

عمان

70 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في الأقصى

أدى عشرات الآلاف، صلاة اليوم الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد ومداخل البلدة القديمة في القدس المحتلة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، بأن نحو 70 ألف مصلي أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن سلطات الاحتلال الإسرائيلي شددت من إجراءاتها على أبواب الأقصى، ودفقت في بطاقات المواطنين الوافدين إليه للصلاة، ومنعت العديد من الدخول.

أوقات الصلاة

الشعر	05:43
الظهر	12:49
المغرب	04:04
العشاء	06:34
الغداة	07:54

11 شعبان 1444 هـ الموافق 4 آذار 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3025)

البرلمان العربي يطالب بتدخل المجتمع الدولي لوقف التحريض

الاردن يدين التصريحات التحريضية لوزير إسرائيلي



القاهرة

طالب البرلمان العربي المجتمع الدولي، ومجلس الأمن، والإدارة الأميركية بالتدخل الفوري والعاجل للضغط على سلطات الاحتلال الإسرائيلي لوقف عنف وتحريض حكومة اليمين المتطرفة بحق أبناء الشعب الفلسطيني الأعزل. كما وطالب البرلمان العربي، في بيان، وقف الخطوات الأحادية التي تقوض حل الدولتين، والإجراءات الاستثنائية التي تدفع نحو المزيد من التوتر وتجر العنق في المنطقة، وضرورة إنهاء حملات التصعيد من قبل حكومة اليمين المتطرف، وميليشيات المستوطنين. وأعرب البرلمان العربي عن استهجان واستكراه الشديدين للتصريحات العنصرية التحريضية الصادرة لوزراء حكومة الاحتلال، والداعية إلى تدمير بلدة حوارة جنوب نابلس، والقرارات الصادرة بإنزال حكم الإعدام بحق أسرى فلسطينيين، وقانون سحب الجنسية من الأسرى الفلسطينيين وإبعادهم الذي صدر منذ أيام، في خطوات متلاحقة وغير مسبوقة وخطيرة تهدد عملية السلام وتقوض حل الدولتين. وجدد البرلمان العربي، مطالبته الأمم المتحدة، ومجلس الأمن،

ومجلس حقوق الإنسان، بالعمل على توفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني بشكل عاجل، وتحديدًا أمام سلسلة القوانين العنصرية التي يسنها الكنيست الإسرائيلي ضد الفلسطينيين. ودانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين التصريحات التحريضية التي أطلقها أحد وزراء الحكومة الإسرائيلية، والداعية إلى تدمير قرية حوارة الفلسطينية. وقال الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير سنان المجالي بأن الدعوات المؤججة للعنف تندرج بعواقب خطيرة، وتمثل انتهاكا للقانون الدولي الإنساني. وأعاد الناطق الرسمي باسم الوزارة التأكيد على الموقف الأردني بضرورة وقف الحملات التي تستهدف الشعب الفلسطيني، معيدا التأكيد على أن وقف الخطوات الأحادية التي تقوض حل الدولتين والإجراءات الاستثنائية التي تدفع نحو التوتر وتجر العنق، ضرورة لإنهاء التطور وخفض التصعيد. وشدد الناطق الرسمي على أن المملكة ستستمر في بذل كل جهد ممكن لوقف التطور وإيجاد أفق سياسي حقيقي يفعّل العملية السلمية ويحقق تقدما لحل الصراع على أساس حل الدولتين الذي يجسد الدولة

أمانة عمان تحتفل بيوم المدينة

عمان

احتفالية للأطفال. ووزع خلال الاحتفالية، نحو عشرة آلاف كتاب على المواطنين بشكل مجاني، في مختلف حقول المعرفة، في حين ستوزع يوم الاثنين المقبل نحو 12 ألف كتاب في المكتبات التابعة للأمانة، في مناطق صويلح والهاشمي ومرج الحمام والمقابلين. وبمناسبة يوم مدينة عمان، أعلنت الأمانة عن إطلاق مسابقة التصوير الفوتوغرافي للمحترفين والهواة (عمان بعيوننا) والتي ينتهي تسليم المشاركات بها 16 آذار الحالي، وسيتم يوم يوم غد الجمعة تنظيم نشاط رياضي لهواة ركوب

رعى أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة فعاليات افتتاح يوم المدينة الذي أقيم في ساحة الملك فيصل وسط العاصمة عمان. واشتملت الاحتفالية التي تهدف إلى استحضار تاريخ عمان المدينة، واستشراف مستقبلها ومواكبة تطورها بالمشايع التنموية والخدمية، على عروض فكرية ومعرفية قدمت فرقة أمانة عمان، والقوات المسلحة، وعرض لخيلة الأمن العام، وفرقة مركز زها الثقافي وتخصيص مساحة

بدء طلبات المناقصة على البرنامج العادي لخريجي الدورة التكميلية

عمان

أعلنت وحدة تنسيق القبول الموحد في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، عن بدء تقديم طلبات للمنافسة على مقاعد شاغرة في البرنامج العادي في بعض الجامعات الأردنية الرسمية لخريجي الدورة التكميلية 2023. وشملت المقاعد الجامعات التالية، جامعة مؤتة، وجامعة آل البيت، وجامعة البلقاء التطبيقية كليات: عجلون، الأميرة رحمة، الشوبك، العقبة، أكاديمية الأمير حسين بن عبدالله الثاني /الموقر، وجامعة الحسين بن طلال، وجامعة الطفيلة التقنية، والجامعة الأردنية/فرع العقبة. ودعت الوزارة جميع الطلبة الراغبين بالمنافسة على هذه المقاعد الشاغرة الدخول إلى الموقع الإلكتروني لوحدة تنسيق القبول الموحد باستخدام الرابط التالي WWW.admhec.gov.jo، وباستخدام نفس اسم المستخدم والرمز السري الذي استخدمهما الطالب عند تقديم طلب القبول الموحد لأول مرة، علماً بأن عملية تقديم الطلبات ستبدأ اعتباراً من مساء اليوم الخميس، وحتى الساعة الثالثة عصر يوم الأحد المقبل.

تخريج طلبة "أنا أشارك" في جامعة الأميرة سمية

عمان

أكد عضو مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب الدكتور رائد العدوان، أهمية مشاركة الشباب في الحياة السياسية استجابة وتنفيذا لرؤية الدولة الأردنية ودعم العملية التحديث السياسي في المنوية الثانية. وقال العدوان خلال رعايته تخريج طلبة "أنا أشارك" في جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، إن مشاركة الشباب في الحياة السياسية، هي ما تتطلع إليه الهيئة المستقلة للانتخاب مع مؤسسة ولي العهد الشريك الرسمي والحصري لبرنامج "أنا أشارك". ودعت نائب المدير التنفيذي ومدير إدارة البرامج وتميز الأداء في مؤسسة ولي العهد نجود سرحان، الشباب إلى المساهمة في عملية التحديث السياسي، والسير بخطى ثابتة وتحقيق ما يأمل الوطن منهم. بدوره، أعرب عميد شؤون الطلبة في الجامعة الدكتور رامي سالم، عن فخره بهذا البرنامج الذي بدأ بالعمل به في الجامعة منذ 7 سنوات، مؤكداً أن أولى خطوات النجاح تبدأ من الإيمان المطلق بالفكرة، ودليل نجاحها اليوم هو الإقبال المتزايد كل عام من طلبة الجامعة والانخراط في البرنامج. وحضر حفل التخرج نائب رئيس الجامعة الدكتور بسام حمو، ومدير مشروع الشراكة الأميركية أوس قطيشات، والمدير الإقليمي للبرنامج محمد الصقور.

المستقلة للانتخاب تنشر جداول الناخبين المحدثّة حسب مكان الإقامة

عمان

وأنه على الهيئة تحديث جداول الناخبين بأي إجراءات تراها مناسبة بالتنسيق مع دائرة الأحوال المدنية في بداية شهري كانون الثاني وتموز من كل سنة. وأكدت الهيئة، في بيان، أن مكان الإقامة الحالي والمنشور على الموقع الإلكتروني حسب قيود دائرة الأحوال المدنية والجوازات هو مكان الاقتراع الوحيد للناخب في أي انتخابات نيابية قادمة وفق قانون الانتخاب لعام 2022.

نشرت الهيئة المستقلة للانتخاب على موقعها الإلكتروني جداول الناخبين المحدثّة حسب مكان الإقامة، وذلك تطبيقاً لقانون الانتخاب. ويض القانون على أنه ولغايات أية انتخابات نيابية عامة تُجرى بعد نفاذ أحكام القانون، تُعدّ الهيئة وبالتنسيق مع دائرة الأحوال المدنية جداول الناخبين بالاستناد إلى مكان الإقامة الدائم للناخب،

أجواء لطيفة في المرتفعات والسهول ودافئة في باقي المناطق

عمان

بحسب تقرير إدارة الأرصاد الجوية، تبقى الأجواء اليوم السبت، لطيفة الحرارة في المناطق الجبلية والسهول، ودافئة في الأغوار والبحر الميت والعقبة، وتكون الرياح جنوبية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً في مناطق البادية.

وتتأثر المملكة الأحد، بكتلة هوائية جافة مرافقة لامتداد منخفض خماسيني، حيث يطرأ ارتفاع ملموس على درجات الحرارة؛ لتسود أجواء دافئة ومغبرة في أغلب مناطق المملكة، بينما تكون حارة نسبياً في الأغوار والبحر الميت والعقبة مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات عالية، وتكون الرياح جنوبية غربية نشطة السرعة مع هبات قوية أحياناً تتغير الغبار في العديد من المناطق.

أما الاثنين، يطرأ انخفاض ملموس على درجات الحرارة لتعود إلى معدلاتها الاعتيادية لمثل هذا الوقت من السنة وتسود أجواء باردة نسبياً فوق المرتفعات الجبلية العالية، ولطيفة الحرارة في باقي مناطق المملكة، مع ظهور كميات من الغيوم على ارتفاعات منخفضة في شمال ووسط المملكة، وتكون الرياح جنوبية غربية نشطة السرعة مثيرة للغبار في العديد من مناطق المملكة.

أحداث بريانسك.. نطاً في التكتيك الروسي ود مكاسب أوكرانية

موسكو

هناك، وقد يتم أسرهم جميعاً. وفي هذا السياق، يمكن ربط حادثة بريانسك بحادثة سقوط صاروخ إس-300 على أحد المباني في زاباروجيا فجرًا، في تمام الساعة 07:45، الأمر الذي أدى إلى مقتل 4 أشخاص؛ إذ إنه من غير الممكن أن تقوم القوات الروسية بذلك؛ فقصف بناء سكني بصاروخ غاي للنم لا أهمية له من الناحية العسكرية. خطأ روسي في السياق يرى آصف ملحم، أن هناك خطأ روسي وقع وهو سحب القوات من مقاطعات سومي وخاركيف وتشيرنيغوف الأوكرانية، الأمر الذي أضعف الحراسة في تلك المنطقة. من جانبه يقول الباحث الروسي في تاريخ العلاقات الدولية سولونوف بلاريف، إن الأحداث التي شهدتها مقاطعة بريانسك، بكل تأكيد هي رسالة وجهت للداخل الروسي من أوكرانيا بأن الحدود من الممكن اختراقها بأي وقت وأيضاً رسالة نفسية أكثر منها عسكرية للجيش الروسي.

