يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

السبت

السنة التاسعة

العدد (3032)

18 شعبان 1444 هـ الموافق 11 آذار 2023م

أوقات الصلاة

الفجر	05:38
الظهر	12:48
العصر	04:06
المغرب	06:37
العشاء	07:57

الخارجية تعزي بضحايا حادثة إطلاق نار بكنيسة في ألمانيا

عمان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن أحر التعازي وصادق المواساة لحكومة وشعب جمهورية ألمانيا الاتحادية الصديقة، بضحايا حادثة إطلاق النار التي وقعت في كنيسة بمدينة هامبورغ، وأسفرت عن وقوع عدد من الضحايا والإصابات.

وأكدت الوزارة تضامن المملكة مع جمهورية ألمانيا الاتحادية الصديقة، معربةً عن تعازيها لأسر الضحايا، والتمنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

الملك يعزي خادم الحرمين الشريفين بوفاة الأميرة الجوهرة بنت عبدالعزيز

عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برقية تعزية إلى أخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، ملك المملكة العربية السعودية الشقيقة، بوفاة المغفور لها، بإذن الله، سمو الأميرة الجوهرة بنت عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود، سائلا الله العلي القدير أن يتغمدها بواسع رحمته، وأن يلهم خادم الحرمين الشريفين والأسرة المالكة والشعب السعودي الشقيق جميل الصبر وحسن العزاء.

الاتحاد الأوروبي يرحب بعملية التحديث السياسي في الأردن

عمّان

تماشيًا مع اتفاقية الشراكة بين الاتحاد الأوروبي والأردن وأولويات الشراكة بين الاتحاد الأوروبي والأردن ٢٠٢١– ٢٠٢٧، عقدت المملكة الأردنية الهاشمية والاتحاد الأوروبي الاجتماع الثالث عشر للجنة الفرعية لحقوق الإنسان والديمقراطية والحوكمة يومي ٦ و٧ آذار ٢٠٢٣ في عمان.

وترأس الاجتماع السفيرة رغد السقا، مديرة إدارة حقوق الإنسان والأمن الإنساني في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، وأليسيو كابيلاني، رئيس قسم الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ٥ (مصر والأردن ولبنان وسوريا) التابع لمديرية الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في جهاز الخدمة الخارجية الأوروبي.

وأجرى ممثلو الاتحاد الأوروبي والأردن حوارًا سياسيًا حول العلاقات بين الأردن والاتحاد الأوروبي والشؤون الإقليمية والمتعددة الأطراف، وأشاد الاتحاد الأوروبي، في هذا السياق، بالدور الرائد للأردن في استضافة عدد كبير من اللاجئين، بما في ذلك اللاجئين من سوريا، وأكد على التزامه بمواصلة دعم كل من اللاجئين والمجتمعات المضيفة في الأردن.تابع ص٢

التعليم العالي تكرم الطلبة الوافدين الأوائل

عمان

كرمت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، الطلبة الوافدين الأوائل خريجي مؤسسات التعليم العالي في الأردن للدورة الأولى ٢٠٢٢–٢٠٢٣، في احتفال نظمته الوزارة.

وقال وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة خلال رعايته الحفل، إن اختيار الوزارة لعنوان «أنتم سفراء الأردن» جاء لما يحمل في طياته من رسائل إنسانية سامية عن خريجي مؤسسات التعليم العالي الذين نعتبرهم بحق سفراء لنا في أوطانهم يحملون معهم العلم والفكر، وذكريات جميلة عاشوها في أردن العروبة والنخوة، وبين أهله النشامى.

وأضاف، إن الوزارة تعمل جاهدةً من خلال التواصل مع الجامعات والكليات الأردنية والسفراء العرب والملحقين الثقافيين على تذليل جميع الصعوبات التي تواجه الطلبة الدارسين حالياً في مختلف الجامعات والكليات ليعود الطالب مسلحاً بالعلم والمهارات التي يحتاجها سوق العمل.

وأشار محافظة إلى أن الوزارة تعكف على تنفيذ حزمة من الإجراءات والترتيبات الموجهة للطلبة العرب بالتنسيق والتعاون مع هيئة تنشيط السياحة، إضافةً إلى تطوير الموقع الإلكتروني «أدرس في الأردن» الذي يقدم معلومات تفصيلية عن نظام الدراسة في الأردن، إضافةً إلى مشروع إنشاء نظام قبول إلكتروني موحد للطلبة الوافدين بالتنسيق مع جميع الشركاء (وزارة الداخلية، وزارة التربية والتعليم، الجامعات، الملحقين الثقافيين)، إضافةً إلى مجموعة من الإجراءات التي تهدف إلى زيادة استقطاب الطلبة الوافدين وتذليل جميع الصعوبات.

وحضر الحفل عدد من السفراء العرب والملحقين والمستشارين الثقافيين في السفارات العربية في عمان، إضافةً إلى رؤساء الجامعات الأردنية الرسمية والخاصة، وعمداء الكليات الجامعية، وأعضاء مجلس التعليم العالي، وأعضاء لجنة شؤون الطلبة الوافدين في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

الثقافة والشباب والرياضة في الأعيان تناقش توصيات تتعلق بالقطاع

عمان

ناقشت لجنة الثقافة والشباب والرياضة في مجلس الأعيان ، برئاسة العين محمد داودية توصيات اللجنة المالية والاقتصادية في مجلس الأعيان، بشأن تقرير الموازنة العامة لسنة 2023، المتعلقة بالقطاع الثقافي والحركة الشبابية والرياضية.

وقال رئيس اللجنة إن التوصيات المتعلقة بمحور الثقافة والشباب والرياضة والواردة في تقرير الموازنة مهمة وضرورية، لافتًا إلى أن اللجنة ستدفع باتجاه وضع تلك التوصيات على سلم أولويات عمل الحكومة، للنهوض بهذا القطاع. وأكد أهمية التركيز على محور الثقافة لما يحققه من تعزيز لدولة المؤسسات والقانون وقيم الدولة المدنية النابعة من الموروث الحضاري الأردني، إضافةً إلى دعم المشاريع الشبابية في مجالات الفنون والصناعات الابداعية.

وأشار داودية إلى ضرورة دعم قطاع الرياضة وبحث سبل تذليل العقبات التي تواجه الأندية الرياضية، لتحقيق المزيد من الإنجازات، وتوفير التسهيلات الممكنة لتشجيع السياحة الرياضية والاقتصاد الرياضي. من جهتهم، تحدث أعضاء اللجنة عن أهمية أن يلمس المواطنون أثر التقدم في المشاريع الثقافية والرياضية والأنشطة الشبابية، لما لها من تأثير في انخراط الشباب في المشروع الوطني الإصلاحي الشامل، الذي يقوده جلالة الملك عبد الله الثاني.

ودعوا إلى تنظيم لقاءات مستمرة مع المعنيين وزيارات ميدانية، للاطلاع على واقع المرافق الرياضية والثقافية في المملكة، وبحث سبل دعمها لتمكينها من القيام بمهامها تجاه المجتمع.

إنقاذ 3 أشخاص من الغرق في البحر الميت

عمان

تمكنت فرق الغطس التابعة للدفاع المدني، الجمعة، من إنقاذ ثلاثة أشخاص من الغرق في البحر الميت، بعد أن سحبتهم التيارات إلى مناطق أكثر عمقاً على بعد ٧٠٠ متر عن الشاطئ.

وبين الناطق الإعلامي لمديرية الأمن العام أن غطاسي الدفاع المدني استجابوا للحادثة من مركز شهداء البحر الميت واستطاعوا الوصول للأشخاص بزورق إنقاذ مائي وتمكنوا من إخراجهم في الوقت المناسب، وبالتنسيق مع القوات البحرية الملكية.

وأضاف، أنه تم تقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصابين، الذين عانوا من إرهاق نتيجة السباحة، ووصفت حالتهم العامة بالحسنة لم تستدعي النقل إلى المستشفى .

ودعا الناطق الإعلامي المواطنين إلى ضرورة اتخاذ أعلى درجات الحيطة والحذر أثناء السباحة في البحر الميت، وعدم المغامرة بالدخول إلى أعماق بعيدة عن الشاطئ تفادياً لحوادث الغرق.

تحويل سيدة بإربد نشرت صورتها على مواقع التواصل إلى المستشفى

عمان

قالت وزارة التنمية الاجتماعية الجمعة، أنه بالتنسيق مع الحاكم الإداري والجهات المعنية، تم إدخال السيدة التي تم نشر صورها على مواقع التواصل الاجتماعي في مدينة إربد، إلى المستشفى للوقوف على الحالة الطبية والنفسية لها.

وذكرت الوزارة في بيانٍ صحفي، أنه تبين من خلال التقرير الطبي، أنها تعاني من انفصامٍ عقلي وتحتاج إلى تحويلها للمركز الوطني للأمراض النفسية للمراقبة والعلاج وتم إدخالها المركز مساء اول أمس.

وأشارت الوزارة، إلى أنه تم إجراء الدراسة الاجتماعية اللازمة لحالة السيدة، حيث تبين أنه لديها سند أسري ومصادر دخل ومكان للسكن.

الأمانة تخصص مساحة ومعدات لألعاب اللياقة البدنية داخل الحدائق

عمّان

أطلقت أمانة عمان الكبرى ، من حديقة إسكان ماركا، مبادرة تخصيص مساحة ومعدات لألعاب اللياقة البدنية داخل عدد من الحدائق، بحضور أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة.

وأكد الشواربة دعم أمانة عمان وتوجهاتها لتعزيز ثقافة الرياضة أمام المجتمعات المحلية، مشيرًا أن هناك مسؤولية مجتمعية للحفاظ على هذا المكتسب الرياضي إلى جانب موجودات الحديقة من زراعة وملاعب وألعاب .

وحضر إطلاق المبادرة التي تأتي بدعم وتعاون مع منظمة الصحة العالمية، وتشمل حدائق في العاصمة عمان عضوا مجلس الأمانة عن منطقة ماركا عيسى صقر الدعج، ومريم الخدام، ومدير مدينة عمان المهندس أحمد الملكاوي ونوابه .

وفي سياق متصل، أطلقت أمانة عمان هذه المبادرة الرياضية المجتمعية في عدة حدائق، حيث أطلقها عضو مجلس الأمانة عن منطقة أبو نصير سلطان العواملة من حديقة الأميرة سلمى، وعضو مجلس الأمانة عن منطقة طارق صالح الهباهبة من حديقتي الهلال والمحامين، وعضو مجلس الأمانة عن منطقة وادي السير محمد المهيرات، و العضو سيزار صوبر في حديقتي دير غبار والجندويل، وعضو مجلس الأمانة عن منطقة تلاع العلي معتز البشير من حديقة ضاحية الحسين، وفي حديقة عدن بمنطقة النصر أطلق المبادرة منها عبدالله سلامة العليوي .تابع ص٢

وزير الشؤون السياسية يؤكد أهمية مشاركة الشباب في الحياة العامة

عمان

قال وزير الشؤون السياسية والبرلمانية المهندس وجيه عزايزة، إن مشاركة الشباب في الحياة العامة أمر ضروري وهام، مؤكدا ضرورة أن تسهم البرامج التي تنفذها مؤسسات المجتمع المدني، في بناء قدرات الشباب وتوسيع ثقافتهم وزيادة وعيهم في المجالات كافة.

