي - أجد نفسي أبكي وأنا أطوف... تغلبنى المشاعر لكوفي جزء من أمر أكبر مني بكثير».

وقالت «الوحدة لا تعني التشابه، يعلمنا القرآن الكريم أننا خلقنا من ذر وأثني وشعوب وقبائل مختلفة لتتعارف، نعم، الاختلاف من أجل بناء العلاقات، والتنوع من أجل التعاون. الوحدة هي التي تمكننا من الإدراك أننا جميعاً نسعى لذات الأمور: الأمان... الانتماء... ومستقبل لأطفالنا».

ودعت إلى تبني الأمل الذي نجده متصلاً في فعل الصلاة لعالم أفضل، «أن كل فجر جديد يحمل فرصة لتحقيق ذلك».

وقالت جلالتها «في نهاية الطريق التواضع والوحدة والأمل ليسوا وجهتنا، بل سبيلنا لإيجاد ذلك الطريق الثالث، وبدون شك: سنجد عن الطريق، لكن تبقى الفرصة أمامنا للعودة».

ويشار إلى أن إفطار الدعاء الوطني، هو نشاط سنوي يحضره عدد من الشخصيات الدينية والسياسية من الولايات المتحدة الأميركية والعالم، ويتبع الإفطار الرئيسي حفل غداء لتكريم أعضاء من السلك الدبلوماسي الأميركي ويحضره سفراء في الولايات المتحدة وممثلين عن الأمم المتحدة وعدد من الضيوف من العالم.

ورافقت جلالتها هذا الأسبوع، جلالة الملك عبدالله الثاني، وولي العهد سمو الأمير الحسين في زيارة عمل إلى الولايات المتحدة.

وقالت جلالتها «الطريق الثالث، هو الطريق الوحيد الذي يمكننا السير فيه معاً دون انحياز أو استقطاب أو انطباعات سلبية مسبقة، لن نراه على خريطة، لكن الصلاة تُؤمّننا على تجسيد مواقف سنجتاح إليها من أجل إيجاده - أو صياغته- وإذا كنا على استعداد لتبني المواقف أو المبادئ التالية، استنعنا معاً المضي في طريقنا الثالث».

وأشارت جلالتها، أن «المبدأ الأول هو التواضع، في

النائب المساعيد يؤكد أهمية تعزيز العمل البرلماني العربي المشترك

عمان

للوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس ودورها في المحافظة على هوية المدينة المقدسة من خطر التهويد.

كما أشار إلى دور الأردن تجاه اللاجئين، وما تخضع عن ذلك من تبعات انعكست سلباً على الأردن جراء إمكاناته الاقتصادية المتواضعة.

وشدد المساعيد على ضرورة توحيد الرؤى البرلمانية في الضغط على المجتمع الدولي لتوفير الدعم اللازم ليتسنى للأردن الاستمرار بدوره الإنساني، تجاه اللاجئين.

وفيما يتعلق بمسيرة الإصلاح التي انجزها الأردن بالتعاون مع الرؤى الملكية، أشار الوفد النيابي إلى أن الأردن كان السباق بتعزيز مسيرته الديمقراطية القائمة على المشاركة السياسية بشكل سليم يقوم على احترام الرأي والرأي الآخر.

وأضاف، أن مسيرة الإصلاح السياسي التي انجزها الأردن شكلت بوصلة عمل حقيقية جاءت مستندة لفناعة

أكد مساعيد رئيس مجلس النواب نياح المساعيد، أهمية تعزيز العمل البرلماني العربي وتوحيد أطره بما يخدم القضايا المشتركة خصوصاً القضية الفلسطينية. ودعا البرلمان العربي إلى توحيد الجهود تجاه صيغة ببناء تكفل خلالها النهوض بواقع الدول العربية في مختلف المجالات وكل الأصعدة.

جاء ذلك لدى لقائه رئيسة لجنة الخارجية في مجلس النواب المغربي نادية بو عيدا بدار البرلمان المغربي الجمعة.

وأشار المساعيد، الذي يرأس وفداً برلمانياً يضم النواب: ميادة شريم، وبسام الفايز، وعبد السلام الخضير، ونواف الخوالدة، وعمر الزويد، وسليمان أبو يحيى، إلى طبيعة العلاقات المميزة التي تجمع البلدين الشقيقين وأرسى دعائمها قيادات البلدين.

وأكد المساعيد، ضرورة تعزيز القيمة العالية

وطنية داخلية بأن الإصلاح السياسي والاقتصادي، هو خيار أردني بحث وطريق تجاه تحقيق التنمية الشاملة.

كما أشاد الوفد النيابي بطبيعة العلاقات التي تجمع الأردن بالمغرب الشقيق، مؤكداً القيمة الدبلوماسية البرلمانية التي من شأنها توحيد المواقف تجاه عديد من القضايا ذات الاهتمام المشترك.

ولفت إلى أهمية التعاون بمجالات السياحة الدينية والعلاجية والنهوض بواقع الدبلوماسية البرلمانية، وضرورة تبادل الخبرات سيما المتعلقة بواقع الحياة الحزبية.

من جهتها، أشادت بو عيدا بعمق العلاقات التي تجمع البلدين الشقيقين، وقالت، إن تميزها جاء منسجماً مع رؤى قيادتي البلدين الشقيقين.

وأكدت انسجام المواقف التي تجمع كلا المجلسين الشقيقين خصوصاً فيما يتعلق بالوقوف مع الشعب الفلسطيني بقضيته العادلة والدعم المطلق للوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس.

وأشار المساعيد، الذي يرأس وفداً برلمانياً يضم النواب: ميادة شريم، وبسام الفايز، وعبد السلام الخضير، ونواف الخوالدة، وعمر الزويد، وسليمان أبو يحيى، إلى طبيعة العلاقات المميزة التي تجمع البلدين الشقيقين وأرسى دعائمها قيادات البلدين.

وأكد المساعيد، ضرورة تعزيز القيمة العالية

رئيس مجلس النواب يري احتفالات عشائر الجبور بعيد ميلاد الملك



ولست من هناك، من أرض البطولة والشهداء والوفاء مشاعر صادقة مليئة بالحب، لجلالة الملك عبد الله الثاني، ولالأردن وفلسطين، وقد عدنا وبجهد الله ومعنا دعم (54) برلماناً إسلامياً للوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف.

وأشار إلى أن هذا الملف الذي يحمله جلالة الملك بنيات وقوة، بقي على رأس أولوياتنا فالقضية الفلسطينية هي قضيتنا، والقدس بالنسبة لنا مسألة حياة أو موت، فلا تفرط ولا مساومة على أرض الأجداد والشهداء.

وشدد الصفيدي على أن القضية الفلسطينية والقدس تتصدر أجندة جلالة الملك في زيارته للولايات المتحدة

قال مساعيد رئيس مجلس النواب أحمد الصفيدي، إن عيد ميلاد جلالة الملك عبد الله الثاني، هو دافع للإنجاز ومواصلة مسيرة التنمية وخدمة أبناء شعبنا العزيز، والمضي قدماً في المشروع الوطني الذي أرادته سيد البلاد في فاتحة الخاتمة الثانية للدولة، ليبقى الأردن الدولة الأتمنّوج في الأمن والاستقرار والتحديث والنهات.

حديث الصفيدي جاء لدى رعابته الاحتفال الذي أقامته عشائر الجبور في مضارب عشائر بني صخر بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبد الله الثاني، بحضور النائب الأول لرئيس مجلس النواب الدكتور أحمد الخلايلة، والنائب الثاني للرئيس الدكتور نصار الحبيصة، والنواب الدكتور نمر السليحات وأمير الهلمان والمهندسة عبير الجبور، ووفدات السبببان.

وقال الصفيدي، علينا جميعاً الانطلاق من هذه الغاية الملكية السامية والتي يوجه دوماً جلالاته أن يكون الاحتفال بعيد ميلاده بالاعتناء ومواصلة مسيرة البناء الوطني وذلك إيماناً منه بأن الميدان وحده هو السبيل نحو الإنجاز.

وأضاف الصفيدي مخاطباً الحضور «أنتم تحملون في القلوب، ما يحمله الأردنيون من محبة وفخر بسيد البلاد جلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين المعظم، الزعيم الصلب الشجاع المقدم».

وقال الصفيدي، لقد عدت منذ ثلاثة أيام من الجزائر،

وأشارت لجنة فلسطين النيابية عمق العلاقات الأخوية الراسخة بين الأردن والكويت والحرص على توطيدها والبناء عليها، فضلاً عن ضرورة التنسيق والتشاور، سيما بشأن إحقاق العدالة لإعادة الحق الشرعي للشعب الفلسطيني.

وأشارت اللجنة، خلال لقائها سفير دولة الكويت لدى المملكة عزيز رحيم الديحاني، في مقر السفارة بالمستوى المتقدم الذي وصلت إليه العلاقات حتى باتت تمثل أنموذجاً في العلاقات العربية - العربية بفضل قيادتي البلدين وحكمة جلالة الملك عبد الله الثاني وأخيه سمو الأمير نواف الأحمد الصباح.

