

هجوم روسي كثيف بصواريخ وطائرات على منشآت طاقة أوكرانية

تابع ص ٨

فلسطين ترحب بتحديد محكمة العدل العليا تواريخ وإجراءات المرافعات المكتوبة بشأن فتوى ماهية الاحتلال

تابع ص ٨

بريطانيا تؤجل انتخابات إيرلندا الشمالية في محاولة للتوصل إلى اتفاق ما بعد بريكست

تابع ص ٨

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

أوقات الصلاة

الصبح	06:01
الظهر	12:50
العصر	03:53
الغروب	06:17
العشاء	07:39

20 رجب 1444 هـ الموافق 11 شباط 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3004)

أكثر من 23 ألف قتيل بسبب الزلزال و5,3 ملايين شخص تشردوا في سوريا وفق الأمم المتحدة

وكالات

يتراجع الأمل بالعثور على أحياء الجمعة في تركيا وسوريا بعد أكثر من مئة ساعة على زلزال عنيف قضى فيه أكثر من ٢١٧٠٠ شخص في إحدى أسوأ كوارث في هذه المنطقة منذ قرن. ودخلت قافلة أولى من المساعدة مؤلفة من ست شاحنات الخميس إلى مناطق سيطرة فصائل المعارضة في شمال غرب سوريا من تركيا عبر معبر باب الهوى الحدودي على ما أفاد أحد مراسلي وكالة فرانس برس. وأوضحت المنظمة الدولية للهجرة أن القافلة تحمل بطانيات وفرشا وخيما ومستلزمات طوارئ ومصاييح تعمل بالطاقة الشمسية لتغطية حاجات ما لا يقل عن خمسة آلاف شخص.تابع ص ٨

تسير أولى قوافل الإغاثة البرية إلى سوريا وتركيا

بتوجيهات ملكية سامية... إرسال مستشفى ميداني إلى تركيا



عمان

الملك عبدالله الثاني، داعياً إياهم أن يكونوا خير سفراء لقواتنا المسلحة الأردنية وأن يعملوا بروح الفريق الواحد في أرض المهمة، وأن لا يتوانوا عن تقديم الخدمة لمحتاجيها.

من جانبه، قال مدير العمليات الحربية العميد الركن حسن شتاتوة الذي كان في وداع مرتبات المستشفى لدى مغادرتهم، "إنه تم تجهيز المستشفى الميداني بوقت قياسي وبإشراف مباشر من رئيس هيئة الأركان المشتركة، لأن الوقت في مثل هكذا ظروف

يعد عاملاً مهماً، وهذا يعكس الاستعداد والجاهزية العالية لقواتنا المسلحة للتعامل مع مثل هذه الظروف والمستجدات.

وسيرت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية أولى قوافل الإغاثة البرية إلى سوريا، تنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية بإرسال مساعدات إنسانية إلى الأشقاء السوريين المنكوبين إثر الزلزال المدمر؛ وذلك بالتنسيق مع القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي. وأعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين،

أنه وبالتنسيق مع الهيئة الخيرية الهاشمية، وصلت أولى قوافل المساعدات البرية مكونة من سبع شاحنات محملة بمواد غذائية وإغاثية ومستلزمات طبية إلى الجمهورية العربية السورية الشقيقة، وذلك عبر نظام النقل التبادلي.

وتم تسليمها للجانب السوري، عبر تحميلها على شاحنات تابعة للهلال الأحمر السوري في مركز الحدود الأردنية السورية (جابر-نصيب) لإيصالها للمناطق المتضررة في سوريا.

وقال القنصل الأردني في دمشق أنور بداوي بتصريح إعلامي نقلته الوكالة العربية السورية للأنباء (سانا): «إن القافلة المكونة من سبع شاحنات تحمل مواد غذائية وطبية ومعدات إيواء للمتضررين من الزلزال، مقدماً تعازيه لأسر الضحايا وتمنئياً للمصابين الشفاء العاجل.

ولفت بداوي إلى أن الأردن قيادة وحكومة وشعباً يتضامنون مع الأشقاء في سورية بصوابهم الأليم، تابع ص ٢

بتوجيهات ملكية سامية أوعز رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، بتجهيز وإرسال مستشفى ميداني أردني متكامل إلى جمهورية تركيا، للمساعدة في علاج الجرحى والمصابين جراء الزلزال العنيف الذي ضرب مناطق في جنوب البلاد.

والتقى اللواء الركن الحنيطي مرتبات المستشفى لدى مغادرتهم، ونقل لهم تحيات جلالة القائد الأعلى

القبض على مرتكب جريمة سلب محل صرافة في مدينة إربد

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن العاملين في إدارة البحث الجنائي تمكنوا وخلال زمن قياسي من إنهاء التحقيق وكشف مرتكب جريمة السلب تحت التهديد التي وقعت عصر اليوم على محل صرافة في مدينة إربد، والقبض عليه وإعادة جزء كبير من المبلغ المسلوب. محافظة إربد عصر امس بقيام شخص مجهول بالدخول لأحد محال الصرافة في مدينة إربد والقفز خلف كاونتر الموظفين وبيده أداة حادة وسرقة مبلغ مالي (١١ ألف دينار) والفرار من المكان.

وأضاف الناطق الإعلامي أنه وفور تلقي البلاغ وجمع المعلومات من مسرح الجريمة جرى التعميم على مواصفات الشخص ليتم من خلال ذلك تحديد هويته ومكان وجوده. وتابع أنه جرت مداومة مكان وجوده وإلقاء القبض عليه وضبط بحوزته جزء من المبلغ المسلوب وبالتحقق معه اعترف بارتكاب الجريمة وستتم إحالته للمدعي العام لمحكمة أمن الدولة.

المياه : ارتفاع تخزين

السدود الى 114,5 مليون م3

عمان

أعلنت وزارة المياه والري/سلطة وادي الأردن، الجمعة، أن مخزون السدود ارتفع الى ١١٤,٧٥ مليون متر مكعب بنسبة ٤٠,٧٥ بالمئة.

الأشغال تحذر من احتمالية تشكل الضباب وتدني مدى الرؤية

عمان

حذرت وزارة الأشغال العامة والإسكان، المواطنين من احتمالية تشكل الإنجماد ومن احتمالية تدني مدى الرؤية الأفقية على طرق بسبب تشكل الضباب، بحسب المعلومات الواردة من إدارة الأرصاد الجوية. وأهابت الوزارة في بيان صحفي، مساء الجمعة، بالمواطنين توخي أقصى درجات الحيطة والحذر خلال القيادة على الطرق.

وأشارت أن كوادرها العاملة في الميدان يشارت نثر الملح على الطرق المتوقع تشكل الإنجماد عليها في مختلف مناطق المملكة، خصوصاً الطرق المؤدية للمستشفيات والمرافق الحيوية ضمن الاختصاص، تحسباً لحدوث أي انزلاقات بسبب الإنجماد، بما يساهم في ضمان ديمومة الخدمات المقدمة للمواطنين.

الزراعة: انطلاق المرحلة الأولى من تطعيم الحمى القلاعية

عمان

بعد الانتهاء من عمل اللجنة خلال (أسبوعين) من ذروة الإصابة.

وأضاف الحنيطيات خلال ترؤسه اجتماعاً حضره، المدير التنفيذي المنظمة العالمية لصحة الحيوان (WOAH) الدكتور غازي يحيى، ومسؤول برنامج الإبلاغ في المنظمة الدكتور على الرمحي وأستاذ الأمراض المعدية والوبائيات في جامعة العلوم والتكنولوجيا، ومدير وحدة الدراسات والتنقيح في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات ورؤساء الجمعيات المعنية في الضليل.

أن الوزارة تعمل على خارطة الطريق تشمل كافة الإجراءات الفنية اللازمة، مشيراً إلى استقبال خبراء من قبل (WOAH) في مجال الوبائيات والمختبر للمساعدة في تحديث وتجويد خطة العمل ومن دول متعددة.تابع ص ٢

التي تعرضت للتطعيم وشملت كافة المشاركين والسيارات والمعدات، إضافة إلى عدم تكرار الفرق وتحديد فرقة لكل مزرعة.

وبين الحنيطيات، أن هذا التطعيم يعد المرحلة الأولى من عملية محاصرة المرض، مشيراً إلى أن المرحلة الثانية ستشمل الحيوانات الأقرب إلى بؤرة المرض وهذه الإجراءات تأتي ضمن مواءمة مع إجراءات الإغلاق للمنطقة المصابة ومسارات التعقيم الدائمة للسيارات الداخلة والخارجة على الطرق الرئيسية.

وقال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيطيات، أنه تم التوافق مع الجمعيات الممثلة لقطاع الأبقار على آلية عمل لجنة حصر الأضرار والتعويض بملف الحمى القلاعية وضمن مسارين، حيث سيتم التعويض عن النفقات أو الحليب وهذا

انطلقت الجمعة أولى مراحل خطة العمل الخاصة بالسيطرة على انتشار مرض الحمى القلاعية وذلك في محيط بؤرة الانتشار ضمن مناطق الضليل والخالدية.

وبدأت حملة التحصين في المناطق المحيطة للبؤرة والأكثر إمكانية للعرض بالعدوى والتي تم تحديدها وفق خطة التعامل مع انتشار الحمى وتشمل مناطق محيطة بعيدة عن البؤرة ومن ثم المناطق الأكثر قرباً وصولاً الى مركز البؤرة.

وقال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيطيات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الوزارة راعت إجراءات الأمن الحيوي أثناء عملية التطعيم وذلك من خلال استخدام اللباس الخاص في كل مزرعة واستخدام المطهرات قبل وبعد الدخول للمزارع

تقدم في المفاوضات بين صندوق النقد الدولي وباكستان لكن لا اتفاق

اسلام اباد

وقال صندوق النقد الدولي في بيان إن محادثات فريقه في باكستان التي انتهت مساء الخميس سمحت "بإحراز تقدم كبير (...)" بشأن الإجراءات السياسية لتصحيح الاختلالات الداخلية والخارجية.

وأضاف أن "المباحثات عن بعد ستستمر خلال الأيام المقبلة لالتهام من التفاصيل المتعلقة بتطبيق هذه السياسات."

وانهار اقتصاد خامس دولة في العالم من حيث عدد السكان، بالتزامن من أزمة سياسية مستمرة، مع انخفاض الروبية وتضخم بمستويات لم تشهدها منذ عقود، إلى جانب صعوبات متكررة في سداد ديونها الضخمة. وزادت الفيضانات المدمرة الصيف الماضي والنقص الكبير في الطاقة من الضغوط.