وأشار العزايزة خلال لقائه مجموعة من الشباب والشابات المشاركين في مشروع «جسور» الذي ينفذه مركز الثريا للدراسات بالتعاون مع منظمة البحث عن أرضية مشتركة، بحضور أمين عام الوزارة الدكتور علي الخوالدة، إلى أن «قيادتنا الحكيمة أسهمت برفعة الدولة وتقدمها في المئوية الأولى». وأكد أن المحافظة على الإيجابيات التي تمت في السابق يجب أن تتم من خلال تغييرات آمنة ومتدرجة مع وجود خطط ملائمة ومتابعة ما تم إنجازه، لافتا إلى أن الطاقات الشبابية منجم حقيقي لمستقبل الدولة، مشيرا الى أن مشاركة الشباب في الحياة العامة والسياسية أساسية لرفع إمكاناتهم وتهيئتهم لحمل المسؤولية والمشاركة في عملية صنع القرار، حيث إن التشريعات والقوانين والأنظمة الجديدة تحفز على انخراط الشباب والمرأة في الحياة السياسية والحزبية.

وقال مدير مركز الثريا للدراسات الدكتور محمد الجريبيع إن الهدف الاساسي من المشروع، بناء قنوات للتواصل بين الشباب وصانعي القرار وتزويدهم بالمعارف والمهارات اللازمة، للمشاركة الفاعلة والبناءة في مجتمعاتهم، وأن يكون لهم دور في الحياة السياسية والحزبية، لافتاً إلى دور مؤسسات المجتمع المدني المهم في تعزيز الثقافة الديمقراطية لدى الشباب من خلال القيم والسلوكيات، وضرورة العمل على التصدي للتحديات الموجهة عبر وسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز دورهم في تثقيف أقرانهم وتزويدهم بالمعلومة الصحيحة.

الأردن يرحب باستئناف العلاقات الدبلوماسية بين السعودية وإيران

عمّان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن ترحيب المملكة الأردنية الهاشمية بالبيان الثلاثي الصادر عن المملكة العربية السعودية والجمهورية الإسلامية الإيرانية وجمهورية الصين الشعبية حول استئناف العلاقات الدبلوماسية بين المملكة العربية السعودية والجمهورية الإسلامية الإيرانية، مثمنة دور سلطنة عمان

وجمهورية العراق في التوصل لهذا الاتفاق.

وأعربت الوزارة عن أملها بأن تسهم هذه الخطوة في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة وبما يحفظ سيادة الدول وعدم التدخل بشؤونها الداخلية وبما يخدم المصالح المشتركة.

70 ألفا يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد، ومداخل البلدة القديمة بالقدس المحتلة.

وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، بأن نحو ٧٠ ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى. وشددت قوات الاحتلال من إجراءاتها على أبواب المسجد الأقصى، ودققت في بطاقات المواطنين الوافدين إليه، ومنعت العديد من الدخول.

الأمانة تخصص مساحة ومعدات لألعاب اللياقة البدنية داخل عدد من الحدائق

عمان

أطلقت أمانة عمان الكبرى من حديقة إسكان ماركا، مبادرة تخصيص مساحة ومعدات لألعاب اللياقة البدنية داخل عدد من الحدائق، بحضور أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة.

وأكد الشواربة دعم أمانة عمان وتوجهاتها لتعزيز ثقافة الرياضة أمام المجتمعات المحلية، مشيرًا أن هناك مسؤولية مجتمعية للحفاظ على هذا المكتسب الرياضي إلى جانب موجودات الحديقة من زراعة وملاعب وألعاب .

وحضر إطلاق المبادرة التي تأتي بدعم وتعاون مع منظمة الصحة العالمية، وتشمل حدائق في العاصمة عمان عضوا مجلس الأمانة عن منطقة ماركا عيسى صقر الدعج، ومريم الخدام، ومدير مدينة عمان المهندس أحمد الملكاوي ونوابه .

وفي سياق متصل، أطلقت أمانة عمان هذه المبادرة الرياضية المجتمعية في عدة حدائق، حيث أطلقها عضو مجلس الأمانة عن منطقة أبو نصير سلطان العواملة من حديقة الأميرة سلمى، وعضو مجلس الأمانة عن منطقة طارق صالح الهباهبة من حديقتي الهلال والمحامين، وعضو مجلس الأمانة عن منطقة وادي السير محمد المهيرات، و العضو سيزار صوبر في حديقتي دير غبار والجندويل، وعضو مجلس الأمانة عن منطقة تلاع العلي معتز البشير من حديقة ضاحية الحسين، وفي حديقة عدن بمنطقة النصر أطلق المبادرة منها عبدالله سلامة العليوي .

وتفقد أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة اليوم حدائق الملكة رانيا العبدالله، وأطلع، بحضور العين ميسون العتوم على عدد من المشاريع التي تنظمها الحديقة وإنجازاتها المجتمعية التنموية .

من جهتها، قالت رشا الشواربة، مديرة حدائق الملكة رانيا العبدالله، بحضور رئيس هيئة تنمية المهارات التقنية والمهنية الدكتورة رغده الفاعوري، إلى إطلاق ثلاث مبادرات في الحديقة، وهي السوق المجتمعي من خلال تخصيص أركان الحديقة للمبادرات والمستخرجات الحرفية، والثانية إصدار رابط تبادل خبرات على صفحة الحديقة للعمل التطوعي، والمبادرة الثالثة، حصول حديقة الملكة رانيا على رخصة مزاولة المهنة التي تعنى بالمرأة وتهدف إلى تحسين المعيشة من خلال مركز رؤية عمان المهني .

وأشارت إلى محاور تلك المبادرات، ومنها المشاركة وتشجيع الإبداع والابتكار من خلال إنشاء وتطوير الفضاءات الثقافية، وإتاحة الفرص للشباب للمشاركة في دورات إنتاج، مثل مشغل حرفي وخزف ودورات تجميل وصيانة موبايلات، ومبادرات محو الأمية الرقمي والتمكين والاقتصادي.

الشبول يرعى ختام مشروع تدريب خريجي الصحافة في مجال الإعلام الصحي

عمان

رعى وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول ، حفل ختام مشروع تدريب خريجي الصحافة والإعلام في مجال الإعلام الصحي الذي نفذته الجمعية الملكية للتوعية الصحية بالشراكة والتعاون مع وزارة الاتصال الحكومي.

وقال الشبول خلال كلمة له في الحفل الذي حضره عدد من مديري مؤسسات الإعلام الرسمي ومدراء عدد من القنوات التلفزيونية ومسؤولين حكوميين، إن مشروع تدريب خريجي الصحافة والإعلام في مجال الإعلام الصحي يعد جزءاً من مشاريع تعمل عليها وزارة الاتصال الحكومي لتطوير بيئة الإعلام وجودة المعلومات على مدار الثلاثة أعوام المقبلة.

وأكد الشبول أهمية أن يكون التدريب في وسائل الإعلام نهجاً مستمراً، مبيناً أن وزارة الاتصال الحكومي ولإيمانها بأهمية الصحافة المتخصصة عملت بالشراكة مع عدد من مؤسسات المجتمع المدني على تصميم برامج تدريبية في قطاعين حيويين كالصحة والسياحة، آملا أن تستمر هذه الشراكات بهدف تصميم برامج مماثلة في جميع القطاعات الحيوية، بما يساهم في توعية المجتمع وتثقيفه، وإتاحة الفرص التدريبية للعديد من الخريجين المتطلعين للدخول إلى سوق العمل.

كما قال الشبول: إن «الاستثمار في تدريب الشباب هو استثمار في مستقبل الصحافة والإعلام، ونحن اليوم – كما في كل العالم – نواجه انتشاراً كبيرا للمعلومات خاصة في المجال الصحي، وهو ما يتطلب التوعية والتدريب المستمرين لمواجهة الأخبار الكاذبة، والإشاعات، وانتهاك الخصوصية».

وأكد الشبول، أهمية تعميم التجربة الأردنية الرائدة في التربية الإعلامية والمعلوماتية لمواجهة المخاطر السلبية لانتشار المعلومات سواء لدى الناشئة وحتى نهاية المرحلة الابتدائية وصولاً إلى جميع المعاهد التعليمية.

وأشاد وزير الاتصال الحكومي في نهاية حديثه بدور الجمعية الملكية للتوعية الصحية في تصميم وتنفيذ هذا المشروع الريادي، موجهاً شكره لمعهد الإعلام الأردني، الشريك الأكاديمي في تصميم المشروع، والجهات المانحة والمتمثلة بمؤسسة السكري العالمية ومنظمة اليونيسيف، وإذاعة هولندا العالم، ولجنة الإغاثة الدولية، مثنياً على دور المؤسسات الإعلامية المحلية الـ 12 التي احتضنت المتدربين على مدار ستة أشهر.

بدروها، قالت المديرة العامة للجمعية الملكية للتوعية الصحية أمل عريفج، إن هذا المشروع التدريبي هو نتاج تعاون وشراكة مستمرة مع عدد من الجهات الحكومية وفي مقدمتها وزارة الاتصال الحكومي، إلى جانب المؤسسات الإعلامية والداعمين، لافتة إلى أن المشروع شكل فرصة لتغيير السلوك المجتمعي نحو مجتمع صحي متكامل.

وأكدت عريفج، أن المشروع صمم بعد جائحة كورونا التي رافقها تداعيات على المجتمع ومن بينها وباء المعلومات وانتشار الأخبار الكاذبة والإشاعات، الأمر الذي استدعى أن يكون هناك برنامج متخصص حول الإعلام الصحي يعمل على تمكين مجموعة من خريجي الصحافة والإعلام وبناء قدراتهم الصحفية، والبحثية لتمكينهم من تحرّي الدقة في إدراج المعلومات الصحية الدقيقة من مصادرها الموثوقة وإيصالها إلى الجمهور.

وأشارت إلى أن المشروع التدريبي يعد خطوة أولى على الطريق الصحيح نحو إعلام صحي يقدم الحقائق والمعلومات للجمهور ويسهم في توعيته وتثقيفه، مشيدة بدور الجهات المانحة للمشروع والمؤسسات الإعلامية التي وفرت فرص تدريب للمشاركين.