وأكد رئيس اللجنة، النائب الدكتور فايز بصيص، أن «فلسطين النيابية» تستند، في جهودها الرامية إلى تحقيق العدالة للشعب الفلسطيني، إلى مواقف جلالة الملك عبد الله الثاني الحازمة والثابتة لصالح مركزية القضية الفلسطينية.

كما أكد أن الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف تعد صمام أمان للمقدسات الدينية والهوية العربية للمدينة المقدسة، لافتاً إلى أهمية الأبعاد السياسية لهذه الوصاية.

وأشار بصيص إلى ضرورة تسليط الضوء على الجهد السياسي في هذه المرحلة لأننا في اللجنة بصدد إطلاق مبادرة لدعم البعد السياسي للوصاية الهاشمية وإستاد جهود جلالة الملك في الدفاع عن حقوق الشعب الفلسطيني في جميع المحافل الرسمية والدولية.

وثنى بصيص مواقف الكويت المشرفة والداعمة للأردن والقضية الفلسطينية، قائلاً: «لكم في وجدان الشعبين الأردني والفلسطيني آثار وبعصمات تحفزنا للاستفادة من خبركم وعمق قدرتكم الاستشرافية في اسناد مجادرتنا».

وبين بصيص أن الوضع الحالي والذي يجري على الأراضي الفلسطينية في ظل حكومة اليمين الإسرائيلي المتطرفة لا تهدد الواقع الفلسطيني فحسب، وإنما تهدد الوجود العربي ككل مما يتطلب بذل الجهود لإعادة تنظيم الصف العربي وتوحيد كلمتهم. وأعرب عن اعتزازه بالمستوى المتقدم والنموذجي للديمقراطية الكويتية في منطقة غرب آسيا وفي كل الوطن العربي مؤكداً أن تلك الديمقراطية هي الحاضنة الدائمة لعدالة القضايا العربية والسند الحقيقي لها. وأشار، بهذا السياق، إلى حكمة القيادة الكويتية المتمثلة بأمرها سمو الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح وولي عهده الأمين الشيخ مشعل الأحمد. من جهتها، أكد النائبان أمير الهلمان وسليمان القاب ضرورية الوقوف خلف القيادة الهاشمية، حتى ينال الشعب الفلسطيني حقوقه المشروعة بإقامة دولته المستقلة على ترابه الوطني، معربين عن شكرهما للكويت قيادة وحكومة وشعباً على مواقفهم الثابتة تجاه القضايا العربية لاسيما القضية الفلسطينية.

بدوره، قال الديحاني: «أننا في الكويت نؤكد على مواقف الأردن الثابتة والراسخة حيال القضية الفلسطينية، مضيفاً أن القضية الفلسطينية ستبقى من ثوابت دولة الكويت، وستبقى في قلب جميع الدول العربية».

جامعة الأميرة سمية تحصد المركز الثاني

بطولة آسيا الثانية للمناظرات باللغة العربية

عمان

فاز نادي المناظرات والفكر في جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، بالمركز الثاني بطولة آسيا الثانية للمناظرات باللغة العربية التي أقيمت في مسقط عاصمة سلطنة عُمان بتنظيم من مركز مناظرات قطر، بمشاركة 42 فريقاً، برعاية صاحب السمو السيد فهد بن فائق آل سعيد.

وتناظرت الفرق العربية للمناظرة بغيرها، والفرق الناطقة بالعربية ضمن جولات للتأهل للنهائي الذي جمع فريق جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا أمام فريق جامعة تكساس أي إن أم - قطر، بعد تأهلها لدور النهائي بفوزها على فريق جامعة كارنيجي ميلون- قطر.

وضم الفريق الفائز، الطلبة: (حمزة داوود، هند ناصر، رولا الأحمد، وستا مراد)، كما حصلت الطالبة رولا الأحمد على أفضل سادس متحدث في البطولة. وهنأت رئيسة الجامعة الدكتورة وجدان أبو الهيجاء، بحسب بيان صحفي اليوم الخميس للجامعة، الفريق الفائز على هذا الفوز المميز ضمن منافسات تعتبر الأقوى من نوعها في فن المناظرة باللغة العربية.

كما أنتت الدكتورة أبو الهيجاء، على تميز طلبة الجامعة والاعتزاز بكل الإنجازات التي حققوها على كافة الأصعدة العلمية والأنشطة اللامنهجية، في مختلف المحافل المحلية والدولية، ما يعزز حرص الجامعة على دعم الأندية الطلابية في الجامعة، التي تسهم بصقل مهارات الطلبة وتوسع آفاقهم المعرفية، وتشجيعهم على الريادة ليكونوا الشركاء في صنع القرار.

من جانبه، أشاد عميد شؤون الطلبة الدكتور رامي سالم، بالطلبة أعضاء النادي، ومسؤولة مكتب الأندية الطلابية والنشاط الثقافي منار الشريدة، وكل من كان له دور في تحقيق هذا الإنجاز في هذا الصرح التعليمي المتميز. وجدير بالذكر، أن نادي المناظرات والفكر في الجامعة تأسس عام 2016 بإجتماع هيئة تأسيسية تكونت من 40 طالباً وطالبة من مختلف التخصصات الجامعية لتشكل منصة شبابية أردنية تعنى بصناعة الشباب الأردني الواعي المتمكن من خلال طيف واسع من الأنشطة والفعاليات المتخصصة، بهدف بناء الفكر السليم والتدريب على معايير المناظرة. وكان نادي الفكر والمناظرات في الجامعة، قد توج بطلا للبطولة الآسيوية الأولى للمناظرات باللغة العربية في العام 2019، التي أقيمت في العاصمة الماليزية كوالالمبور بتنظيم من الجامعة الإسلامية العالمية الماليزية، وبمشاركة 100 متسابق يمثلون 20 جامعة عالمية.

وتنظمت وزارة الداخلية، لقاء حوارياً، تحدث خلاله وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة، بحضور وزير الداخلية منان الفرياه، عن أبرز تحديات ملف الطاقة.

وأضاف الخرابشة، خلال اللقاء الذي عقد في مركز المؤتمرات بوزارة الداخلية، بحضور الحكام الإداريين، أن قطاع الطاقة يمتلك رؤية واستراتيجية واضحة واعتباره من القطاعات التي تشكل تحدياً كبيراً بالنسبة للأردن واقتصاده الوطني. كما تحدث عن 3 محاور رئيسية، وهي الكهرباء والمشقات النفطية والثروة المعدنية، مشيراً إلى أن الأردن يعتبر من الدول المتميزة حول العالم في تقديم خدمات توليد وإيصال التيار الكهربائي. وحول المشتقات النفطية، قدم الخرابشة شرحاً عن المخزون الإستراتيجي، إضافة إلى معادلة تسعيرة المشتقات النفطية، والتي تم إقرارها بموجب نظام من قبل الحكومة، داعياً إلى ترشيد الاستهلاك. وأكد أن هناك دراسات مباشرة عن امتلاك الأردن للعديد من الثروات المعدنية، حيث تم توقع عدد من مندرات التفاهم مع شركات عالمية متخصصة في هذا المجال. وبين الخرابشة أن الوزارة لديها خطة عمل واضحة لزيادة كميات الإنتاج من الغاز الطبيعي والنظ ضمن دراسات علمية متقدمة للمناطق التي توجد فيها هذه الثروات المعدنية وبما يحقق التنمية المستدامة وتوفير فرص العمل فيها. من جهته أكد الفرياه أن من شأن هذا اللقاء أن يمكّن الحكام الإداريين من نقل الرؤى الحكومية إلى المواطنين في ضوء تأكيدات جلالة الملك عبدالله الثاني، بضرورة مكاشفة المواطنين ووضعهم بصورة الواقع وتأكيد دور الحكام الإداريين التنموي، خاصة وأنهم المعنيون بالدرجة الأولى بالتواصل اليومي مع شرائح المجتمع كافة في محافظاتهم.

وزیر الطاقة يلتقي الحكام الإداريين بوزارة الداخلية

عمان

تظمت وزارة الداخلية، لقاء حوارياً، تحدث خلاله وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة، بحضور وزير الداخلية منان الفرياه، عن أبرز تحديات ملف الطاقة.

