

عمان

## 70 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد ومداخل البلدة القديمة في القدس المحتلة، وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن نحو 70 ألف وصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، رغم إغلاق الاحتلال لمحاور الطرق والشوارع الرئيسية في القدس لتأمين سير المارثون التهويدي. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، أن قوات الاحتلال، شددت من إجراءاتها على أبواب المسجد الأقصى، ودفقت في بطاقات المواطنين الوافدين إليه، ومنعت العديد من الدخول.

## أوقات الصلاة

الفجر	05:28
الظهر	12:46
العصر	04:09
المغرب	06:43
العشاء	08:03

25 شعبان 1444 هـ الموافق 18 آذار 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3039)

## بترا تختتم دورة الصحافة الشاملة لخريجي جامعات

عمان

اختتمت في مركز التدريب بوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، دورة الصحافة الشاملة، لخريجي كليات الصحافة والإعلام، والراغبين بممارسة العمل الصحفي وذلك من باب المسؤولية المجتمعية للوكالة. وهدفت الدورة التي شارك فيها 20 طالباً وطالبة إلى مختلف التخصصات، واستمرت 5 أيام، إلى تعريف المتدربين بأساسيات كتابة الخبر الصحفي وتحضيره، والتعرف على عدد من الفنون الصحفية، كالتقرير والتحقيق والمقابلة والمؤتمر والتصوير الصحفي والصورة الإخبارية.

كما يهدف البرنامج التدريبي إلى تعريف المتدربين بالتشريعات الإعلامية وأخلاقيات المهنة، وإكسابهم مهارات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إعلامياً.

وركزت الدورة على تزويد المتدربين بالمعارف والمهارات المتعلقة بفنون العمل الصحفي وزيادة معارفهم وتطوير وإكسابهم المهارات التي تجعلهم قادرين على التعامل مع وسائل الإعلام. ورحبت مدير عام الوكالة الزميله فيروز مبيضين بالمشاركين، وأشادت بالتزامهم بالواجب واهتمامهم بالدورة التي تعقدتها الوكالة، معربة عن أملها أن تكون الدورة ساهمت في إثراء المعلومات لديهم وبما يخدمهم في حياتهم العلمية المقبلة.

وقالت، إن الوكالة تعمل على رفع سوية الطلبة والعاملين في مختلف القطاعات، وتعزيز قدراتهم للدخول الى سوق العمل بمؤهلات وإمكانات تدعم تنافسيتهم، وتحسين أداء الصحفيين والإعلاميين، مشيدة بخبرات الزملاء القائمين على الدورة من كوادر الوكالة.

وأشارت مبيضين الى اهمية الصحافة المتخصصة في مختلف مجالات الحياة سواء الاقتصادية أو الرياضية أو قضايا المرأة وحقوق الإنسان، لافتة الى إن وكالة الأنباء الأردنية (بترا) بصفتها بيت الخبرة الصحفية، تضع كل امكاناتها امام الشباب لبناء قدراتهم ومساعدتهم على تأهيلهم لسوق العمل.

## مستشار الدولة الكازاخستاني:

## الانتخابات تجري وفقاً للإصلاحات الدستورية

استانا

أكد مستشار الدولة الكازاخستاني إرلان كارين، أن الانتخابات البرلمانية والبلدية المبكرة التي تشهدها كازاخستان الأحد المقبل ستجري في إطار الإصلاحات الدستورية للرئيس قاسم جومارت توكاييف الذي قال، إن «إجراء انتخابات مبكرة للبرلمان والبلديات يملئه منطق الإصلاح الدستوري المدعوم من قبل المواطنين في الاستفتاء الوطني أخيراً». وبين خلال لقائه وفداً صحافياً من عدة دول، أنه تم تخفيض حد التسجيل للأحزاب السياسية من 20 ألفاً إلى 5 آلاف عضو نتيجة للإصلاحات الدستورية، كما تم تخفيض الحد الأدنى لممثلي الأحزاب الإقليمية من 600 إلى 200 ونتيجة لذلك، فإن عدداً من الأحزاب الجديدة - بما في ذلك حزب أك زهول الديمقراطي، وحزب أمانات، وحزب أويل الشعبي الديمقراطي، وحزب بيتاك، والحزب الوطني الاجتماعي الديمقراطي، وحزب الشعب الكازاخستاني، وحزب ريسابليكا - تمكنت من التسجيل في الانتخابات المقبلة. وأشار إلى أنه يجب أن يكون المرشح مواطناً من كازاخستان، وألا يقل عمره عن 25 عاماً، وأقام في الدولة على مدار السنوات العشر الماضية حتى يكون مؤهلاً للترشح للمعد في مجلس النواب وبالمثل، يجب ألا يقل عمر المرشحين للبلديات عن 20 عاماً، وأن يكونوا مواطنين من كازاخستان، ومقيمين في المنطقة التي يريدون تمثيلها حتى يكونوا مؤهلين للترشح لـ «البلديات».