نيوز عربية»، أن الهدف من هذا المصطلح هو رفع سقف الرهانات الأوكرانية، خاصة على خلفية الورقة فلتحت تحقيقاً حول الأمر. كما عقد مجلس الأمن الروسي اجتماعاً طارئاً بشأن الهجوم. يقول آصف ملحم، مدير مركز «جي سي إم» للدراسات ومقره موسكو، إنه يمكن فهم إقدام الطرف الأوكراني على القيام بهذه الحادثة في ثلاثة سياقات مختلفة: أولاً: نشر الذعر وإجراج القيادة الروسية حيث تحاول كييف من خلال تلك الهجمات الإرهابية والتي تستهدف مقاطعات الحدود بأنها قادرة على الدخول للمعقل للروسي، من جانب آخر نشر الذعر وتقليب الرأي العام الداخلي على سياسات الكرملين الذي يؤكد أن هذه الحرب مصيرية. ثانياً: ورقة مولدوفا وهنا يوضح آصف ملحم، خلال تصريحاته لـ«سكاى

وأضافت في بيان، أن البحث جار عن مخربين أوكرانيين في مناطق بيلغورود وكورسك وفورونغ الحدودية، بينما فتحت تحقيقاً حول الأمر. كما عقد مجلس الأمن الروسي اجتماعاً طارئاً بشأن الهجوم. يقول آصف ملحم، مدير مركز «جي سي إم» للدراسات ومقره موسكو، إنه يمكن فهم إقدام الطرف الأوكراني على القيام بهذه الحادثة في ثلاثة سياقات مختلفة: أولاً: نشر الذعر وإجراج القيادة الروسية حيث تحاول كييف من خلال تلك الهجمات الإرهابية والتي تستهدف مقاطعات الحدود بأنها قادرة على الدخول للمعقل للروسي، من جانب آخر نشر الذعر وتقليب الرأي العام الداخلي على سياسات الكرملين الذي يؤكد أن هذه الحرب مصيرية. ثانياً: ورقة مولدوفا وهنا يوضح آصف ملحم، خلال تصريحاته لـ«سكاى

جلسة نقاشية: انخراط النساء في الأحزاب سيعزز حضورهن السياسي في البرلمان والحكومة

عمان

أكد مشاركون في جلسة نقاشية حول مشاركة المرأة سياسياً في إطار قانوني للأحزاب والانتخاب. أهمية انخراط النساء بشكل فاعل في الأحزاب السياسية، والاستفادة من البنية التشريعية الداعمة لهن في التعديلات الدستورية التي تم إقرارها وقانوني الانتخاب والأحزاب.

وقالوا، إن هذه البنية التشريعية من شأنها تعبيد الطريق أمام النساء لخوض العمل السياسي من خلال النافذة الحزبية التي ستضمن لهن حضوراً في القضاء السياسي العام والحياة العامة، وبالتالي وجوداً فاعلاً في البرلمان والحكومات البرلمانية مستقبلاً.

جاء ذلك، في لقاء نظّمته اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، اليوم الخميس، ضمن أنشطة مشروع "دعم النساء القياديات من أجل مشاركة فاعلة في الحياة السياسية" الممول من الوكالة الألمانية للتعاون الدولي، حيث استهدف اللقاء مجموعة من السيدات أعضاء شبكة نشميات اللواتي نجحن في انتخابات الإدارة المحلية لدورة العام 2022.

وفي كلمتها الافتتاحية للقاء، أكدت الأمانة العامة لشؤون المرأة، مها علي، أهمية اللقاء الذي يسلط الضوء على إدارة العملية الانتخابية وتمكين المرأة ومشاركتها سياسياً، والذي من خلاله يتم التشبيك بين عضوات المجالس البلدية والمحافظات مع نساء قياديات ذوات خبرة في العمل السياسي والبلدي سابقاً لتبادل الخبرات والتجارب وبما يساهم في تعزيز دور المرأة في مواقع صنع القرار ودورها الفاعل في المشاركة بالحياة السياسية في ضوء ما استجد من تحديث للمنظومة السياسية.

وقالت علي، إن اللجنة تهدف من اللقاء مع عضوات المجالس البلدية والمحلية والمحافظات، إلى رفع الوعي بقانوني الانتخاب والأحزاب وتسهيل الضوء على الفرص المتاحة للمرأة من أجل الوصول لمقاعد مجلس النواب، وكذلك تعزيز مشاركتها في الأحزاب السياسية.

وشارك في الجلسة النقاشية التي تضمها اللقاء، العضو في مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب، الدكتور عبيد دبابنة، والأمين العام لوزارة الشؤون السياسية والبرلمانية، الدكتور علي الخوالدة، والأمانة العامة لتجمع لجان المرأة الوطني الأردني، ربي مطارنة.

وقالت الدكتورة عبيد دبابنة، إن هناك رؤية ملكية وإرادة سياسية قوية من قبل الدولة الأردنية لتعزيز نهج الحياة الديمقراطية والإصلاح السياسي والتمثيل الحقيقي لكل فئات المجتمع، بما فيها بطبيعة الحال المرأة، التي تشكل نصف المجتمع، من خلال تشجيع ودعم مشاركتها للوصول لمراكز صنع القرار في الحياة السياسية والشأن العام.

وأضافت دبابنة، أن هذه الإرادة تجسدت على أرض الواقع في بنية تشريعية راسخة وخادمة لهذا الحضور من خلال التعديلات الدستورية وقانوني الانتخاب والأحزاب الجديدين التي تم إقرارها وفقاً لمخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية.

واستعرضت دبابنة، الخطة الشمولية لمشاركة ودور المرأة في الانتخابات، وأكدت أن الهيئة المستقلة كباقي مؤسسات الدولة معنية بمسار الإصلاح والتحديث السياسي في الأردن، وتتغلّب بتكثيف المرأة سياسياً ومناهضة كل أشكال التمييز والعنف ضدها لتكون عنصراً فاعلاً وشريكة حقيقية في



دعت دبابنة، الحاضرات من عضوات المجالس البلدية والمحلية، إلى الاستمرار في الخبرة التي توفرت لديهن في العمل العام على المستوى المحلي والانتقال بها لمستوى أعلى وأوسع في مجال صنع القرار التشريعي والوصول للبرلمان، من خلال الانخراط في العمل الحزبي؛ على اعتبار أن المشهد السياسي سيكون مشهداً حزبياً بامتياز وحكومات برلمانية في المستقبل القريب. إلى ذلك، تحدّثت الدكتورة علي الخوالدة عن قانوني الانتخاب والأحزاب، وقال إنه وعلى الرغم من أن هناك تغيير إيجابي في الاتجاهات المجتمعية وتقبّل لوجود المرأة في مواقع

الفضاء السياسي والفضاءات العامة والمجتمع.

وبيّنت، أن الهيئة المستقلة وفي إطار دورها وواجبها كمؤسسة معنية بالإصلاح السياسي، أنشئت وحدة تمكين المرأة لمأسسة دعم النساء في ملف العمل السياسي، مؤكدة دور هذه الوحدة كذراع للهيئة في تعزيز الشراكة مع اللجنة الوطنية لشؤون المرأة وجميع الجهات ذات العلاقة، لتكثيف في العمل السياسي كناخبة ومكرشة وكشركة في إدارة العملية الانتخابية من باب تحقيق المساواة والعدالة بين الجنسين.

صنع القرار، إلا أنه ومع ذلك لا تزال نسبة مشاركة النساء في العمل الحزبي أقل من التوقعات بسبب وجود تحديات منها التمكين الاقتصادي للمرأة.

ودعا الخوالدة النساء إلى استثمار هذه الفرصة الثمينة المضمونة بالدستور وقانوني الانتخاب والأحزاب، والمشاركة بشكل فاعل في العمل الحزبي، على اعتبار أن هذا المسار سيوفر فرص إضافية للنساء لزيادة نسب تمثيلهن في البرلمان من خلال القائمة الانتخابية العامة المخصصة للأحزاب، إلى جانب المقاعد المخصصة لكوتا المرأة والتي ارتفعت من 15 مقعداً إلى 18 مقعداً، فضلاً عن مسار التنافس على مقاعد الدوائر المحلية؛ لافتاً إلى أن نظام تمويل الأحزاب سيكون داعماً لوجود المرأة في الأحزاب كأعضاء ومرشحات في القوائم العامة الحزبية، مؤكداً أن قانون الأحزاب يوضعه الحالي يهدف إلى جذب مزيد من النساء للعمل الحزبي.

من جانبها، عرضت ربي مطارنة، لدور تجمع لجان المرأة الوطني الأردني في دعم النساء في الحياة السياسية، وقالت: يتم حالياً تفعيل عمل تجمع لجان المرأة بالشراكة مع اللجنة الوطنية لشؤون المرأة، للعمل مع النساء عضوات المجالس المحلية في المحافظات لضمان أن يكون هنالك مشاركة فاعلة للمرأة بالتعاون مع مختلف الجهات ذات العلاقة، وتعزيز مشاركتها السياسية والحزبية.

أما مديرة برنامج الحوكمة الرشيدة والمجتمعات في الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)، ياسمين سعدون، فأوضحت أن المشروع يهدف إلى تعزيز دور المرأة سياسياً وتفعيل شبكة نشميات لتمكين النساء من أن يكون لهن دوراً مؤثراً في اتخاذ القرارات التنموية في مناطقهن.

برعاية الأمير الحسن منظمة أطباء بلا حدود تطلق النسخة العربية من كتاب «إعادة بناء الحياة»

عمان

تحت رعاية سمو الأمير الحسن بن طلال أطلقت منظمة أطباء بلا حدود بالتعاون مع وزارة الثقافة النسخة العربية من كتاب "إعادة بناء الحياة: ضحايا الحرب في الشرق الأوسط ومنظمة أطباء بلا حدود" من تأليف الكاتبة وباحثة الأنثروبولوجيا الدكتورة فانيا كوفاتشيتش.

وأكد سمو الأمير، في كلمة ألقاها مندوباً عنه وزير الصحة الأسبق الدكتور سعد جابر، أن منظمة أطباء بلا حدود قدمت الدعم الطبي الشامل للمتضررين من الكوارث الطبيعية والنزاع والزواج وغيرها من الأزمات بغض النظر عن المنطقة الجغرافية، أو العرق أو الدين والعقيدة أو الانتماء وأوقت المنظمة بالتزاماتها بتقديم المساعدة للضعفاء والمهمشين في جميع أنحاء العالم. وأشار أن هذا الكتاب يُعنى طابع إنساني على الإحصائيات، ويؤكد أن الخسائر النفسية والوجدانية والكوارث والحروب بالتزامن مع خسارة الأرواح والمجتمعات لا يمكن حصرها بالأرقام.

ولفت سموه أن الكتاب يسلط الضوء على مشهد متعدد الأبعاد للمعاناة التي يسببها الصراع، فضلاً عن الدور الفعّال الذي تلعبه المساعدات الإنسانية في التخفيف من حدتها.

ونوه إلى أن المساعدات الإنسانية، وبرغم دورها الفعّال، إلا أنها ليست حلاً للأزمات بل أن تمكين وتفعيل الأشخاص وتحديد الأولويات والتخطيط ضرورات للعمل على الحد من الأزمات بأشكالها المختلفة. مشدداً على أن الوقت قد حان للعمل من أجل شيء بدلاً من العمل ضد شيء ما.

من جانبها قالت الكاتبة وباحثة الأنثروبولوجيا الدكتورة فانيا كوفاتشيتش، إن الكتاب يوثق عمل الواقع اليومي الذي يعيشه المرضى في المستشفى وبعد عودتهم إلى أوطانهم وبيوتهم، ويبحث ويوثق تجارب أولئك الذين تم تقديم الرعاية لهم. وأضافت أن الهدف

العام للدراسة يتلخص في إثراء المعارف التي قد تضع حجر الأساس لمقاربة أكثر شمولاً لآراء إعادة التأهيل ومقاربة من شأنها أن تتألف بما يتناسب مع احتياجات المرضى على المدى الطويل.

وقالت الدكتورة كوفاتشيتش: "في السياق الإنساني، تُبدل الجهود اليومية لتوفير الرعاية الطبية بمستوى عالٍ من الحماس والمثابرة. ومن واقع خبرتي كعامة أنثروبولوجيا طبية، فإن خلق بيئة تحاورية مع متلقي المساعدات الإنسانية والعاملين في المجال الإنساني أمر ضروري لضمان تحديد ومعرفة الاحتياجات ومعالجتها وتعديل الأنشطة والبرامج بما يتماشى معها."



ويُعد الكتاب الذي أُطلق باللغة الإنجليزية وترجم إلى العربية والفرنسية، ثمرة ثلاثة أعوام من التعاون بين منظمة أطباء بلا حدود، وباحثة الأنثروبولوجيا الدكتورة فانيا كوفاتشيتش، وهو بحث مستقل يركز على برنامج أطباء بلا حدود للجراحة الترميمية الذي يعنى بضحايا الحرب في الشرق الأوسط، وعلاجهم في الأردن قبل عودتهم إلى أوطانهم.