وشهد الحفل الختامي عرض فيديو قصير عن مسيرة المشروع من مرحلة التصميم وحتى اختتام التنفيذ، حيث ركز في جانبه النظري على الاتصال الصحي والصحافة الصحية، وكتابة التقارير الصحفية والتغطية الإعلامية للقضايا الصحية، فيما تضمن الجانب العملي توفير فرص تدريب للمشاركين مدفوعة التكاليف لمدة 6 أشهر في 12 مؤسسة إعلامية وهي: مؤسسة الإذاعة والتلفزيون، وتلفزيون المملكة، وقناة رؤيا، ومكتب قناة العربية في الأردن، ووكالة الأنباء الأردنية (بترا)، وصحيفة الأنباط، وصحيفة الدستور، وصحيفة الرأي، وصحيفة الغد، ومجموعة الراية الإعلامية، ومنصة عرمرم الرقمية، وإذاعة حياة أف أم، إذ أثمر هذا التدريب عن إنتاج مواد إعلامية صحية منوعة، بين مرئية ومقروءة ومسموعة ورقمية، بلغ عددها 352 مادة.

كما تخلل الحفل عرض دراسة تقييمية أجرتها الجمعية الملكية للتوعية الصحية حول تصميم المشروع التدريبي وأبرز نتائجه والتوصيات المقدمة للجهات ذات العلاقة.

وبينت الدراسة مدى الاستفادة التي تحققت من خلال قياس أثر التدريب النظري والعملي على المشاركين ومدى استفادتهم في تطوير الكفايات والمهارات، وجرى تحديد نقاط القوة والنجاح التي يمكن البناء عليها في تصميم برامج تدريبية مقبلة تستهدف حديثي التخرج في مجالات الصحافة والإعلام.

ولفتت إلى أن ما ميز نجاح المشروع التدريبي هو وجود وزارة الاتصال الحكومي كشريك رئيسي فيه، مما أعطى مصداقية للمشروع وكان داعما في تطبيقه، إضافة إلى تنفيذه من خلال منظمة غير حكومية وفرت الجاهزية والخبرات العالية لإدارته وتنفيذ هذا النوع من المشاريع المتعددة المحاور والشركاء والأطراف المعنية، الأمر الذي ساهم في إحداث تغيير إيجابي في توقعات الخريجين المتدربين وتوجهاتهم للسعي للعمل في القطاع الخاص والمؤسسات غير الحكومية، أو من خلال العمل الحر.

وفي ختام الفعالية، كرم الوزير الشبول ومديرة الجمعية الجهات الداعمة والمؤسسات الإعلامية المشاركة في المشروع، كما سلما الشهادات للمتدربين.

الاتحاد الأوروبي يرحب بعملية التحديث السياسي في الأردن

عمّان

تماشيًا مع اتفاقية الشراكة بين الاتحاد الأوروبي والأردن وأولويات الشراكة بين الاتحاد الأوروبي والأردن –2021 2027، عقدت المملكة الأردنية الهاشمية والاتحاد الأوروبي الاجتماع الثالث عشر للجنة الفرعية لحقوق الإنسان والديمقراطية والحوكمة يومي 6 و7 آذار 2023 في عمان.

وترأس الاجتماع السفيرة رغد السقا، مديرة إدارة حقوق الإنسان والأمن الإنساني في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، وأليسيو كابيلاني، رئيس قسم الشرق الأوسط وشمال إفريقيا 5 (مصر والأردن ولبنان وسوريا) التابع لمديرية الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في جهاز الخدمة الخارجية الأوروبي.

وأجرى ممثلو الاتحاد الأوروبي والأردن حوارًا سياسيًا حول العلاقات بين الأردن والاتحاد الأوروبي والشؤون الإقليمية والمتعددة الأطراف، وأشاد الاتحاد الأوروبي، في هذا السياق، بالدور الرائد للأردن في استضافة عدد كبير من اللاجئين، بما في ذلك اللاجئين من سوريا، وأكد على التزامه بمواصلة دعم كل من اللاجئين والمجتمعات المضيفة في الأردن.

وأكد الطرفان وفق بيان مشترك ، أهمية الحفاظ على النظام القائم على احترام القواعد الدبلوماسية متعددة الأطراف واحترام القانون الدولي ومبادئ ميثاق الأمم المتحدة.

وعقد الأردن والاتحاد الأوروبي مناقشة حول حقوق الإنسان والحريات الأساسية، وناقشا تعزيز الحكم الرشيد وسيادة القانون والتطوير الديمقراطي واحترام حقوق الإنسان، فضلاً عن التعاون في محافل حقوق الإنسان الدولية.

ورحب الاتحاد الأوروبي بعملية التحديث السياسي في الأردن، ولا سيما اعتماد قانون الأحزاب السياسية، وقانون الانتخابات المعدلين، بهدف تمكين النساء والشباب من المشاركة الفعالة في صنع القرار وتعزيز دورهم في الحياة العامة، وأعرب الاتحاد الأوروبي عن استعداده لدعم الأردن في تنفيذها.

وجدد الاتحاد الأوروبي التأكيد على التزامه بمواصلة دعم تنفيذ الخطة الوطنية الشاملة لحقوق الإنسان في الأردن للأعوام 2016–2025.

وأكد الأردن والاتحاد الأوروبي على الدور المهم الذي تلعبه منظمات المجتمع المدني في تعزيز حقوق الإنسان والتنمية الاجتماعية والاقتصادية والازدهار، كما أشار الجانبان إلى أهمية تعزيز بيئة مواتية للمجتمع المدني.

واتفق الأردن، وتماشيًا مع التزاماته الدولية ذات الصلة، مع الاتحاد الأوروبي على مواصلة العمل معًا لتحقيق مزيد من التقدم في تعزيز وحماية حقوق الإنسان نحو المزيد من المساواة بين الجنسين، وتمكين النساء والفتيات ومكافحة جميع أشكال التمييز والقضاء على العنف المبني على النوع الاجتماعي، وكذلك تعزيز حقوق الطفل وحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

وجدد الاتحاد الأوروبي التزامه بمواصلة دعم جهود الأردن المستمرة في تعزيز النظام القضائي.

وأعاد الجانبان التأكيد على التزامهما بدعم حقوق الإنسان والمبادئ الديمقراطية وسيادة القانون والحكم الرشيد، واتفقا على أنه لا يزال هناك تحديات، وناقشا الجهود المبذولة للتعامل معًا.

مذكرة تفاهم بين وزارة الزراعة ومبادرة همة ولمة

عمّان

وقع وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات ونائب رئيس مجلس إدارة الجمعية الأردنية للسياحة الوافدة المهندس عوني قعوار، مذكرة تفاهم

في إطار محور التحريج ضمن الخطة الوطنية للزراعة المستدامة.

وتنص المذكرة على توطيد التعاون بين الوزارة ومبادرة همة ولمة – نحو أردن أنظف أردن أخضر، والتي تعمل تحت مظلة الجمعية بهدف زيادة الرقعة الخضراء في المملكة بشكل عام ومحافظة مادبا بشكل خاص (المحافظة التجريبية للمبادرة)، من خلال زراعة الأراضي الحرجية التابعة لمديرية الحراج بالوزارة وبالتعاون مع القطاع الخاص.

وبين الحنيفات «أن الشجرة لها بعد إنساني ووطني، والجميع له دور في زراعتها والحفاظ عليها لزيادة الرقعة الخضراء، مشيرا إلى أن الوزارة تعمل حاليا مع 55 مبادرة مجتمعية لزراعة الأشجار، بهدف زيادة الوعي لدى المواطن حول أثر التغير المناخي العالمي، وكذلك استخدام تقنيات جديدة لترشيد استخدام المياه في المبادرات والمشاريع الزراعية للمساعدة في الحفاظ على الموارد المائية في المملكة.

من جهته، قال قعوار إن الجمعية وبجهود مبادرة همة ولمة، والتي أطلقتها مجموعة من السيدات عام 2019 تحت مظلة الجمعية، تسعى إلى رفع الوعي البيئي والسياحي في جميع أنحاء المملكة بهدف القضاء على ظاهرة الرمي العشوائي للنفايات في الأماكن السياحية والطبيعية والطرق المؤدية إليها.

وأشار إلى اختيار محافظة مادبا محافظة تجريبية لإحداث التغيير والوصول إلى أردن أنظف وأخضر، على أن يتم نقل التجارب الناجحة إلى المحافظات الأخرى في الأعوام القادمة.

وتعمل المبادرة على برامج التوعية البيئية والسياحية في المدارس ومؤسسات المجتمع، والعمل مع القطاع السياحي والتجاري والخدمي والصناعي على برامج الاستدامة البيئية والتدوير، ومنها الزراعة بهدف زيادة الرقعة الخضراء في المملكة ونشر الوعي في موضوع الحفاظ على الطبيعة بما فيها الأشجار والتربة والمياه لما فيها تأثير مهم على صحة الإنسان، والمساعدة في التصدي للتغيرات المناخية.

وتبنت مبادرة همة ولمة الهدف رقم 17 من أهداف التنمية المستدامة المعني بالتشاركية، والعمل بشكل مباشر على ربط القطاعين العام والخاص في برامجها وفعالياتها كافة.

مذكرة تفاهم لإصدار صحيفة إلكترونية ومحطة إذاعية لمركز زها الثقافي

عمان

وقع المدير التنفيذي لمركز زها رانية صبيح، ومدير عام هيئة الإعلام بشير المومني، مذكرة تفاهم، لمنح رخصة إصدار مطبوعة صحيفة إلكترونية وترخيص محطة إذاعية خاصة للمركز. وبحسب بيان للمركز سيجري منح رخصة إصدار الصحيفة الإلكترونية وفقاً لقانون المطبوعات والنشر النافذ، وتوفير التسهيلات اللازمة لمنح ترخيص المحطة الإذاعية ضمن تردد وفقاً لأحكام قانون الإعلام المرئي والمسموع النافذ، وتأهيل مدربي ومشرفي الإعلام في المركز العاملين بتدريب الفئات الإعلامية الشابة. وبموجب المذكرة، تقوم الهيئة بتدريب وتقييم مدربي المركز في مجال الصحافة والإعلام على الحقيبة التدريبية التي ستعدها الهيئة، والتي تتضمن مواضيع في التربية الإعلامية للفئات العمرية 9–18 عاما، لتقديم توعية شاملة في الإعلام. وستقوم الهيئة بتدريب أطفال الصحافة والإعلام المسجلين لدى المركز على اللغة الإعلامية حسب إمكانيات الهيئة، والتعاون والتنسيق بجميع الأمور الإعلامية في الفعاليات والمناسبات لكلا الفريقين، بالإضافة إلى ترخيص أي غايات أخرى للمركز تسجل لدى الهيئة وفقاً للقانون النافذ.