وبين، أن هذه الانتخابات تعد جزءاً مهماً من دورة التجديد السياسي التي بدأها الرئيس توكاييف، والتي بدأت بالانتخابات الرئاسية في تشرين الثاني 2022 واستمرت مع انتخابات مجلس الشيوخ في كانون الثاني 2023. وكان الرئيس توكاييف، اقترح لأول مرة إجراء انتخابات مجلس النواب والبلديات في خطابه للأمة في أيلول من العام الماضي، على هذا النحو، حيث أن الفترة من ذلك التاريخ إلى يوم التصويت ستكون أكثر من ستة أشهر. وتعد هذه المرة الأولى في تاريخ كازاخستان الحديث التي يحصل فيها المرشحون على هذا القدر من الوقت للتخضير لحملة انتخابية.

وبين، انه سيتم في انتخابات مجلس النواب، استخدام نموذج الأغلبية المختلط لأول مرة فيها، حيث سيتم انتخاب 70 بالمنة من النواب بالتناسب من القوائم الحزبية، و30 بالمنة من قبل نظام الأغلبية من الدوائر الفردية.

## إطلاق أسبوع العناية بالمساجد وعلان برامج رمضان

عمان



أطلقت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية أسبوع العناية بالمساجد تزامناً مع قرب حلول شهر رمضان المبارك. وقال وزير الأوقاف الدكتور محمد الخلايلة لدى رعايته حفل الإطلاق من مسجد أهل الكهف في عمان، إن الوزارة دأبت من خلال مديرية شؤون المساجد سنوياً على إطلاق الحملة، تأكيداً وحرصاً على العناية في بيوت الله تعالى وعمارتها ورعايتها، مشيراً إلى أن الحملة هذا العام جاءت بالتعاون مع مؤسسة ولي العهد.

وأضاف، إن الوزارة خصصت هذا الأسبوع سنوياً قبيل حلول شهر رمضان المبارك لإجراء الصيانة ونظافة المساجد، مؤكداً أن العناية بالمساجد علامة على الإيمان واحتراف برواد المساجد. وبين أن إطلاق هذا الأسبوع يدل على حرص الوزارة على المساجد، داعياً الأئمة والعلماء إلى تقديم الكلمة الطيبة والحكمة والموعظة الحسنة في المساجد وهذا ما تعودنا عليه في بلد الهاشميين الذين يولون المساجد الرعاية والعناية.

وأشار الخلايلة إلى أن الوزارة أنهت فرش عدد من المساجد وستطلق برنامجاً جديداً لفرش المساجد وصيانتها إقتداءً بجلالة الملك عبدالله الثاني الذي أمر العام الماضي بفرش 76 مسجداً على نفقته الخاصة. تابع 2

## الأمن: ضبط مروجي مخدرات في عدد من المحافظات

عمان

محافظه المفرق، إذ جرى إيقافهما داخل مركبتهما وإلقاء القبض عليهما وضُبط بحوزتهما 21 كغ حشيش و 10 آلاف حبة مخدرة. فيما ألقى القبض في محافظة العاصمة على مروجين يقومان بتوزيع المواد المخدرة ضمن مناطق شرق العاصمة وضُبط بحوزتهما 8 كغوف حشيش و 1000 حبة مخدرة و 100 غم من مادة الكريستال وكما وألقى القبض في لواء الرمثا على مروج وضُبط بحوزته 7 كغوف حشيش.

محافظه المفرق، إذ جرى إيقافهما داخل مركبتهما وإلقاء القبض عليهما وضُبط بحوزتهما 21 كغ حشيش و 10 آلاف حبة مخدرة. فيما ألقى القبض في محافظة العاصمة على مروجين يقومان بتوزيع المواد المخدرة ضمن مناطق شرق العاصمة وضُبط بحوزتهما 8 كغوف حشيش و 1000 حبة مخدرة و 100 غم من مادة الكريستال وكما وألقى القبض في لواء الرمثا على مروج وضُبط بحوزته 7 كغوف حشيش.