ويصف الكتاب ضحايا حرب سوريا وعراقين، ويبحث في تفاعل طواقم أطباء بلا حدود والمرضى وكيف أسهم هذا التفاعل في مهمة العلاج والتعافي. كما يقدم الكتاب نظرة للواقع اليومي للمرضى أثناء

الشبول يري تخريج مشروع تدريب صناعة الأفلام والمحتوى السياحي

عمان

رعى وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، حفل تخريج مشروع تدريب صناعة الأفلام والمحتوى السياحي، الذي عقدته مؤسسة التعليم لأجل التوظيف، بالشراكة مع الهيئة الملكية الأردنية للأفلام، والبنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية، ووزارة الخارجية والتنمية البريطانية.

وقال الشبول خلال فعالية التخرج، إن مشروع تدريب صناعة الأفلام والمحتوى السياحي من البرامج المهمة التي تستهدف تدريب حديثي التخرج في مجالات الصحافة والإعلام بالإضافة للترويج السياحي، مؤكداً أن القطاع السياحي من أهم القطاعات المحركة للاقتصاد وبدأ يتعافى من تداعيات جائحة كورونا خلال العام الماضي ووصل إلى ما يقارب أعلى دخل سياحي تحقق في هذا القطاع عام 2019.

وأشار أن الأردن يعد من أوائل الدول في المنطقة التي واكبت التطورات التكنولوجية المرتبطة بصناعة المحتوى الإعلامي، سواء من دخول المحطات الفضائية وأجهزة الحاسوب والإنترنت وصولاً إلى الهواتف الذكية، لافتاً إلى أن الكثير من الدول العربية استفادت من خبرات الأردنيين في مجال صناعة المحتوى.

وأكد، أن الأردن يتمتع بموارد طبيعية ومرافق سياحية كبيرة، وإمكانات بشرية مؤهلة قادرة على المضي إلى الأمام، مثنياً على دور مؤسسة التعليم لأجل التوظيف والهيئة الملكية الأردنية للأفلام على تصميم هذا المشروع التدريبي، مشيداً بالجهات المانحة المهتمة بالبنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية، ووزارة الخارجية والتنمية البريطانية.

واستعرض الشبول أبرز الجهود التي تبذلها وزارة الاتصال الحكومي في سبيل تمكين الإعلام، من خلال مشاريع تدريب حديثي التخرج في قطاع الصحافة والإعلام بالشراكة مع مؤسسات المجتمع المدني تنتهي بالتشغيل في قطعي الصحة والسياحة، إضافة إلى إطلاق برامج تدريبية وتأهيل للناطقين الإعلاميين باسم الوزارات والعاملين في الاتصال الحكومي في المؤسسات الحكومية على مدار الأعوام الثلاثة المقبلة.

وأكد، أن وزارة الاتصال الحكومي تركز أيضاً على نشر مفاهيم التربية الإعلامية والمعلوماتية في المجتمع وخصوصاً لفتي النشء والأطفال، مبيّناً أن هذه المفاهيم ستكون على شكل دروس في المناهج التعليمية بهدف تعليم الطلبة على التفكير النقدي، وكيفية الحوار السليم، والحماية من انتهاك خصوصية الآخرين.

ولفت الشبول إلى أن الوزارة تسعى من خلال هذه البرامج إلى دعم مهنة الإعلام في الأردن وإتاحة المعلومات بانسيابية إلى الجمهور وسائر الإعلام، إضافة إلى محاربة الإشاعات التي تنتشر على بعض وسائل التواصل الاجتماعي.

وصمم مشروع تدريب صناعة الأفلام والمحتوى السياحي على مرحلتين نظرية وعملية، وشارك به 12 متدرباً لسنة أشهر مدفوعة التكاليف.

وغطى التدريب محاور مختلفة في صناعة الأفلام بداية من مرحلة ما قبل الإنتاج إلى مرحلة ما بعدها سواء من كتابة السيناريو والإخراج والإنتاج والتصوير السينمائي والتحرير والصوت، إضافة إلى مرحلة التلمذة المهنية لمدة ستة أشهر من خلال تشبيك المتدربين مع شركات إنتاج مختلفة لتعزيز مهارات العملية وصلقلها بشكل أكبر في إنتاج محتوى مرئي يستهدف الترويج السياحي.

بدوره، قال رئيس مجلس إدارة مؤسسة التعليم لأجل التوظيف الأردنية لؤي أبو غزالة، خلال فعالية التخرج، إن هذا المشروع التدريبي يأتي ضمن سياسة المؤسسة لدعم الشباب وتطوير مهاراتهم، مشيداً بالشراكات المميزة التي استند لها هذا البرنامج التدريبي.

وأشار الرئيس الإقليمي للنوع الاجتماعي والإدماج الاقتصادي للبنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية رامي سماعين إلى أن الأجنحة التنموية للبنك تركز على تقليص الفجوة بين التعليم المهني واحتياجات سوق العمل.

ولفت إلى أن هذا المشروع التدريبي جاء استجابة لاحتياجات تدريبية حدثتها وزارة الاتصال الحكومي، متطلعاً لمواصلة الشراكة مع الوزارة ومؤسسة التعليم لأجل التوظيف الأردنية في تصميم برامج تدريبية مستقبلية.

من جهته، قال المدير العام للهيئة الملكية للأفلام مهند البكري إن هذا المشروع ركز على تمكين المتدربين من أدوات صناعة الأفلام الوثائقية القصيرة من خلال ورش عمل مخصصة لهذه الغاية.

وأشار إلى أن الأردن سيكون وجهة مستقبلية لصناعة الأفلام لما يتميز به من كوادر أردنية مميزة، لافتاً إلى أن الفيلم، كوسيلة إعلامية، بات اليوم سفيراً لأي بلد وله أثر على المجتمع وصناعة الإعلام.

الفايز يفتتح أعمال مؤتمر توافقية وتشاركية من أجل البناء الوطني للإخوان المسلمين

عمان

انطلقت في البحر الميت أعمال المؤتمر السنوي الرابع بعنوان: توافقية..تشاركية..من أجل البناء الوطني تنظمه جماعة الإخوان المسلمين ويستمر يومين.

وأكد رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز لدى رعايته حفل انطلاق المؤتمر، أن استقرار أي مجتمع واستدامة أمنه، وسعيه نحو تعزيز القيم المثلى المتعلقة، يأتي بالحوار المسؤول والهادف.

كما يأتي الاستقرار بالإيمان بالرأي والرأي الآخر، والانفتاح على الآخر، بعيداً عن التعصب وبلغة العنق واللامبالاة، وهو ما يمثل جوانب إيجابية تؤثر بوضوح على رقي المجتمع ورغبته الحقيقية، في العمل على تجاوز تحدياته، والسير نحو تحقيق التقدم والازدهار المطلوب بمختلف المجالات، خاصة السياسية والاقتصادية والاجتماعية.

وبين الفايز في كلمته أهمية التشاركية وضرورتها، من أجل البناء الوطني بمختلف المجالات، لانعكاساتها على استقرار مجتمعتنا، الذي يشكل أمنه وازدهاره، هاجسنا وهدفنا جميعاً. وقال: "اليوم في ظل الفوضى من حولنا، والتحديات الأمنية والاقتصادية التي تواجهنا، علينا العمل معاً بتشاركية وبيداً بيد، مهما كانت توجهاتنا أو رغباتنا، سواء كنا" موالاة أو معارضة وطنية مسؤولة" فجميعنا سواسية في ظل العرش الهاشمي الحفدي. كما أوضح أهمية تجاوز تحدياتنا، وتوفيق الحياة



تكون قابلة للتطبيق وفق أطر زمنية محددة. ولفت إلى أن البناء الوطني السليم، الذي يمكننا من موصلة مسيرة بلدنا الخيرة، وإدامة حالة الأمن والاستقرار فيها، تتطلب إصلاحات بخلاف الجوانب، وتستجيب لحاجات الناس وتطلعاتهم، وهذا الأمر يدره جلالة الملك عبدالله الثاني ويؤكد عليه باستمرار.

وقال، كان جلالة وسمازال، يؤكد على حتمية الإصلاح الشامل في مختلف المجالات، السياسية الحزبية والاقتصادية والاجتماعية، بهدف تعزيز المشاركة الشعبية، وتمكين المرأة والشباب، وإرساء

مبادئ العدالة والمساواة، وتعزيز منظومة الشفافية والنزاهة، وتكريس نهج المساءلة والمحاسبة، وتوفير الحياة الحرة الكريمة للمواطنين وتحسين الظروف المعيشية لهم.

بدوره، قال رئيس المؤتمر مروان عياصرة، إن النظرة للمستقبل والبناء هي تشاركية وحالة ذهنية، مؤكداً أن الأردن هو من يجمعنا جميعاً بقيادة هاشمية فذة حكيمة.

وأشار إلى أهمية التخلي عن المصلحة الفردية من أجل المصلحة العامة والمساهمة معاً لتقديم الأفضل للوطن.

من جانبه، أكد رئيس مجلس الشورى لجماعة الإخوان المسلمين محمد القرامسة الحرص الشديد على الوصول بالأردن إلى مستوى رفيع من التقدم والنماء من خلال العمل المتواصل لتحقيق الإصلاح والاستقرار. وقال، نواصل مسيرتنا مسيرة جماعة الإخوان المسلمين تحت مظلة القانون مع الهم الوطني وللمساهمة

بوعي ومهني واضح لبناء الحاضر وتشكيل المستقبل على هدى وبصيرة وبالخفاضة على قيم امتنا الهادفة لحياة أفضل.

واستعرض المتحدثون في كلماتهم، أهم التحديات التي يواجهها الأردن في ظل البيئة السياسية القائمة في المنطقة والعالم، مؤكداً أهمية التحديث السياسي التي تعتبر البرلمان والحكومة الحزبية إحدى مخرجاتها السياسية.

شركة كهرباء محافظة إربد
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي
ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٣/٧ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تشغل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - شارع مدح العلي البطائنة، شارع الرشيد، شارع عطية بنب هاني وذلك من الساعة الثامنة صباحاً وغاية الساعة الثالثة والنصف صباحاً محافظة إربد.
وعن الشجرة، الذئبية، عمادوه من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً وعن قبور الديكة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في مدينة إربد.
قسم العلاقات العامة

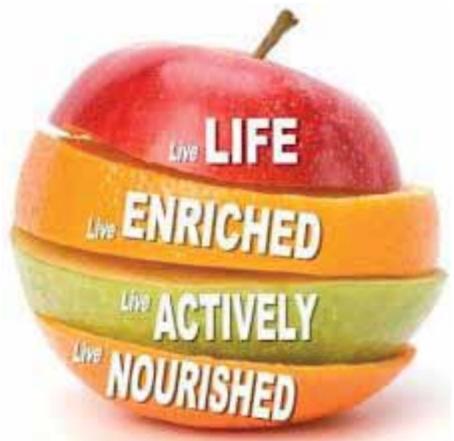
مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

اكتشفوا 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



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

وقد أشارت أحدث البَيِّنَات إلى أن استخدام مكَمَّات الحديد وحض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفق الدم في النساء الحوامل.

يود بعد اليود ضرورياً 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 البَيِّنَات 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وتشير البَيِّنَات 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 جنبياً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكيفية كبيرة (٥ ميلليغرام من حمض الفوليك في اليوم). الدهون أو الدم والأحماض الدهنية

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

وتُعد الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتصبع وتشير البَيِّنَات 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 البَيِّنَات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتصبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

بروتين

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

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

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

في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار

الفيتامينات والمعادن إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتجاج والارتجاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان 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.

الثلث 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.

ونوّه الأطباء 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 طبيعية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

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

كثدي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتا طويلا على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتقيئة الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال.

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.

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؟

يعد اليود ضرورياً 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 البَيِّنَات 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 لتغذيها بالعمق خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مَقَشَّرٍ فعَّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريةً بخليط مؤلف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنعم للبشرة.

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

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحموض الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميلية المزعجة.

١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، ويضع قطا من عصير الليمون الذي يساعد على التأم الندبات التي تسببها البثور. سماقة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

”child development process“ نموّ الطفل

تنامياً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتركييب المفرداتية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. ويلبغهم السنّة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التخطّاب بجُمَل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة.

في مرحلة الطّفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّاتٍ عقليةٍ متنوّعة واستخدَامَ التفكير واللّغة 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 العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

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



مراحل النمو للأطفال

القرحة – Ulcers

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّات الألم التي لا تسلّزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) – مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر والأطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلاًماً.