واكد وزير المالية الباكستاني إسحاق دار الجمعة أن المحادثات "اختتمت بنجاح"، موضحاً أن صندوق النقد الدولي سلم مسودة بروتوكول اتفاق إلى الحكومة. مع ذلك لم يعلن أي الطرفين عن اتفاق رسمي.

ووصل وفد من صندوق النقد الدولي إلى إسلام آباد في ٣١ كانون الثاني/يناير للتفاوض بشأن صرف شريحة جديدة من المساعدات المالية مقابل شروط قاسية قال رئيس الوزراء الباكستاني شهباز شريف إنها "تفوق الخيال". وطلب صندوق النقد الدولي خصوصاً زيادة سعر البنزول والغاز والكهرباء لمعالجة المشكلة الهيكلية المتطلبة في "الدين الدائري" لقطاع الطاقة، وتقليص عجز الميزانية وإنهاء الإعفاءات من رسوم على الصادرات وتحسين جمع الضرائب، على حد قول مصدر حكومي

باكستاني. سيسمح اتفاق مع صندوق النقد الدولي لباكستان بالحصول على مساعدات إضافية من دول الخليج أو الصين وكذلك من مؤسسات مالية متعددة الأطراف مثل البنك الدولي.

وشعر صندوق النقد الدولي بالاستياء من فشل الحكومة الباكستانية في الوفاء بالتزاماتها السابقة خوفاً من أن تدفع الثمن في صناديق الاقتراع في الانتخابات التشريعية المقرر إجراؤها في نهاية العام الجاري. وعلى الرغم من كل تحفظاتها، تخلت الحكومة في نهاية كانون الثاني/يناير عن تدخلاتها في سوق الصرف الأجنبي ثم رفعت سعر الوقود وهما شرطان وضعهما صندوق النقد الدولي لاستئناف المفاوضات.

استشهاد فلسطيني برصاص الاحتلال ومقتل مستوطنين إسرائيلييين

القدس المحتلة

استشهد الجمعة مواطن فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي بعد تنفيذ عملية دهس في مدينة القدس المحتلة.

وذكرت قناة كان العبرية ، أن النار أطلقت على سائق دهس عدداً من المستوطنين عند محطة لانتظار الحافلات، قرب شعفاط شمال غرب مدينة القدس، ما أدى إلى مقتل مستوطنين إسرائيليين وإصابة ٧ آخرين.

“الخدمة المدنية” يوضح حول استثناء نجل نائب وتعيينه في الحكومة

عمان

صرح ديوان الخدمة المدنية بأن ما تداولته المواقع الإخبارية الإلكترونية ومنصات التواصل الاجتماعي عن استثناء نجل نائب وتعيينه في الحكومة «ليس دقيقاً».

وأوضح، في بيان صحفي، أنه تم اعتماد طلب نجل النائب على الحالات الإنسانية في ديوان الخدمة المدنية بند (الأربعة أفراد)، وفقاً لتعليمات اختيار وتعيين الموظفين في الوظائف الحكومية المعمول بها في عام 2018 حسب الأصول، أسوة بباقي حالات المتقدمين دون تمييز.

وبين أنه في عام 2019 وافق مجلس الوزراء على تنسيبات ديوان الخدمة المدنية باستثناء كامل مخزون الديوان من الحالات الإنسانية (فئة الأربعة أفراد) من الحالات المعتمدة في الديوان حتى تاريخ 30 كانون الأول من عام 2019، والبالغ عددهم 172 شخصاً، من تعليمات اختيار وتعيين الموظفين. وأكد الديوان اعتماد حالة المذكور ضمن فئة الأربعة أفراد قبل أن يصبح والده نائباً في مجلس النواب، حيث تم ترشيحه للامتحان التنافسي في شهر نيسان من العام 2019، وفقاً لأي قبل مخاطبة رئاسة الوزراء على النحو المشار إليه أعلاه، ووفقاً لتعليمات المعمول بها. وبين أن المرشح (نجل النائب) لم يتمكن من استكمال الإجراءات، لعدم علمه في حينه بترشيحه، وجرى إيقاف طلبه لعدم حضوره الامتحان، وعليه تقدم بتظلم لديوان الخدمة المدنية وهو حق لجميع المواطنين وليس باعتباره نجل النائب.

وأضاف أن الديوان قام بمخاطبة مجلس الوزراء صاحب الولاية على شؤون الوظيفة العامة لغايات النظر في التظلم للتعامل مع حالته، أسوة بالحالات التي كانت معتمدة حتى نهاية ذلك العام ضمن فئة الأربعة أفراد، وتمت الموافقة على استكمال إجراءات تعيينه وفق تخصصه بالقانون، حسب الشواغر المتوفرة لدى الأجهزة الحكومية في حينه، حيث تم ترشيحه لوزارة العدل حسب الأصول.

وعن نقل نجل النائب من وزارة إلى أخرى، أوضح الديوان بأنه تقدم باستثناء في وزارة العدل يطلب نقله لدائرة أخرى، والتزاماً بأحكام نظام الخدمة المدنية، فإنه يمنع نقل الموظف خلال فترة التجربة، وبالتالي تعذر الموافقة على طلب النقل الذي تقدم به.

الزراعة: انطلق المرحلة الأولى من تطعيم الحمى القلاعية

عمان

انطلقت الجمعة أولى مراحل خطة العمل الخاصة بالسيطرة على انتشار مرض الحمى القلاعية وذلك في محيط بؤرة الانتشار ضمن مناطق الضليل والخالدية. وبدأت حملة التحصين في المناطق المحيطة للبؤرة والأكثر إمكانية للعرض بالدعوى والتي تم تحديدها وفق خطة التعامل مع انتشار الحمى وتشمل مناطق محيطة بعيدة عن البؤرة ومن ثم المناطق الأكثر قرباً وصولاً إلى مركز البؤرة.

وقال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الوزارة راعت إجراءات الأمن الحيوي أثناء عملية التطعيم وذلك من خلال استخدام اللباس الخاص في كل مزرعة واستخدام المطهرات قبل وبعد الدخول للمزارع التي تعرضت للتطعيم وشملت كافة المشاركين والسيارات والمعدات، إضافة إلى عدم تكرار الفرق وتحديد فرقة لكل مزرعة. وبين الحنيفات، أن هذا التطعيم يعد المرحلة الأولى من عملية محاصرة المرض، مشيراً إلى أن المرحلة الثانية ستشمل الحيوانات الأقرب إلى بؤرة المرض وهذه الإجراءات تأتي ضمن موازنة مع إجراءات الإغلاق للمنطقة المصابة ومسارات التطعيم الدائمة للسيارات الداخلة والخارجة على الطرق الرئيسية. وأضاف، أن وزارة الزراعة تستعد لاستقبال خبراء في علم الوبائيات من المختبر المرجعي في إيطاليا للتحقق والمتابعة من الإجراءات المتخذة من قبل الوزارة في حصر المرض، وتم تنفيذ كافة الأنشطة تحت إشراف خبير من المنظمة العالمية لصحة الحيوان وبالتعاون مع القطاع الخاص ومن المتوقع وصول الدفعة الثانية من المطاعيم الخاصة بداية الأسبوع المقبل.

البر والإحسان تقدم مساعدات طارئة لـ 100 أسرة ضمن حملة الشتاء

عمان

قدمت حملة البر والإحسان في الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد)، وفي إطار حملتها السنوية للشتاء، مساعدات طارئة للأسر المستهدفة، بهدف مساعدتها وتحسين أوضاعها المعيشية في ظل الظروف الجوية السائدة بمختلف مناطق المملكة.

وسلم فريق الحملة المساعدات، بالتعاون مع متطوعي شبكة مراكز الأميرة بسمة للتنمية الـ 52 المنتشرة في محافظات والوية المملكة، بالتنسيق مع غرف العمليات في المحافظات، لنحو 100 أسرة شملت مواد غذائية وبطاقات مدفوعة للمحروقات. وفي مناطق الصريح بمحافظة إربد والقويرة بمحافظة العقبة قدمت الحملة مساعدات طارئة لأسرته النهارات أسقف في منازلها واهتمتها الأمطار. اشتملت على فرشاة وأغطية وصوبات وطردود غذائية، وبطاقات للمحروقات. وجاء تقديم المساعدات ضمن الجهود المستمرة، التي تقوم بها الحملة لمساعدة الأسر الغريفة والأفراد المعوزين في جميع مناطق المملكة وتلبية احتياجاتها الضرورية، وخاصة في الظروف الصعبة والطارئة.

جامعة الشرق الأوسط تشارك بعرض القاهرة الدولي بحوارية عن أدب الطفل

عمان

شاركت جامعة الشرق الأوسط في معرض القاهرة الدولي بحوارية حُلَّت فيها مشهد أدب الطفل في الأردن، والتحديات التي يواجهها في ظل ما يسمى بـ«أهمية التفكير بالطفل كطفل». وقال نائب عميد كلية الإعلام الدكتور محمود الرجبي، خلال الحوارية إن أدب الطفل الأردني حقق إنجازات مهمة في السنوات الأخيرة تمثلت في وجود أدباء متخصصين في الكتابة لهذه الفئة العمرية، وأنهم تمكنوا من إنجاز كتب قريبة من الأطفال، مشيراً إلى وجود دور نشر أردنية متخصصة قوية ساهمت في نشر هذا الأدب بمختلف أنحاء الوطن العربي. وأكد وجود مجموعة من التحديات أمام أدباء الطفل الأردنيين، أولها كيفية الوصول إلى الطفل، والتفكير بعقليته، والابتعاد عن اختيار مواضيع خارج اهتماماته، والكتابة ضمن قاموس الطفل الخاص، شديداً على ضرورة وجود آلية جديدة للتعامل ما بين الناشر والناشر والكاتب توازن ما بين حقوق الاثنين، وتجعل الكاتب يستفيد مما يكتبه.

بتوجيهات ملكية سامية... إرسال مستشفى ميداني إلى تركيا

عمان



عناية حثيئة، بالإضافة إلى صيدلية، وبمختصات مختلفة.

وأوضح الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير سنان المجالي، أن أربع طائرات تابعة ل سلاح الجو الملكي، أقلعت اليوم ناقلة المستشفى الميداني الذي تم تحديد موقعه في قرية بازارتشيش في مقاطعة كهرمان مرش التركية التي تضرت بشكل كبير من الزلزال.