الاردنيون بمقدمة المستفيدين من تصريح الزيارة الإلكتروني لبريطانيا

عمّان

قالت السفارة البريطانية في عمان إن الأردنيين سيكونون من أوائل المستفيدين من برنامج تصريح السفر الإلكتروني البريطاني الذي أعلنته وزارة الداخلية البريطانية. وأكدت السفارة في بيان أن الأردن مشمول بالمرحلة الأولى من التصريح الالكتروني إلى جانب دول مجلس التعاون الخليجي، قبل تعميم استخدامه على المسافرين من كافة أنحاء العالم خلال العام المقبل.

وأشارت الى أن الزائرين سيستفيدون من تجربة سفر تتسم بالسهولة والكفاءة عن طريق تقديم طلب تصريح زيارة إلكتروني قبل السفر، وستكون عملية تقديم الطلبات سريعة ومريحة ورقمية بالكامل، حيث يقدم معظم الزائرين طلبهم عبر تطبيق على الهاتف المحمول ويحصلون على رد سريع بشأن طلبهم. وأوضحت أن تكلفة تصريح الزيارة الإلكتروني ستكون متوافقة مع تكاليف برامج دولية أخرى مماثلة، وباستطاعة المسافرين القيام بزيارات متعددة إلى المملكة المتحدة على مدار فترة سريان التصريح التي تستمر عامين.

وأضافت، سيحتاج الزائرون من الأردن إلى تصريح إلكتروني للسفر إلى المملكة المتحدة اعتباراً من 22 شباط 2024، ولكن سيكون باستطاعتهم تقديم الطلب مسبقاً منذ الأول من شباط 2024. «سيظل الرعايا الأردنيون بحاجة إلى تأشيرة للسفر إلى المملكة المتحدة». وقال وزير شؤون الشرق الأوسط بوزارة الخارجية والتنمية البريطانية، لورد (طارق) أحمد: «يسرّني أن يكون شركاؤنا في الشرق الأوسط أوائل المستفيدين من برنامج المملكة المتحدة الجديد.»البرنامج سيجعل تجربة السفر أكثر سهولة وكفاءة لرعايا دول مجلس التعاون الخليجي والأردن وسوف يعزز الروابط التجارية والسياحية بين المملكة المتحدة والمنطقة». وقالت السفيرة البريطانية في عمان بريدجت برند: «سيسهل التصريح الإلكتروني سفر الأردنيين إلى المملكة المتحدة. إنني سعيدة أن الأردن سيكون من أوائل الدول التي ستستفيد من هذا البرنامج الجديد. أتطلع قدماً إلى مزيد من تسهيلات السفر، وبما يسهم في مزيد من الازدهار في علاقاتنا، ودعم الأعمال، التعليم والاتصال الثقافي، وتقدم روابط الصداقة التاريخية بين المملكتين». وأضافت، «وكجزء من عملية تقديم الطلب، يحتاج المسافرون إلى تقديم بيانات بيومترية والرد على مجموعة من الأسئلة التي تتعلق بمدى أهليتهم للحصول على هذا التصريح. فذلك يضمن أن تكون لدينا معلومات بشأن الذين يسعون للمجيء إلى المملكة المتحدة، ويساعد في منع الأفراد الذين يشكلون خطرا، مثل المجرمين، من دخول المملكة المتحدة».

مدير المؤسسة التعاونية يتفقد تعاونيات زراعية في الأغوار الجنوبية

عمان

تفقد مدير عام المؤسسة التعاونية الأردنية عبدالفتاح الشلبي، التعاونيات الزراعية في منطقة الأغوار الجنوبية بمحافظة الكرك، ومشاريعها والتحديات والمعيقات التي تواجهها. واستمع الشلبي بحضور مدير تعاون الكرك محمد العضايلة، من رؤساء اللجان إلى أبرز التحديات التي تواجه التعاونيات الزراعية، والأولويات المطلوب العمل عليها للنهوض بالقطاع التعاوني والحركة التعاونية، بالإضافة إلى دورها التنموي والاقتصادي والاجتماعي، في المجتمعات المحلية.

واستعرضوا أبرز المشكلات، المتمثلة بشح موارد المياه المستخدمة في الزراعة، وعدم توفر الكهرباء، والحاجة إلى تعبيد الطرق المؤدية لأراضيهم، وصعوبة تسويق المنتجات الزراعية، بالإضافة إلى نقص بعض المستلزمات والأدوات الزراعية، ومساعدتهم على حل مشكلة تخصيص الأراضي للتعاونيات الزراعية عوضاً عن استئجارها.

وأكد الشلبي أن المؤسسة تولي التعاونيات الزراعية التي تشكل نسبتها 25 بالمئة من إجمالي عدد الجمعيات التعاونية في المملكة، الرعاية والاهتمام لدورها في تعزيز منظومة الأمن الغذائي، مشيراً إلى مساهمتها الفاعلة في القطاع الزراعي، وتوفير فرص عملٍ لأبناء المنطقة.

وأوضح أن التعاونيات تعد إحدى الموارد والروافد المالية للأعضاء التعاونيين من خلال المشاريع والأنشطة، داعياً إلى نشر الثقافة والفكر التعاوني بين مختلف فئات المجتمع، لا سيما الشباب والنساء لما لذلك من فائدة اقتصادية على المجتمع مع انخراط هاتين الفئتين في العمل التعاوني بشكل أكبر.

واشتملت الجولة على زيارة عدد من التعاونيات، وهي «السمار الزراعية» و»طواحين السكر التعاونية» و»عين سارة الزراعية».

اعلان إلى مساهمي الشركة الأهلية للمشاريع

قرر مجلس إدارة الشركة ، دعوتكم لحضور اجتماع الهيئة العامة العادي ، والذي سيعقد في تمام الساعة الثانية بعد الظهر يوم الأحد الموافق ١٩ اذار ، وذلك لبحث الأمور المدرجة على جدول الاعمال وهي اقرار ميزانيات لعام ٢٠١٧ ، وتفويض مجلس الادارة بعمل تسويات تخدم الشركة ، وتفويض مجلس الادارة لبيع او استشمار قطعة الارض العائدة للشركة وسيكون الاجتماع بوسيلة الاتصال المرئي زووم من خلال الرابط

https://us04web.zoom.us/j/74839410059?pwd=NbcvixQNMsHwS5ojRL98FD8jhPsohy.1..

وفي حال عدم تمكنكم من الحضور نأمل توكيل من يمثلكم لحضور الاجتماع والتصويت وإرسال التوكيل على الرقم(0772260280)

رئيس مجلس الإدارة

م مدحت الخطيب

اعلان إلى مساهمي الشركة الأهلية للمشاريع

قرر مجلس إدارة الشركة ، دعوتكم لحضور اجتماع الهيئة العامة العادي ، والذي سيعقد في تمام الساعة الواحد ظهرا يوم الأحد الموافق ١٩ اذار ، وذلك لاقرار ميزانيات 2016 ولبحث الأمور المدرجة على جدول الاعمال ، سيكون الاجتماع بوسيلة الاتصال المرئي زووم من خلال الرابط

https://us04web.zoom.us/j/74839410059?pwd=NbcvixQNMsHwS5ojRL98FD8jhPsohy.1..

وفي حال عدم تمكنكم من الحضور نأمل توكيل من يمثلكم لحضور الاجتماع والتصويت وإرسال التوكيل على الرقم(0772260280)

رئيس مجلس الإدارة

م مدحت الخطيب

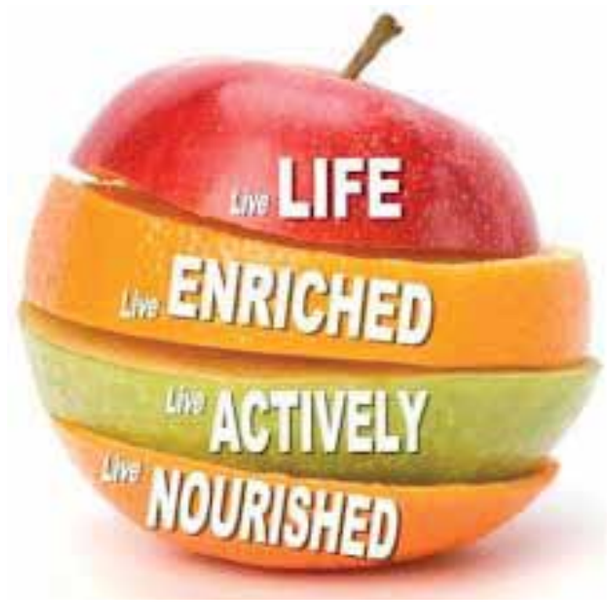
شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

كهرباء إربد Irbid Electricity

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٣/١٤ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن اربد – شارع الثلاثين، حي الملعب، شارع الملك حسين، شارع عمر المختار، المجاورين لاشارة القيروان وذلك من الساعة السادسة صباحا ولغاية الساعة الثانية عشر ظهرا وعن شرق مجمع عمان الجديد، المجاورين لصالة الاندلس، مسجد عباد الرحمن والمجاورين، جنوب المدارس الوطنية، شرق دوار اليوسفي من الساعة الثامنة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا وعن شارع عبد الحتاملة، حي الملعب منطقة الهاشمية، شارع كعب بن عدي، شارع محمد عبد الحكيم بطاينة من الساعة الحادية عشر صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن حرثا، عقربا، القويلبه من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة اربد.
وعن زنية، الزيتونة، المزرعة، الزغلية الغربي، الطوق السفلي، الطوق العلوي، الظاهرية، تل المضابع من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المفرق.
وعن ام قنطرة، النبي هود، الخريشية، اسكان الفقراء، الرياشي، العبارة، عنيبة، الكفير، اسكان المهندسين ام قنطرة، اسكان عنيبة من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



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

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

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

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

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

الدهون أو الدسم والأحماض الدهنية

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

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

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

بروتين

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

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

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

الفيتامينات والمعادن

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

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

حمض الفوليك و الحديد

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

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

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

يود

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

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

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

فيتامين ألف

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

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

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

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

فيتامين دي

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

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

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

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

زنك

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

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

مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

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

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

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

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

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

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

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

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

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

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

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

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

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

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

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

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

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

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

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

١– يعالج حب الشباب:

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

٢– يخفّف من توسّع المسام:

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

٣– يعتني بالبشرة الفاقدة للحيوية:

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

٤– يحارب التلوّث:

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

٥– يقي من الجفاف:

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

نموّ الطّفل "child development process"

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

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز.

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

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

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

القُرْحَة – Ulcers

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

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

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

قرحةُ المَعِدَة والأمعاء الدقيقة

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

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

الامتـــــزاز الكيميائـــي

الامتـزاز أو الاسـتـجذاب أو الادمصاص تراكم ذرات أو جزيئات مائع (يسمى المُمتَز) على سطح مادة صلبة (تسمى الماز) . وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو الـذرات التي تراكمت بكثافة على سطح المازات. و يختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولا. يجمع مصطلح اشتراب كلا العمليتين : الامتـصـاص واالإمـتـزاز (أو الأدمصاص). العملية العكسية وهي لفظ المـادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالعربية الانتزاز .