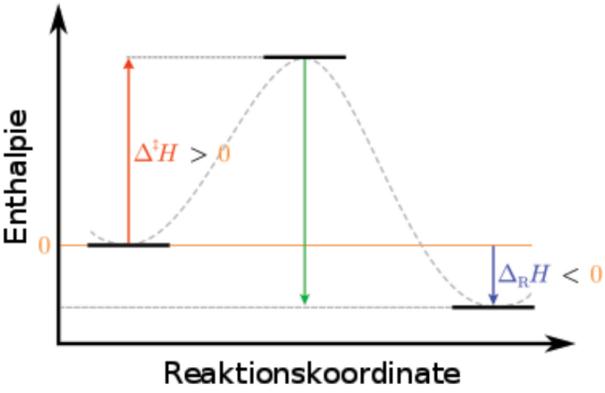
تدعى القرحة الهضمية بقرحة المعدة، وفي الحالات المتقدّمة فهي تقيؤ الدم، يُمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدوّعة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers)، والتي تتعدّد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقّة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانفخاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدّمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشبّيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

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

العلامات المُخدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهاب الخارجي المفتوح يكوّن مؤلماً وقابلاً للتّهيج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات الخارجية جانباً مُشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهّل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية موضعيّة؛ في المقابل، يزدادُ أمر الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن نشأتها، إلا أنّها جميعها قاسماً مُشترِكاً

أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكفي سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.

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

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

التصادم المطاطي؛ فسوف تلتصق على السطح، مُشكلة طلائع مبربوطة إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقييداً كموماً عميقاً للامتزاز الكيميائي. وعندما فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تَمْتز بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غيبس على التفاعلات:

أثبت الديناميكا الحرارية العامة أن التغير في الطاقة الحرة ينبغي أن يكون سالبا للتفاعلات التلقائية على درجة حرارة وضغط ثابتين، ولأن الجسم الحر مقيد إلى السطح - ما لم تكن الذرة لتجسيمات متحركة كثيرا- فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعني أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سالبا؛ مما يعني تفاعلاً طاردا للحرارة. . خُصص الامتزاز الفيزيائي كطاقة ليتر-د- جونز الكامنة، بينما خُصص الامتزاز الكيميائي كطاقة مورس الكامنة.

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

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

القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على التقييد من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يتكثف والمادة الممتزة من المادة الممتزة و مهاجمة السطح، ومن المقبول تقليدياً أن العتبة المشددة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكترولي لكل نوع ممتز.

نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح. تستلزم هدرجنه الألكين على محفز صلب امتزازاً كيميائياً لجزيئي الهيدروجين ولالكين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي في الصناعة تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، وبعد أن تدمج

سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات مشددة K وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . إصابة الانسان هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXI في الانسان . الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB₁-guanine adduct ووجوده يشير لتعرض ال Aflatoxin B₁ خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الإصابة الجديدة . مع ذلك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال AFB₁-guanine التي تقاس قد تختلف من يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ،وهي ليست مثالية لتقييم الإصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى AFB₁-albumin في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للإصابة الجديده .