وأضاف الخرابشة، خلال اللقاء الذي عقد في مركز المؤتمرات بوزارة الداخلية، بحضور الحكام الإداريين، أن قطاع الطاقة يمتلك رؤية واستراتيجية واضحة واعتباره من القطاعات التي تشكل تحدياً كبيراً بالنسبة للأردن واقتصاده الوطني. كما تحدث عن 3 محاور رئيسية، وهي الكهرباء والمشقات النفطية والثروة المعدنية، مشيراً إلى أن الأردن يعتبر من الدول المتميزة حول العالم في تقديم خدمات توليد وإيصال التيار الكهربائي. وحول المشتقات النفطية، قدم الخرابشة شرحاً عن المخزون الإستراتيجي، إضافة إلى معادلة تسعيرة المشتقات النفطية، والتي تم إقرارها بموجب نظام من قبل الحكومة، داعياً إلى ترشيد الاستهلاك. وأكد أن هناك دراسات مباشرة عن امتلاك الأردن للعديد من الثروات المعدنية، حيث تم توقع عدد من مندرات التفاهم مع شركات عالمية متخصصة في هذا المجال. وبين الخرابشة أن الوزارة لديها خطة عمل واضحة لزيادة كميات الإنتاج من الغاز الطبيعي والنظ ضمن دراسات علمية متقدمة للمناطق التي توجد فيها هذه الثروات المعدنية وبما يحقق التنمية المستدامة وتوفير فرص العمل فيها. من جهته أكد الفرياه أن من شأن هذا اللقاء أن يمكّن الحكام الإداريين من نقل الرؤى الحكومية إلى المواطنين في ضوء تأكيدات جلالة الملك عبدالله الثاني، بضرورة مكاشفة المواطنين ووضعهم بصورة الواقع وتأكيد دور الحكام الإداريين التنموي، خاصة وأنهم المعنيون بالدرجة الأولى بالتواصل اليومي مع شرائح المجتمع كافة في محافظاتهم.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في منطقة الظليل للتعامل مع الحمى القلاعية، وبالتنسيق مع جمعيات الأبقار. جاء ذلك خلال اجتماع عقد مع جمعية ائتلاف مربي الأبقار وجمعية مربي الأبقار، واستاذ علم المناعة في كلية الطب البيطري بجامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد خليفة، والكوادر المتخصصة في قطاع الثروة الحيوانية بالوزارة.

وجرى خلال الاجتماع، وضع عدد من التوصيات شملت منع دخول وخروج الحيوانات من منطقة الظليل، وذلك لحصر مناطق الإصابة وتجنيف منابع نقل المرض، وتشكيل لجنة متخصصة لحصر أضرار المزارعين بالتنسيق مع الجمعيات والاستمرار في تزويد الجمعيات بمواد التعقيم والقيتامينات والمكملات الغذائية، وإطلاق خط ساخن لنقليل المعلومات من مصدر واحد وتسهيل انسياب المعلومات عن الإصابات وتوعية المزارعين بأهمية إعطاء الجرعة المعززة للمزارع غير المصابة. وأكد الحنيفات أن المرض مستوطن في عدد كبير من دول شمال ووسط وأفريقيا مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى الهند، وهو غير معد للإنسان ولا ينتقل بأي وسيلة، إضافة إلى مأمونية منتجات الحيوانات المصابة من حليب ولحوم. وأشار إلى حملة التحصين الوطنية التي قامت بها الوزارة وغطت ما يصل إلى 3.6 مليون رأس من الأغنام والأبقار والمضي نحو إعطاء جرعة ثانية من اللقاح في نيسان المقبل، وذلك حسب توصيات المنظمة العالمية لصحة الحيوان واستمرار الوزارة في العمل على تنظيم القطيع، من جانبه، بين رئيس جمعية مربي الأبقار، علي غباين، أن الجمعيات ستتنسق مع الوزارة حول جميع التفاصيل والشراكة في تنفيذ توصيات الاجتماع، منمما تعاون ومتابعة الوزارة التي وصلت إلى تنفيذ مخرجات الاجتماع والتنسيق الميداني من خلال غرفة المتابعة المركزية.

قال وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، إنه سيتم توسيع عمل غرفة المتابعة المركزية في

مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء الكفّر وسرعة أداء التمارين. وأضاف جرجيك: "قاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

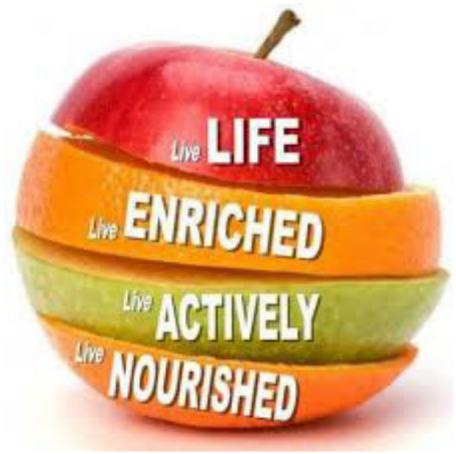
لروبرتز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انخفاض ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام ٢٠٠٤، زُعم الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظور تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

السرعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

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

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتلعب 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 حصول الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن ينسب 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 يتبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكهيلية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداءً من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

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

الدهن أو الدهن والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعدّ الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع 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 الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد. وتشير البيّنات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة 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 حصول 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 ويحسن حصائل الحمل. وتدل البيّنات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة البروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحدث من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحمل، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات 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 تنسجم بالفعالية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار.

الفيتامينات والمعادن إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتجاج والارتجاج 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 والمرضاة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً طفيفاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يقلل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البداة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرعة الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل.

حمض الفوليك والحديد 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.

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولغترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليته، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

الكلّي لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثاين في دمه مرتفع جداً. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلا فيتامين D على مدى السنوات

ونوّه الأطباء عن حالة مواطن كندي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليته. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلّي أن بنية

الكهنية 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 خطيرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

من المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسب أهميته بالنسبة لتناول الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما. وكشفت دراسة طبيعية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكلّيتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليلته 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.

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 معلقين من صغيرتين من الجزبيل الطازج المبشور في كمية مناسبة من الماء،

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)

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتقيئة الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و

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

تعد اليود ضروريا للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود 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 عمالية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيّنات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنقيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمريضات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح الميودن الكافية.

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

فيتامين الف يُعدّ فيتامين الف 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 بمرض الوفاة 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 الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات 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 الرضع. وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل 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.

ويعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحملّي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالأسنجة تحديداً.

ويحسن تعاطي مكملات 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 مكملات فيتامين دال بمفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضع مازالت محدودة.

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

زنك إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركييب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كافٍ من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتنتسج 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 البيّنات المتاحة بأن توفير جرعة الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكفي سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي النظر عن الاختلافات في الحالة

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملقحة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بماء 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، ٩ونقاط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيها بالعمق خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشّر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريةً 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 ومنعمّ للبشرة.

٤- يحارب الثلوث: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من الثلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للثلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضه طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والمواد الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحسّاسة. ترتفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التحجيلية 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، ويضع قطاط من عصير الليمون الذي يساعد على التأمّ الندبات التي تسببها البثور. سماقة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والمواد الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحسّاسة. ترتفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التحجيلية 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، ويضع قطاط من عصير الليمون الذي يساعد على التأمّ الندبات التي تسببها البثور. سماقة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

٢- يخفّف من توسّع المسام: يمكن للمسام المتوسّعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المشدودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلّف من ظرف من الخيصة الكيميائية، وملقحة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ومدّة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنيّة، على أن يتم شطفه بماء الفاتر والصابون الناعم.

٣- يعنني بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى

”child development process“ نموّ الطفل

تنامياً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب المفرداتية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. ويلبّوهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التّخاطب بجُمَل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسّادسة فيتعنّون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة.

في مرحلة الطّفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقليّة متنوّعة واستخدام التّفكير واللّغة الرمزّيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّن من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وبأطرار، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الذاكرة، ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهمّاً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب أهمية للوعي بالذات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

إنّ بداية التغيّرات الفسيولوجيّة التي تحدث في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقية للكبار يعلّنان نهاية مرحلة الطّفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تسلّزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) – مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر والأطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلاًماً. تُدعى القرحة الهضمية بقرحة السّعدة عندما يكون مطنها هو المعدّة، في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلويّ من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

في المريء بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس السّعورّ المعنّميّ البشريّ (AIDS). قد يكون مرض النّهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنيّة قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تمّ تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراضٌ عدّة، مثل: المشاكل والآلام المصاحبة لعملية البلع،

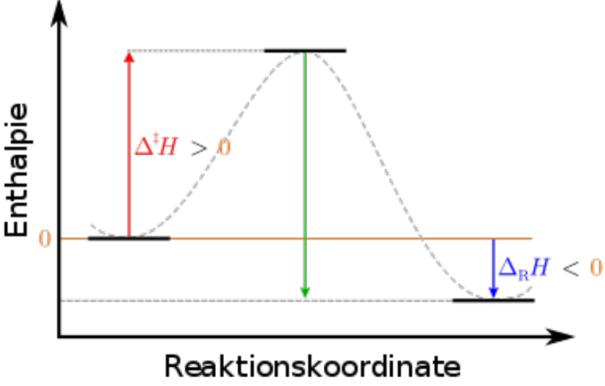
الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها.قرحة المريء على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنبوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء– والذي يُمكن أن ينسب بقرحة يبلغ طولها ٢,٥سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر نظراً منه أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

العلامات المُخدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهاب الخارجي المفتوح يكوّن مؤلماً وقابلاً للتّهيج بسهولة، إلا أنّ للتهابات الخارجية جانباً مُشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيدياً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك التهابات أكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها، إلا أنّها جميعاً قاسماً مُشترِكاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

القرحة لا شك أنّ التهاب الخارجي المفتوح يكوّن مؤلماً وقابلاً للتّهيج بسهولة، إلا أنّ للتهابات الخارجية جانباً مُشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيدياً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك التهابات أكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها، إلا أنّها جميعاً قاسماً مُشترِكاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

القرحة – Ulcers

الامتزاز الكيميائي



أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (5) على سبيل المثال، يستطع الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جدا (~4eV) مع الفلزات، مثل C(110). يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كيميائي في الصورة 2. الامتزاز الكيميائي- التفكك

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

بالطاقة لمعادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمو- هنشلويد التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إ-ريديل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

يوجد هناك نقطة تجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة للانتقال. ويمكن هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة- الصفري (مع بعض الاختلاف في طاقة مورس الكامنة) مُمثلة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الفلزات البسيطة على أسطح الفلز النظيفة إلى متطلبات طاقة التنشيط.