أنه وتنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية بمساعدة أسر الضحايا والمصابين جراء الزلزال التي ضربت الجمهورية العربية السورية والجمهورية التركية الشقيقتين، قامت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي بتجهيز مستشفى ميداني عسكري يضم طاقماً مكوناً من 108 من الأطباء والمرضين والإداريين، وبمسعة 24 سريراً، وغرفة عمليات، ومختبرات، وغرفة

الدول ودعمها خلال الأزمات والحوادث والكوارث الطبيعية. حضر الوداع عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، وأمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، والسفير التركي والمحق العسكري التركي في عمان. وكانت أعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين،

بتوجيهات ملكية سامية أوغر رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، بتجهيز وإرسال مستشفى ميداني أردني متكامل إلى جمهورية تركيا، للمساعدة في علاج الجرحى والمصابين جراء الزلزال العنيف الذي ضرب مناطق في جنوب البلاد.

والنقى اللواء الركن الحنيطي مرئيات المستشفى لدى مغادرتهم، ونقل لهم تحيات جلالته القائد الأعلى الملك عبدالله الثاني، داعياً إياهم أن يكونوا خير سفراء لقواتنا المسلحة الأردنية وأن يعملوا بروح الفريق الواحد في أرض المهمة، وأن لا يتوانوا عن تقديم الخدمة لمحتاجيها.

من جانبه، قال مدير العمليات الحربية العميد الركن حسن شناوة الذي كان في وداغ مرئيات المستشفى لدى مغادرتهم، "إنه تم تجهيز المستشفى الميداني بوقت قياسي وبإشراف مباشر من رئيس هيئة الأركان المشتركة، لأن الوقت في مثل هكذا ظروف يعد عاملاً مهماً، وهذا يعكس الاستعداد والجاهزية العالية لقواتنا المسلحة للتعامل مع مثل هذه الظروف والمستجدات".

ويضم المستشفى الميداني الذي نقل على متن طائرات من سلاح الجو الملكي الأردني، فريقاً طبياً متكاملأ تألف من 110 أشخاص بين طبيب ومرضى وإداري، إضافة إلى عيادات جراحة عامة، وعظام، وشرايين وأوعية دموية، والوجه والفكين، وصدر، وأعصاب، وتجميلية، وأطفال، وجراحة إصابات الحوادث، ومختبر أشعة وصيدلية وغرفتي عمليات وإسعاف وطوارئ، ومساعدات طبية وعلاجية متنوعة.

يشار إلى أن القوات المسلحة الأردنية أرسلت العديد من المستشفيات الميدانية إلى عدد من الدول الشقيقة والصديقة، إيماناً منها بدورها الإنساني في مساعدة

الزراعة: خارطة طريق للتعامل مع ملف الحمى القلاعية

عمان



من اليوم واستمرار التطعيم خلال الأسبوع القادم، حيث تصل 64 ألف جرعة وجرعات أكبر خلال الأسابيع القادمة، مؤكداً عقد اجتماع كل 72 ساعة لكافة الموجودين إضافة إلى انعقاد غرفة الطوارئ على مدار الساعة ونشر تقرير يومي لعدد الإصابات والتفوقات ومسار العمل. واستعرض الحضور خلال الاجتماع خطة العمل وآليات التعامل مع المرض وسبل حصر المرض ضمن بؤرة الإصابة، وقدمت المنظمة شرحاً للخطة التي تشمل الإبلاغ عن غلق المنطقة المصابة وتنفيذ جميع الاحتياطات الخاصة بالأمن الحيوي من تنظيف وتعقيم ومنع حركة حيوانات وتتبع فرق الاستقصاء الوبائي الإجراءات الخاصة بالأمن الحيوي والتطعيم المباشر، بحيث يتم التحديث بشكل مستمر حسب توسع دائرة الإصابة، والمضي في إجراءات التحصين وتوزيع المناطق، منطقة حارة (Hot Zone) وهي ضمن منطقة دائرية قطرها 10 كم تحصن بواسطة جرعة عمادية من لقاح يحتوي على SAT-2، ومنطقة دافئة (Warm Zone) وقطرها 5 كم من نهاية المنطقة الحارة وتحصن بواسطة ضعف

من اليوم واستمرار التطعيم خلال الأسبوع القادم، حيث تصل 64 ألف جرعة وجرعات أكبر خلال الأسابيع القادمة، مؤكداً عقد اجتماع كل 72 ساعة لكافة الموجودين إضافة إلى انعقاد غرفة الطوارئ على مدار الساعة ونشر تقرير يومي لعدد الإصابات والتفوقات ومسار العمل. واستعرض الحضور خلال الاجتماع خطة العمل وآليات التعامل مع المرض وسبل حصر المرض ضمن بؤرة الإصابة، وقدمت المنظمة شرحاً للخطة التي تشمل الإبلاغ عن غلق المنطقة المصابة وتنفيذ جميع الاحتياطات الخاصة بالأمن الحيوي من تنظيف وتعقيم ومنع حركة حيوانات وتتبع فرق الاستقصاء الوبائي الإجراءات الخاصة بالأمن الحيوي والتطعيم المباشر، بحيث يتم التحديث بشكل مستمر حسب توسع دائرة الإصابة، والمضي في إجراءات التحصين وتوزيع المناطق، منطقة حارة (Hot Zone) وهي ضمن منطقة دائرية قطرها 10 كم تحصن بواسطة جرعة عمادية من لقاح يحتوي على SAT-2، ومنطقة دافئة (Warm Zone) وقطرها 5 كم من نهاية المنطقة الحارة وتحصن بواسطة ضعف

قال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، أنه تم التوافق مع الجمعيات الممثلة لقطاع الأبقار على آلية عمل لجنة حصر الأضرار والتعويض بملف الحمى القلاعية وضمن مسارين، حيث سيتم التعويض عن التفوقات أو الحليب وهذا بعد الانتهاء من عمل اللجنة خلال (أسبوعين) من ذروة الإصابة.

وأضاف الحنيفات خلال ترؤسه اجتماعاً حضره، المدير التنفيذي للمنظمة العالمية لصحة الحيوان (WOAH) الدكتور غازي يحيى، ومسؤول برنامج الإبلاغ في المنظمة الدكتور علي الرميحي وأستاذ الأمراض المعدية والوبائيات في جامعة العلوم والتكنولوجيا، ومدير وحدة الدراسات والتنبؤ في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات ورؤساء الجمعيات المعنية في الضليل، أن الوزارة تعمل على خارطة الطريق تشمل كافة الإجراءات الفنية اللازمة، مشيراً إلى استقبال خبراء من قبل (WOAH) في مجال الوبائيات والمختبر للمساعدة في تحديث وتجويد خطة العمل ومن دول متعددة.

وتنوه إلى البدء في التطعيم اعتباراً

افتتاح مقر الهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون الفلسطينية في عمان

عمان



المعدات والإمكانات المطلوبة في مكتب عمان، لتأمين الطواقم من القيام بعملها على أكمل وجه، مشيراً إلى وجود فروع أخرى للهيئة في كل من بيروت، وتونس، والقاهرة، ودمشق، وعشرات المراسلين حول العالم.

وأشار إلى دور الرئيس الفلسطيني، محمود عباس، في دعم الإعلام الفلسطيني وتعزيز دوره؛ ليواصل رسالته، التي يحاول الاحتلال منعها عن العالم وطمس حقيقته، مؤكداً أن هذه المحاولات لن تمنع هيئة الإعلام الفلسطينية من القيام بواجبها تجاه شعبها وقضيته العادلة.

وأشاد الوزير عساف بدعم الصندوق القومي الفلسطيني، لافتتاح المقر، الذي يعد بصمة إضافية جديدة في تعزيز العلاقات الأردنية الفلسطينية، وإيصال صوت فلسطين عبر الأردن الشقيق.

من جهته، قال الوزير أحمد عساف، إن افتتاح المقر في عمان يكسبها أهمية خاصة، لارتباطها الكبير بالقضية الفلسطينية، والمساعدة في إيصال رسالة فلسطين لكل العالم. وبين أن افتتاح المقر الجديد للهيئة في عمان، يعكس العلاقات الأصيلية بين البلدين

من جهته، قال الوزير أحمد عساف، إن افتتاح المقر في عمان يكسبها أهمية خاصة، لارتباطها الكبير بالقضية الفلسطينية، والمساعدة في إيصال رسالة فلسطين لكل العالم. وبين أن افتتاح المقر الجديد للهيئة في عمان، يعكس العلاقات الأصيلية بين البلدين

الإعلام الرسمية لتقديم الدعم المطلوب للهيئة ومقرها الجديد، مشيراً إلى دور الإعلام الوطني في دعم القضية الفلسطينية والتأكيد على مكانة وأهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسجحية في القدس

افتتح وزير الاتصال الحكومي، فيصل الشبول، والمشرع العام على الإعلام الرسمي الفلسطيني، الوزير أحمد عساف، المقر الجديد للهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون الفلسطينية في عمان. وقال الشبول، بحضور السفير الفلسطيني في عمان عطا الله خيري، إن شعب فلسطين لطالما تعرض لدعاية مضادة في القضية الفلسطينية، مؤكداً في هذا الإطار دعم جلالته الملك عبد الله الثاني المطلق للقضية، وتوجيهاته للحكومات المتعاقبة بالوقوف مع الأشقاء الفلسطينيين في كل المواقف والأحوال كاستراتيجية أردنية وطنية وقومية.

وأضاف أن وجود مكتب للهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون الفلسطينية في عمان يعد إنجازاً مهماً وأساسياً لإبقاء صوت فلسطين قويا، لتجسيد صوت العدالة للقضية الأكثر تعرضاً للظلم بالعالم، مؤكداً أهمية دور وسائل الإعلام والتواصل الحديثة في إشعار العالم بعدالة هذه القضية أكثر من أي وقت مضى. كما أكد الشبول استعداد الحكومة من خلال وزارة الاتصال الحكومي ووسائل

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٢/١٤ بإجراء أعمال صيانة على شبكة والتي قد تعطل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن التعمية الحي الغربي وذلك من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة إربد. وعن الشجرة، الذببية، عمراود من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الخامسة مساءً وعن البويضة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً لغاية الساعة الخامسة مساءً في مدينة الرمثا.

وعن الفردات طريق مزارع حمودة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً لغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة الرمثا.

وعن صفحة قرب مديرية القضاء، صفحة طريق سامتا الجاويين لمسجد الفاروق من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جعلون.