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 ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعه أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . ٢٠٠ > ٢٩٠ > ٣٠٠ > ٣١٠ > ٣٢٠ > ٣٣٠ > ٣٤٠ > ٣٥٠ > ٣٦٠ > ٣٧٠ > ٣٨٠ > ٣٩٠ > ٤٠٠ > ٤١٠ > ٤٢٠ > ٤٣٠ > ٤٤٠ > ٤٥٠ > ٤٦٠ > ٤٧٠ > ٤٨٠ > ٤٩٠ > ٥٠٠ > ٥١٠ > ٥٢٠ > ٥٣٠ > ٥٤٠ > ٥٥٠ > ٥٦٠ > ٥٧٠ > ٥٨٠ > ٥٩٠ > ٦٠٠ > ٦١٠ > ٦٢٠ > ٦٣٠ > ٦٤٠ > ٦٥٠ > ٦٦٠ > ٦٧٠ > ٦٨٠ > ٦٩٠ > ٧٠٠ > ٧١٠ > ٧٢٠ > ٧٣٠ > ٧٤٠ > ٧٥٠ > ٧٦٠ > ٧٧٠ > ٧٨٠ > ٧٩٠ > ٨٠٠ > ٨١٠ > ٨٢٠ > ٨٣٠ > ٨٤٠ > ٨٥٠ > ٨٦٠ > ٨٧٠ > ٨٨٠ > ٨٩٠ > ٩٠٠ > ٩١٠ > ٩٢٠ > ٩٣٠ > ٩٤٠ > ٩٥٠ > ٩٦٠ > ٩٧٠ > ٩٨٠ > ٩٩٠ > ١٠٠٠ > ١٠١٠ > ١٠٢٠ > ١٠٣٠ > ١٠٤٠ > ١٠٥٠ > ١٠٦٠ > ١٠٧٠ > ١٠٨٠ > ١٠٩٠ > ١١٠٠ > ١١١٠ > ١١٢٠ > ١١٣٠ > ١١٤٠ > ١١٥٠ > ١١٦٠ > ١١٧٠ > ١١٨٠ > ١١٩٠ > ١٢٠٠ > ١٢١٠ > ١٢٢٠ > ١٢٣٠ > ١٢٤٠ > ١٢٥٠ > ١٢٦٠ > ١٢٧٠ > ١٢٨٠ > ١٢٩٠ > ١٣٠٠ > ١٣١٠ > ١٣٢٠ > ١٣٣٠ > ١٣٤٠ > ١٣٥٠ > ١٣٦٠ > ١٣٧٠ > ١٣٨٠ > ١٣٩٠ > ١٤٠٠ > ١٤١٠ > ١٤٢٠ > ١٤٣٠ > ١٤٤٠ > ١٤٥٠ > ١٤٦٠ > ١٤٧٠ > ١٤٨٠ > ١٤٩٠ > ١٥٠٠ > ١٥١٠ > ١٥٢٠ > ١٥٣٠ > ١٥٤٠ > ١٥٥٠ > ١٥٦٠ > ١٥٧٠ > ١٥٨٠ > ١٥٩٠ > ١٦٠٠ > ١٦١٠ > ١٦٢٠ > ١٦٣٠ > ١٦٤٠ > ١٦٥٠ > ١٦٦٠ > ١٦٧٠ > ١٦٨٠ > ١٦٩٠ > ١٧٠٠ > ١٧١٠ > ١٧٢٠ > ١٧٣٠ > ١٧٤٠ > ١٧٥٠ > ١٧٦٠ > ١٧٧٠ > ١٧٨٠ > ١٧٩٠ > ١٨٠٠ > ١٨١٠ > ١٨٢٠ > ١٨٣٠ > ١٨٤٠ > ١٨٥٠ > ١٨٦٠ > ١٨٧٠ > ١٨٨٠ > ١٨٩٠ > ١٩٠٠ > ١٩١٠ > ١٩٢٠ > ١٩٣٠ > ١٩٤٠ > ١٩٥٠ > ١٩٦٠ > ١٩٧٠ > ١٩٨٠ > ١٩٩٠ > ٢٠٠٠ > ٢٠١٠ > ٢٠٢٠ > ٢٠٣٠ > ٢٠٤٠ > ٢٠٥٠ > ٢٠٦٠ > ٢٠٧٠ > ٢٠٨٠ > ٢٠٩٠ > ٢١٠٠ > ٢١١٠ > ٢١٢٠ > ٢١٣٠ > ٢١٤٠ > ٢١٥٠ > ٢١٦٠ > ٢١٧٠ > ٢١٨٠ > ٢١٩٠ > ٢٢٠٠ > ٢٢١٠ > ٢٢٢٠ > ٢٢٣٠ > ٢٢٤٠ > ٢٢٥٠ > ٢٢٦٠ > ٢٢٧٠ > ٢٢٨٠ > ٢٢٩٠ > ٢٣٠٠ > ٢٣١٠ > ٢٣٢٠ > ٢٣٣٠ > ٢٣٤٠ > ٢٣٥٠ > ٢٣٦٠ > ٢٣٧٠ > ٢٣٨٠ > ٢٣٩٠ > ٢٤٠٠ > ٢٤١٠ > ٢٤٢٠ > ٢٤٣٠ > ٢٤٤٠ > ٢٤٥٠ > ٢٤٦٠ > ٢٤٧٠ > ٢٤٨٠ > ٢٤٩٠ > ٢٥٠٠ > ٢٥١٠ > ٢٥٢٠ > ٢٥٣٠ > ٢٥٤٠ > ٢٥٥٠ > ٢٥٦٠ > ٢٥٧٠ > ٢٥٨٠ > ٢٥٩٠ > ٢٦٠٠ > ٢٦١٠ > ٢٦٢٠ > ٢٦٣٠ > ٢٦٤٠ > ٢٦٥٠ > ٢٦٦٠ > ٢٦٧٠ > ٢٦٨٠ > ٢٦٩٠ > ٢٧٠٠ > ٢٧١٠ > ٢٧٢٠ > ٢٧٣٠ > ٢٧٤٠ > ٢٧٥٠ > ٢٧٦٠ > ٢٧٧٠ > ٢٧٨٠ > ٢٧٩٠ > ٢٨٠٠ > ٢٨١٠ > ٢٨٢٠ > ٢٨٣٠ > ٢٨٤٠ > ٢٨٥٠ > ٢٨٦٠ > ٢٨٧٠ > ٢٨٨٠ > ٢٨٩٠ > ٢٩٠٠ > ٢٩١٠ > ٢٩٢٠ > ٢٩٣٠ > ٢٩٤٠ > ٢٩٥٠ > ٢٩٦٠ > ٢٩٧٠ > ٢٩٨٠ > ٢٩٩٠ > ٣٠٠٠ > ٣٠١٠ > ٣٠٢٠ > ٣٠٣٠ > ٣٠٤٠ > ٣٠٥٠ > ٣٠٦٠ > ٣٠٧٠ > ٣٠٨٠ > ٣٠٩٠ > ٣١٠٠ > ٣١١٠ > ٣١٢٠ > ٣١٣٠ > ٣١٤٠ > ٣١٥٠ > ٣١٦٠ > ٣١٧٠ > ٣١٨٠ > ٣١٩٠ > ٣٢٠٠ > ٣٢١٠ > ٣٢٢٠ > ٣٢٣٠ > ٣٢٤٠ > ٣٢٥٠ > ٣٢٦٠ > ٣٢٧٠ > ٣٢٨٠ > ٣٢٩٠ > ٣٣٠٠ > ٣٣١٠ > ٣٣٢٠ > ٣٣٣٠ > ٣٣٤٠ > ٣٣٥٠ > ٣٣٦٠ > ٣٣٧٠ > ٣٣٨٠ > ٣٣٩٠ > ٣٤٠٠ > ٣٤١٠ > ٣٤٢٠ > ٣٤٣٠ > ٣٤٤٠ > ٣٤٥٠ > ٣٤٦٠ > ٣٤٧٠ > ٣٤٨٠ > ٣٤٩٠ > ٣٥٠٠ > ٣٥١٠ > ٣٥٢٠ > ٣٥٣٠ > ٣٥٤٠ > ٣٥٥٠ > ٣٥٦٠ > ٣٥٧٠ > ٣٥٨٠ > ٣٥٩٠ > ٣٦٠٠ > ٣٦١٠ > ٣٦٢٠ > ٣٦٣٠ > ٣٦٤٠ > ٣٦٥٠ > ٣٦٦٠ > ٣٦٧٠ > ٣٦٨٠ > ٣٦٩٠ > ٣٧٠٠ > ٣٧١٠ > ٣٧٢٠ > ٣٧٣٠ > ٣٧٤٠ > ٣٧٥٠ > ٣٧٦٠ > ٣٧٧٠ > ٣٧٨٠ > ٣٧٩٠ > ٣٨٠٠ > ٣٨١٠ > ٣٨٢٠ > ٣٨٣٠ > ٣٨٤٠ > ٣٨٥٠ > ٣٨٦٠ > ٣٨٧٠ > ٣٨٨٠ > ٣٨٩٠ > ٣٩٠٠ > ٣٩١٠ > ٣٩٢٠ > ٣٩٣٠ > ٣٩٤٠ > ٣٩٥٠ > ٣٩٦٠ > ٣٩٧٠ > ٣٩٨٠ > ٣٩٩٠ > ٤٠٠٠ > ٤٠١٠ > ٤٠٢٠ > ٤٠٣٠ > ٤٠٤٠ > ٤٠٥٠ > ٤٠٦٠ > ٤٠٧٠ > ٤٠٨٠ > ٤٠٩٠ > ٤١٠٠ > ٤١١٠ > ٤١٢٠ > ٤١٣٠ > ٤١٤٠ > ٤١٥٠ > ٤١٦٠ > ٤١٧٠ > ٤١٨٠ > ٤١٩٠ > ٤٢٠٠ > ٤٢١٠ > ٤٢٢٠ > ٤٢٣٠ > ٤٢٤٠ > ٤٢٥٠ > ٤٢٦٠ > ٤٢٧٠ > ٤٢٨٠ > ٤٢٩٠ > ٤٣٠٠ > ٤٣١٠ > ٤٣٢٠ > ٤٣٣٠ > ٤٣٤٠ > ٤٣٥٠ > ٤٣٦٠ > ٤٣٧٠ > ٤٣٨٠ > ٤٣٩٠ > ٤٤٠٠ > ٤٤١٠ > ٤٤٢٠ > ٤٤٣٠ > ٤٤٤٠ > ٤٤٥٠ > ٤٤٦٠ > ٤٤٧٠ > ٤٤٨٠ > ٤٤٩٠ > ٤٥٠٠ > ٤٥١٠ > ٤٥٢٠ > ٤٥٣٠ > ٤٥٤٠ > ٤٥٥٠ > ٤٥٦٠ > ٤٥٧٠ > ٤٥٨٠ > ٤٥٩٠ > ٤٦٠٠ > ٤٦١٠ > ٤٦٢٠ > ٤٦٣٠ > ٤٦٤٠ > ٤٦٥٠ > ٤٦٦٠ > ٤٦٧٠ > ٤٦٨٠ > ٤٦٩٠ > ٤٧٠٠ > ٤٧١٠ > ٤٧٢٠ > ٤٧٣٠ > ٤٧٤٠ > ٤٧٥٠ > ٤٧٦٠ > ٤٧٧٠ > ٤٧٨٠ > ٤٧٩٠ > ٤٨٠٠ > ٤٨١٠ > ٤٨٢٠ > ٤٨٣٠ > ٤٨٤٠ > ٤٨٥٠ > ٤٨٦٠ > ٤٨٧٠ > ٤٨٨٠ > ٤٨٩٠ > ٤٩٠٠ > ٤٩١٠ > ٤٩٢٠ > ٤٩٣٠ > ٤٩٤٠ > ٤٩٥٠ > ٤٩٦٠ > ٤٩٧٠ > ٤٩٨٠ > ٤٩٩٠ > ٥٠٠٠ > ٥٠١٠ > ٥٠٢٠ > ٥٠٣٠ > ٥٠٤٠ > ٥٠٥٠ > ٥٠٦٠ > ٥٠٧٠ > ٥٠٨٠ > ٥٠٩٠ > ٥١٠٠ > ٥١١٠ > ٥١٢٠ > ٥١٣٠ > ٥١٤٠ > ٥١٥٠ > ٥١٦٠ > ٥١٧٠ > ٥١٨٠ > ٥١٩٠ > ٥٢٠٠ > ٥٢١٠ > ٥٢٢٠ > ٥٢٣٠ > ٥٢٤٠ > ٥٢٥٠ > ٥٢٦٠ > ٥٢٧٠ > ٥٢٨٠ > ٥٢٩٠ > ٥٣٠٠ > ٥٣١٠ > ٥٣٢٠ > ٥٣٣٠ > ٥٣٤٠ > ٥٣٥٠ > ٥٣٦٠ > ٥٣٧٠ > ٥٣٨٠ > ٥٣٩٠ > ٥٤٠٠ > ٥٤١٠ > ٥٤٢٠ > ٥٤٣٠ > ٥٤٤٠ > ٥٤٥٠ > ٥٤٦٠ > ٥٤٧٠ > ٥٤٨٠ > ٥٤٩٠ > ٥٥٠٠ > ٥٥١٠ > ٥٥٢٠ > ٥٥٣٠ > ٥٥٤٠ > ٥٥٥٠ > ٥٥٦٠ > ٥٥٧٠ > ٥٥٨٠ > ٥٥٩٠ > ٥٦٠٠ > ٥٦١٠ > ٥٦٢٠ > ٥٦٣٠ > ٥٦٤٠ > ٥٦٥٠ > ٥٦٦٠ > ٥٦٧٠ > ٥٦٨٠ > ٥٦٩٠ > ٥٧٠٠ > ٥٧١٠ > ٥٧٢٠ > ٥٧٣٠ > ٥٧٤٠ > ٥٧٥٠ > ٥٧٦٠ > ٥٧٧٠ > ٥٧٨٠ > ٥٧٩٠ > ٥٨٠٠ > ٥٨١٠ > ٥٨٢٠ > ٥٨٣٠ > ٥٨٤٠ > ٥٨٥٠ > ٥٨٦٠ > ٥٨٧٠ > ٥٨٨٠ > ٥٨٩٠ > ٥٩٠٠ > ٥٩١٠ > ٥٩٢٠ > ٥٩٣٠ > ٥٩٤٠ > ٥٩٥٠ > ٥٩٦٠ > ٥٩٧٠ > ٥٩٨٠ > ٥٩٩٠ > ٦٠٠٠ > ٦٠١٠ > ٦٠٢٠ > ٦٠٣٠ > ٦٠٤٠ > ٦٠٥٠ > ٦٠٦٠ > ٦٠٧٠ > ٦٠٨٠ > ٦٠٩٠ > ٦١٠٠ > ٦١١٠ > ٦١٢٠ > ٦١٣٠ > ٦١٤٠ > ٦١٥٠ > ٦١٦٠ > ٦١٧٠ > ٦١٨٠ > ٦١٩٠ > ٦٢٠٠ > ٦٢١٠ > ٦٢٢٠ > ٦٢٣٠ > ٦٢٤٠ > ٦٢٥٠ > ٦٢٦٠ > ٦٢٧٠ > ٦٢٨٠ > ٦٢٩٠ > ٦٣٠٠ > ٦٣١٠ > ٦٣٢٠ > ٦٣٣٠ > ٦٣٤٠ > ٦٣٥٠ > ٦٣٦٠ > ٦٣٧٠ > ٦٣٨٠ > ٦٣٩٠ > ٦٤٠٠ > ٦٤١٠ > ٦٤٢٠ > ٦٤٣٠ > ٦٤٤٠ > ٦٤٥٠ > ٦٤٦٠ > ٦٤٧٠ > ٦٤٨٠ > ٦٤٩٠ > ٦٥٠٠ > ٦٥١٠ > ٦٥٢٠ > ٦٥٣٠ > ٦٥٤٠ > ٦٥٥٠ > ٦٥٦٠ > ٦٥٧٠ > ٦٥٨٠ > ٦٥٩٠ > ٦٦٠٠ > ٦٦١٠ > ٦٦٢٠ > ٦٦٣٠ > ٦٦٤٠ > ٦٦٥٠ > ٦٦٦٠ > ٦٦٧٠ > ٦٦٨٠ > ٦٦٩٠ > ٦٧٠٠ > ٦٧١٠ > ٦٧٢٠ > ٦٧٣٠ > ٦٧٤٠ > ٦٧٥٠ > ٦٧٦٠ > ٦٧٧٠ > ٦٧٨٠ > ٦٧٩٠ > ٦٨٠٠ > ٦٨١٠ > ٦٨٢٠ > ٦٨٣٠ > ٦٨٤٠ > ٦٨٥٠ > ٦٨٦٠ > ٦٨٧٠ > ٦٨٨٠ > ٦٨٩٠ > ٦٩٠٠ > ٦٩١٠ > ٦٩٢٠ > ٦٩٣٠ > ٦٩٤٠ > ٦٩٥٠ > ٦٩٦٠ > ٦٩٧٠ > ٦٩٨٠ > ٦٩٩٠ > ٧٠٠٠ > ٧٠١٠ > ٧٠٢٠ > ٧٠٣٠ > ٧٠٤٠ > ٧٠٥٠ > ٧٠٦٠ > ٧٠٧٠ > ٧٠٨٠ > ٧٠٩٠ > ٧١٠٠ > ٧١١٠ > ٧١٢٠ > ٧١٣٠ > ٧١٤٠ > ٧١٥٠ > ٧١٦٠ > ٧١٧٠ > ٧١٨٠ > ٧١٩٠ > ٧٢٠٠ > ٧٢١٠ > ٧٢٢٠ > ٧٢٣٠ > ٧٢٤٠ > ٧٢٥٠ > ٧٢٦٠ > ٧٢٧٠ > ٧٢٨٠ > ٧٢٩٠ > ٧٣٠٠ > ٧٣١٠ > ٧٣٢٠ > ٧٣٣٠ > ٧٣٤٠ > ٧٣٥٠ > ٧٣٦٠ > ٧٣٧٠ > ٧٣٨٠ > ٧٣٩٠ > ٧٤٠٠ > ٧٤١٠ > ٧٤٢٠ > ٧٤٣٠ > ٧٤٤٠ > ٧٤٥٠ > ٧٤٦٠ > ٧٤٧٠ > ٧٤٨٠ > ٧٤٩٠ > ٧٥٠٠ > ٧٥١٠ > ٧٥٢٠ > ٧٥٣٠ > ٧٥٤٠ > ٧٥٥٠ > ٧٥٦٠ > ٧٥٧٠ > ٧٥٨٠ > ٧٥٩٠ > ٧٦٠٠ > ٧٦١٠ > ٧٦٢٠ > ٧٦٣٠ > ٧٦٤٠ > ٧٦٥٠ > ٧٦٦٠ > ٧٦٧٠ > ٧٦٨٠ > ٧٦٩٠ > ٧٧٠٠ > ٧٧١٠ > ٧٧٢٠ > ٧٧٣٠ > ٧٧٤٠ > ٧٧٥٠ > ٧٧٦٠ > ٧٧٧٠ > ٧٧٨٠ > ٧٧٩٠ > ٧٨٠٠ > ٧٨١٠ > ٧٨٢٠ > ٧٨٣٠ > ٧٨٤٠ > ٧٨٥٠ > ٧٨٦٠ > ٧٨٧٠ > ٧٨٨٠ > ٧٨٩٠ > ٧٩٠٠ > ٧٩١٠ > ٧٩٢٠ > ٧٩٣٠ > ٧٩٤٠ > ٧٩٥٠ > ٧٩٦٠ > ٧٩٧٠ > ٧٩٨٠ > ٧٩٩٠ > ٨٠٠٠ > ٨٠١٠ > ٨٠٢٠ > ٨٠٣٠ > ٨٠٤٠ > ٨٠٥٠ > ٨٠٦٠ > ٨٠٧٠ > ٨٠٨٠ > ٨٠٩٠ > ٨١٠٠ > ٨١١٠ > ٨١٢٠ > ٨١٣٠ > ٨١٤٠ > ٨١٥٠ > ٨١٦٠ > ٨١٧٠ > ٨١٨٠ > ٨١٩٠ > ٨٢٠٠ > ٨٢١٠ > ٨٢٢٠ > ٨٢٣٠ > ٨٢٤٠ > ٨٢٥٠ > ٨٢٦٠ > ٨٢٧٠ > ٨٢٨٠ > ٨٢٩٠ > ٨٣٠٠ > ٨٣١٠ > ٨٣٢٠ > ٨٣٣٠ > ٨٣٤٠ > ٨٣٥٠ > ٨٣٦٠ > ٨٣٧٠ > ٨٣٨٠ > ٨٣٩٠ > ٨٤٠٠ > ٨٤١٠ > ٨٤٢٠ > ٨٤٣٠ > ٨٤٤٠ > ٨٤٥٠ > ٨٤٦٠ > ٨٤٧٠ > ٨٤٨٠ > ٨٤٩٠ > ٨٥٠٠ > ٨٥١٠ > ٨٥٢٠ > ٨٥٣٠ > ٨٥٤٠ > ٨٥٥٠ > ٨٥٦٠ > ٨٥٧٠ > ٨٥٨٠ > ٨٥٩٠ > ٨٦٠٠ > ٨٦١٠ > ٨٦٢٠ > ٨٦٣٠ > ٨٦٤٠ > ٨٦٥٠ > ٨٦٦٠ >

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 طبيبًا متخصصًا أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (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 يفقدون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

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

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك. فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية 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 والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
يجب أيضاً استخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.
٢- التينيا الملوثة
هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

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- الطفح الجلدي والإزيميا

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

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب 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.
ينصح للوقاية من الطفح الجلدي،

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.
استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

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

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

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

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

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

٣- الفصال العظامي
عند إصابتك بالفصال العظامي تشعر بصعوبة في نثي ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظامي ما أو يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

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،

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني

والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

لذلك، من حال تناولتك مسكن أو معيناً

ولم يساعدك بما فيه الكفاية – توجهوا إلى

الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع،

وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم تعتقدون أن "الكوتثيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

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.