أجهزة الامتزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الانصاق. ومع ذلك من الصعب جدا وصف الامتزاز الكيميائي بنظرية. يستخدم سطح الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المُشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز. لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كافتراق في الموقع؛ حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

التصادم المطاطي؛ فسوف تلتصق على السطح، مُشكلة طلائع مبربوطة إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقييداً كموماً عميقاً للامتزاز الكيميائي. وعندما فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تَمْتز 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 سالبا للتفاعلات التلقائية على درجة حرارة وضغط ثابتين، ولأن الجسم الحر مقيد إلى السطح - ما لم تكن الذرة السطحية متحركة كثيراً- فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعني أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سالبا؛ مما يعني تفاعلاً طارداً للحرارة. . خُصص الامتزاز الفيزيائي كطاقة ليتر-د- جونز الكامنة، بينما خُصص الامتزاز الكيميائي كطاقة مورس الكامنة.

الأنواع الممتزة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُنتج (تجمع ذاتي أحادي الطبقات يتشكل التجميع الذاتي أحادي الطبقات (SAMs) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) ممتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحسر H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوفة بشكل كئيف.

علم حركة الامتزاز كمنموذج على الامتزاز؛ يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة الممتزة لتتلاصق مع السطح. من الضروري أن تُحصَر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك التقييد الكمي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم. وإذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على التقييد من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يتكثف و مهاجمة السطح، و من المقبول تقليدياً أن العتبة المشددة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكتروني لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح.

تستلزم هدرجنه الألكين على محفز صلب امتزازاً كيميائياً لجزيئي الهيدروجين وللكين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج

الامتزاز أو الاستجذاب أو الانعصاص تراكم ذرات أو جزيئات مائع (يسمى الممتز) على سطح مادة صلبة (تسمى الماز). وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو الذرات التي تراكمت بكثافة على سطح المازات. و يختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولاً. يجمع مصطلح اشتراب كلا العليتين : الامتصاص والامتزاز (أو الانعصاص). العملية العكسية وهي لفظ المادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالحرية الانتزاز.

الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة الممتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل- وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجاب

سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose ، وفيتامينات مشددة K وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . إصابة الانسان

هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الأحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXIN في الانسان . الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال Aflatoxin B1 خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الإصابة الجديدة

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 علامات فشل وظائف الكبد . ١٩

بعض الحالات ابعد اقتراحها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك الغذاء الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥

وإنتاج نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض ، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور . بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء ٣

التعرض لسموم الفطرية ال Aflatoxin أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد، أو سرطان الكبد .

وأعراض الفشل الكبدية تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة . ١٧

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكتل القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣، موروثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA أو يشير إلى apoptosis (موت الخلية المبرمج) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للوكودون ٢٤٩ للجين p٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤ "مزمين" . وتعرض السريري، لا يؤدي إلى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

ويأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin على طريق عدة عوامل مثل النوع، العمر، التغذية، الجنس، امكانية التعرض المتزامن للسموم الأخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان، محدودية توافر الغذاء، الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥

وإنتاج نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض ، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكتل القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣، موروثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA أو يشير إلى apoptosis (موت الخلية المبرمج) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للوكودون ٢٤٩ للجين p٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤ "مزمين" . وتعرض السريري، لا يؤدي إلى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

ويأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin على طريق عدة عوامل مثل النوع، العمر، التغذية، الجنس، امكانية التعرض المتزامن للسموم الأخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان، محدودية توافر الغذاء، الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥

وإنتاج نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض ، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦

وإنتاج نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض ، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦

وإنتاج نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض ، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦

وإنتاج نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض ، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦

الموطن الاصلي لل Aspergillus في التربة، تدهور الغطاء النباتي، والذين والحبوب التي تعرضت لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتتنم . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية (لا تقل عن ٧٪ "مختلف عليه") وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا، الفلفل الحار، والذرة، وبنزرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبنزور عباد الشمس والمكسرات والفحم ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B1 and B2 ينتجها Aspergillus flavus and parasiticus Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G1

وإنتاج نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض ، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦

وإنتاج نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض ، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦

وإنتاج نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض ، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦

وإنتاج نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض ، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦

وإنتاج نظام غذائي متنوع بما في ذلك الخضار مثل الجزر، والجوز الأبيض ، والكرفس، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨

الاخصاب المضاعف (double fertilization)

الانثوي يوجد (واحد او)انثان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقب. الطور الجاميبي الانثوي الذي هو عادة احادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الخلية البوغية الأم تنقسم انقساماً نصفياً، منتجة أربع خلايا بوغية انثوية احادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تتجو. الخلية البوغية الانثوية تنقسم ثلاث انقسامات متساوية منتجة سبع خلايا وثمان انوية احادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك نواتان، تسمى نواتان قطبيتان).

الاستئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور المجر الالكتروني، العديد من الاستئلة أجيب. 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.

تم اكتشاف الاخصاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد Sergei Nawaschind في كيبف ٥٤. الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بالاكشاف بشكل مستقل عن الآخر. Lilium maritima و Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف، التي أجريت باستخدام المجر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجر الضوئي، كان هناك العديد من

الأم(الأنوية القطبية) التي تساهم في الإندوسبيرم، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس ناتج الانقسام النصف الذي أنتج البويضة. المشاركة في الأم في التركيب الجيني للاندوسبيرم ثلاثي المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية من الأم في الجنين.

في الدراسات الحديثة التي أجريت على نبات Arabidopsis thaliana، حجرة النواة الذكرية داخل الجاميت الانثوي، في الاتصاح مع النواة الانثوية، تم توثيقها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخل النبات. بعض الجنينات التي تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم تحديدها أيضاً ٥٢.

في الطور الجاميبي الانثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية (اتصاح ثلاثي). بعض النباتات يمكن أن تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الانثوي تشكلت الإندوسبيرم، نسيج غني بالغاز الذي يوفر التغذية للجنين المتكون المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرة التي تحمي البذور ويمكن أن تعمل على انتشارها. ٥١

الانحباب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالأمشاج الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الانثوي في الزهرة. تنصص حبة اللقاح الرطوبية وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة الثقب في البويضة. يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي. أحد النطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجزّب 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

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (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 والبيديل، فستعرض 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 تحسّن 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 ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً 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 (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسّن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسّن 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 مزيد 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.

توخّ 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 والتأمل 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 بالراحة.

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

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقدون إلى هذه الفيثامينات 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 مضادات الأكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا 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 أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا 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 تساعد الفيثامينات 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 أوميغا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضراوات 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.



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 الموضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة الإصابة بالجفاف الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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 فقدان 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، تمامًا مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الأكسجين 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؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع 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 عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق عن زيادة التعرق والحرارة.

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم 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

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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 إتهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بخصم حيوية يتم وضعها على البشرة وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

بتجنب الملابس المصنوعة من الألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الابتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتطبيقها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للضءاء 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- الدامل العرقية

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

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

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

٧- الكلف والتمش

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

٧- الفقرس

الإصابة بمرض الفخرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

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 الإعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من 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،

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 قادراً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في

جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصنعة

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

فيإذا قتمت بخلط هذه الأدوية مع أدوية

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.

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



ويقول بروفيسور رونري "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 موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيوخ

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيوخ، 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 الناتج 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
- تحدر 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 سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد الحرض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب الكلي الشير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي القامد والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وبنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأقطاب والبقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستظهر قائلًا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، 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 رونري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تنشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأوكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

أكد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً. وبحسب تقرير ستيفاني إيكليكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

هذا ويقول العلماء إنه تم التوصل إلى 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 مع بيته وكتابه الجديد "دورة الحياة: ماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلًا: "ماذا لو قلت لك إنه يمكن أن تكون سعيداً وصحياً وراضياً كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟"

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلًا: "تم التوصل إلى التقنيات التي تجعل جسم الإنسان قادراً 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".

حياة طويلة بصحة جيدة

وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات"، هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حالياً للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بحة 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.

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

علامة مميزة

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

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا
وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت بكتيريا إلى اللون الأحمر بعد ملاصقتها لإزيم ينتج من الميكروبات المقاومة. ويظهر 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.



مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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 بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

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 شيوا قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

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 لترشيح 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 حقيقية، حيث يمكن أن تتسبب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وقيات 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".