قسم العلاقات العامة

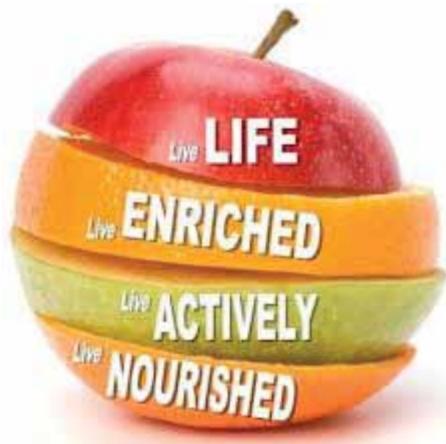
مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

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 يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً. وتشير البيّنات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكيفية 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 جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكيفية كبيرة (٥ ملليغرام من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدم 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. وتلعب 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 والبروتين 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

الزيادة 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 ولاسيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع ويكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمرض العصبي 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، بناءً 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 كليتيه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

وتؤه الأبناء 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 الحسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما. وكشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

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.

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 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)

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

يُعد 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 عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيّنات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمريضات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملقحة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم 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 تمزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ مليلتر 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 لتغذيتها بالعمق خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مَقَشّر 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 ومنمّع للبشرة. ٤- يحارب الثلوث: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من الثلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحبوية. 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 والحموض الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرّفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها 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، ووضع قطا من عصير الليمون الذي يساعد على التأمّ الندبات التي تسببها البثور. سماقة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

”child development process“ نموّ الطفل

تتأبياً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب المفرداتية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. ويبلوغم السنّة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيةً أو حتى سداسيةً الكلمات، حتى يتمكّنون من التخطّاب بجُمَل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة.

في مرحلة الطّفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّاتٍ عقليةً متنوّعة واستخدَامَ التفكير واللغة الرمزيّين 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 العمليات 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.

تستخدم مصطلح نموّ الطّفّل للدلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكيّة خلال مرحلة الطّفولة. ويشير مصطلح الطّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

القُرْحَة – Ulcers

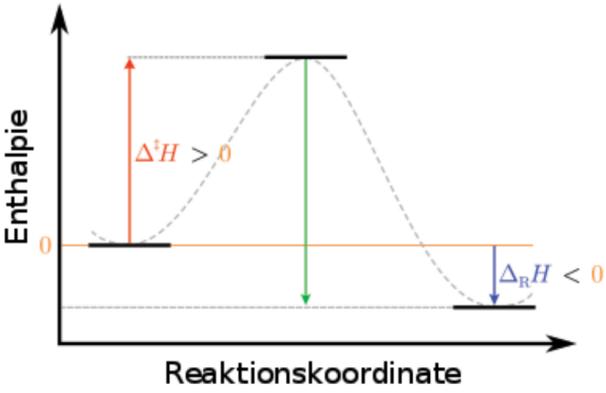
القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تسلّزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) – مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر والأطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر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

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القُرْحَة، أسبابها وأعراضها.قُرْحَة 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 يتسبب بقُرْحَة يبلغ طولها ٢.٥سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم 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 يكون مؤلماً وقابل للتّهيج بسهولة، إلا أنّ للتهابات الخارجية جانباً مُشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكتشفة 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

وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مُشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

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 ($\sim 4\text{eV}$) مع الفلزات، مثل Cu (110). يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقان 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- هنشلوه التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إ-ريديل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة للانتقال، ويمكن هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة- الصغرى (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.

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 كثيرا- فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعني أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سالبا؛ مما يعني تفاعلاً طارداً للحرارة. . خُصص الامتزاز الفيزيائي كطاقة ليتر- جونز الكامنة، بينما خُصص الامتزاز الكيميائي كطاقة مورس الكامنة.

الأنواع الممتزة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُلتصق (يُمتز) المنتج من السطح. تجتمع 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 كمنهج 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 تملك طاقة كافية لتترك السطح لتتغير إلى جسيمات متحركة تصادمات الجسيمات مطاطياً؛ وإذا سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم، وإذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

القوي بين الماز و سطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على التقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يتكك 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 لتشكّل محلولاً. يجمع مصطلح اشتراب كلا العليتين : الامتصاص والامتزاز (أو الإدمصاص). العملية العكسية وهي لفظ المادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالحرية الامتزاز.

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 تريقاق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات مشتملة K وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . إصابة الانسان الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB₁-guanine adduct في البول . ووجوده يشير لتعرض ال Aflatoxin B₁ خلال 24 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 . بعض الحالات ابعد اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين 100-300 ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . 105 أكثر عرضة للتوتق في ال Aflatoxin وانتاج نظام غذائي متتلقم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والجزر الأبيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال 166

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء 33 التعرض لسموم الفطرية ال Aflatoxin أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة .

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p53 ، 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 244 للجين p53 أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة 144 "مزمين" . وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم 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 . 105

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء 33 التعرض لسموم الفطرية ال Aflatoxin أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة .

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p53 ، 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 244 للجين p53 أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة 144 "مزمين" . وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم 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 . 105

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء 33 التعرض لسموم الفطرية ال Aflatoxin أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة .

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p53 ، 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 244 للجين p53 أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة 144 "مزمين" . وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم 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 . 105

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء 33 التعرض لسموم الفطرية ال Aflatoxin أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة .

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p53 ، 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 244 للجين p53 أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة 144 "مزمين" . وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم 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 . 105

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء 33 التعرض لسموم الفطرية ال Aflatoxin أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة .

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p53 ، 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 244 للجين p53 أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة 144 "مزمين" . وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم 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 . 105

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء 33 التعرض لسموم الفطرية ال Aflatoxin أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة .

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p53 ، 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 244 للجين p53 أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة 144 "مزمين" . وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم 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 . 105

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء 33 التعرض لسموم الفطرية ال Aflatoxin أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة .

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p53 ، 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 244 للجين p53 أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة 144 "مزمين" . وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم 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 . 105

الاخصاب المضعف (double fertilization)

الاستئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور المجهر الإلكتروني، العديد من الأسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح ٥٦٠

الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضعف في المختبر بين الجاميت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

الاستئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور المجهر الإلكتروني، العديد من الأسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح ٥٦٠

الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضعف في المختبر بين الجاميت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

الاستئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور المجهر الإلكتروني، العديد من الأسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح ٥٦٠

الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضعف في المختبر بين الجاميت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

الاستئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور المجهر الإلكتروني، العديد من الأسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح ٥٦٠

الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضعف في المختبر بين الجاميت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

الاستئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور المجهر الإلكتروني، العديد من الأسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح ٥٦٠

الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضعف في المختبر بين الجاميت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

الاستئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور المجهر الإلكتروني، العديد من الأسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح ٥٦٠

الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضعف في المختبر بين الجاميت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

الاستئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور المجهر الإلكتروني، العديد من الأسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح ٥٦٠

الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضعف في المختبر بين الجاميت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

الاستئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضعف، ولكن مع تطور المجهر الإلكتروني، العديد من الأسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح ٥٦٠

الاخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضعف في المختبر بين الجاميت الذكرى والانثوي هو حصر النطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

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، فإذهب 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 وتعزّز 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 يفتقرون 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 المفاغحة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة الإصابة بالجفاف الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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 والإستجماع 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 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 ميكروب؟ 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

الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

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

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه. ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.

٣- العدوى البكتيرية

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

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

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

٤- حمو النيل

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

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 التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطغح 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 الطغح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب التهاب 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 يصعب القضاء عليها.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المغصلي ليصبح المغصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

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

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن 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،

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

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.

المصاب ببعض أمراض القلب.
ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قريب حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والأعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التأثؤب

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

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

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

٦- الدامل العرقية

هي التهابات حادة تصيب بصليات 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.

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

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

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 والمفاغحة، 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

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة

كي لا تؤذي ركبة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.
عدم قراءة التعليمات المصقفة في كثير من الأغذية، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتم بحلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون 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.

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التثوش، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى كثيرةون 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 وتبعت 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". ويرد 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 الناتجة 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 سننقل 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 المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفلدك Hayflick. وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ "شيخوخة" عندما تصل إليه.

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 التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التقدم 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 الأخطاء والبقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلاً: "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 الأكسجين 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 إيكلمامب، 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، تثقب 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 ٢٠١٩ على خلال لقاء مع بيته وكتابه الجديد "دورة الحياة: ماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلاً: "ماذا لو قلت لك إنه يمكن أن تكون سعيداً وصحياً وراضياً كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟"

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلاً: "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 بيته 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.

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

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيئة 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 المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

إهمال شرب الماء
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع 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 إننا قد ندمر 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.

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا
وفي حالة الفتران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.
إن 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 الفتران. وأجريت تجارب على فتران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفتران 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 قاتغ 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".

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 تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي 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 إعلامي 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، ووجدت 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

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 يعيل 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

لا تميل 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.

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:

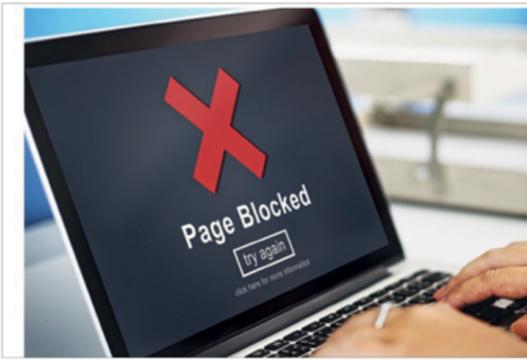
١- دع حاسوبك في العمل
إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودت شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى

بريطانيا تقيد دخول المواقع الإباحية وتربطه ببطاقات الشخصية

الشهر القادم، لكن يمكن أن يطرأ تأجيل على تطبيقه، حيث أن وزارة الرقعات والثقافة والرياضة والإعلام، لم تؤكد ما إذا كان التاريخ السابق ما يزال ساريا، لكن وسائل إعلام بريطانيا أوضحت أن التطبيق "وشيك".

وتشير إحصائيات مؤسسات معنية بحماية الأطفال، إلى أن نحو نصف الأطفال والمراهقين الذين تقل أعمارهم عن ١٨ في بريطانيا يوافقون على الدخول للمواقع الإباحية.

لكن هناك من يشكك في نجاح هذه الإجراءات في إبعاد هؤلاء عن تلك المواقع، لأسباب منها ما يتعلق بكيفية رصد المواقع الإباحية غير المعروفة، وإمكانية سرقة البطاقات الشخصية لآخرين واستخدامها لهذا الغرض.