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

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر. ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٦- التهاب 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 الدمامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

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

٧- الكلف والنمش

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

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

تمزق الغضروف الهملاي

تسبب تمزق الغضروف الهملاي. تسبب 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

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً

وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصققة

في تكبير من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتمت بخلط 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.

^[1] يتجرب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا

^[2] يتجرب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا

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



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتضت وتبعنت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمتدح في التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون O 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 سننتقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفلوك Hayflick. وهو الحد الذي تتخصص 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 سيهددها 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 وضمر، 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 تتشيخ، 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 إيكيلكامب، 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.

عنصر مشترك

ويرى بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتج عن فقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات

يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتج عن فقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات الإبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقاً لعلم ما فوق الجينات أو الإبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجية والبيئية التي تنشط أو تثبط عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كيفية القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، مثلما يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

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

علامة مميزة

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

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا
وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملاستها 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.
إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.



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".

الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شيوا قانتج كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

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 المعنى بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

- إهمال شرب الماء
- إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.
- تناول أطعمة مصنعة على الفطور
- إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن، فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".
وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة 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

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

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 الشرايين 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

الإمارات مركز عربي وعالمي لمناصرة المرأة.. ومكتسبات فارقة تعزز مكانتها



خاتمة العمل بالأمم المتحدة لجنة التحقيق في عواقب زلزال كهرمان مرعش الذي وقع مطلع فبراير.

صوت البرلمان التركي الخميس، بالإجماع على مقترح لإنشاء لجنة برلمانية للتحقيق في عواقب زلزال كهرمان مرعش الذي وقع مطلع فبراير.

وناقشت الكتلة البرلمانية للأحزاب المقترحات المقدمة إلى رئاسة البرلمان التركي من أجل التحقيق في عواقب الزلزال من كافة الجوانب لإنشاء مبان مقاومة للزلازل وتحديد الإجراءات الواجب اتخاذها لزيادة كفاءة إجراءات مشروع التحول الحضري.

ويعد لقاء نواب من الكتلة البرلمانية كلماتهم حول المقترح تقرر التصويت عليه، وصوتت الكتلة بالإجماع على إنشاء لجنة برلمانية للتحقيق في عواقب الزلزال.

وفي ٦ فبراير الماضي ضرب جنوب تركيا وشمال سوريا زلزالان بقوة ٧,٧ و ٧,٦ درجات، وتبعتهما آلاف الهزات الارتدادية العنيفة، ما أودى بحياة عشرات الآلاف من الأشخاص وخلف دماراً مادياً ضخماً.

وتواصل السلطات التركية "غربة" القطاع العقاري من المطورين والملك العقاريين المتهمين بالتراخي في تطبيق معايير البناء الصارمة.

وتقدر وزارة التطوير العمراني في تركيا أن ٨٤٧٠٠ مبنى انهار أو تضرر بشدة، من جراء الزلزال، الذي بلغت قوته ٧,٨ على مقياس ريختر.

ويواجه بعض المقاولين اتهامات باستخدام مواد رخيصة أو غير مناسبة، إلى جانب عدم تطبيق معايير البناء الصارمة، فيما اتهمت السلطات بالتهاون في المراقبة.

الأمم المتحدة دورية لحماية الحيوان والنباتات المهددة بالانقراض

دعا القادة عبر منظومة الأمم المتحدة بمناسبة اليوم العالمي للحياة البرية الذي يصادف اليوم الجمعة، إلى اتخاذ إجراءات أكثر جرأة وشراكات أكثر فعالية لحماية الحيوانات والنباتات المهددة بالانقراض.

وفي هذه المناسبة، حذر الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريس، من أن "مليون نوع على وشك الانقراض، بسبب تدمير الموائل، وتلوث الوقود الأحفوري وأزمة المناخ المتفاقمة"، مشدداً على ضرورة "أن ننهى هذه الحرب على الطبيعة".

وتشمل عشرات الأنواع من الحيوانات والنباتات المهددة من الأنشطة البشرية بعض الأنواع التي قد تكون مفاتيح - مثل الزرافات والبيغاوات والأعشاب البحرية - تكن الأمين العام للأمم المتحدة أشار أيضاً إلى بعض الأخبار الجيدة حيث يصادف الاحتفال هذا العام باليوم العالمي للحياة البرية أيضاً الذكرى الخمسين لاتفاقية التجارة الدولية في الأنواع المهددة بالانقراض.

يذكر أن المعاهدة، الموقعة في ٣ آذار ١٩٧٣ ساعدت على حماية آلاف الأنواع من النباتات والحيوانات.

وعلاوة على ذلك، تبنت الحكومات في وقت سابق اتفاقية تعرف باسم إطار كونمينغ-مونتريال العالمي للتنوع البيولوجي، والتي تهدف إلى تحقيق خفض بمقدار عشرة أضعاف في معدل الانقراض لجميع الأنواع بحلول منتصف القرن.

وجرت المديرية التنفيذية لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة، إنجدرسن إلى الالتزام "بإقامة شراكة أوق مع الطبيعة. وقالت: "لأن مستقبلنا ومستقبل جميع الأنواع على هذه الأرض الجميلة، يعتمد عليها.

من جانبها، قالت رئيسة اتفاقية التجارة الدولية في الأنواع المهددة بالانقراض من الحيوانات والنباتات البرية، يفون هاريتيرو، "أن شراكات الحماية أمر حيوي، حيث لا يمكن لأي منظمة، بما في ذلك الأمم المتحدة، معالجة أزمة التنوع البيولوجي بمفردها.

أما رئيس الجمعية العامة للأمم المتحدة، تشابا كروسى فحث البلدان على بذل قصارى جهدها في تنفيذ الاتفاقية، مشدداً على الحاجة إلى إقامة شراكات لإعادة بناء المناطق المتدهورة واستعادة بيئات صحية.

وأكد على أهمية "الحد من الجرائم المتعلقة بالحياة البرية لحماية التنوع البيولوجي بنجاح" وكذلك ضرورة "إشراك مجتمعات السكان الأصليين في هذه الشراكات" وتعزيز تمويل الحفظ والحماية أيضاً.

التقرير السنوي للأمم المتحدة للتقييم العالمي للمياه

أعلنت النيجر الليلة الماضية، أنها ستعظم إلى اتفاق رئيسي للأمم المتحدة لتقاسم المياه مع جيرانها في بحيرة تشاد في منطقة الساحل المعرضة بشكل متزايد للجفاف.

ويأتي هذا التطور قبل قمة الأمم المتحدة للمياه بنيويورك في ٢٢ من الشهر الحالي، حيث ستجتمع الدول لإيجاد حلول للتوترات الناجمة عن ندرة المياه.

ووفقاً للجنة الأمم المتحدة الاقتصادية لأوروبا، وهي هيئة الأمم المتحدة المكلفة بتنفيذ الاتفاقية، فإن قرار النيجر بالانضمام إلى اتفاقية المياه، يعد "خطوة حاسمة" للمنطقة لأنه يمنح بحيرة تشاد الحماية القانونية الكاملة بموجب إطار الاتفاقية.

وحسب اللجنة، هناك فرصة متاحة لجميع الأطراف في الاتفاق الآن لإحراز تقدم معاً في الحصول على المياه والصرف الصحي والنظافة والصحة.

وكانت الأمم المتحدة قد حذرت في وقت سابق من أن جفاف بحيرة تشاد يمكن أن يؤثر بشكل كبير على ٣٠ مليون شخص يعيشون حولها، حيث يتنافسون على المياه مع الهجرة القسرية والصراعات.

عمان (بترا وهانا)

كرست دولة الإمارات العربية المتحدة مكانتها العالمية المتقدمة لمناصرة قضايا المرأة عبر إطلاقها لسلسلة من المبادرات والبرامج والخطط الرامية للنهوض بالمرأة في كافة المجتمعات وتعزيز مكانتها والدفاع عن حقوقها، مستندة في ذلك إلى تجربتها المحلية الرائدة التي باتت نموذجاً ملهماً على الصعيدين الإقليمي والدولي.

ويحتل الاهتمام بقضايا المرأة وتمكينها، اقتصادياً وسياسياً واجتماعياً، أولوية متقدمة في فكر القيادة الإماراتية التي تنظر إلى المرأة كشريك أساسي ومؤثر في مواجهة التحديات وتحقيق التنمية الشاملة.

واحتضنت الإمارات خلال الأشهر الماضية مجموعة من الفعاليات التي ساهمت في خلق منصة للحوار والاطلاق المبادرات وتوفير الدعم على المستويين العربي والعالمي سعياً للخروج بحلول للتحديات المشتركة التي تواجهها مثل الفجوة بين الجنسين، والعنف الأسري، والتهميش الاجتماعي والاقتصادي، ومعالجة قضايا العنف الأسري، والتي تقف أمام تمكينها في كافة المجالات، واشتملت القائمة على الفعاليات التالية:

القمة العالمية للمرأة

البدائية مع القمة العالمية للمرأة ٢٠٢٣ التي استضافتها الإمارات يومي ٢١ و٢٢ شباط الماضي تزامناً مع ذكرى مرور مائة عام من حصول النساء على الحق في التصويت والانتخاب.

وشارك في القمة عدد من القيادات النسائية العالمية البارزة من رئيسات دول، ورئيسات وزراء، ووزيرات، ورائدات الأعمال والعمل المجتمعي، وشخصيات ثقافية وعلمية بارزة، من أكثر من ١٠٠ دولة.

وناقشت القمة القضايا والتحديات التي تهم المرأة في هذه الظروف المضطربة من تاريخ البشرية، إلى جانب اكتشاف سبل بناء جسور السلام، وتحقيق الاندماج، وازدهار الأوطان.

الإعلان العربي

وجاءت القمة بعد نحو شهرين من احتضان العاصمة أبوظبي حفل الإطلاق الرسمي للإعلان العربي المناهضة لجميع أشكال العنف ضد المرأة والفتاة بمشاركة إماراتية وعربية ودولية واسعة. ودعا الإعلان إلى الالتزام بتبني استراتيجيات من شأنها معالجة مشكلة

العنف ضد المرأة وتحقيق الأمن والأمان والرفاه والرخاء والتقدم والسلام في المجتمعات العربية.

وأكدت الدكتورة هيفاء أبوغزالة، الأمين العام المساعد للشؤون الاجتماعية في جامعة الدول العربية، أن انعقاد هذه الفعالية هو تأكيد على الموقف العربي الموحد لمواجهة ظاهرة العنف ضد النساء والفتيات، وإيماناً بضرورة اعتماد آليات قانونية فعالة للوقاية والتصدي والقضاء على العنف ضد المرأة والفتاة.

وتمنت أبوغزالة الدور الداعم لسما الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية" أم الإمارات"، لمختلف الجهود التي تصب في مصلحة حماية ودعم حقوق المرأة العربية وتعزيز مكتسباتها.

المرأة والسلام والأمن

واصلت دولة الإمارات جهودها في تعزيز مشاركة المرأة في مجالي الأمن والسلام وذلك من خلال مبادرة فاطمة بنت مبارك للمرأة والسلام والأمن، والتي شهدت في نوفمبر الماضي تخرير دفعة ثالثة من التدريبات، قوامها ١٤٠ متدربة من دول عربية وأفريقية، بتنظيم من الاتحاد النسائي العام بالتعاون مع وزارة الدفاع وبالتنسيق مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة.

وجاءت التدريبات المنتسبات للدفعة الثالثة الجديدة من دول عربية وأفريقية مختلفة هي "الإمارات واليمن - سقطرى - والبحرين وليبيريا والسنگال وجامبيا والنيجر وباكستان وتشاد وكينيا وجنوب السودان وتنزانيا وموريتانيا.