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

الكثيرون يشكون 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 سكاى" Boldsky المعنى 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 نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً 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 لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

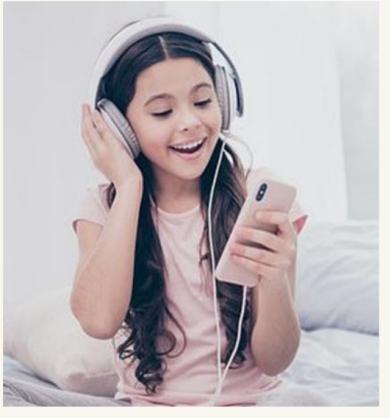
العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال.
وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تُؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلاني قصير أو أقصر كثيراً 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 يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والعباب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".
محتوى إعلاني يواكب التطور
وأشار سايون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.
على مستوى العالم
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً 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 أسرهم 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،



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 سنوياً.

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

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشريان مرتفعة جداً، 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 ميورال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج 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.

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 المرحق 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- دح حاسوبك في العمل
إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودت 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 تملئ للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنتقلها 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 وتقدمهم 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.

الجامعة العربية تلتزم بتعزيز الاقتصاد
على كسب حصة حوسبة أكبر في العالم

القاهرة

دانت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية، اقتراح مستوطنين متطرفين كنيسة "حسب المسيح" في البلدة القديمة من مدينة القدس المحتلة، وتحطيم محتوياتها ومحاولة إشعال النار فيها.

وحمل الأمين العام المساعد لشؤون فلسطين والأراضي العربية المحتلة بالجامعة العربية الدكتور سعيد أبو علي في بيان له حكومة الاحتلال المسؤولية الكاملة عن هذه الجرائم والانتهاكات التي تتعرض لها المقدسات الإسلامية والمسيحية في فلسطين ويشكل خاص في المدينة المقدسة بمحاولات تهويدها وضمانها وتغيير هويتها العربية ومعالمها التاريخية.

كما دعا الأمين العام المساعد، إلى ضرورة ملاحقة مرتكبي هذه الجرائم الإرهابية، مطالباً المؤسسات الدولية ذات الصلة بتطبيق القانون الدولي وحماية الأماكن الدينية، والخروج عن صمتها الذي يشجع الاحتلال ومستوطنيه المتطرفين على مواصلة اقتحاماتهم واعتداءاتهم على المقدسات الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس المحتلة.

روسيا لا تقدم بشايف حاداً في المفاوضات
مع منظمة الصحة العالمية

موسكو

أكد ميخائيل أوليانوف، الممثل الدائم لروسيا لدى المنظمات الدولية في فيينا، الجمعة، إنه لم يتم إحراز تقدم ملموس بشأن المفاوضات حول إنشاء منطقة آمنة في محطة زابوروجيه النووية.

وقال أوليانوف، خلال مؤتمر صحفي، "سوء الحظ، لم يكن هناك تقدم كبير في سياق المفاوضات حول إنشاء منطقة حماية آمنة نووية في زابوروجيه.."

وأضاف: "السبب الرئيسي لهذا الوضع هو عدم وجود رد فعل موضوعي من الجانب الأوكراني على مقترحات المدير العام للوكالة الدولية للطاقة الذرية زافاينيل غروسو.."

الجامعة العربية تؤكد
الالتزام بالصحة والسلامة العربية

القاهرة

أكدت الجامعة العربية أهمية تعزيز النظم الصحية في الدول العربية من خلال زيادة الإنفاق على برامج الصحة الوقائية وبرامج تعزيز الصحة.

وقالت الأمين العام المساعد لشؤون الاجتماعات السفيرة هيفاء أبو غزالة، إن يوم ٤ شباط من كل عام يحتفل العالم، باليوم العالمي للسرطان، مشيرة إلى أن منظمة الصحة العالمية اختارت أن يكون شعار هذا العام، هو سد فجوة الرعاية، ذلك أن الدول الأقل نمواً تتحمل أعباء الإصابة والوفاة من مرض يمكن علاجه في أغلب الأحيان إذا تم الكشف عنه مبكراً.

وأكدت، حرص جامعة الدول العربية من خلال آلياتها المعنية بالصحة وبمقدمتها مجلس وزراء الصحة العرب على تحقيق الأمن الصحي للمواطن العربي، وذلك من خلال العمل على تنفيذ أهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠، سيما الهدف الثالث المعنى بالصحة.

ونوهت أبو غزالة إلى ضرورة تعزيز النظم الصحية بالدول العربية من خلال زيادة الإنفاق على برامج الصحة الوقائية وبرامج تعزيز الصحة والسعي لوضع وتطوير آليات وبرامج الوقاية من السرطان وحملات التوعية للكشف والتشخيص المبكر لهذا المرض والعلاج منه.

العشرون على جيش فلسطينية
تتجه إلى غزة

عمان

عشر خضر السواحل الايطالي الجمعة على ثمانين جثث لمهاجرين وأخذ نحو ٤٠ كانوا على متن سفينة قبالة ساحل جزيرة لامبيدوزا خلال الليل.

وقال فيليبو مانتونو، رئيس بلدية جزيرة لامبيدوزا، إن خضر السواحل انتشلوا مساء الخميس "ثمانين جثث، خمسة رجال وثلاث نساء إحداهن حامل وهناك ٤٢ ناجياً، بينهم امرأتان.. وأفادت وكالة أنسا الإيطالية للأنباء اليوم الجمعة، أن المنقذين نقلوا الناجين إلى الميناء الرئيسي في لامبيدوزا جنوبي صقلية.

ورافقت السلطات الإيطالية، ثلاث سفن أخرى على متنها ١٥٦ شخصاً إلى لامبيدوزا، إحدى نقاط الدخول الرئيسية للساعين للوصول إلى أوروبا.

وتشهد إيطاليا زيادة في أعداد الوافدين من شمال أفريقيا.

وزير الخارجية القطري يحدد دعم
بلاده للوصاية الهاشمية في القدس

واشنطن

صوت مجلس النواب الأميركي لصالح طرد النائبة الديمقراطية إهان عمر من لجنة الشؤون الخارجية على خلفية تصريحات لها وصفت بأنها معادية للسامية، بحسب واشنطن بوست. وعمر لجنة سابقة من أصول صومالية أدلت منذ عام ٢٠١٢ بتعليقات انتقادية لإسرائيل شجبتها جميع الأطراف، وهي ثالث ديمقراطية يجردها الجمهوريون من مهامها في اللجان هذا العام. وقبل دخولها الكونغرس، قالت عمر، إن إسرائيل "تؤمت العالم مغناطيسياً"، وحضت الناس على فتح أعينهم على "الأفعال الشريرة" لحليفة الولايات المتحدة.

وقالت النائبة التقدمية عن مينيسوتا البالغة ٤٠ عاماً في خطاب تحد في مجلس النواب قبل إقالتها من لجنة الشؤون الخارجية "أنا مسلمة ومهاجرة والمثير للاهتمام أنني أيضاً من إفريقيا.."

المرأة البحرينية.. مسيرة حافلة
من العمل الوطني والتقدم

كما وشغلت ٤٧ بالئمة من إجمالي شاغلي الوظائف التنفيذية في القطاع الحكومي، و٥٩ بالئمة من إجمالي البحرينيين شاغلي الوظائف التخصصية في القطاع الحكومي، وهو ما يعكس ثقة ودعم الحكومة الموقرة برئاسة سمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، الخاص في الربع الثاني من عام ٢٠٢٢، و٣٣ بالئمة في السلك الدبلوماسي، و١٧ بالئمة من سفراء المملكة.

وعلى صعيد مؤشرات الجودة والتنافسية، سجلت مملكة البحرين أعلى نسبة تقدم بنسبة ٦٥ بالئمة في مؤشر "المرأة والأعمال التجارية والقانون" للعام ٢٠٢٢ الصادر عن البنك الدولي، متقدمة بذلك ١٧ مركزاً دفعة واحدة خلال عام تشغل بذلك المركز ٣ خليجياً و٥ عربياً.

كما حققت البحرين المرتبة ١٣١ في التقرير السنوي للنجوة بين الجنسين الصادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي (داهاوس) لعام ٢٠٢٢، مع استقرار نسبة سد النجوة على (٦٣ بالئمة).

لقد استطاع المجلس الأعلى للمرأة وعلى مدار ٢١ عاماً من مسيرة عطائه، المضي قدماً في تحقيق رسالته ورويته الهادفة إلى ضمان تحقيق الاستقرار الأسري في إطار الترابط العائلي والمجتمعي والقوانين والتشريعات المحافظة لحقوق المرأة، ورفع قدرتها في المساهمة التنافسية في العملية التنموية القائمة على أسس تكافؤ الفرص وادماج احتياجات المرأة فيها، وبما يحقق لها فرص متجددة للارتقاء بخياراتها نحو جودة حياتها والتعلم مدى الحياة، من خلال تكامل الجهود مع الشركاء والحلفاء في العمل المؤسسي ليكون المجلس الأعلى للمرأة بيت الخبرة الوطنية المتخصص في شؤون المرأة.

ضمت ٥ سيدات تولين حقائب وزارات خدمية ذات أهمية حيوية، وهي: الصحة، والإسكان والتخطيط العمراني، والتنمية المستدامة، والسياحة، وشؤون الشباب وهو ما يعكس ثقة ودعم الحكومة الموقرة برئاسة سمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، في الكوادر والكفاءات النسوية البحرينية بما يتماشى مع الرؤية المستقبلية للمملكة ٢٠٣٠.