لكن بعد إبراز واحدة من هذه الوثائق، "حجب المواد الإباحية" عام ٢٠١٧، وأقر هذا القانون المعروف باسم "ومن المفترض أن يدخل حيز التنفيذ

وكالات

تشكيك بإمكانية نجاح هذه الإجراءات وتاريخ تطبيقها - أرشيفية

تبدأ بريطانيا بفرض قيود غير مسبوق، بالنسبة للدول التي تسمح عادة بتصفح المواقع الإباحية على الإنترنت.

وتهدف الإجراءات الجديدة لمنع وصول من تقل أعمارهم عن ١٨ عاما إلى هذه المواقع.

ويوجب هذه الإجراءات، سيتوجب على رواد المواقع الإباحية تقديم ما يثبت الشخصية، مثل معلومات رخصة القيادة (لا يحمل البريطانيون هوية شخصية) أو جواز السفر، أو بطاقة الائتمان، أو باستخدام البيانات الخاصة بالهاتف الجوال، بل إنه سيتم أيضا إتاحة بطاقات خاصة تباع في الأسواق

تعرف إلى هذا الموقع الخاص بإيجاد «شريك مسلم» ومؤسسه

وكالات

حسب "موزماتش"، فإن عدد مستخدمي هذا التطبيق في بريطانيا ٩٠٠ دولة أخرى مليار ٨٠٠ مليون.

أطلق رجل الأعمال البريطاني الشاب، شازارد يونس، موقعا خاصا بإيجاد الشريك المسلم، بهدف الزواج.

وبحسب ما نقلت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، فإن يونس (٣٢ سنة) بدأ في العمل على المرحلة الثانية من التطبيق الذي أطلقه منذ سنوات.

وقال الشاب الذي ينحدر من أصول بنغالية، "نحن المسلمون لا نعرف المواعدة، نحن نتزوج فقط". وأضاف "بي بي سي"، أن "شازارد وشريكه ريان جرودي ذهبا إلى وادي السيليكون في سان فرانسيسكو، طلبا للدعم المالي من حاضنة المشروعات العملاقة، ولم توجه الدعوة لتقديم عروض توضيحية في سان فرانسيسكو إلا ٨٠٠٠ مشروع فقط، من بينهم

بعد كتابته لأول.. مغربي يخط ثاني مصحف ضخم بمكواة على الجلد



وكالات

فكرة إنجاز مصحف بخط اليد لازمت الخطاط عمر لمدة عشر سنوات - عربي ٢١

يجلس وراء مكتبه الخشبي وعكازه بجانبه، بينما تسك يمينه بمكواة كهربائية، عاكفا على كتابة سورة الفاتحة على جلد ماعز بعناية فائقة، ويجانبه قطعة حديدية صغيرة فوقها القليل من بخور الكندر، يحرقه برأس المكواة الساخن بين الفينة والأخرى ليعم شذاه المكان.

هدية للمسجد الحرام

"أعظم إنجاز في حياتي"، هكذا يصف الشيخ المغربي المتعد، عمر الهادي المصنف الكبير الذي انتهى من كتابته قبل سنة بمكواة كهربائية على جلد الماعز، ولكنه مازال يورثته واهم مكتبته الخشبي، بمدينة القنيطرة (شمال العاصمة المغربية الرباط)، والمكواة في يده، متحمدا إياهاته بإمكانات بسيطة وإرادة صلبة ومحاسن متقد، قائلا في حديث "عربي ٢١"، إنه شرع في كتابة مصحف جديد على جلد الماعز وبرواية حفص هذه المرة، متندا على أنه سيحرس على وضعه في المسجد الحرام بمدينة مكة المكرمة، بعد الانتهاء من كتابته.

المصنف الأول الذي انتهى من كتابته وجمع صفحاته بداية عام ٢٠١٨، واستغرق في إنجازه ثلاثة أعوام، يقع في ٥٦٥ صفحة بطول ٥٥ سنتمترا، وعرض وسماك ٣٦ سنتمترا، ووزن قدره مئة كيلوغرام.

يقول عمر "عربي ٢١"، "أشعر حاليا في كتابة مصحف جديد بنفس الطريقة ويخط "الميسوط"، لكنه مختلف عن الأول، فهذا سيكون برواية حفص وصفحاته ستكون أعرض وزخرفاته مختلفة أيضا، موشحا "صفحات المصحف الجديد بعرض ٣٧,٥ سنتمترا وطول ٥٧ سنتمترا".

عمر الذي لا يحرك من أطره إلا يده اليمنى، شديد الإيمان بقدراته، قائلا في هذا الصدد إن "الإنسان بعقله لا يحسنه"، ومرددا القول المأثور "عطاؤه عطاء ومعه عطاء"، ويواصل عمله على مشروعه الجديد بحماس قل نظيره. أما زوجته نجاة التومي، فتري أن "إرادته راسخة وعزمته قوية"، لكنها تشفق عليه من "إجهاد نفسه"، موضحة في حديث "عربي ٢١" أنه في الكثير من الأحيان يعتكف في ورشته من الساعة الثالثة صباحا إلى ما بعد صلاة العشاء ليلا.

يحكي عمر "عربي ٢١" أنه يشترى الجلد

هذه قصة ساعي بريد مات ٢١ دقيقة ثم عاد للحياة

الوحيدة هي من خلال عملية الإنعاش القلبي الرئوي (بتدليك القلب والتنفس الاصطناعي).

ويضيف لنون أن سديقتته رأت جسمه يتحول إلى اللون الأزرق، فخافت، أما سديقتها رافائيلي، التي كانت قد تعلمت كيف تقوم بمحاولة الإنعاش القلبي الرئوي، فطلبت من مود الاتصال بالإسعاف، في الوقت الذي قامت به بجرد إلى الأرض، وبقيت تحاول إعادة نشاط قلبه لمدة عشرين دقيقة، فعاد قلبه ليبدأ مرتين خلاها ثم توقف.

وعندها وصل المسعفون آثار إعجابهم أن رافائيلي استمرت في محاولاتها لهذه المدة، فهذا الجهد يعجب الإسعاف عادة بعد عدة دقائق، وفي سيارة الإسعاف حاول المسعفون إعادة تشغيل قلبه بالصدمة الكهربائية ولم ينجحوا إلا في المرة الثامنة، حيث بدأ قلبه بالنبض ثانية.

وفي المستشفى وجد الأطباء أنسدادا في أحد الشرايين الرئيسية، وهو الذي منع وصول الدم إلى القلب، فقد كان يعاني من الكوليسترول الوراثي، الذي لم يشخص، وما زاد العين بلة أنه مدخن، فقام الأطباء بإزالة البثرة، وزرعوا له شبكة للإبقاء على الشريان مفتوحا.

ويقول ليون إنه بقي غائبا عن الوعي لعدة أيام، ويعاني من التهاب رئوي حاد، وبحاجة للأجهزة للبقاء على قيد الحياة، وقال الأطباء إن فرص بقائه على قيد الحياة ضئيلة، وحتى لو عاش فإنه في الغالب سيعاني من تلف في خلايا المخ.

لكن الأطباء فوجئوا بتعافيه دون تلف في الدماغ، وقال أحد الجراحين في المستشفى إنه لم ير خلافا ٣٠ سنة من عمله شفاء بهذا الشكل على خلاف ما هو معتاد، وهو يقول ليون إن "أول ما خطرت ببالي في حياتي الجديدة هي الساعات الكثيرة التي أهدرتها في حياتي، بدلا من أقوم بأشياء كنت أرغب في أن أحققها"، ولدى خروجه من المستشفى كان عليه أن يستريح لمدة ثلاثة شهور، ويقول إنه بعد خروجه من المستشفى بفترة قصيرة بدأ بكتابة مسرحية، وهو ما كان أحد بطله يشعر بالامتنان أكثر مما يمكن وصفه بالكلمات.



وكالات

قال المسعفون إنه لا يوجد تفسير دقيق لما حدث مع أزواجو-SWINS نشرت العديد من الصحف البريطانية قصة ساعي البريد البريطاني من أصل برتغالي جواو أزواجو، البالغ من العمر الآن ٤٨ عاما، الذي قال الأطباء لعائلته إنه توفي بعد أن حاولوا ٦ ساعات إعادته للحياة، وتشير التقارير، بحسب ما ترجمته "عربي ٢١"، إلى أن القصة حصلت قبل عشرة أعوام (كان عمره ٣٨ عاما)، لكن أزواجو، الذي رفض التحدث للصحافة إلا مؤخرا، قال إنه لم يحب الشهرة. وبحسب الصحف، فإن أزواجو كان في سيارته أمام بيته بهم لأن يوصل زوجته غرايزلي إلى مكان عمله، لكن فجأة انقلب عيناها وتشنجت يدها على المقود، فقامت زوجته بوضع جهاز الهاتف الخليوي في فمه بين لسانه وسقف حلقه ثمه من ابتلاع لسانه وبدأت تستنث، فاقبلت جيرانها بالإسعاف، وصل رجال الإسعاف، وقالوا إنه أصيب بسكتة قلبية، وأخذه في سيارة الإسعاف إلى مستشفى غلوستاشاير الملكي، لكن بعد ست ساعات من محاولات إعادته للحياة عن طريق الحقن بالأدوية والانتعاش القلبي الرئوي قال الأطباء إنه توفي، مشيرين إلى أنهم لا يستطيعون فعل أي شيء آخر له. وأخبر الأطباء زوجته وأطفاله بوفاته، وقامت العائلة بإخبار والديه في البرتغال بهذا الخبر الحزين، لكن في الوقت الذي كانت فيه المرصات ينقلن جسده من غرفة العناية المركزة إلى لجانج المستشفى لاحظ وجود حركة، وكشفت الفحوص أن قلبه عاد حيا للعمل.

فأخبر الأطباء عائلته المضطربة بأن القلب عاد للعمل بشكل مفاجئ، وهذا ما تم تسجيله في ملفه في المستشفى، وقيل لعائلته إنه في الغالب سيكون قد أصيب بتلف في الدماغ لجرمائه من الأوكسجين لمدة ٢١ دقيقة.