تعزيز محلي

إلى ذلك واصلت دولة الإمارات تقديمها في ملف تمكين المرأة على الصعيد المحلي، وتعزيز الصورة المشرفة لإنجازاتها ونجاحاتها في المجالات كافة، إضافة إلى التأكيد على ضرورة الاستمرار والعمل على تنمية مهاراتها وإمكاناتها وتجلي ذلك في عدة أوجه أهمها،

١٠ وزيرات

أجرت الإمارات في ٧ شباط الماضي تعديلاً وزارياً تم بموجبه رفع عدد الوزارات إلى ١٠، لترتفع نسبة مشاركة المرأة الإماراتية في الحكومة إلى نحو ٢٨,٥ بالمئة، وتتواصل تيوأ المرتبة الأولى في نسبة مشاركة المرأة العربية في هيئات

صنع القرار والمراكز القيادية.

أبناء المواطنين

وأصدرت الإمارات في حزيران الماضي قراراً نص على معاملة أبناء المواطنين الإماراتيين المقيمين في الدولة بالمعاملة الفعالية هو تأكيد على الموقف العربي والصحة، وذلك في تجسيد لحرص قيادتها على دعم أسر أبناء المواطنين واستقرارها. تمكين اقتصادي

وفي إطار تعزيز تمكين المرأة في المجال الاقتصادي ودعم مشاركتها في سوق العمل، بدأت الإمارات العام الماضي بتطبيق أحكام مرسوم بقانون اتحادي ينص على حظر جميع أشكال التمييز في مجال العمل ليس فقط على أساس النوع الاجتماعي، بل على أساس العرق واللون والأصل الوطني، أو الأصل الاجتماعي.

التوازن بين الجنسين

اعتمدت الإمارات استراتيجية التوازن بين الجنسين ٢٠٢٢ و ٢٠٢٦، التي تستند إلى رؤية مستقبلية واضحة تتمثل في أن تكون الإمارات نموذجاً عالمياً للتوازن بين الجنسين.

وتتضمن الاستراتيجية ٤ ركائز وأهداف رئيسية، هي: المشاركة الاقتصادية وريادة الأعمال والشمول المالي، والرفاه وجودة الحياة، والحماية، والقيادة والشراكات العالمية. بهدف الانتقال من مرحلة الضغوط والاطلاع على أفضل الممارسات إلى مرحلة وضع الدولة كمنصة لأفضل ممارسات التوازن بين الجنسين والتركيز على مرحلة ما بعد التنافسية العالمية.

وحققت الإمارات المركز الأول عربياً في تقرير الفجوة بين الجنسين ٢٠٢٢، الصادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي، وذلك بعد ارتقاء أداء الدولة ٤ مراتب عالية دفعة واحدة وتقديمها إلى المركز الـ ٦٨ بهذا التقرير بعد أن كانت في المركز الـ ٧٢ عالمياً في نسخة العام الماضي.

الجدير بالذكر أن النساء في الإمارات تشكلن نسبة ٥٠ بالمئة من أعضاء المجلس الوطني الاتحادي، و٦٠ بالمئة من أعضاء مجلس الإمارات للشباب والمجالس المحلية للشباب، فيما يمثلن ٢٤ بالمئة من عضويات مجالس الإدارات في الجهات الاتحادية والمحلية. وفي مجال التعليم بلغت نسبة المعلمات حتى المرحلة الثانوية ٧٦ بالمئة، بالإضافة إلى ٣٧ بالمئة في الكادر التعليمي لمؤسسات التعليم العالي.. أما في القطاع الصحي فقد بلغ إجمالي العاملين من النساء ٦٣ بالمئة.

مصر تلتزم بتصريحات إسرائيل دعم الحيثية الفلسطينية

وكالات

دانت مصر بأشد العبارات في بيان صادر عن وزارة الخارجية، الجمعة، التصريحات التحريضية لوزير في الحكومة الإسرائيلية، والتي دعا فيها إلى محو قرية حوارة الفلسطينية.

وأشار البيان إلى ما تمثله هذه التصريحات من تحريض خطير وغير مقبول على العنف، يتنافى مع كافة القوانين والأعراف والقيم الأخلاقية، ويفتقر للمسؤولية التي يجب أن يتحلى بها أي مسؤول يشغل منصباً رسمياً.

كما أكد البيان على الموقف المصري الداعي إلى ضرورة وقف الأعمال الاستفزازية أو التحريضية ضد أبناء الشعب الفلسطيني، ووضع حد للإجراءات الأحادية، بهدف تحقيق التهدئة بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي، وتهينة المناخ لاستئناف عملية السلام على أساس مبدأ حل الدولتين وقرارات الشرعية الدولية، باعتبار ذلك هو ذلك السبيل الوحيد لتحقيق السلام الشامل والعدل في المنطقة، وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة على حدود يونيو ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

التصريحات الإسرائيلية

قال وزير المالية في حكومة الاحتلال الإسرائيلي، بتسلنيل سموتريتش، الأربعاء، إنه يجب محو قرية حوارة من الوجود. وأضاف سموتريتش، أنه يجب على "دولة إسرائيل القيام بذلك وليس أفراداً فيها" في إشارة إلى المستوطنين الذين هاجموا حوارة وأحرقوا عشرات البيوت ومئات السيارات وأصابوا عشرات المواطنين الفلسطينيين بجراح.

من جانبه، قال المتحدث باسم وزارة الخارجية الأمريكية نيد برايس الأربعاء، إن تعليقات وزير المالية الإسرائيلي بتسلنيل سموتريتش التي دعا فيها إلى "محو" قرية حوارة الفلسطينية "بغیضة وغير مسؤولة ومثيرة للاشمئزاز".

وبعد تصريحاته بضرورة محو قرية حوارة الفلسطينية، أصدر سموتريتش بيانا قال فيه إن وسائل الإعلام أساءت تفسير تصريحاته دون أن يتراجع عن دعوته لمحو القرية.

وقال سموتريتش: "لقد تحدثت عن كيف أن حوارة أصبحت قرية معادية تحولت إلى موقع إرهابي"، مضيفاً أن تطبيق القانون بالأيدي ممنوع.

وتابع: "أدعم الرد غير المتناسب من جانب الجيش الإسرائيلي وقوات الأمن على كل عمل إرهابي، بما في ذلك "ترحيل أسر الإرهابيين".

ملايين الكوريات تتواصل صمته كبرى في مصر

القاهرة

حالة كبيرة من الصدمة في مصر بعد الكشف عن تعرض الآلاف لعمليات نصب من خلال منصة إلكترونية ادعت استثمار أموالهم في عمليات تعدين العملات المشفرة.

وحسب ما تم تداوله على مواقع التواصل الاجتماعي خلال الساعات الماضية أن شركة تدعى "هوج لوب" أطلقت موقعا وتطبيقا إلكتروني ودعت الناس لتحويل أموالهم إليها لاستثمارها في تعدين العملات المشفرة وتحقيق أرباح طائلة، ويعدما جمعت أموالا طائلة قدرها البعض بما يتخطى ٣٠٠ مليون دولار أغلقت موقعها وتطبيقها فجأة واختفى القائمون عليها. وتم تداول العديد من المنشورات ومقاطع الفيديو على مواقع التواصل لبعض من قالوا إنهم ضحايا عمليات النصب التي قام بها أصحاب تلك الشركة.

واللطف حسبما رصد موقع "سكاي نيوز عربية" أن القائمين على تلك الشركة كانوا قد أقاموا عدة احتفالات علنية وحضرها عدد من ضحاياهم بدعوى الاحتفال معهم بتوسع الشركة وزيادة استثماراتها، وتسليمهم دروع تحمل شعار الشركة، مدير أكاديمية التسويق الرقمي التابعة لوزارة الاتصالات المصرية، محمد حنفي، قال لموقع "سكاي نيوز عربية" إن شركة "هوج لوب" هي شركة مصرية بدأت عملها تحديداً في أغسطس الماضي وبدأت تدعو الناس لاستثمار أموالهم معها مقابل تحقيق أرباح غير مسبوقة.

وتابع أن القائمين على الشركة استغلوا سعي الكثيرين لتحقيق الربح السريع، وابتدأت دعوتهم لتحويل أموالهم لاستثمارها في عملية تعدين العملات المشفرة.

وحسب المسؤول في وزارة الاتصالات فلأن عملية تعدين العملات المشفرة أو تداولها أو التجارة فيها ممنوعة بمصر، فإن القائمين على الشركة المذكورة قالوا لضحاياهم إنهم سيستأجرون بأموالهم أجهزة وسيوفرنا تعدين في الخارج من أجل القيام بالعمليات المطلوبة ومقاسمتهم في الربح.

وأوضح حنفي أن الشركة من أجل جمع أكبر مبلغ في أسرع وقت ومن أكبر عدد من الضحايا فقد أعلنت أنها ستقبل التحويل بالجنينة المصري وستسحب الدولار بيشربين جنبها فقط بينما السعر الرسمي أكثر من ٣٠ جنبها للدولار، وستحول للناس الكاسب بالدولار، على أساس أن كل ألف جنيه تريح ٤ دولارات يومية. ولزئيد من إثارة الطمع لدى الضحايا فقد أعلنت الشركة عن ٤ فئات للاستثمار فيها الأولى فئة ٤ آلاف جنيه والأرباح ستحول بعد ١٥٠ يوما، وفئات ٨ و ١٦ ألف جنيه وستحول الأرباح بعد ٢٠٠ يوم، وفق مسؤول وزارة الاتصالات.

وكشف أن الشركة بالفعل حولت أرباحا لأول مجموعة من الضحايا الذين بدؤوا معها لتطمئن المزيد من الناس لتحويل أموالهم إليها عبر فتح حسابات على التطبيق وتحويل الأموال من خلاله وكذلك استقبال الأرباح على ذات الحساب. وشدد على أنه حينما بدأ الأمر في الانتشار خلال الأيام الماضية فإلغيت أنه من التخصصين حذروا الناس من أن تلك عملية نصب خاصة أن حتى عمليات التعدين في العملات المشفرة بالخارج لا تحقق تلك الأرباح الضخمة، ولكن المسؤولين عن الشركة نشروا على موقعها تصريحا منسوباً لوزارة التميمين والتجارة الداخلية باعتبارها شركة تكنولوجيا مرخصة قانوناً، وهذا ما زاد من إخداع الناس أكثر فيها. وأكد أن العديد قاموا ببيع أصول وحولوا أموالا للشركة ولكنها بين يوم وليلة اختفت من على الانترنت، ومن المؤكد أن القصة هي عملية نصب منذ البداية ولا توجد حتى عمليات تعدين العملات المشفرة، خاصة أن مجال موقع الشركة على الانترنت محجوز باسم مخفي مما يدل على التخطيط للنصب من البداية، فهذه الشركة يمكن وصفها بـ "مستريح" الانترنت الذي استغل طمع ضحاياها كإعادة.

تشافي يهين نجم ريال مدريد؛ أنت أحق

وكالات

شهدت مباراة الكلاسيكو بين ريال مدريد وليفربول، مشاركة بين تشافي هيرنانديز، مدرب الفريق الكتالوني، وداني كارفاخال، الظهير الأيمن للميرينجي. وقالت صحيفة "ماركا" الإسبانية إن تشافي قال لكارفاخال ساخراً: "أنت ذكي"، وهو ما التقطته عدسات كاميرات إحدى المحطات التلفزيونية. وأتبع مدرب البارسا ذلك بقوله: "سخيف.. أنت أحق"، فيما رد عليه كارفاخال لكن الكاميرات لم تظهر الكلمات التي تلفظ بها. ومن جانبه، طالب الحكم تشافي الهدوء، لا سيما في ظل ظهوره غاضباً وكثرة احتجاجاته على خطأ التماس. ونجح البارسا في الخروج فائزاً بالمباراة، التي أقيمت على ملعب سانتياجو برنابيو معقل ريال مدريد (١-٠). في ذهاب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا، على أن يكون الجسم في الإياب المقرر على ملعب سبوتيفاي كامب نو، يوم ٥ أبريل/نيسان المقبل.