كما حققت المرأة البحرينية إنجازاً تاريخياً مضافاً بفوز ١١ امرأة بحرينية في الانتخابات النيابية والبلدية التي جرت في تشرين الثاني الماضي ٢٠٢٢، فازت ٨ منهن بعضوية مجلس النواب في حين فازت ٣ سيدات بمقاعد المجلس البلدية، وهو ما رفع من التمثيل العدي للمرأة في المجلس النيابي بنسبة ٣٣ بالئمة مقارنة بالمجلس السابق، وكذلك التمثيل العدي في مجلس الشورى إلى ٢٣ بالئمة، إضافة إلى ارتفاع عدد المترشحات في الانتخابات البرلمانية والبلدية إلى ٩٤ سيدة، من بين ٥٠٧ مرشحة؛ الأمر الذي يعزز المشاركة السياسية للمرأة البحرينية باعتبارها أولوية في الخطة الوطنية لنهوض المرأة البحرينية التي اعتمدها جلالة الملك في العام ٢٠٢٠.

وفي تقرير صادر عن المجلس الأعلى للمرأة رصد التقدم الذي أحرزته المرأة البحرينية خلال السنوات العشر الماضية من الخطة الوطنية لنهوض المرأة البحرينية في المجال الاقتصادي، كشفت نسبة مشاركتها من إجمالي القوى العاملة الوطنية في عام ٢٠٢١ حوالي ٤٣ بالئمة، كما مثلت نسبة حضورها في القطاع العام نحو ٥٤ بالئمة من إجمالي الموظفين البحرينيين في الربع الثاني من عام ٢٠٢٢.

الإمارات والجزائر تبحثان التعاون
في مجال الصناعات الدفاعية

وتطرقا إلى بحث فرص جديدة لتعزيز العلاقات بين دولة الإمارات والجزائر، في مختلف المجالات لاسيما في مجال الصناعات الدفاعية.

وتبادلت الطرفان أيضاً وجهات النظر بشأن إمكانية إقامة مشاريع مشتركة بين الشركات الإماراتية والشركات الجزائرية للصناعات الدفاعية.

والصناعات الدفاعية الذي التقى خلال زيارته الرسمية للجزائر، قائد الجيش الجزائري، الفريق أول السعيد شقريجة.

تباحث الجانبان خلال اللقاء حول سبل تعزيز العلاقات الدفاعية والعسكرية بين البلدين الشقيقين وأكدوا أهمية تعزيز التعاون ورفع مستوى تبادل المعلومات والخبرات بين وزارتي الدفاع.

وزير الخارجية القطري يحدد دعم
بلاده للوصاية الهاشمية في القدس

الاستيطان في الأراضي المحتلة. وجرى مناقشة آخر التطورات على الساحة الفلسطينية، حيث شدد الجانبان، في هذا السياق، على ضرورة التهدة وحض التصعيد.

الأوكرانية. وأكد الجانبان خلال الاجتماع، أهمية تهينة المناخ السياسي للقضية الفلسطينية، والعودة إلى مفاوضات هادئة تحق حل الدولتين وفقاً لحدود ١٩٦٧ وإيقاف

البحرينية الأوروبية حرم حرمته
الطائرة على روسيا ١٥ مليارات يورو

عمان

أعلنت رئيسة المفوضية الأوروبية فون دير لاين، أن الحزمة العاشرة من العقوبات ضد روسيا بسبب الحرب في أوكرانيا "التي نهدف إلى فرضها بحلول ٢٤ شباط، سيكون حجمها حوالي ١٠ مليارات يورو.."

وأضافت، في مؤتمر صحفي مشترك في كييف الجمعة، مع الرئيس الأوكراني، فولوديمير زيلينسكي، ورئيس المجلس الأوروبي، شارل ميشيل، في أعقاب القمة الأوروبية-الأوكرانية "إنها حزمة ضخمة.."

بدوره، أعلن الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، أن الاتحاد الأوروبي يدعم خطته للسلام مع الاتحاد الروسي. وأضاف، "خلال مفاوضاتنا اليوم، ناقشنا تنفيذ خططنا للسلام، التي سيدعمها الاتحاد الأوروبي، لأنها المشروع الشامل الوحيد لاستعادة الهيكل الأمني في أوروبا الذي دمرتة روسيا.."

وحسب زيلينسكي، "نحن الأوكرانيون وكل الأوروبيين أصبحنا أكثر قوة هذا العام، لم نستطع روسيا التغلب علينا، تظهر هذه الأيام أن اندماجنا لراجعة فيه.."

وكانت روسيا، قد أعلنت في وقت سابق عن رفضها للخطة، وطالبت أوكرانيا بتقبل "الحقائق الجديدة على الأرض.."

ونقلت شبكة يورنيون عن زعماء الاتحاد الأوروبي قولهم في بيان اليوم الجمعة، إن الاتحاد الأوروبي يريد إيجاد طريقة لاستخدام الأصول الروسية المجمدة في الدول الغربية لتمويل إعادة إعمار أوكرانيا، وهو إجراء تطالب به كييف لكنه معقد قانونياً.

وقال زعماء الاتحاد "سيكشف الاتحاد الأوروبي جهوده لاستخدام الأصول الروسية المجمدة لدعم إعادة إعمار أوكرانيا ولأغراض التعويضات، وفقاً للقانون الأوروبي والدولي.."

التجارة تراجعت
أسواق النفط العالمية في
كثير من الأسواق العالمية

عمان

انخفض مؤشر الأسعار العالمية لمنظمة الأغذية والزراعة (فاو) في كانون الثاني للشهر العاشر على التوالي ليسجل انخفاضاً بنحو ١٨ بالئمة، عن أعلى مستوى سجله في آذار الماضي بعد العمليات العسكرية الروسية في أوكرانيا.

وقالت المنظمة، إن مؤشرها للأسعار، الذي يقيس السلع الغذائية الأكثر تداولاً في العالم، سجل ١٣١,٢ نقطة في المتوسط الشهر الماضي مقارنة مع ١٣٢,٢ نقطة لشهر كانون الأول. وتعد هذه أقل قراءة منذ أيلول ٢٠٢١، وفق ما نقلته شبكة سي أن بي الاقتصادية اليوم الجمعة.

وتم تعديل رقم كانون الأول بالخفض عن التقدير السابق البالغ ١٣٢,٤ نقطة.

وذكرت الفاو، أن انخفاض أسعار الزيوت النباتية ومنتجات الألبان والسكر ساعد على تراجع المؤشر، بينما ظلت أسعار الحبوب واللحوم مستقرة إلى حد كبير.

جوبا
تدقق عشرات الآلاف من سكان مختلف مدن جنوب
السودان نحو العاصمة جوبا، مستخدمين حفلات صغيرة
وسيارات نقل مكشوفة ودراجات وبعضهم مشياً على الأقدام،
لاستقبال البابا فرنسيس الذي يصل الجمعة في أول زيارة له
إلى البلاد.

ولإظهار اهتمامهم بالزيارة والمعاناة التي تواجهها بلادهم، وصل إلى جوبا الخميس نحو ٦٠ شاباً وشابة مشياً على الأقدام بعد تحركهم نحو ٩ أيام من مدينة رومبيك التي تبعد ٤٠٠ كيلومتراً عن جوبا.

وقال ريك شول، وهو أحد الشبان المشاركين في الرحلة، إن تحمله هو وزملاءه الآخرين عناء السير الطويل والمرق، تعبیر عن رغبتهم الشديدة لرؤية البابا.

وأوضح شول لموقع "سكاي نيوز عربية"، أنه وعلى الرغم من طول الرحلة وصعوبتها، إلا أنهم كانوا مدفوعين بالأمل في أن تمنح زيارة البابا بلادهم روحاً جديدة من الوحدة والتعاقد بعد سنوات طويلة من الحرب الأهلية.

ويأمل سكان جنوب السودان، الذين تعيش بلادهم حرباً أهلية مستعرة، في أن توصل زيارة البابا لبلادهم الرسالة التي يحملها والتي تدعو للتوحد والتعايش السلمي وانتهاء النزاعات الأهلية التي أدت إلى مقتل نحو ٥٠٠ ألف شخص وشردت الملايين وحلقت أوضاعاً إنسانية سيئة.

وقضى معظم قادة الكنائس المنتشرة في جوبا يومي الأربعاء والخميس في العمل من أجل إكمال الاستعدادات لاستقبال البابا، والصلاة من أجل أن تكون الزيارة فرصة للتصالح ولم شمل شعب جنوب السودان من جهة، ولفت أنظار العالم نحو دولتهم بعد عامين من الانشغال بجائحة كوفيد ١٩ والحرب الروسية في أوكرانيا.

وتأتي زيارة البابا إلى جنوب السودان، والتي يرافقه فيها روان وليامز رئيس أساقفة كاتنبري إضافة إلى رئيس كنيسة اسكتلندا، وسط انقسامات سياسية وقبيلية حادة أعاقت تقدم الدولة منذ انفصالها عن السودان في ٢٠١١، بعد حرب طاحنة استمرت ٦ عقود، قتل وشرد خلالها أكثر من ٤ ملايين شخص.