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات نفذوا حملات ومهاماً في عدد من المحافظات ألقى القبض خلالها على عدد من المروجين وكميات من المخدرات. ففي محافظة الكرك، أسفرت حملة عن إلقاء القبض على 9 أشخاص من المروجين المشتبه بهم بقضايا المخدرات وضُبط بحوزتهم كميات متفرقة من المواد

## نشرة توعوية حول الاستخدام الآمن لمنتجات التحفيف

عمان

على المراجع العلمية بحسب حالة السمنة والحالة الصحية. وأكدت أن الحل الأمثل لإنقاص الوزن وعلاج السمنة، هو اتباع نمط غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام والعلاج السلوكي والدعم النفسي، لضمان الالتزام بالنظام الغذائي الصحي خلال وبعد فقدان الوزن الزائد، إضافة إلى استخدام الأدوية الصيدلانية المسجلة والمجازة لدى المؤسسة أصولياً والتي يتم شراؤها من منشآت موثوقة ومعتمدة.

ونصحت المؤسسة بالمحافظة على شرب 6 - 8 أكواب ماء يومياً وممارسة أي نشاط بدني لمدة 10-15 دقيقة 3 مرات باليوم، إضافة إلى الحصول على قدر كاف من النوم بما لا يقل عن 7 ساعات يومياً والتقليل من الإجهاد والتوتر والإقلاع عن التدخين، مؤكدة ضرورة استشارة أخصائي التغذية لاعتماد الحمية المناسبة. يشار إلى أن حملة التوعية بالاستخدام الآمن للأدوية والمكملات الغذائية أو العشبية

أصدرت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، نشرة توعوية حول الاستخدام الآمن للأدوية والمكملات الغذائية أو العشبية لغايات التثقيف. وبيئت المؤسسة في نشرتها، أن أدوية التحفيف والمكملات الغذائية أو العشبية لا تعتبر الحل الأمثل لإنقاص الوزن وعلاج السمنة، مشيرة إلى أن ذلك يتطلب بروتوكولات يجب اتباعها بناء

## رئيس هيئة الأركان المشتركة

## يستقبل وزير الدفاع الروماني

عمان

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي في مكتبه بالقيادة العامة، وزير الدفاع الروماني أنجل تيليفار والوفد المرافق له. وجرت للضيف مراسم استقبال عسكرية، حيث استعرض حرس الشرف الذي اصطف لتحيته. وبحث اللواء الركن الحنيطي مع الضيف، مستقبل التعاون العسكري بين الجيشين، وآخر التطورات على الساحتين الإقليمية والدولية، وبما يخدم مصلحة القوات المسلحة في البلدين الصديقين. واستمع اللواء الركن الحنيطي والوفد الضيف، بحضور نائب رئيس هيئة الأركان المشتركة وعدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، إلى عدد من الإجازات العسكرية التي تبين حجم التطوير والتحديث على الأسلحة والمهام والمعدات في القوات المسلحة الأردنية، وبما ينسجم مع طبيعة التطورات التي تشهدها المنطقة على مختلف الأصعدة.

## الاحتياطي الفدرالي أقرض

## البنوك الأميركية 12 مليار دولار

## لتجنب الانهيار

واشنطن

بلغت قيمة القروض التي منحها الاحتياطي الفدرالي للبنوك الأميركية بموجب برنامج جديد كشف النقاب عنه الأحد الماضي نحو 12 مليار دولار، مع تحرك السلطات في واشنطن لتخفيف الضغوط عن النظام المالي في أعقاب انهيار «بنك سيليكون فالي»، بحسب واشنطن تايمز. وأعلن الاحتياطي الفدرالي (البنك المركزي الأميركي) في بيان أن المبالغ المستحقة في إطار «برنامج التمويل المؤقت للبنوك»، وصلت إلى 11.9 مليار دولار بحلول الأربعاء. وكان الاحتياطي الفدرالي بالتعاون مع وزارة الخزانة والمؤسسة الفدرالية للتأمين على الودائع قد كشف ليل الأحد عن برنامج القروض لتجنيب بنوك أخرى مشكلات السيولة التي دفعت «بنك سيليكون فالي» للانهيار.تابع 7