لاعب برشلونة يتحكم في قدوم أمرباط

وكالات

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن تحكم أحد لاعبي برشلونة، في إمكانية انضمام النجم الغربي سفيان أمرباط للفريق الكتالوني، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وحاول برشلونة، التعاقد مع سفيان أمرباط خلال الميركاتو الشتوي الماضي، على سبيل الإغارة مع خيار الشراء، لكن إدارة فيورنتينا رفضت التخلي عنه. وبحسب موقع "توتو ميركاتو ويب"، فإن برشلونة ل ينس أمرباط، ولا زال على تواصل مع اللاعب وكلاء أعماله، من أجل ضمه في الصيف المقبل. وأضاف "صنبر سفيان أمرباط يتعلق بشكل واضح بمستقبل فرانك كيسي لاعب البارسا، والذي إذا تم بيعه في الصيف المقبل، فإن برشلونة سيذهب على الفور لضم النجم المغربي. وفي سياق متصل، يسعى نادي فيورنتينا لبدء المحادثات مع سفيان أمرباط، من أجل إقناعه بتجديده عقده خلال الفترة المقبلة.

الروابدة يخطف الأضواء في الدوري الماليزي

وكالات

خطف نجم منتخب الأردن، نور الروابدة، الأضواء في الدوري الماليزي لكرة القدم، بعدما قدم مباراة رائعة مع فريقه سيلانجور أمام كوتشنج سيتي. وتمكن نور الروابدة من تسجيل الهدفين الأول والثالث، خلال انتصار فريقه سيلانجور بخمسة دون رد أمام كوتشنج سيتي. وكان الروابدة قد بدأ مسيرته مع فريق الجزيرة، ومثله لسنوات طويلة قبل خوض تجربة احترافية خارجية مع المحرق البحريني، ثم لعب لمدة نصف موسم مع الفيصلي. وانتقل نور الروابدة مطلع الموسم الحالي إلى صفوف سيلانجور الماليزي. وتجدر الإشارة إلى أن فريق سيلانجور الماليزي يضم في صفوفه أيضاً، مدافع منتخب الأردن يزن العرب، والذي قاد فريقه في المباراة السابقة لفوز ثمين بتسجيله الهدف الوحيد في مرمى كوتتلان يوناييتد.

نوير بيث الأمل في نفوس جماهير بايرن ميونخ



وكالات

كشف تقرير صحفي، آخر تطورات حالة الألماني مانويل نوير حارس مرمى بايرن ميونخ، الغائب عن الملاعب منذ نهاية العام الماضي. وتعرض صاحب الـ ٣٦ عاماً لإصابة بكسر في الساق أثناء التزلج على الجليد خلال العطلة، لينتهي موسم مع الفريق البافاري. ونشر نوير مجموعة صور له أرفقها برسالة عبر حسابه بموقع "إنستجرام"، اليوم الخميس، يظهر فيها وهو يقوم بجزء من برنامج التأهيلي. وأوضح الحارس المخضرم أنه في تحسن مستمر، ويشعر بارتياح في ساقه يوماً تلو آخر، مضيفاً "دعونا نحافظ على السرعة". وظهر نوير في الصور وهو يقوم ببعض التدريبات البدنية، لمحاولة استعادة لياقته في طريق العودة للملاعب. يذكر أن بطل ألمانيا اضطر لتعاقد مع الحارس السويسري يان سومير في يناير/كانون الثاني الماضي، قادماً من بروسيا مونشنغلاذباخ، لتعويض غياب نوير حتى نهاية الموسم.

هدف عكسي ينصر برشلونة في عقر دار ريال مدريد



وكالات

خطف برشلونة انتصاراً ثميناً بنتيجة (١-٠)، من ملعب سانتياجو برنابيو عقر دار غريمه ريال مدريد، في كلاسيكو ذهاب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا. جاء هدف المباراة الوحيد عن طريق إيدير ميليتا مدافع ريال مدريد، بالخطأ في مرماه عند الدقيقة ٢٦. ومن المقرر أن تقام مواجهة الإياب يوم ٥ أبريل/نيسان المقبل، في معقل البلوجرانا "سبوتيفاي كامب نو". بدأت المباراة بضغط من ريال مدريد، حيث انطلق لوكا مودريتش وسدد كرة ارتطمت بالشباك الخارجية لرمى تير شتيجن حارس برشلونة في الدقيقة ٧. وسجل كريم بنزيما هدفاً لريال مدريد في الدقيقة ١٢، لكن حكم المباراة أفضى بداعي التسلل. وافتتح برشلونة التسجيل في الدقيقة ٢٦، حيث انطلق فرانك كيسي وتسلم تمريرة منقطة داخل منطقة جزاء الريال وسدد كرة تصدى لها كورتوا حارس الميرنجي لترتد في قدم ميليتا وتسكن الشباك. وواصل الريال محاولاته، حيث سدد لوكا مودريتش كرة قوية من خارج منطقة الجزاء، مرت أعلى مرمى تير شتيجن في الدقيقة ٣٤. وفي الدقيقة ٤٠ استقبل داني كارفاخال تمريرة طويلة من توني كروس، وسدد بعيداً تماماً عن مرمى برشلونة لينتهي الشوط الأول بتقدم البلوجرانا. مع بداية الشوط الثاني، سدد فينيسوس جونيور كرة من داخل المنطقة، لكنها ارتطمت بأراوخو وخرجت لركنية، في الدقيقة ٤٨. وصوب كامافييغا كرة قوية من خارج

المنطقة، جاءت بعيدة عن مرمى تير شتيجن في الدقيقة ٥١. وحاول لوكا مودريتش أيضاً في الدقيقة ٥٩ بتسديدة أخرى من داخل منطقة الجزاء، إلا أنها ارتطمت في ماركوس أونسو وخرجت إلى ركنية. في الدقيقة ٧٣، انطلق فيران توريس على الطرف الأيمن، ومرر كرة عرضية داخل منطقة الجزاء نحو فرانك كيسي بدلاً من الضائع، ليحصد الفريق الكتالوني انتصاراً ثميناً قبل موقعة الجسم في كامب نو.

المنطقة، وجاءت بعيدة عن مرمى تير شتيجن في الدقيقة ٥١. وحاول لوكا مودريتش أيضاً في الدقيقة ٥٩ بتسديدة أخرى من داخل منطقة الجزاء، إلا أنها ارتطمت في ماركوس أونسو وخرجت إلى ركنية. في الدقيقة ٧٣، انطلق فيران توريس على الطرف الأيمن، ومرر كرة عرضية داخل منطقة الجزاء نحو فرانك كيسي بدلاً من الضائع، ليحصد الفريق الكتالوني انتصاراً ثميناً قبل موقعة الجسم في كامب نو.

رئيس الطائي؛ إصابة مارتينيز خطيرة

وكالات

تحقيق الانتصار بكل مباراة... وأضاف: "الصدمة التي واجهناها بإصابة أدريان مارتينيز أشرت على الفريق داخل الملعب، والحمد لله استعملنا العودة في المباراة بعد التعادل، وتحقيق الفوز. وأشعار: "المدرب رادوي خبير بالمدري السعودي وكان متابعاً له بدقة منذ أن تفاوضنا معه، وهو محب للبطولة وللمملكة، وعاش معنا وشاهد طيبة شعبنا ولذلك لم يكن لديه مانع بشأن تعلم ماذا ستقول الضحوصات".

تحقيق الانتصار بكل مباراة... وأضاف: "الصدمة التي واجهناها بإصابة أدريان مارتينيز أشرت على الفريق داخل الملعب، والحمد لله استعملنا العودة في المباراة بعد التعادل، وتحقيق الفوز. وأشعار: "المدرب رادوي خبير بالمدري السعودي وكان متابعاً له بدقة منذ أن تفاوضنا معه، وهو محب للبطولة وللمملكة، وعاش معنا وشاهد طيبة شعبنا ولذلك لم يكن لديه مانع بشأن تعلم ماذا ستقول الضحوصات".

أكد تركي الضبعان، رئيس نادي الطائي، أن فريقه مستمر في منافسات دوري روشن السعودي للمحترفين، وسيبقى للفوز في كل مبارياته المقبلة. وقال تركي الضبعان في تصريحات لبرنامج أكشن مع وليد، "الأحساء بلد بها خير، وفوزنا على الفتح ليس بسبب المنطقة فقط، بل لستوى لاعبي الطائي، ولعبنا جيداً ووزعنا جهداً، والفريق مستمر في منافسات الدوري وسنسى

غطاشة لكوورة؛

لعبنا بروح قتالية عالية أمام البديع

وكالات

أكد فارس غطاشة نجم الشباب، أن فريقه استحق الفوز على البديع (٠-٣) في الجولة الـ ١٥ لدوري ناصر بن حمد الممتاز، مشيراً إلى أن الفريق سيواصل القتال في الجولات المقبلة سعياً للبقاء في الدرجة الممتازة. وقال غطاشة في تصريحات لـ "كوورة": "قدمنا مباراة مميزة، وتمكننا من استغلال الفرص بشكل جيد، وكنا قادرين على مضاعفة النتيجة ولكن لم نستغل بعض الفرص حيث فقلنا التركيز في بعض الهجمات. وأضاف: "نعم حققنا الأهم وهو الفوز، تعاهدنا أن نلعب جميع المباريات بنظام الكؤوس، لا مجال للتعاقد أو الخسارة، وأيضاً لعبنا بروح قتالية عالية وهي أحد العوامل الرئيسية التي قادتنا للفوز. وتابع: "في فترة الاستراحة تلقينا تعليمات من المدرب هشام المحوزي، وفضلنا هذه التوجيهات بشكل جيد في الشوط الثاني الذي فرضنا فيه سيطرتنا على غالبية فتراته.. وقدم فارس غطاشة شكره إلى جماهير النادي التي أعطت دافعا للاعبين بتقديم مستوى مميز، مبيناً أن الفريق بحاجة ماسة لدعم الجماهير في الجولات المقبلة.

خبير تحكيمي؛

فينيسوس كان يستحق الطرد



وكالات

حقق برشلونة انتصاراً مهماً (١-٠) على غريمه ومضيفه ريال مدريد، على ملعب سانتياجو برنابيو، لحساب ذهاب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا. في مباراة شهدت جدلاً تحكيمياً. وفي هذا الصدد، قال الخبير التحكيمي إيتورالدي جونزاليس، في تصريحات لإذاعة "كاديثا سير" الإسبانية، إن فينيسوس جونيور، مهاجم ريال مدريد، كان يستحق الطرد خلال الشوط الأول. وأوضح جونزاليس: "لا يمكن لحكم كبير، مثل مونويرا مونتيرو، أن يسمح للاعب بتحديه وتوجيه الاتهامات له بعد الإنذار الأول.. كان عليه أن يشر البطاقة الثانية في وجه فينيسوس ويطرده.. وكان حكم المباراة قد أعطى إنذاراً للاعب البرازيلي، بعد التحام قوي مع فريكي دي يونج، نجم وسط برشلونة. وسجل هدف المباراة الوحيد إيدير ميليتا، مدافع ريال مدريد، بالخطأ في مرماه عند الدقيقة ٢٦. ومن المقرر إجراء مواجهة الإياب، يوم ٥ أبريل/نيسان المقبل، في معقل البلوجرانا "سبوتيفاي كامب نو".

الأهلي المصري يعلن موقفه من البطولة العربية



وكالات

أرسل الأهلي خطاباً، للاتحاد المصري لكرة القدم، أكد فيه تقديره لـ "الدعوة الكريمة" التي تلقاها للمشاركة في البطولة العربية، المقررة بالمملكة العربية السعودية. وأضاف النادي الأحمر أنه سيتعذر عليه المشاركة في هذه البطولة، وفقاً للرؤية الفنية، وبسبب تلاحم المواسم الثلاثة الماضية وضغط المباريات

المتتالي، الذي ترتب عليه إصابة العديد من اللاعبين. وتابع: "كما أن الموسم الكروي المحلي سنتنتهي فحاليته، يوم ١٥ يوليو (تموز) القادم، فيما تبدأ منافسات البطولة العربية يوم ٢٠ من نفس الشهر، وتنتهي في الخامس من أغسطس (آب) المقبل، وبالتالي لن يحصل لاعبو الأهلي على أي فترات راحة بين الموسمين..

أرسل الأهلي خطاباً، للاتحاد المصري لكرة القدم، أكد فيه تقديره لـ "الدعوة الكريمة" التي تلقاها للمشاركة في البطولة العربية، المقررة بالمملكة العربية السعودية. وأضاف النادي الأحمر أنه سيتعذر عليه المشاركة في هذه البطولة، وفقاً للرؤية الفنية، وبسبب تلاحم المواسم الثلاثة الماضية وضغط المباريات