وعن أهمية الزيارة، قال الباحث السياسي والاجتماعي دينيس سكوياس لموقع "سكاي نيوز عربية"، إن اهتمام سكان جنوب السودان بزيارة البابا يعكس تطلّهم الشديد للسلام والاستقرار وبناء دولتهم الغنية بالنفط والموارد الطبيعية بعد سنوات طويلة من الحروب الدموية.

ويتوقع سكوياس أن تجد رسالة البابا أذناً صاغية لدى سكان الجنوب، الذين يشكل الكاثوليك نحو ٥٢ في المئة من مجمل السكان البالغ عددهم نحو ١١ مليون نسمة بحسب إحصائية صادرة عن الأمم المتحدة في ٢٠١٩.

عمان تستضيف افتتاح منافسات تصفيات كأس ديفيز للتنس الأرضي

❖ وكالات

افتتحت في مدينة الحسين للشباب الجمعة، منافسات تصفيات كأس ديفيز للتنس الأرضي. ويشارك في هذه التصفيات المنتخب الوطني ومنتخب السلفادور. وخسر لاعب المنتخب الوطني كرم حتاملة مباراته الأولى في منافسات التصفيات أمام لاعب المنتخب السلفادوري مارسيلو اريفالو بمجموعتين دون رد. وشهد حفل الافتتاح دخول المنتخبين الأردني والسلفادوري إلى أرض اللعب، وسط حضور جمهور محب للعبة. وتستكمل المنافسات يوم غد عند الساعة الثانية عشرة ظهرًا بلقاء الزوجي.

الحسوني يطمئن أنصار الوداد

❖ وكالات

طمأن أمين الحسوني، نجم الوداد المغربي، جماهير الفريق، قبل مواجهة الهلال السعودي، مساء اليوم السبت، على ستاد مولاي عبد الله بالرباط، في ربيع نهائي كأس العالم للأندية. ويعد الحسوني هداف الموسم الحالي في الوداد بالدوري المغربي برصيد ٦ أهداف، وهو الأكثر تأثيراً داخل مجموعة المدرب مهدي النطفي. وقال الحسوني، في تصريح تلفزيوني: "لا تقلقوا من أي شيء. زالت المخاوف والإصابة كانت خفيفة وليست بالخطورة التي تفرض على الغياب، الحمد لله استعدت عافيتي، وجاهز للمباراة بفضل الطاقم الطبي ومجهوداته.."

وأضاف: "كل شيء على ما يرام، وغيايبي عن التدريبات كان احترازية خشية تفاقم الإصابة، أتمنى أن أصل للمباراة وأنا في أفضل حال، والفريق يعمل ككتلة واحدة والعناصر متحدة ومتكاملة.. وتابع: "هدفنا إهداء الأنصار فرحة جديدة، بعد التتويج بثنائية الموسم المنصرم، وإنجاز المنتخب المغربي في كأس العالم قطر ٢٠٢٢.."

«متلما قال المدرب واللعبون، دعم أنصارنا سيكون فارقا وحاسما لمواجهة متكافئة بين الناديين وكلاهما بملك فكرة عن الآخر لكننا بعزم كبير لعبور هذا الحاجز.

ثنائي الصين يتوج بلقب الزوجي المختلط ببطولة العالم لكرة الطاولة "جولة عمان"



❖ وكالات

توج الثنائي الصيني لِن شيدونغ وكوال مان، بالمركز الأول لسابقة الزوجي المختلط من بطولة العالم لكرة الطاولة (جولة عمان). وتوج الثنائي بعد فوزه على ثنائي هونغ كونغ لام هانغ ودوو كيم، بنتيجة ٣-٠، في المباراة النهائية التي جرت اليوم الجمعة في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب. وتوج رئيس الاتحاد الأردني طارق الزعبي، وأمين سر الاتحاد عمر الجعافرة الفائزين بالمركزين الأول والثاني وسط ترحيبات عالية المستوى اتخذها الاتحاد الأردني. وحسب برنامج المنافسات، تقام يوم غد السبت اللقاءات النهائية في مسابقات الفردي للرجال، والزوجي للرجال، والزوجي للسيدات.

للمرة الخامسة.. الأهلي يطارد المربع الذهبي بمونديال الأندية

❖ وكالات

يحلم الأهلي المصري بالتأهل إلى المربع الذهبي ببطولة كأس العالم للأندية، للمرة الخامسة في تاريخه. ويلتقي الأهلي منافسه سياتل ساوندرز الأمريكي، غدا السبت، في الدور الثاني بكأس العالم للأندية. وتحظى الأهلي، عقبه أوكلاند سيتي بنتيجة ٠-٣ في الدور الأول لمونديال الأندية، ويتحضر الفريق المصري، في ظهوره الثامن بمونديال الأندية، للوصول إلى المربع الذهبي للمرة الخامسة في تاريخه. وكانت المرة الأولى التي يتجاوز خلالها الأهلي إلى دور الأربعة ببطولة العالم للأندية في مشاركته الثانية عام ٢٠٠٦ بقيادة مانويل جوزيه حين تخسره أوكلاند سيتي في الدور الثاني بنتيجة ٠-٢. وخسر الأهلي في نصف النهائي أمام إترناسيونال البرازيلي بنتيجة ٢-٠، ثم حصد الميدالية البرونزية بالفوز على كلوب أمريكا المكسيكي بنفس النتيجة. وصعد الأهلي إلى نصف النهائي للمرة الثانية في نسخة ٢٠١٢ تحت قيادة حسام البديري، وفاز الأهلي على سانفريس هيروشيما الياباني بنتيجة ٢-١. وخسر الأهلي أمام كورينثيانز البرازيلي في نصف النهائي بنتيجة ٠-١، ثم خسر الأهلي، الميدالية البرونزية على يد مونتيري المكسيكي بنتيجة ٢-٠. وكان الظهور الثالث في نصف نهائي مونديال الأندية في نسخة ٢٠٢٠ تحت قيادة المدرب بيتسو موسيماني، وفاز الأهلي على الليديج بنتيجة ٠-١، ثم خسر هيدفيين في نصف النهائي أمام بايرن ميونخ. وحسم الأهلي، الميدالية البرونزية أمام بايرن البرازيلي بنتيجة ٢-٣ بركلات الترجيح بعد التعادل السلبي، وتأهل الأهلي إلى نصف النهائي للمرة الرابعة في نسخة ٢٠٢١ التي أقيمت في الإمارات بقيادة موسيماني أيضا. وفاز الأهلي على مونتيري المكسيكي بنتيجة ٠-١، ثم خسر أمام بايرن ٢-٠ في نصف النهائي، قبل فوزه على الهلال السعودي بنتيجة ٤-٠ وحسم الميدالية البرونزية.

اتحاد كرة الطاولة: اتفقنا مع الاتحاد الدولي لاستضافة بطولة العالم لمدة ٥ سنوات



❖ وكالات

وقال الزعبي، إنه تم التوصل مع الاتحاد الدولي إلى اتفاق لاستضافة بطولة العالم- جولة عمان- لمدة ٥ سنوات، ما يصب في مصلحة اللعبة في الأردن، ويعزز من فرص تطوير اللاعبين، وبالتعاون والتنسيق مع الاتحاد الدولي طارق الزعبي، فقد اتخذ الاتحاد اللعبة كافة الترتيبات المتعلقة بإقامة اللقائات النهائية ومراسم تتويج اللاعبين الفائزين، لافتاً إلى أن نجاح البطولة من كافة الجوانب عزز من المستوى الذي وصلت إليه كرة الطاولة الأردنية، خصوصاً وأن المرحلة المقبلة ستشهد استضافة الأردن لبطولة العالم للشباب، التي تقام خلال شهر آب المقبل.

والزوجي للرجال، والفردي للسيدات، والزوجي للرجال، والزوجي للسيدات، والزوجي المختلط.

وحسب رئيس الاتحاد الأردني طارق الزعبي، فقد اتخذ الاتحاد اللعبة وبالتعاون والتنسيق مع الاتحاد الدولي كافة الترتيبات المتعلقة بإقامة اللقائات النهائية ومراسم تتويج اللاعبين الفائزين، لافتاً إلى أن نجاح البطولة من كافة الجوانب عزز من المستوى الذي وصلت إليه كرة الطاولة الأردنية، خصوصاً وأن المرحلة المقبلة ستشهد استضافة الأردن لبطولة العالم للشباب، التي تقام خلال شهر آب المقبل.

رموز النصر يهاجمون جارسيا؛ هذه المشكلة قد تقتل شهية رونالدو

❖ وكالات

وهذه مشكلة ربما تقتل نفسية وشهية رونالدو، "من دون أن أفارو جونزاليس لن نذهب بعيدا بهذا الدفاع، الحمد لله تعادل أفضل من هزيمة، وأتمنى من الإدارة البحث عن قلبي دفاع محليين مميزين في الفترة الصيفية.. هاردك جمهور النصر الويبي.. من جانبه، علق فهد الهريفي نجم النصر السابق: "جوستافو سين.. والنصر لا يملك صانع ألعاب.. وهذا الكلام قنانه

انتقد عدد من رموز النصر، خط دفاع الفريق والمدرب رودي جارسيا، بعد التعادل (٢-٢) أمام الفتح مساء الجمعة بالأحساء، ضمن الجولة ١٥ لدوري روشن السعودي للمحترفين. وغرد هاشم سرور، عبر حسابه على "تويتر"، "أطراف النصر إذا شاهد أحدهم المرمى، أعطى نفسه أفضلية التسجيل، حتى وإن كان هناك من هو أفضل منه تركزاً.