الامتزاز الكيميائي

الامـتـزاز الكيـميـائي نـوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزّة، و تتولد روابط كيميائية جديدة على سطح المـاز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد –مثل التآكل–، و تـأثـيرات غـير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجاذب القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية.

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

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

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

الاستخدامات

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

تجميع ذاتي أحادي الطبقات

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

علم حركة الامتزاز

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

أثبت الديناميكا الحرارية العامة أن التغير في الطاقة الحرة ينبغي أن يكون سالباً للتفاعلات التلقائية على درجـة حـرارة و ضغط ثابتين، ولأن الجسيم الحر مقيد إلى السطح – ما لم تكن الـذرة السطحية متحركة كثيرا– فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعني أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سـالـبـا؛ مما يعني تفاعلاً طـارداً لـلـحـرارة. . خُصِّصَ الامـتـزاز الفيزيائي كطاقة لينارد–جونز الكامنة، بينما خُصِّصَ الامتزاز الكيميائي كطاقة مورس الكامنة. يوجد هنالك نقطة تجاوز بين الامتزاز الكيميائي و الامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة للانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة–الصفري (مع بعض الاخـتـلاف في طاقة مورس الكامنة) مُمثلة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز النظيفة إلى متطلبات طاقة التنشيط.

النمذجة

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

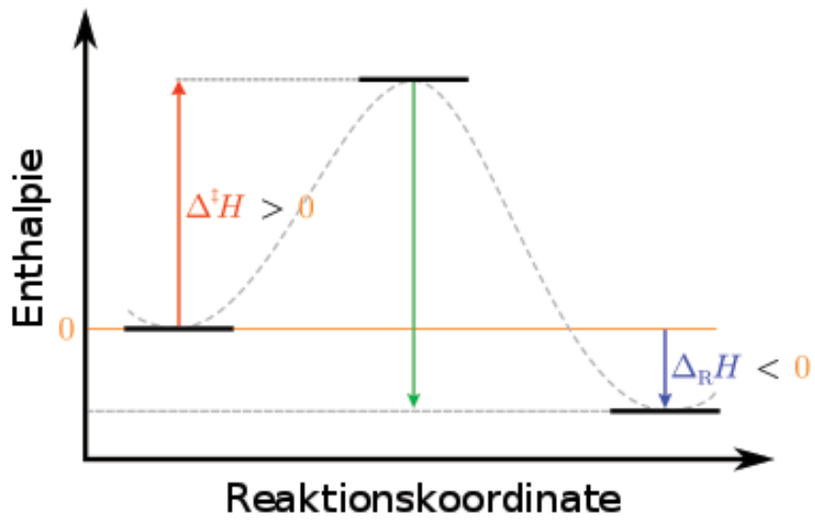
حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة بالطاقة لمعادلة شرودنغر لدرجات الحـريـة الإلـكـتـرونـيـة و تفاعلات الأيـون، ولا يتضمن هـذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، و أي اعتبارات أخرى

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

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

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

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



سموم فطرية (Aflatoxin)

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

التركيبة الكيميائية لأفلاتوكسين ب١

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

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

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

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

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

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

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

اسـم الـسـمـوم الـفـطـريـة ﴿aflatoxin﴾ مشتق من اسم احد انواع الفطريات ﴿mold﴾ التي تنتجها ، ﴿Aspergillus flavus﴾

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

الانـواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها

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

Aflatoxin M١ تـظـهـر في مـرق الـتـخـمـير ال Aspergillus parasiticus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B١ and B٢ Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ G٢ تنتجها ال Aspergillus parasiticus

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

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

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

شروط الاصابة

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

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

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

علم الامراض Pathology

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

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

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

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

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

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

واتباع نظام غذائي منتظم بما في ذالك الخضار مثل الجـزر ، والجـزر الابيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تـأثـيرات المسرطنة لل Aflatoxin ﴿١٦﴾

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

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

اصابة الانسان

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

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

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

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

اصابة الحيوان

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

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

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

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

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

قائمة من التفشي

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

في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) الى جانب قياس الطيف الكتلي mass spectrometry (LC–MS / MS) بالاضافة الى المزيد من الطرق التحليلية أظـهـرت أن المـعـدل ٤٨٪ الى ٨٠٪ مـن الـعـيـنـات المنتجة المـخـتـارة كمحتوية على كميات محددة من السموم الفطرية Aflatoxin . في كثير من المنتجات الغذائية الملوثة ، تجاوز ال Aflatoxin الحدود الامنة للادارة الامريكية للغذاء والـدواء (FDA) أو وكالات تنظيمية أخرى . ﴿٣٠﴾ ﴿٢٩﴾ ﴿٢٨﴾ ٢٠٠٣ كينيا : التسمم الحاد ، ١٢٠ شخص توفي ﴿٣٢﴾ ﴿٣١﴾

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

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

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

الاخصاب المضاعف (double fertilization)

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

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

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

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

أجزاء الزهرة الناضجة

الاخصاب المضاعف

الاخـصـاب المـضـاعـف في arabidopsisالمحتويات

نبذة مختصرة

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

الاخصاب المضاعف في المختبر

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

التراكيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضاعف

الطور الجاميتي الانثوي

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

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

الإغماء: أسباب وإسعاف

الإغماء: أسباب وإسعاف

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

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

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

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

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

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

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

أسباب الإصابة بالإغماء

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

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرئتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

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

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

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

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التثاؤب

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

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

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

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

٢- التينيا الملونة

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

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

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

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

٣- العدوى البكتيرية

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

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

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

٤- حمو النيل

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

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإكزيما

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

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

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

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

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

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

٦- الدمامل العرقية

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

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

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

٧- الكلف والنمش

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

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

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

١- الخلع والكسر

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

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

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

٢- تمزق الأربطة

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

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

٣- الفصال العظامي

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

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

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

٤- التهاب المفاصل

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

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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

٦- تمزق الغضروف الهلالي

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

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

٧- النقرس

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

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

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

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

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبك

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

عدم قراءة التعليمات الملصقة

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

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

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

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

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

طريقة علاج الربو: هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيتامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

لحياة طويلة بصحة جيدة

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

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

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

فوضى في الجسم

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

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

٩ علامات مميزة للشيخوخة

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

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

تفاصيل معقدة

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

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

علامة مميزة

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

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

عنصر مشترك

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

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

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

إهمال شرب الماء

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

تناول أطعمة مصنعة على الفطور

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

وفيات بالآلاف حول العالم

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

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

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا

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

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

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

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

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

على مستوى العالم

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

خطر داهم

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

توتر وقلق

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

محتوى إعلامي يواكب التطور

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

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

يوتيوب الأكثر شعبية

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل

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

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

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

٣- اضبط المهام الإضافية

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

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج

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

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

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

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

البرلماني العربي يختار الرياطي وبني ياسين أعضاء في لجنتي الأمم المتحدة والديمقراطية وحقوق الإنسان

❖المنامة

ترأس رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي الوفد البرلماني المشارك في الاجتماع التنسيقي للاتحاد البرلماني العربي، وذلك قبيل انعقاد أعمال المؤتمر ١٤٦ لجمعية الاتحاد البرلماني الدولي المنعقد في البحرين.

وخلال الاجتماع توافقت الوفود البرلمانية العربية على التمديد للنائب محمد بني ياسين عضويته في اللجنة الدائمة لشؤون الأمم المتحدة، وكذلك تسمية النائب تمام الرياطي ممثلة عن المجموعة العربية في اللجنة الدائمة للديمقراطية وحقوق الإنسان.

بني مصطفى: الأردن اختار أفضل الممارسات لتمكين المرأة

❖عمان

قالت وزيرة التنمية الاجتماعية، رئيسة اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، وفاء بني مصطفى، إن الأردن من الدول المواكبة لما هو جديد ولأفضل الممارسات فيما يتعلق بتمكين المرأة.

جاء ذلك خلال كلمة بني مصطفى في جلسة النقاش العام للجنة وضع المرأة للأمم المتحدة في دورتها الـ ٦٧ حول المؤتمر العالمي الرابع المعني بالمرأة والدورة الاستثنائية الثالثة والعشرين للجمعية العامة المعنونة بـ "المرأة عام ٢٠٠٠: المساواة بين الجنسين والتنمية والسلام في القرن الحادي والعشرين" الذي عُقد عام ٢٠٠٠ في نيويورك، وأطلق فيه منهاج عمل بكين.

وأشارت بحسب بيان صادر عن الوزارة، إلى أنّ الأردن أجرى المراجعة الوطنية الشاملة للتقدم المحرَز نحو تنفيذ إعلان ومنهاج عمل بكين بمشاركة عدد كبير من أصحاب الخبرة في القطاعات كافة.

ولفتت إلى أنّ الأردن حرص على توفير الحياة الكريمة للمواطنين الأردنيين دون أي تمييز، إذ أطلق جلالة الملك عبد الله الثاني مسارات تحديث وإصلاح ثلاثية الاتجاهات بدأت بتحديث المنظومة السياسية ونتج عنها تعديلات دستورية وتعديلات على قانونيّ الانتخاب والأحزاب السياسية، وتضمنت جميع هذه التعديلات فرصاً جوهرية لتعزيز المشاركة السياسية للمرأة والشباب وذوي الإعاقة.

وأوضحت، أنه جرى إطلاق استراتيجية التمكين الاقتصادي للمرأة، التي ضمّت مبادرات بُنيت على دراسة لأوضاع النساء في محافظات المملكة كافة، مع مراعاة تقاطع العرض والطلب في سوق العمل مع أعداد الخريجات موزعة على التخصصات الجامعية.

كما أشارت، إلى أن الحكومة أطلقت خارطة طريق تحديث القطاع العام التي تهدف للوصول للتحول الرقمي الكامل للخدمات الحكومية، مبينة أن اللجنة الوزارية لتمكين المرأة قدّمت توصيات بشأن تصنيف جميع البيانات للخدمات الحكومية التي يتم رقمنتها بحسب الجنس، بالإضافة إلى تقديم خدمة لتدريب الأفراد على التعامل مع الخدمات.

وأكدت بني مصطفى، الالتزام بالأولويات الخمسة للمنطقة العربية لتنفيذ إعلان ومنهاج عمل بكين المنبثق عن المؤتمر العربي رفيع المستوى الذي عقد في الأردن في نهاية عام ٢٠١٩.

وعلى صعيد متصل، شاركت بني مصطفى في مؤتمر "المرأة في الإسلام: فهم حقوق وهوية المرأة في العالم الإسلامي"، والذي نظّمته دولة الباكستان على هامش أعمال الدورة الـ ٦٧ للجنة وضع المرأة بالأمم المتحدة.

وأكّدت بني مصطفى، على مركزية المضامين والمبادئ التي طرحتها رسالة عمان، ودعوتها لفهم الإسلام بالشكل السليم خاصة بالقضايا المتعلقة بحقوق الإنسان، وحقوق المرأة، ومناهضة التطرف، ومواجهة ثقافة العنف والتشدد.