ويبقى أزواجو، الذي كان يعمل حينها سائق شاحنة، في حالة غيبوبة لمدة ثلاثة أيام، ثم أفاق من غيبوبته في سريره، ووجد الموظفين ينادونه بـ "الرجل المعجز". ونقلته الأطباء إلى غرفة أخرى، ولكنه بقي مشوشا ولا يدرى أين هو، ويقتي

يضعط على مفتاح الطوارئ، إلا أن حاله تحسن بشكل كبير بعد أسبوعين فقط، وتم إرساله إلى مستشفى في كل من بريستول وأكسفورد للتوصل إلى سبب ما حصل معه. ومع أن الأطباء لا يستطيعون إيجاد تفسير لعودته للحياة، ولا تشافيه التام، دون أي تلف لخلايا المخ أو القلب، إلا أنهم حاولوا فهم سبب حدوث السكتة القلبية لشخص بصحته، وليس لديه أي تاريخ من مرض القلب، ويعتقدون أن الدماغ لم يرسل الإشارة الصحيحة للقلب، وتم زرع جهاز (مقوم نظم القلب مزيل الرجفان القابل للزرع)، أو ما يختصر بجهاز (ICD) له، حيث يقوم الجهاز بإبعائه القلب صدمة كهربائية في حال توقفه عن النبض، بالإضافة إلى أن الجهاز يقوم بقراءة معدل نبض قلبه ويرسل الكهرباء للمنتش، وقال فريق من الأطباء إنه لا يوجد تفسير محدد لما حصل مع أزواجو، ولا عن تمكنه من العودة للعمل بعد ثلاثة أسابيع فقط من مرضه.

ويقول أزواجو إن ما حصل معه جعله يقدر كل شيء كل يوم، فأصبح شاكرا لأنه على قيد الحياة، وشاكرا لأنه يعمل،

وأصبح أكثر تلميها لعائلته وأصدقائه. وكانت صحيفة "الغارديان" قد نشرت قصة مشابهة قبل عشر سنوات، حول رجل إيرلندي اسمه أدي لنون، سافر من دبلن إلى كندا ليعيش ويعمل صحافيا مع سديقتته مود، وهي كندية فرنسية، في مونتريال، وفي مساء ذلك اليوم ذهب هو وسديقتته وسديقتها رافائيلي إلى مطعم، ويقول إنه كان يشعر بألم شديد في عموه القفري في الظهر، مشيرا إلى أنه شعر قبلها بألم في ظهره، لكنه عزى الأمر إلى حمل الأمتعة، إلا أن الألم الذي شعر به حينها كان شديدا، وبعد عودتهم من المطعم إلى الشقة شعر بألم شديد في صدره وتشنج، وظن أنه مود رافائيلي بأنه يمزج في البداية، لكنها أدركت بسرعة أنه لا يستجيب، فقامت رافائيلي بصفعه عدة مرات لكن لم تحصل على رد فعل، ففحصت نبضه واكتشفت أنه قد توقف.

ويقول لنون إن ذلك الألم الذي شعر به في صدره كان نوبة قلبية، وكان يبلغ من العمر ٤٠ عاما حينها، لافتا إلى أنه لا يتجور من النوبة القلبية خارج المستشفى إلا حالة من كل مئة حالة، وفرصة النجاة

بهذه الطرق يمكنك التخلص من تجاعيد الصدر

ينشط الدورة الدموية ويقوي مرونة البشرة، لذا دلكي بشرة الصدر صباحا ومساء لمدة ١٠ دقائق.

تمارين اليوجا والشي قومي بعمل التمارين الرياضية الأسبوعية لعضلات الصدر، لتسهي بدخول الأوكسجين إلى البشرة، كما عليك القيام بالتمارين الهوائية التي تقيد القلب ٣ مرات أسبوعيا، كتمارين اليوجا والشي.

كما أن صعود الدرج من أهم التمارين المفيدة لتشيط عضلات القلب، ولكن عليك التركيز على أهم التمارين التي تقوي عضلات الصدر وتضبط استقامته.

نظام غذائي صحي

اتبعي نظاما غذائيا صحيا ومتوازنا غنيا بالأحماض الدهنية وفيها فيتامين E، فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول السلمون والسردين يعمل على تعزيز بناء أنسجة خلايا البشرة وتقويتها، والحفاظ على شبابها لفترة أطول، كما عليك تناول الخضراوات الغنية من سرطان الثدي.

تقليل تناول السكريات

تجنبي الأكل من تناول السكريات، وذلك لأن الجلوكوز الموجود بها عندما يدخل إلى مجرى الدم يتحد مع بروتينات الجسم مثل الكولاجين، فينتج عنه جزيئات صغيرة تسبب تلف بروتين الكولاجين، والذي يحافظ على صحة وشباب البشرة ضد علامات تقدم العمر، فيسبب الترهل وعلامات الشيخوخة المبكرة ومنها تجاعيد الصدر.

حيث يمنح بشرتك رطوبة طبيعية، وبهذا لا تتشقق أو تجف بسهولة، هذا العلاج سيمنع تكوين التجاعيد، ويجعل بشرتك تتوهج.

تجنبي الماء الساخن

تجنبي أثناء الاستحمام توجيه الماء الساخن مباشرة على صدرك، وذلك لأن درجة حرارة الماء العالية تؤدي لتلاشي الزيوت الطبيعية من البشرة وتجعلها جافة، وبالتالي تسهل ظهور التجاعيد، لذلك دعى الماء ينزل على رأسك لينساب لوحده بعيدا عن الكتفين، وبهذا حينما يصل للصدر يكون برد قليلا.

تمرين الصدر

تقلل عضلات الصدر الجيدة والمشدودة من ترهل الجلد، لذلك قومي بشد العضلات والجلد عن طريق القيام بتمرين بسيط، وذلك عبر القيام ب-٢ عملية ضغط يوميا قبل الاستحمام.

ارتداء حمالة الصدر المناسبة

ارتداء حمالة الصدر المناسبة لقياس صدرك، سيقلل من انحناء يعضل الجاذبية، ويقيه مستقيما، وأيضا يقلل من الاحتكاك على بشرتك، وأيضا لا يسبب لك الألم أو الضغط، وفي الوقت ذاته لا تكون واسعة عن مفاصك المحدد، ما يعني سلامة البشرة وتجاعيد أقل وضوحا.

تدليك الصدر

تدليك الصدر يحفز تدفق الدم إليه، ويملا جلدهم بالأوكسجين، ويحول دون ظهور "علامات" الشيخوخة، ضعي قليلا

وكالات

يؤدي النوم على جانبي الجسم أو الاستراحة على البطن لظهور طيات في جلدك

تعد بشرة الصدر حساسة جدا، مثل بشرة الوجه، لكن كثيرا من النساء لا يهتمن بها، حيث يتركن هذه المنطقة تتعرض للشمس والمواد الكيميائية الناتجة عن كريمات البشرة، ما يسبب ظهور تجاعيد فيها، إضافة لأسباب أخرى.

ويج هذا الصدد، نشر موقع "برايت سايد" تقريرا، أشار فيه إلى عدة طرق يمكن للمرأة من خلالها التخلص من التجاعيد، وهي كما يلي،

تغيير وضعية النوم

يؤدي النوم على جانبي الجسم أو الاستراحة على البطن لظهور طيات في جلدك، وهي أحد الأسباب التي يمكن أن تسبب بظهور تجاعيد الصدر، وتجنب هذا الأمر، يمكنك النوم على ظهرتك، وجعلها عادة دائمة.

كما يمكنك تدريب نفسك من خلال وضع وسادة أسفل ركبتيك للمساعدة في إبقاءك في الوضعية ذاتها، أو بوضع وسادتين على جانبي جسمك، بالإضافة إلى ذلك سوف تتجنبين أيضا الثدي المترهل بهذه الخدمة.

قناع الألوة فيرا

يمكنك الاسترخاء وتهدئة نفسك بينما تحافظين على نعومة بشرة صدرك بواسطة قناع الألوة فيرا، فهي جل الألوة فيرا على صدرك لمدة ٢٠ دقيقة،

وكالات

انتحرت تلميذة سابقا بعد أن شعرت بالذنب - أ

أقدم ناج من مجزرة باركلاند التي كانت من أسوأ عمليات إطلاق النار المسجلة في مدارس الولايات المتحدة، على الانتحار بعد أقل من أسبوع على انتحار تلميذة أخرى على ما ذكرت صحيفة أمريكية من دون أن تورد الأسباب.

وكتبت صحيفة "ميامي إيرالد" أن شرطة كورال سبرينغز أكدت مساء السبت وفاة تلميذة من مدرسة مارجوري ستونمان دوغلاس الثانوية في باركلاند بولاية فلوريدا "في ما يبدو على أنه انتحار".

ولم يكشف عن اسم الضحية لكنه بحسب الصحيفة تلميذة في الصف الثاني ثانوي ويرواح عمره بين ١٥ و ١٦ سنة، وأتت هذه العملية بعد أقل من أسبوع على انتحار التلميذة سيدني أيلو الناجية أيضا من حادث إطلاق النار هذا، عن ١٩ عاما.

وهي كانت هدفت على دخول نيكولاس كروز (١٩ عاما) إلى المدرسة حاملا سلاحا شبه أوتوماتيكي. وقد قتل في المجزرة ١٤ من رفاقها وثلاثة موظفين في المدرسة، من بينهم صديقان مقربان منها.

وأوضحت العائلة أن الشابة انتحرت الأسبوع الماضي بسبب شعورها بالذنب لأنها نجت من المجزرة التي راح ضحيتها ١٧ شخصا في هذه المدرسة

من مجزرة المدرسة بفلوريدا



الثانوية في فلوريدا، في ١٤ شباط/فبراير ٢٠١٨. وأوضح والداها لحظة "سي بي أس ٤" المحلية أنها كانت تمناني من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ومن عقدة ذنب بسبب نجاحها فيما قضى أسفلا لها.

وعلى غرار عدد من رفاقها في باركلاند، انخرطت أيلو في حركة شعبية للمطالبة بالحد من إمكان حيازة أسلحة نارية في البلاد.

وكالات

انتحرت تلميذة سابقا بعد أن شعرت بالذنب - أ

أقدم ناج من مجزرة باركلاند التي كانت من أسوأ عمليات إطلاق النار المسجلة في مدارس الولايات المتحدة، على الانتحار بعد أقل من أسبوع على انتحار تلميذة أخرى على ما ذكرت صحيفة أمريكية من دون أن تورد الأسباب.

وكتبت صحيفة "ميامي إيرالد" أن شرطة كورال سبرينغز أكدت مساء السبت وفاة تلميذة من مدرسة مارجوري ستونمان دوغلاس الثانوية في باركلاند بولاية فلوريدا "في ما يبدو على أنه انتحار".

ولم يكشف عن اسم الضحية لكنه بحسب الصحيفة تلميذة في الصف الثاني ثانوي ويرواح عمره بين ١٥ و ١٦ سنة، وأتت هذه العملية بعد أقل من أسبوع على انتحار التلميذة سيدني أيلو الناجية أيضا من حادث إطلاق النار هذا، عن ١٩ عاما.