رونالدو ينقذ النصر في الرمق الأخير



❖ وكالات

ونقذ النصر البرتغالي، كريستيانو رونالدو، فريقه النصر السعودي من الخسارة، بتسجيله هدف التعادل في الوقت بدل الضائع للمباراة من ضربة جزاء، لتنتهي بالتعادل (٢-٢)، مساء اليوم الجمعة، على ملعب الأميرعبدالله بن جلوي بالأحساء، ضمن الجولة ١٥ من دوري روشن للمحترفين. وتقدم الفتح عبر تيو في الدقيقة ١١، وتعادل النصر بواسطة تاليسكا في الدقيقة ٤٢. وعاد الفتح في الشوط الثاني لتسجيله عبر تيو في الدقيقة ٤٢، وتعادل النصر بواسطة تاليسكا في الدقيقة ٥٨، قبل أن يتعاد رونالدو في الدقائق الأخيرة.

وبهذه النتيجة، ارتفع رصيد النصر لـ ٣٤ نقطة، ليعود للمصدره بفارق الأهداف عن الشباب، الذي لعب مباراة وزاد الفتح رسيد في المقابل إلى ٢٢ نقطة، في المركز السادس. واستغل الفتح تقدم النصر، ليلعب على الزبدي عرضية ويتصدى لها الحارس، وتعود للقادم الجديد الإسباني، تيو، الذي سدد كرة في الشباك بالدقيقة ١١. وتمكن رونالدو من تسجيل هدف، عقب تمريرة من تاليسكا، لكن الحكم ألفاء لوجود "الدون" في مصيدة التسلسل. ونجح تاليسكا في تعديل النتيجة، بعد عرضية من كونان أودعها في

الفيصلي يوافق على إعارته محترفه ناظم إلى نادي الشرطة العراقي

❖ وكالات

أعلن النادي الفيصلي إعارته محترفه العراقي مصطفي ناظم إلى فريق الشرطة العراقي لكرة القدم. وقال الموقع الرسمي للنادي الفيصلي، إن مجلس إدارة النادي برئاسة المهندس نضال الحديد وافق على إعارته لاعبه مصطفي ناظم إلى نادي الشرطة العراقي حتى الأول من شهر تموز المقبل. وكان الفيصلي تعاقد مع ناظم الموسم الماضي، قبل أن يجدد عقده ومن ثم إعارته لنادي الشرطة العراقي.

معلومات تنشر لأول مرة.. من هو مهندس صفقة رونالدو والنصر؟

❖ وكالات

في حين أن الشائعات حول الانفصال بين النجم البرتغالي، كريستيانو رونالدو، وكيل أعماله ومواطنه، خورخي مينديز، ظهر إلى العلن اسم ريكاردو ريجويي، الموظف السابق في شركة نايكي، في دائرة لاعب النصر السعودي الحالي. وفي البرتغال، ذكرت صحيفة "بوبيليكو" اليومية، الرائدة في مطلع كانون الثاني/يناير الجاري، أن انتقال رونالدو إلى النصر تزامن مع انتهاء الشراكة مع مينديز، ووكالته جيستيفوتي، وشركة بولاريس التي كانت تدير حقوق صورته. ووفقا لصحيفة "أل موندو" الإسبانية اليومية، فإن نهاية هذا التعاون الطويل حصلت في أواخر عام ٢٠٢٢، عندما قدم المهاجم البرتغالي إنذاراً أخيراً لوكيله، للتفاوض بشأن انتقاله إلى تشيلسي أو بايرن ميونخ، دون أن تنتهي العلاقة رسمياً. وبعد إخفاق مينديز، كان ريجويي هو من مثل "الدون" خلال المفاوضات مع النصر.

وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن الرجل المنحدر من بورتو، حصل على عمولة قدرها ٣٠ مليون يورو مقابل دوره كوسيط.

مدير شخصي

وقال مصدر مقرب من ريجويي، لم يرغب في الكشف عن اسمه، لوكالة "فرانس برس" إن الأخير "كان المدير الشخصي لكريستيانو لسنوات عديدة، وما زال كذلك"، من دون تأكيد ما إذا كان "ريكي"، كما يلقبه رونالدو، قد حل مكان مينديز كوكيل أعماله الجديد. ووفقا لمثله الشخصي على موقع "لينكد إن"، أصبح ريجويي مديراً لشؤون النجم البرتغالي في عام ٢٠١٨، عندما كان اللاعب في ريال مدريد.

لكنه يظهر بانتظام، منذ أكثر من ١٠ سنوات، إلى جانب المهاجم على مواقع التواصل الاجتماعي.

ووفقا للمعلومات التي نشرتها الصحافة البرتغالية، تمكن ريجويي، لاعب كرة القدم السابق، من خلال دوره في قسم التجهيزات بالمنتخب الوطني البرتغالي، من كسب ثقة رونالدو.

ومع صافرة نهاية المباراة النهائية لكأس أمم أوروبا ٢٠١٦، عندما حققت البرتغال فوزها الدولي الأول على حساب فرنسا، كان أول من احتضن رونالدو الذي أجهش بالبكاء على مقاعد البدلاء. وفي نهاية موسم ١٩٩٩-٢٠٠٠، قرر ريجويي التوقف عن ممارسة كرة القدم، في سن ٢١ فقط.

وفي عائلة ريجويي، ليس ريكاردو الوحيد الذي صنع مسيرة في مجال كرة القدم.

فقد أطلق شقيقه بيدرو وكالة "بي سي آر سبورتس" للاعبين العام الماضي.

ويحسب موقع "ترانسفير ماركيت" المتخصص، من بين اللاعبين الذين تمثلهم هذه الوكالة، البرتغالي الدولي ويليام كارفالو، لاعب ريال بيتيس الإسباني الحالي.

بن دبكة: خبرة لاعبي النصر أنقذتهم

❖ وكالات

أرجع لاعب الفتح، الجزائري سفيان بن دبكة، تعادل فريقه (٢-٢) أمام النصر، الجمعة، على ملعب الأميرعبدالله بن جلوي في الأحساء، ضمن الجولة ١٥ من دوري روشن السعودي للمحترفين، إلى خبرة المنافس. وقال بن دبكة، خلال حديثه للقبوات الناقلة، "قدما مباراة كبيرة، وكنا قريبين من الفوز، لكن خبرة لاعبي النصر أنقذتهم في الدقائق الأخيرة.. وأضاف: "نقطة أمام النصر، وبحضور نجومه، تعتبر إيجابية جدا، والأهم مواصلة حصد النقاط والتقدم للأمام في سلم الترتيب.. وأشار إلى أنهم افتقدوا حضور زميله المغربي، مراد باتنا، خصوصا على الصعيد الهجومي "فهو لاعب خبير وله ثقله فنيا"، لكنه شدد على أن لاعبي الفتح "قدموا مباراة كبيرة وقاتلية.. وبهذه النتيجة، ارتفع رصيد النصر لـ ٣٤ نقطة، ليعود للمصدره بفارق الأهداف عن الشباب، الذي لعب مباراة أكثر. وزاد الفتح رسيد في المقابل إلى ٢٢ نقطة، في المركز السادس.

كولر: اختبار سيارات مختلف.. ولا أفكر في أبعد من ذلك



❖ وكالات

قال السويسري مارسيل كولر، المدير الفني للأهلي، إن الفريق يستعد بقوة لمواجهة فريق سياتل ساوندرز الأمريكي في الجولة الثانية من منافسات كأس العالم للأندية بالمغرب، غدا السبت. وأوضح كولر، خلال المؤتمر الصحفي عقب مران الفريق اليوم الجمعة، أن مواجهة سياتل صعبة، وأمام منافس قوي يميل إلى المدرسة اللاتينية، ويمتلك عناصر من أصحاب المهارة، خصوصا من لاعبي أمريكا الجنوبية، مضيفا أن الأحمر يتعامل مع كل مباراة على أنها أهم في الموسم، وأشار إلى أن مباراة أوكلاند كانت صعبة، موضحا أن فلسفته هي التعامل مع كل مواجهة بشكل مستقل ومختلف، وأنه مقتنع دائما أن المباراة المقبلة هي الأهم، لذلك، لا يفكر في أبعد من ذلك، وأكمل: "الجميع يعلم قوة وقدرات الأهلي، وكل فريق يلعب أمامهم من هذا المنطلق.. وفي لقاء أوكلاند واجهنا منافسا يعرف قدراتنا، ولعب بقوة، ولكننا كنا مستعدين بشكل جيد وحققتنا الفوز.. وشدد كولر على أن الأهلي لديه عناصر مميزة وقادرة على خوض المباريات الكبيرة، موضحا أن الفريق استعد بشكل مناسب لكل مباراة في البطولة.