وقالت بني مصطفى، إن "رسالة عمان" سلطت الضوء على الصورة السمحة للإسلام ودوره في تعزيز مكانة المرأة، والقيم الإنسانية التي بُني عليها منذ بعثة النبي محمد صلى الله عليه وسلم.

وأوضحت، أن الأردن ترجم دوره الإنساني نحو اللاجئين ليضمن لهم الحماية والحياة الكريمة باعتبار هذا الدور ينبثق من العقيدة الإسلامية، الأمر الذي جعله يتصدر قائمة البلدان المستضيفة للاجئين في العالم، حيث يعد ثاني دولة في استضافة للاجئين، جلّهم من النساء والأطفال.

وبيّنت، أن الأردن كان أول دولة عربية شرعت قانوناً للحماية من العنف الأسري، كما وضع خطة وطنية للحدّ من زواج الأطفال لمن هم دون سن ١٨ سنة، واعتمد الاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية والاستراتيجية الوطنية للصحة الإنجابية والجنسية.

وشددت بني مصطفى، على أن تمكين المرأة يعد شرطاً أساسياً لتحقيق أهداف التنمية المستدامة "ومن هنا تكمن أهمية تنفيذ خطة منظمة التعاون الإسلامي للنهوض بالمرأة "أوباو" وهي الخطة التنفيذية لتمكين المرأة في منظمة التعاون الإسلامي.

وفي ذات السياق، التقى الوفد الأردني المشارك في أعمال الدورة الـ ٦٧ للجنة وضع المرأة بالأمم المتحدة برئاسة وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى مع المديرة التنفيذية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة سيما بحوث، وناقشوا جهود المملكة في تعزيز المساواة وتمكين المرأة.

وأشار الوفد، الذي ضم في عضويته كل من الأمينة العامة للجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة المهندسة مها علي، وعضو جمعية شركات تقنية المعلومات والاتصالات "إنتاج" زين عصفور، ورئيسة جمعية قلعة الكرك إسراء محادين، إلى أن الأردن أطلق الخطة الوطنية لتفعيل قرار مجلس الأمن ١٣٢٥ بشأن المرأة والأمن والسلام، وهو الآن بصدد إطلاق الخطة الوطنية الثانية لتفعيل القرار الأممي ١٣٢٥.

وأكّد الوفد الأردني أهمية تعزيز الشراكة الاستراتيجية التي تجمع بين اللجنة الوزارية لتمكين المرأة وهيئة الأمم المتحدة للمرأة، متطلعين لمزيد من التعاون والتنسيق مع الهيئة في تصميم وتطوير برامج تعنى بتمكين المرأة ضمن مسارات التحديث الثلاثة؛ السياسي والاقتصادي والإداري.

وأضاف الوفد، أن البرامج التنفيذية لرؤية التحديث الاقتصادي وخارطة طريق تحديث القطاع العام، تضمنت مبادرات لتعزيز دور المرأة ورفع نسبة مشاركتها في الحياة الاقتصادية وتمكينها من تولي مناصب إشرافية في القطاع العام، إلى جانب تعزيز مشاركتها في الحياة السياسية.

بدورها، أكدت بحوث دعم الهيئة للأردن في تحقيق الأولويات الأساسية للاستراتيجية الوطنية للمرأة (٢٠٢٠-٢٠٢٥)، وأهمية استدامة النشاط في الإيفاء بأجندة المرأة والسلام والأمن.

وعلى هامش أعمال الدورة الـ ٦٧ للجنة وضع المرأة بالأمم المتحدة، عقدت بني مصطفى لقاءً مع وزيرة الدولة لشؤون التنمية والأسرة السنغافورية، وبحثت معها سبل تعزيز التعاون بين البلدين الصديقين في مجال التنمية الاجتماعية.

البرلمان العربي يرحب باستئناف العلاقات السعودية الإيرانية

❖القاهرة

رحب البرلمان العربي باستئناف العلاقات السعودية الإيرانية

وبالبيان الثلاثي المشترك الذي صدر لكل من المملكة العربية السعودية والجمهورية الإسلامية الإيرانية وجمهورية الصين الشعبية.

ونص البيان على استئناف العلاقات الدبلوماسية السعودية الإيرانية وإعادة فتح سفارتيهما خلال مدة أقصاها شهران، فضلا عن التأكيد على احترام سيادة الدول وعدم التدخل في شؤونها الداخلية .

وأكد البرلمان العربي- في بيان أصدره- أهمية هذه الخطوة من أجل عودة الاستقرار بالمنطقة العربية، والسعي الحثيث لحل الأزمات العالقة، معربًا عن أمله أن تساهم أيضًا في تخفيف حدة التوتر القائمة وتحقيق الأمان لشعوب العالم أجمع.

زيلينسكي ينفي تورط مواطنين أوكرانيين بتفجير أنابيب الغاز الروسية

❖موسكو

نفى الرئيس الأوكراني فلاديمير زيلينسكي، الجمعة، تورط مواطنين أوكرانيين في تفجير أنابيب "نورد ستريم" للغاز الروسي إلى أوروبا في مياه النرويج.

وقال زيلينسكي خلال مؤتمر صحفي مع رئيسة الوزراء الفنلندية سانا مارين في كييف: "الأوكرانيون لم يفعلوا ذلك أبدا، من الضروري تحليل المعطيات لمعرفة الجهة المستفيدة من نشر معلومات كهذه».

مفوض الأونروا يبحث في لبنان توفير فرص عمل لتحسين أوضاع اللاجئين الفلسطينيين

❖بيروت

بحث المفوض العام لوكالة إغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، فيليب لازاريني مع مسؤولين لبنانيين ، أوضاع اللاجئين الفلسطينيين في لبنان، والخطة الوطنية اللبنانية للنظر فيما يمكن تقديمه إلى واحد من أكثر المجتمعات عوزا في البلاد.

وقال لازاريني وفقا لبيان صحفي صادر عنه: " إن الخطة الوطنية، هي خطة شاملة للنظر في كيفية تحسين وضع اللاجئين الفلسطينيين والوضع في المخيمات، وكذلك تعزيز اعتمادهم على النفس، وكيفية توفير فرص عمل لتحسين أوضاعهم».

وكان لازاريني ومديرة الوكالة الجديدة في لبنان دوروثي كلاوس، زارا قبل اليوم رئيس الحكومة اللبنانية وعددًا من الوزراء.

ووفقا لبيان حكومي" فقد تناول البحث وضع الوكالة في لبنان، وضرورة دعمها، إضافة إلى الدعم المشترك لاستراتيجية لجنة الحوار اللبناني- الفلسطيني للجوء الفلسطيني في لبنان».

موسكو: الاتصالات مع واشنطن مستمرة بشأن معاهدة تخفيض الأسلحة النووية نيو ستارت

❖موسكو

أعلنت موسكو، الجمعة، عن أنها تواصل اتصالاتها مع واشنطن فيما يتعلق بمعاهدة تدابير تخفيض والحد من الأسلحة الهجومية النووية "نيو ستارت».

وقال نائب وزير الخارجية الروسية، في تصريح صحفي: إن " الاتصالات مع واشنطن فيما يتعلق بمعاهدة "نيو ستارت" سوف تستمر حسب الضرورة، موسكو لا ترفض الحوار بهذا الشأن».

وأعلن الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، في ٢١ شباط الماضي تعليق مشاركة بلاده في معاهدة "نيو ستارت».

استشهاد فلسطيني برصاص مستوطن متطرف شرقي قلقيلية

❖رام الله

أفادت وزارة الصحة الفلسطينية الجمعة، باستشهاد الشاب عبد الكريم بديع الشيخ (٢١ عاما)، برصاص مستوطن إسرائيلي متطرف، شرق مدينة قلقيلية شمال الضفة الغربية المحتلة.

وكان مستوطن، أطلق النار ، صوب الشاب الشيخ- وهو من قرية سنيريا جنوب قلقيلية- في محيط مستوطنة "معاليه شمرون" الجاثمة على أراضي بلدتي كفر ثلث وعزون شرق المحافظة، وقد احتجزت قوات الاحتلال الإسرائيلي جثمان الشهيد.

روسيا تلوح بالرد على تفجير خطوط التيار الشمالي إذا تم حظر التحقيق بالحادث

❖موسكو

أكد وزير الخارجية الروسي، سيرغي لافروف، الجمعة، أن بلاده تفكر بالرد على الدول المشاركة في تفجير خط أنابيب نقل غاز التيار الشمالي "نورد ستريم" في حال تم حظر التحقيق في التفجير.

وقال لافروف خلال مؤتمر صحفي : "إذا تم حظر قيام تحقيق موضوعي وحيادي وشفاف، فسوف نفكر بالطبع في كيفية الرد على هذا الهجوم المباشر، وهو اعتداء مباشر على الممتلكات الروسية بشكل كبير».

مسؤولة أممية تلتقي بزعامات لبنان عشية اجتماع مجلس الأمن الدولي

❖نيويورك

استقبل رئيس وزراء لبنان، نجيب ميقاتي منسق الأمم المتحدة الخاص لشؤون لبنان، جوانا ورونيكا وذلك قبل إحاطتها الإعلامية المقبلة إلى مجلس الأمن الدولي، الذي يعقد جلسة مشاورات في السادس عشر من الشهر الجاري لمناقشة التقرير رقم ١٧٠١ والوضع في لبنان.

وقالت ورونيكا على توتير، إنها ناقشت مع ميقاتي تنفيذ القرار ١٧٠١، فضلا عن أهمية تحقيق المهل الدستورية الرئيسية، بدءًا من انتخاب رئيس للجمهورية، وإجراء الانتخابات البلدية في وقتها.

كما التقت مع سماحة مفتي الجمهورية اللبنانية الشيخ عبد اللطيف دريان وناقشا سبل مواجهة التحديات والجهود المبذولة لتحسين الوضع في لبنان على جميع المستويات.

وأشارت المسؤولة الأممية إلى أنها اجتمعت مع غبطة البطريرك الماروني، بشارة بطرس الراعي، وتم الاتفاق على ضرورة تعزيز الوحدة وإعطاء الأولوية للمصالح الوطنية في أي حل مستقبلي.

اليونان تطالب دعم الاتحاد الأوروبي أمام أزمة نقص الأدوية

❖عمان

أبرم الاتحاد الأوروبي الجمعة، اتفاقاً لخفض الاستهلاك النهائي للطاقة في جميع دول التكتل بنسبة ١١,٧ بالمئة بحلول عام ٢٠٣٠، وهو هدف قال مشرعون، إنه سيساعد في مكافحة تغير المناخ والحد من استخدام أوروبا للوقود الأحفوري الروسي.