وهي كانت هدفت على دخول نيكولاس كروز (١٩ عاما) إلى المدرسة حاملا سلاحا شبه أوتوماتيكي. وقد قتل في المجزرة ١٤ من رفاقها وثلاثة موظفين في المدرسة، من بينهم صديقان مقربان منها.

وأوضحت العائلة أن الشابة انتحرت الأسبوع الماضي بسبب شعورها بالذنب لأنها نجت من المجزرة التي راح ضحيتها ١٧ شخصا في هذه المدرسة

أكثر من 23 ألف قتيل بسبب الزلزال و5,3 ملايين شخص تشردوا في سوريا وفق الأمم المتحدة

وكالات

يتراجع الأمل بالعودة على أحياء الجمعة في تركيا وسوريا بعد أكثر من مئة ساعة على زلزال عنيف قضى فيه أكثر من 23 ألف شخص في إحدى أسوأ كوارث في هذه المنطقة منذ قرن.

ودخلت قافلة أولى من المساعدة مؤلفة من ست شاحنات الخيمس إلى مناطق سيطرة فصائل المعارضة في شمال غرب سوريا من تركيا عبر معبر باب الهوى الحدودي على ما أفاد أحد مراسلي وكالة فرانس برس. وأوضحت المنظمة الدولية للهجرة أن القافلة تحمل بطانيات وفرشا وخيما ومستلزمات طوارئ ومصابيح تعمل بالطاقة الشمسية لتغطية حاجات ما لا يقل عن خمسة آلاف شخص.

إلا أن منظمة الخوذ البيضاء الدفاع المدني العامل في المناطق الخارجة عن سيطرة دمشق، أعربت عن "خيبة" لها، معتبرة "إن المساعدات الأممية التي يجري الحديث عن دخولها لشمال غرب سوريا هي مساعدات دورية، وتوقفت خلال الأيام الأولى من الزلزال، والآن تم استئنافها".

وتفعل المساعدات الإنسانية المخصصة لشمال غرب سوريا عادة من تركيا عبر باب الهوى، نقطة العبور الوحيدة التي يضمنها قرار صادر عن مجلس الأمن حول المساعدات العابرة للحدود.

وأعلنت الخارجية التركية أنها تعمل على فتح معبرين آخرين "مع المناطق الخاضعة لسيطرة حكومة" دمشق "لأسباب إنسانية".

وكانت الأمم المتحدة أعلنت الثلاثاء أن نقل المساعدات عبر معبر باب الهوى تأثر بتضرر الطرقات بسبب الزلزال.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس ادهانوم غيبريسوس الخميس إنه "في طريقه إلى سوريا" بينما أعلنت رئيسة اللجنة الدولية للصليب الأحمر ميريانا سبولياريتش في تغريدة مساء الخميس وصولها إلى حلب في سوريا مشددة على أن "المجتمعات المحلية التي انهكتها سنوات من القتال العنيف باتت مثقلة الآن جراء الزلزال".

على جانبي الحدود، تهدمت آلاف المساكن. وتضاعف فرق الإنقاذ والإغاثة الجهود بحثا عن ناجين رغم انقضاء الساعات الأولى والسبعين الأولى الحيوية فيما يزيد البرد الصقيعي من صعوبات الوضع.

وتمكن 130 عامل إنقاذ أرسلتهم دولة قطر من إخراج صبي في الثامنة عشرة حيا من بين الأنقاض في مدينة نورداجي الريفية البالغ عدد سكانها 40 ألف



نسمة والواقعة قرب مركز الزلزال في تركيا.

وينشط أيضا مئات من عمال الإغاثة أتوا من ماليزيا وإسبانيا وكازاخستان والهند ودول أخرى. ويتابع السكان المضطربون إلى المبيت في خيام أو سيارات وهم يكون عمل المسعفين الذين يحاولون تحديد مكان ناجين محتلين بواسطة مسيرات كاميرات كشف تعمل بالطاقة الحرارية.

في مدينة أنطاكية جنوبا التي دمرها الزلزال قطع عمال مناجم مسافة ألف كيلومتر لتقديم المساعدة. وقد تسلح هؤلاء بمعاول ومجارف ومناشير تستخدم في المناجم وهم يحاولون مساعدة أشخاص عالقين تحت كتل الأسمنت والحديد.

وكانت جرافة تساعد في إزالة الركام عندما طلب منها المشرف على فريق عمال منجم زوغولداك قرب البحر الأسود، التوقف. وكان يحطم بمقرته كتلة من الأسمنت وطلب غطاء بعدما عثر على طفل ميتا في سريره. وقد حمل الوالد جثة الطفل الملقوفة بشرشرف بين ذراعيه صامتا.

نسبية كولومبيي اغلوا التي تمكنت من الخروج سالمة من سيرها مع ابنتها، فقدت ستة من أقاربها في

الزلزال ولم تعد تأمل بالعودة عليهم أحياء.

وهي ممتنة لعمل المناجم، لكنها حاتكة من الحكومة وتندد ببطء عمليات الإغاثة شأنها في ذلك شأن هاكنا تفريرودي وهو من سكان مدينة أديامان في جنوب تركيا. وأوضح هذا الأخير "نحن مجروحون في الصميم من أن أحدا لا يدعنا".

وأضاف محمد يديريم غاضبا "لم أر أحدا قبل الساعة من 14.00 من اليوم التالي لزلزال" أي بعد 34 ساعة على أول زلزال موضحا "لا دولة ولا شرطة ولا جنود. عار عليكم لقد تركتمونا لحالنا".

خطر الكوليرا - تفيد الأرقام الرسمية الأخيرة بأن الزلزال الذي بلغت قوته 7.8 وتبعته أكثر من مئة هزة ارتدادية أسفر عن ما لا يقل عن 21719 قتيل، وتخشى المنظمات الإنسانية خصوصا انتشار وباء الكوليرا الذي عاد للظهور قبل فترة في سوريا.

وأرسل الاتحاد الأوروبي مساعدات أولى إلى تركيا بعد ساعات على الزلزال الإثنين. إلا أنه لم يعرض إلا مساعدة محدودة لسوريا عبر برنامج المساعدات الإنسانية المعمول بها أساسا بسبب العقوبات الدولية

المفروضة على هذا البلد منذ بدء الحرب فيه العام 2011.

والأربعاء طلبت سوريا رسميا مساعدة الاتحاد الأوروبي وطلبت المفوضية الأوروبية من الدول الأعضاء تلبية هذا الطلب.

وزار المفوض الأوروبي لتتسيق مساعدات الاتحاد الأوروبي يانيس لينارسيثس، غازي عناب في جنوب شرق تركيا للقاء مسؤولين فضلا عن منظمات إنسانية تتشط في شمال غرب سوريا على ما أعلنت المفوضية.

وأعلن البنك الدولي الخميس تقديم مساعدة قدرها 1,78 مليار دولار لتركيا فيما كشفت واشنطن أنها ستخصص 85 مليونا لتركيا وسوريا. وأعلنت وزارة الخزانة الأميركية أيضا الرفع المؤقت لبعض العقوبات المفروضة على سوريا بهدف نقل المساعدات بأسرع وقت ممكن إلى السكان المتكويين.

وخصصت فرنسا مساعدة طارئة للشعب السوري بقيمة 12 مليون يورو. من جهتها أعلنت لندن الخميس مساعدة مالية إضافية قدرها 3.4 ملايين يورو على الأقل لتصل مساعدتها الإجمالية إلى 4.3 ملايين يورو مخصصة للخوذ البيضاء.

فلسطين ترحب بتحديد محكمة العدل العليا تواريخ وإجراءات المرافعات المكتوبة بشأن فتوى ماهية الاحتلال

انقرة

رام الله

حددت محكمة العدل الدولية تاريخ 25 تموز المقبل، موعدا نهائيا لاستلام المرافعات المكتوبة من الدول والأسم المتحدة، ودولة فلسطين، وتقديم جميع المعلومات والأوراق الخاصة

بالسؤال الوارد في قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة، فيما يتعلق بموضوع الفتوى القانونية حول ماهية الاحتلال الإسرائيلي، وأعدت وزارة الخارجية الفلسطينية في بيان صحفي أنها تسلمت رسالة رسمية بقرار محكمة العدل الدولية الصادر عن اجتماع خاص بقضائها، والتي حددت أيضا، تاريخ 25 تشرين الأول، موعدا نهائيا لتقديم الردود والملاحظات على المرافعات المقدمة للمحكمة.

وعبرت الخارجية الفلسطينية عن ارتياحها لسير الإجراءات وإجابة الانتاج بما يخص الرأي الاستشاري حول ماهية الاحتلال الإسرائيلي طويل الأمد، وأجابت المجتمع الدولي حيال ذلك.

وشددت على أن الإجراءات تسير بشكلها الطبيعي، وبناء على المعايير القانونية لعمل المحكمة، ونظامها الداخلي. وأعدت التأكيد على أنها تتابع هذه الإجراءات الفنية، وصولا إلى دعوة الدول إلى تقديم المرافعات المكتوبة والشفهية. ودعت الدول الشقيقة والصديقة إلى تقديم مرافعاتها القانونية لمحكمة العدل الدولية، وأربها في قانونية وجود الاحتلال الإسرائيلي على أرض دولة فلسطين، وأن ذلك في الحقوق كافة، في موعد يسبق التواريخ الواردة في قرار قضاة المحكمة، ويسبق التاريخ 2023/07/25.

وأعدت، أن العمل للوصول إلى إصدار الفتوى القانونية حول ماهية الاحتلال الإسرائيلي، يسير بخطى واضحة، ومشدة على أن هذا العمل بحاجة إلى إعداد كبير على المستويات: الوطنية، والإقليمية، والدولية.

وكانت الجمعية العامة للأمم المتحدة، اعتمدت يوم السبت 31 كانون الأول 2022، بالأغلبية مشروع القرار الخاص بالمراسات الإسرائيلية التي

تس حقوقي الإنسان للشعب الفلسطيني في الأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، وأحالته إلى محكمة العدل الدولية، لتقديم رأي استشاري

قانوني بشأن الآثار القانونية الناجمة عن انتهاك إسرائيل المتواصل لحق تقرير المصير للشعب الفلسطيني، واحتلالها الطويل للأمد للأرض الفلسطينية المحتلة منذ عام 1967، واستيطانها وضمها لها، بما في ذلك التدابير الرامية إلى تغيير التكوين الديمغرافي لمدينة القدس وطابعها ووضعها، إضافة إلى كيفية تأثير سياسات إسرائيل وممارساتها في الوضع القانوني للاحتلال، ومابهية الآثار القانونية المترتبة على هذا الوضع.