## نائب رئيس هيئة الأركان يتابع تدريباً عسكرياً ليلياً في المنطقة العسكرية الوسطى

عمان

تابع نائب رئيس هيئة الأركان المشتركة العميد الركن عبدالله شديقات، مجربات التمرين العسكري الليلي «البواسل»، الذي نفذته كتيبة الحرس الملكي الآلية/ 2 (البطله) إحدى وحدات المنطقة العسكرية الوسطى في ميادين التدريب المخصصة. واستمع نائب الرئيس إلى إيجاز قدمه القاشون على التمرين الذي بُني على فرضيات تحاكي بيئة العمليات المتوقعة. وهدف التمرين إلى تدريب مرتبات الكتيبة على عمليات القتال في المناطق المبنية وكيفية استخدام جميع أنواع الأسلحة والقدرات التي تم تجميعها لتنفيذ المهمة المطلوبة. واشتمل التمرين على رماية القناصين وصواريخ من طائرات «الليلت بيرد»، وتنفيذ رمايات حية من الأسلحة الخفيفة والمتوسطة ورماية م/د، وعمليات الإقحام بواسطة الكليات المدرعة والقوات المنقولة جواً بالطائرات العامودية «البلاك هوك»، إضافة إلى عمليات الإخلاء الطبي والتزويد. وأظهر المشاركون في التمرين مستوى متميزاً وكفاءة عالية في تنفيذ الواجبات المناطة بهم. ويأتي التمرين الذي حضره عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، ضمن البرامج التدريبية السنوية التي تنفذها القوات المسلحة للوصول بمنتسبيها إلى أعلى مستويات الجاهزية العملية والكفاءة القتالية.

## «الخيرية الهاشمية» تسير قافلة مساعدات جديدة للأشقاء في سوريا

عمان

سيرت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية قافلة مساعدات إغاثية جديدة بالتنسيق مع وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، والقوات المسلحة الأردنية/ الجيش العربي، للأشقاء في سوريا ضمن حملة الاستجابة الطارئة. وتتكون القافلة، بحسب بيان للهيئة من 7 شاحنات محملة بالمواد الغذائية والإغاثية والطبية؛ ليتم تسليمها عبر الحدود الأردنية - السورية للهلال الأحمر العربي السوري عبر نظام التبادل (Back to Back). وقال أمين عام الهيئة الدكتور حسين الشبلي، إن الهيئة مستمرة باستقبال وتجهيز التبرعات والتنسيق مع القوات المسلحة الأردنية/ الجيش العربي، ووزارة الخارجية وشؤون المغتربين، لإيصال التبرعات لمستحقها في المناطق المتكوبة كافة، ومن خلال معبر جابر - نصيب. ولفت البيان إلى أن عدد القوافل المرسله إلى سوريا منذ بداية الحملة، وصل إلى 16 قافلة، بما مجموعه 131 شاحنة من المواد الإغاثية والغذائية والطبية عبر الحدود البرية الأردنية - السورية.

## القبض على مطلوب مصنف بالخطر وبحوزته سلاح ناري

عمان

تمكن فريق تحقيق من البحث الجنائي الجمعة، من القبض على أحد الأشخاص المطلوبين والمصنف بالخطر وبحقه 8 طلبات بقضايا الشروع بالقتل والمخدرات وغيرها في إحدى مناطق شمال عمان، بعد تحديد مكان وجوده ومتابعة وجمع معلومات حوله، بحسب الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام. وأكد الناطق الإعلامي، أن القوة الأمنية تمكنت من إلقاء القبض عليه بعد مدامته وضُبط بحوزته سلاح ناري وكمية من الذخيرة الحية، وبوشرت التحقيقات معه تمهيداً لإحالاته لمصادر طلباته.