هذا وتم التوصل للاتفاق بعد محادثات استمرت طوال الليل بين مفاوضين من دول الاتحاد الأوروبي والبرلمان الأوروبي، بحسب ما ذكرت شبكة سي إن بي سي الاقتصادية.

واتفق المفاوضون على أن الطاقة التي سيستخدمها المستهلكون النهائيون، مثل المنازل والمصانع، في التكتل بحلول عام ٢٠٣٠ يجب أن تكون أقل بنسبة ١١,٧ بالمئة من الاستخدام المتوقع بحلول ذلك الموعد.

وسيتم إرسال الاتفاق الآن إلى البرلمان الأوروبي ودول الاتحاد للتصويت النهائي، وهو عادة ما يكون إجراء شكليا للموافقة على القانون دون أي تغييرات.

الصحة العالمية: تراجع إصابات ووفيات كورونا عالمياً وازديادها بأوروبا

❖عمان

قالت منظمة الصحة العالمية، إن حالات الإصابة والوفيات المبلغ عنها في العالم بوباء كوفيد- ١٩، تستمر بالانخفاض، ولكن هناك ارتفاع للإصابات في أوروبا.

وأضافت المنظمة، أن "في الـ٢٨ يومًا الممتدة من ٦ شباط إلى ٥ آذار، تم تسجيل حوالي ٤,٥ مليون إصابة و٣٢ ألف وفاة على مستوى العالم، أي ما يعادل تراجعاً بنسبة ٥٨ بالمئة و٦٥ بالمئة على التوالي مقارنة بالأيام الـ٢٨ السابقة"، وفق ما نقلته وكالة آكي الإيطالية للأنباء اليوم الجمعة.

وكشفت النشرة الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، أنه "حتى الخامس من آذار، ومنذ بداية الوباء، كانت هناك أكثر من ٧٥٩ مليون إصابة مؤكدة، وأكثر من ٦,٨ مليون حالة وفاة».

وكررت التأكيد على أن "الاتجاهات الحالية تُعدّ بمثابة تقديرات تقل عن العدد الحقيقي لحالات العدوى المبلغ عنها سواء أكانت للمرة الأولى أو الثانية"، بفيروس سارس ـ كوف ـ ٢"، وفقاً لما تظهره استقصاءات انتشار العدوى.

وأوضحت المنظمة، أن "ذلك يعزى جزئياً إلى انخفاض مستوى التأخير في إجراء التحاليل والإبلاغ عن نتائجها في بلدان عديدة"، مبينةً أن البيانات المقدمة قد تكون غير مكتملة، وبالتالي يجب تفسيرها بحذر.

الأمم المتحدة تحيي اليوم الدولي لمكافحة كراهية الإسلام

❖نيويورك

عقدت بمقر الأمم المتحدة الجمعة، فعالية رفيعة المستوى لإحياء اليوم الدولي الأول لمكافحة كراهية الإسلام (الإسلاموفوبيا) نظمتها الجمعية العامة والباكستان.

وكانت الجمعية العامة، قد اعتمدت العام الماضي قرارًا لإعلان ١٥ آذار من كل عام يومًا دوليًا لمكافحة كراهية الإسلام (الإسلاموفوبيا).

ووصف أمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس كراهية الإسلام، بأنها سم، مضيفًا أن مسلمي العالم الذين يبلغ عددهم نحو ملياري نسمة هم تجسيد للإنسانية بكل تنوعها، مشيرا إلى أنهم ينحدرون من كل ركن من أركان المعمورة لكنهم يواجهون في كثير من الأحيان تعصبًا وتحيزًا لا لسبب سوى عقيدتهم.

وقال غوتيريس، إن الكراهية المتنامية التي يواجهها المسلمون ليست حدثًا منعزلًا، بل إنها جزء أصيل من عودة القومية الإثنية للظهور وأيديولوجيات النازيين الجدد الذين يتشدّقون بتفوق العرق الأبيض، والعنف الذي يستهدف الشرائح السكانية الأضعف.

ومع قرب حلول شهر رمضان المبارك، قال الأمين العام إن رسالة السلام والتعاطف والتراحم التي جاء بها الإسلام، منذ أكثر من ١٤٠٠ عام، تشكل إلهامًا للناس حول العالم، منوهًا أن كلمة إسلام ذاتها مشتقة من الجذر نفسه لكلمة سلام.

وقال، إنه رأى بنفسه عندما كان مفوضًا ساميًا لشؤون اللاجئين، سخاء الدول الإسلامية التي فتحت أبوابها لمن أجبروا على الفرار من ديارهم، في وقت أغلقت فيه دول أخرى كثيرة حدودها.

قطيشات: بطولة أندية آسيا للطائرة ستنعكس إيجابا على الأندية المشاركة

❖وكالات

قال نائب رئيسة اتحاد الكرة الطائرة الدكتور جهاد قطيشات، إن إقامة بطولة أندية غرب آسيا للرجال في الأردن ستنعكس إيجابا على الأندية المشاركة في البطولة والتي سيكون مستواها الفني عاليا، خاصة وأنها تضم أندية قوية من غرب آسيا.

وأضاف قطيشات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن البطولة ستكون فرصة للأندية الأردنية المشاركة للاستفادة من البطولة، وكذلك فرصة للكوادر الفنية والتحكيم الاستفادة من البطولة.

وتوقع قطيشات، أن يكون مردود البطولة إيجابيا من جميع النواحي، منوها إلى الحرص على التواجد في أي مناسبة ضمن اتحاد غرب آسيا.

وكانت البطولة، انطلقت مساء الخميس، والتي تقام بتنظيم من الاتحاد الأردني للكرة الطائرة، على صالة قصر الرياضة في مدينة الحسين للشباب في عمان خلال الفترة من ٧-١٨ آذار المقبل.

وتستأنف اليوم الجمعة مباريات الجولة الأولى من البطولة بإقامة ٣ مباريات، تجمع الأولى عند الساعة الثالثة مساء، شباب النبي الياس الفلسطيني وغاز الجنوب العراقي لحساب المجموعة الثانية، ولذات المجموعة يلتقي الريان القطري ودار كليب البحريني عند الخامسة مساء، فيما يلعب عند السابعة مساء ولحساب المجموعة الأولي الوحدات والشرطة القطري.

وكان اليوم الأول من البطولة، شهد ٣ مباريات، فاز في الأولى ولحساب المجموعة الثانية، دار كليب البحريني على نظيره النبي الياس الفلسطيني، ولحساب ذات المجموعة فاز غاز الجنوب العراقي على شباب الحسين، في حين فاز ولحساب المجموعة الأولى، نادي الكويت الكويتي على نظيره الشرطة القطري، ولحساب ذات المجموعة فاز نادي عمان العماني على الوحدات.

ريال مدريد يضغط على مبابي بسلاح هالاند

❖وكالات

أفادت تقارير صحفية مساء الجمعة، بأن ريال مدريد مستعد لتحويل اهتمامه من كيليان مبابي إلى النجم إيرلينج هالاند.

وكان ريال مدريد يحاول التعاقد مع المهاجم الفرنسي على مدار العامين الماضيين، لكنه وقع عقدا جديدا ينص على بقائه في باريس سان جيرمان حتى ٢٠٢٤.

لكن صحيفة "ماركا"، أكدت أن ريال مدريد ما زال يستهدف ضم اللاعب الفرنسي البالغ من العمر ٢٤ عاما، لكنهم يحتاجون لتشكيل ضغط شديد على سان جيرمان، لإقناعه بالبيع.

وأضاف التقرير، أن مبابي لا يريد تفعيل بند في عقده ينص على تمديده لسنة أخرى، ما يعني أنه سيكون حرا في مغادرة النادي نهاية الموسم المقبل.

وقد يؤدي هذا إلى أن يكون باريس سان جيرمان على استعداد لبيعه هذا الصيف حتى لا يخسره مقابل لا شيء، لكن على مبابي أن يخفض توقعاته و"يفعل الكثير" للنادي للانتقال إلى العاصمة الإسبانية.

وإذا لم يفعل ذلك، فسيوجه العمالقة الإسبان، وفقا ل"ماركا"، اهتمامهم إلى هالاند، مع استعداد النادي لدفع الشرط الجزائي في عقد اللاعب مع مانشستر سيتي، والبالغ قيمته ١٧٧ مليون جنيه إسترليني صيف ٢٠٢٤.

وأضافت الصحيفة، أن ريال مدريد يريد التعاقد مع نجم عالمي، يمكنه خلافة كريم بنزيما، الذي عانى من الإصابات هذا الموسم.

انتهاء أزمة الشرطة والحكام.. وسعيد يقود قمة الجولة ٢٠

❖وكالات

أسندت لجنة الحكام، الجمعة، مهمة قيادة قمة مباريات الجولة ٢٠ من الدوري العراقي الممتاز بين الشرطة وضيفه دهوك، إلى الحكم الدولي يوسف سعيد، والتي ستقام غدا السبت بملعب الشعب الدولي.

ويساعد سعيد كل من أمير داود ومصطفى حكيم، فيما سيتولى علي هادي مجيسر مهمة الحكم الرابع.

وجاء إعلان تسمية حكم دولي لإدارة مباريات الشرطة مجددا، بعد انتهاء الأزمة بين الحكام الدوليين وإدارة وصيف الدوري، إثر تصريحات ومواقف سابقة تزايدت فيها حدة الخلافات بين الطرفين.

وسيقود الحكم الدولي مهند قاسم، مواجهة نفط الوسط وضيفه الكهرباء التي ستقام بملعب النجف الدولي، فيما تم تعيين الدولي واثق محمد حكما لمباراة القاسم والطلبة التي سيحتضنها ملعب كربلاء الدولي.

أما مواجهات الأحد، فقد تم تكليف الحكم أحمد خلف لإدارة لقاء الديوانية والحدود، ويدير علاء سلام مباراة الصناعة والزوراء، فيما يقود الحكم الدولي علي صباح لقاء نوروز ونفط البصرة، بينما تولى الحكم الاتحادي فيد كريم مهمة إدارة مواجهة زاخو والكرخ.

وسيدير الدولي محمد سلمان مباراة أربيل وكربلاء، وأنيطت مهمة قيادة اللقاء الأخير بين النفط ونفط ميسان إلى الحكم سالم عامر.

فوز صعب للأردن.. وكبير للبنان في تصفيات آسيا للشابات

❖وكالات

حقق منتخب الأردن، فوزًا صعبًا على بوتان (١-٠)، الجمعة، على ملعب البترا بمدينة الحسين للشباب، ضمن منافسات المجموعة الرابعة للدور الأول بالتصفيات المؤهلة لكأس آسيا ٢٠٢٤.

جاءت البداية قوية من الجانبين مع هجمات متبادلة بين الطرفين، لتتمكن زينة حازم من تسجيل هدف اللقاء الوحيد بالدقيقة (٢٣) عن طريق كرة استخلصتها من دفاع "بوتان".