بالنسبة لجمع الدول والأمم المتحدة. وفشلت إسرائيل، في كافة محاولاتها لمنع تبني هذا القرار المهم، بما في ذلك من خلال طلبها التصويت على الميزانية البرامجية المترتبة على إحالة الطلب إلى محكمة العدل الدولية، وذلك خلال اجتماع اللجنة الخامسة للأمم المتحدة، (لجنة الإدارة والميزانية)، الذي سبق اجتماع الجمعية العامة، وحصل التصويت على 100 أصوات مؤيدة، و13 صوتا معارضا، فيما امتنعت 37 دولة.

وفي الحادي والعشرين من شهر كانون الثاني الماضي، أعلنت محكمة

العدل الدولية، أنها تسلمت طلب الجمعية العامة للأمم المتحدة، لتقديم فتوى (رأي استشاري قانوني) من المحكمة بشأن الممارسات الإسرائيلية التي تمس حقوق الإنسان للشعب الفلسطيني في الأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها القدس الشرقية.

ومحكمة العدل الدولية هي الجهاز القضائي الرئيس للأمم المتحدة، حيث تأسست بموجب ميثاق الأمم المتحدة في حزيران 1945، وبدأت أنشطتها في نيسان 1946، وتتألف المحكمة من 15 قاضيا تتخبرهم الجمعية العامة للأمم المتحدة ومجلس الأمن الدولي التابع لها، لمدة تسع سنوات. وتتخذ المحكمة من "قصر السلام" في مدينة لاهاي الهولندية مقرا لها.

وتضطلع المحكمة بدور فنانتي يمثل في تسوية النزاعات القانونية التي تعرضها عليها الدول، وفقا للقانون الدولي، ومن خلال أحكام ملزمة وغير قابلة للاستئناف من الأطراف المعنية، إضافة إلى إصدار فتاوى (أراء استشارية) بشأن المسائل القانونية المحالة إليها من أجهزة ووكالات الأمم المتحدة المخولة حسب الأصول.

بريطانيا تؤجل انتخابات إيرلندا الشمالية في محاولة للتوصل إلى اتفاق ما بعد بريكست

لندن

أعلنت الحكومة البريطانية اعترافها بتمديد الموعد النهائي لتشكيل حكومة لتقاسم السلطة في إيرلندا الشمالية لمدة عام، وذلك لإفساح المجال أمام تأمين اتفاق مع الاتحاد الأوروبي فيما يتعلق ببروتوكول إيرلندا الشمالية في مرحلة ما بعد بريكست.

وقال وزير الدولة البريطاني لشؤون إيرلندا الشمالية، كريس هيتون هاريس، في بيان إن الحكومة ستقدم تشريعا لإتاحة المزيد من الوقت للأحزاب للعمل معا والعودة إلى الحكومة، بينما تستمر المناقشات بين المملكة المتحدة والاتحاد الأوروبي. ويستمر التمديد الجديد حتى كانون الثاني 2024 ويظل أي شرط فوري لإجراء الانتخابات.

يشار إلى أن حكومة تقاسم السلطة في إيرلندا الشمالية لم تمارس نشاطها منذ عام، مع قيام الحزب الموحد الديمقراطي الموالي لبريطانيا بعرقلة تشكيلها احتجاجا على شروط اتفاق بريكست الأصلي.

البنك الدولي يعلن عن مساعدة بقيمة 1,78 مليار دولار لتركيا

واشنطن

أعلن البنك الدولي تقديم مساعدات بقيمة 1,78 مليار دولار لتركيا دعماً لجهود الإنقاذ والتعافي بعد الزلزال الضخم الذي هز البلاد وأسفر عن سقوط أكثر من 20 ألف قتيل. وقال رئيس البنك الدولي بفيدي مالباس في بيان "نقدم مساعدة فورية ونعد بتقييم سريع للاحتياجات الميدانية العاجلة والمهائلة، هذا سيتيح تحديد المجالات ذات الأولوية للنهوض وإعادة إعمار البلاد في وقت نعد عمليات لتلبية هذه الحاجات". وأضاف مالباس، تتكون القيمة الإجمالية لهذه المساعدة من 780 مليون دولار قدمتها مكونات الاستجابة الطارئة لمشروعين موجودين أصلا في تركيا، كما سيتم تقديم مليار دولار "دعماً للأفراد المتضررين، مع تأمين البنك الدولي دعماً فورياً للنهوض وإعادة الإعمار بعد هذه الكارثة".

واشنطن تقرر تعليقاً مؤقتاً لبعض العقوبات على دمشق لحالات إنسانية

واشنطن

قررت الولايات المتحدة الجمعة، تعليق بعض العقوبات المفروضة على دمشق مؤقتاً، بحسب واشنطن بوست.

وأعلنت وزارة الخزانة الأميركية رفع بعض العقوبات المفروضة على سوريا مؤقتاً بهدف إيفال مساعدات إلى السكان المتضررين في أسرع وقت ممكن. وأوضح الوزارة، أن هذا الإجراء لمدة 180 يوماً يجمع التعاملات المتعلقة بمساعدة ضحايا الزلزال، التي كانت محظورة بموجب العقوبات المفروضة على دمشق.

تتضمن أساساً استثناءات كبيرة للعائلات الإنسانية.

واشنطن تعلن تقديم مساعدات بقيمة 85 مليون دولار لتركيا وسوريا

واشنطن

أعلنت الوكالة الأميركية للتنمية (يو إس آيد) أن الولايات المتحدة خصصت مساعدة بقيمة 85 مليون دولار إلى تركيا وسوريا بعد الزلزال المدمر الذي ضرب البلدين الإثنين الماضي، بحسب واشنطن بوست.

وقالت الوكالة في بيان، إن التمويل سيسد لشركاء على الأرض "بهدف تقديم المساعدة الطارئة الضرورية إلى ملايين الأشخاص، وسيدعم التمويل تأمين مياه الشرب النظيفة والصرف الصحي لمنع تفشي الأوبئة، ويأتي ذلك بعدما أجرى وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن في وقت سابق من يوم أمس الخميس اتصالاً بتلفظه التركي مولود تشاوش أوغلو لمناقشة حاجات تركيا. وقال المتحدث باسم الخارجية الأميركية نيد برايس لصحفيين "نحن فخورون بالانضمام إلى الجهود العالمية لمساعدة تركيا، منملا سيق أن سامتت تركيا في كثير من الأحيان عبر خبراتها بعمليات الإنقاذ الإنساني لدول عدة أخرى".

ماكرون: لا يمكن تسليم طائرات مقاتلة لأوكرانيا في الأسابيع المقبلة

عمان

قال الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون إن الطائرات المقاتلة التي تطلبها أوكرانيا لا يمكن "تحت أي ظرف أن يتم تسليمها في الأسابيع المقبلة"، مؤكدا أنه يفضل أسلحة "أكثر فائدة ويكون تسليمها بشكل أسرع"، حسب وكالة الصحافة الفرنسية اليوم الجمعة.

وعد قفة أوروبية بحضور نظيره الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، شبتا على الإطلاق، لكن هذا لا يتطابق مع الاحتياجات اليوم.. وأكد ماكرون أن زيلينسكي أظهر أن الأولوية تتمثل في "القيام بكل شيء لمساعدة أوكرانيا على المقاومة في الأسابيع المقبلة".

وتابع ماكرون "من الضروري أن يعطي الحلفاء الأفضلية للمعدات الأكثر فائدة" والتي يكون تسليمها في شكل "أسرع"، مشيراً إلى أن مدافع قيصر ونظام الدفاع الجوي المتوسط المدى (مامبا) المقدم من فرنسا يفي بهذه المعايير.

هجوم روسي كثيف بصواريخ وطائرات على منشآت طاقة أوكرانية

وكالات

أعلن الجيش الأوكراني أن روسيا شنت، صباح الجمعة هجوماً كثيفاً، بصواريخ ومسيرات «أصابت» منشآت عدة للطاقة في أوكرانيا بعد جولة أوروبية للرئيس فولوديمير زيلينسكي طلب فيها بأسلحة إضافية من حلفاء بلاده.

وقال سلاح الجو الأوكراني إن روسيا أطلقت 6 صواريخ كروز من طراز كاليب وحوالي 30 صاروخاً موجهاً من طراز اس-300 على منطقتي خاركييف وزابورجيا، واستخدمت 7

مسيرات من نوع شاهد..

وأضاف في بيان "العدو ضرب مدنا ومنشآت أساسية في أوكرانيا، هجوم الصباح

دوت صافرات الإنذار من الغارات الجوية الروسية في جميع أنحاء أوكرانيا خلال ساعة الذروة صباح الجمعة، فيما حذر مسؤولون من ضربات صاروخية روسية محتملة وحفوا السكان على الاحتماء.

وقال شهود من رويترز ومسؤولون إن دوي انفجارات تردت في العاصمة الأوكرانية كييف والمنطقة المحيطة بها يوم

الجمعة.

وأفادت إدارة مدينة كييف بأن قوات الدفاع الجوي تنشط في العاصمة.

صافرات الإنذار ونقلت رويترز عن ماكسيم مارتشينكو حاكم منطقة أوديسا الواقعة جنوب البلاد "طيران العدو في الأجواء والسفن التي بوسعها حمل صواريخ كاليب في البحر. أطلق العدو الصواريخ. سيطول دوي صافرات الإنذار من الغارات الجوية".

وأضاف "من فضلكم لا تتجاهلوا صافرات الإنذار من

الغارات الجوية واحتموا..

وفي غرب أوكرانيا، قال مسؤولون بالمنطقة إن البنية التحتية الحيوية هوجمت أيضا في منطقة خميلنيتسكي في غرب أوكرانيا ومنطقة خاركييف في الشمال الشرقي ومنطقة دنيبروبتروفسك في وسط البلاد.

وقال يوري إهناث المتحدث باسم سلاح الجو للتلفزيون الأوكراني إن الدفاعات الجوية امتنعت 37 دولة.

وفي الحادي والعشرين من شهر كانون الثاني الماضي، أعلنت محكمة

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله
(المصافحة سابقا) - بجانب المختار مول

رئيس التحرير
خالد حازر الخريشا

رئيس هيئة التحرير المدير العام،
محمود الضفاطه

تصدر عن
شركة صدى
الشعب

التنقيب
يومية - سياسية - اقتصادية - شامة

مقسم التحرير ، 5065525
فاكس التحرير ، 5065522
إيميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان ، 5056222
فاكس الاعلان ، 5056223
إيميل الاعلان، m@shaabjo.com