وحاول المنتخب الأردني، تعميق الفارق في أكثر من مشهد خلال الشوط الثاني عبر الضغط العالي، لكن مع تراجع الضيف إلى منطقته لم يتمكن من تعزيز التقدم، لتنتهي النتيجة (١-٠).

ولحساب نفس المجموعة، تغلب المنتخب اللبناني على منغوليا (٧-٠)، في المباراة التي جرت اليوم على ذات الملعب، ليتصدر بذلك جدول الترتيب بفارق الأهداف عن المنتخب الأردني وبذات الرصيد ٦ نقاط، ويليهما بوتان ومنغوليا دون نقاط. وينتظر أن يستأنف المنتخب الأردني تدريباته غدًا، تأهباً لمباراته الثالثة في اختتام الدور الأول من التصفيات، أمام لبنان عند السابعة مساء الأحد على ذات الملعب.

قرار آسيوي صادم لشباب العراق قبل لقاء إيران

❖وكالات

فاجأ الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، الجمعة، منتخب شباب العراق بإيقاف لاعبه شربل شمعون لمباراة ثالثة في بطولة كأس آسيا تحت ٢٠ عامًا المقامة في أوزبكستان.

كان شمعون، تلقى عقوبة الإيقاف من قبل الاتحاد الآسيوي، لمدة مباراتين في دور المجموعات من البطولة بعد طرده خلال لقاء إندونيسيا.

وبذلك يغيب اللاعب المحترف بالدوري الأسترالي، عن قائمة العراق خلال مواجهة الغد المصيرية أمام إيران في الدور ربع النهائي، إذ أن الفائز من اللقاء سيضمن التأهل إلى كأس العالم للشباب.

وأوضح الجهاز الإداري للمنتخب العراقي، أنه تلقى إشعارا من قبل الاتحاد الآسيوي اليوم الجمعة، جاء فيه حرمان لاعب منتخب الشباب شربل شمعون لمباراة أخرى (ثالثة).

وعلل الاتحاد الآسيوي قراره، بأن حالة الطرد في مباراة إندونيسيا للاعب المذكور لم تحتسب، لتطبق العقوبة من المباراة الثانية والثالثة في الجولة الأولى، والثالثة له في ربع النهائي.

على صعيد متصل، تم الإعلان عن طاقم تحكيم مواجهة شباب العراق وإيران المقررة السبت، ويتألف من الماليزي محمد ناظم ويساعده مواطنه محمد زروال، والحكم المساعد الآخر الباكستاني محمد علي، بينما سيكون الحكم الرابع روسكليف من أوزبكستان.

شباب الحسين يستقبل محترفه الباكستاني

❖وكالات

استقبل نادي شباب الحسين، محترفه الباكستاني عثمان فاريد، كخطوة تهدف إلى تعزيز فريق الكرة الطائرة، الذي يشارك في بطولة غرب آسيا للأندية المقامة في العاصمة عمان.

وقال الموقع الرسمي لشباب الحسين إن اللاعب يتمتع بإمكانات جيدة، وسيشكل إضافة مهمة للفريق.

وكان في استقبال فاريد بالمطار رئيس النادي، سامي القصاص، ورئيس لجنة الكرة الطائرة، روحي الفار.

وكانت بطولة غرب آسيا قد انطلقت مساء اليوم الخميس، حيث خسر الوحدات أمام عُمان العُماني "٠-٣".

وأوقعت قرعة غرب آسيا الوحدات ضمن المجموعة الأولى، رفقة كل من: "الكويت الكويتي، ميناء عدن اليمني، الشرطة القطري، عمان العماني".

بينما تضم المجموعة الثانية: "الريان القطري، دار كليب البحريني، غاز الجنوب العراقي، النبي إلياس الفلسطيني، شباب الحسين الأردني".

الوثبة السوري يعلن عن صفقتين جديدتين

❖وكالات

أعلن نادي الوثبة السوري، تدعيم صفوفه بضم اللاعبين، الأردني أمية المعايطة وحسن بوظان حتى نهاية الموسم الجاري.

وانضم المعايطة صاحب ال٢٤ عاما للفرسان حتى نهاية الموسم، قادما من نادي السلط الأردني، وهو ينشط كجناح ومهاجم.

ولعب أمية المعايطة في أندية الجليل والحسين والسلط، ورفقة المنتخب الأولمبي الأردني، بينما نشط حسن بوظان في عدد من أندية سوريا، على رأسها الجيش والمجد والطليعة.

وكان الاتحاد السوري لكرة القدم، قد أعلن مد فترة قيد اللاعبين المحترفين، استجابة للطلبات المقدمة من أندية الدوري الممتاز، وسط الظروف الصعبة التي تمر بها البلاد في أعقاب الزلزال.

وجاء ذلك عقب إعلان الاتحاد، أنه سيتم استئناف النشاط الكروي لمرحلة إياب الدوري السوري الممتاز للرجال، بتاريخ ٤ أبريل/ نيسان المقبل.

بداية متعثرة للأردن في بطولة غرب آسيا للطائرة

❖وكالات

افتتحت منافسات النسخة الأولى من بطولة غرب آسيا للأندية بالكرة الطائرة، والتي تستضيفها العاصمة الأردنية عمان بمشاركة ٨ فرق.

وشهد افتتاح البطولة، الذي أقيم في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب، بداية متعثرة لممثلي الكرة الطائرة الأردنية، حيث خسر الوحدات أمام عُمان (٠-٣)، وكذلك خسر شباب الحسين أمام غاز الجنوب العراقي (١-٣).

وسجل فريق دار كليب البحريني فوزًا مستحقًا على شباب النبي الياس الفلسطيني (٣-٠)، وفي مباراة مثيرة ومتكافئة نسبيًا فاز فريق الكويت الكويتي على الشرطة القطري (٣-٢).

وكانت قرعة البطولة قد وضعت بالمجموعة الأولى فرق الوحدات وعُمان العُماني والشرطة القطري والكويت الكويتي، فيما ضمت الثانية فرق شباب الحسين والريان وغاز الجنوب ودار كليب وشباب النبي إلياس.

وتلعب الفرق في كل مجموعة بنظام الدوري من مرحلة واحدة، حيث تتأهل الفرق الأربعة الأولى من كل مجموعة إلى الدور ربع النهائي.

أول تصريح من جوارديولا حول فضيحة ووكر

❖وكالات

كسر مدرب مانشستر سيتي بيب جوارديولا، صمته بشأن فضيحة لاعبه كايل ووكر. وكشفت تقارير صحفية مساء الأربعاء، عن تورط ووكر في فعل خادش للحياء، في تصرفات التقطها عدسات كاميرات المراقبة. ورقص لاعب مانشستر سيتي البالغ من العمر ٣٢ عاما مع امرأة، وهو في حالة سكر، وأقدم على سلوكيات منافية للأخلاق.

وقال جوارديولا في مؤتمر صحفي مساء الجمعة: "هذه قضية خاصة، نحن نحلها داخليا. هذا ليس المكان المناسب للحديث عن وضع خاص». ومع ذلك، فقد أرسل جوارديولا تحذيرا للاعبين الشباب حول الطريقة التي يجب أن يتصرفوا بها أثناء التنقل، وقال: "إنهم يعرفون ذلك. عندما تفتح الباب في المنزل، عليك أن تعرف أنه سيتم تصويرك. هذا جزء من المجتمع».

وقررت الشرطة البريطانية فتح تحقيق خاص بالقضية، في وقت أكدت فيه تقارير صحفية سابقة، أن مانشستر سيتي ألغى مناقشات مع ووكر حول تمديد عقده.

طائرة غاز الجنوب تهزم شباب النبي إلياس

❖وكالات

تغلب غاز الجنوب العراقي على شباب النبي إلياس الفلسطيني (٣-٠)، الجمعة بالعاصمة الأردنية عمان، ضمن منافسات الجولة الثانية من بطولة غرب آسيا للكرة الطائرة.

ونجح غاز الجنوب في تحقيق انتصاره بسهولة، حيث حسم الأشواط الـ٣ بذات الحصيلة من النقاط (٢٥-٧)، ليحصد بطل طائرة العراق فوزه الثاني تواليا، بعدما تمكن من هزيمة أصحاب الأرض، شباب الحسين الأردني (٣-١).

في المقابل، تلقى ممثل طائرة فلسطين هزيمته الثانية، بعد الخسارة في الجولة الأولى أمام دار كليب البحريني (٠-٣).

يذكر أن غاز الجنوب تنتظره مشاركة مهمة، في بطولة أندية آسيا للكرة الطائرة، التي ستقام في البحرين منتصف مايو/ آيار المقبل.

وسيلعب الفريق العراقي ضمن المجموعة الثانية في المسابقة الآسيوية، إلى جانب ممثلي إيران وتايوان وأفغانستان.

كاظمة يسقط في فخ التعادل أمام الساحل

❖وكالات

سقط فريق كاظمة في فخ التعادل أمام الساحل (٢-٢)، مساء الجمعة، ضمن منافسات الجولة ١٨ "الأخيرة بالقسم الثاني». افتتح الساحل التسجيل، عن طريق طارق عجون في الدقيقة ٢، ليرد كاظمة بهدفي شبيب الخالدي "١٤" وناصر فرج "٢٨"، قبل أن يعادل بعدها نواف ثامر النتيجة "٥٠».

ورفع كاظمة رصيده إلى ٢٩ نقطة، في وصافة الترتيب، بفارق الأهداف عن القادسية، في حين استمر الساحل في المركز الأخير برصيد ١٤ نقطة.

الساحل، دخل اللقاء سريعا، ففي الدقيقة الثانية سجل هدف الأسبقية عن طريق طارق عجون، ليرد كاظمة بهدفين لشبيب الخالد، وناصر فرج ، لينتهي الشوط الأول (١-٢).

وكرر الساحل سيناريو التفوق في الشوط الثاني، محققا هدف التعادل، والذي حمل بصمة نواف ثامر، بعدها كثف كاظمة من محاولاته إلا أن الاستعجال أضاع فرص حسم اللقاء.

وفي الدقائق الأخيرة، أشهر الحكم سعود السمحان البطاقة الحمراء لمحمد العازمي لاعب كاظمة وطارق عجون مدافع الساحل، لتنتهي المباراة بالتعادل الايجابي (٢-٢). جدير بالذكر أن كاظمة، حجز بطاقته في المجموعة الأولى والتي ستنافس على تحقيق اللقب، في حين سينافس الساحل مع المجموعة الثانية التي تتنافس على بطاقتي البقاء في الممتاز.

صدى الشعب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة
تصدر عن شركة صدى الشعب
رئيس هيئة التحرير «المدير العام» محمود الفطافطه
رئيس التحرير خالد خازر الخريشا
العنوان: عمان-شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا)-بجانب المختار مول
مقسم الاعلان: 5056222
فاكس التحرير: 5056223
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com
مقسم التحرير: 5065525
فاكس التحرير: 5065522
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com