## منظمة: سياسة القتل خارج القضاء تعد سياسة رسمية للاحتلال

غزة

أكد المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، أن جرائم القتل خارج نطاق القانون تعد سياسة رسمية معلنة لسلطات الاحتلال الإسرائيلي، وهي تنفذ وفق معلومات استخبارية، ويتم تصفية المستهدفين بإعدامات ميدانية، بدلاً من اعتقالهم، وبالتالي ينصب جيش الاحتلال نفسه قاضياً ويقرر حكماً بالإعدام وينفذه في آن. ويوفر القانون والمحاكم الإسرائيلية غطاءً لهذه الجرائم وغيرها من جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية التي تفتقرها قوات الاحتلال الإسرائيلي من قبل جيش الاحتلال. وقال المركز في بيان صحفي صدر لقد أدبت قوات الاحتلال الإسرائيلي على استخدام هذا النمط من الجرائم في السنوات السابقة بحق الفلسطينيين، نتيجة استمرار سياسة الإفلات من العقاب. ويرى المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، أن صمت المجتمع الدولي وعدم قيام المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية بواجباته يدفع الاحتلال لارتكاب مزيد من الجرائم، بالذات بعد فتح التحقيق في الحالة الفلسطينية منذ آذار 2021. وعدم قيامه بأي إجراء رغم ارتكاب إسرائيل العشرات من الجرائم الواضحة والعنيفة والموقفة والتي أخذ علماً بها. تابع 7

# الخلايلة يطلق أسبوع العناية بالمساجد ويعلن برامج رمضان

ومسجد الملك المؤسس عبر أثر الإذاعة الأردنية، إضافة لإقامة مجالس الغيبة بالتعاون مع دائرة الإفتاء العام في مديريات الأوقاف في المملكة، كما ستبث الوزارة عددا من البرامج الدينية على شاشة التلفزيون الأردني.

وأعلن الخلايلة أنه سيجري إطلاق دفعة جديدة من الغرامات ضمن برنامج صندوق الزكاة خلال شهر رمضان المبارك، ومنح 18 مشروعا إنتاجيا تأهليا على شكل منح لأسر فقيرة في مناطق المملكة المختلفة، وترميم 35 منزلاً للعائلات الفقيرة، وتقديم عبديّة بقيمة 30 ديناراً للأسر التي تتقاضى رواتب شهرية من صندوق الزكاة، وإقامة بعض ملتقيات خيرية، وأيام طبية مجانية في مختلف مناطق المملكة، كما يشمل برنامج رمضان الخيري إقامة حفل إفطار للإيتام الذين يتقاضون رواتب شهرية من صندوق الزكاة، مشيراً إلى تخصيص إحدى خطب الجمعة خلال الشهر المبارك لتكثف عن الزكاة وأهميتها.

وفي ختام الحفل كرم وزير الأوقاف عددا من لجان الرعاية وإعمار المساجد في المملكة، وكذلك تكريم مؤسسة ولي العهد على قيامها بدعم حملة أسبوع العناية بالمساجد.



من شهر رمضان، وتبلغ قيمة الجوائز ربع مليون دينار، وسيبث جزء من التصفيات النهائية للمسابقة على شاشة التلفزيون الأردني.

وأشار الخلايلة إلى أن فترة الغروب لهذا العام ستبث على شاشة التلفزيون الأردني من مسجد الحسين بن طلال، فيما ستبث فترة السحور وصلاة التراويح من مسجد الملك عبدالله الأول عبر أثر الإذاعة الأردنية، كما سيتم بث دروس الوظ والإرشاد من المسجد الحسيني

ويشارك في المجالس العلمية علماء من داخل المملكة وخارجها، وستبث على شاشة التلفزيون الأردني وإذاعة القرآن الكريم.

وفيما يتعلق بالمسابقة الهاشمية بنسختها المحلية والدولية للذكور قال الخلايلة إنها ستكون التصفيات النهائية في العشرة الأواخر من شهر رمضان المبارك بمشاركة 44 دولة، وسيجري توزيع جوائز المسابقة خلال حفل برعاية ملكية سامية في السادس والعشرين

الشباب ورعايتهم من خلال مبادرات تنموية مجتمعية، جاءت منصة «نحن» المخصصة الوطنية للتطوع ومشاركة الشباب، التي تهدف إلى توحيد الجهود والتعاون مع وزارة الأوقاف في حملة أسبوع العناية بالمساجد، حيث يتم منح المتطوعين شهادة بعدد ساعات العمل التطوعية بعد الانتهاء من مشاركتهم في أسبوع العناية بالمساجد في المملكة. بدوره قال مدير مديرية شؤون المساجد أكرم الرواشدة، إن المساجد هي بيوت الله في أرضه، ومنها يصعد العمل الصالح، ويجتمع المؤمنون على المحبة والطاعة ومصالح المسلمين، وهي ليست أماكن للصلاة فقط بل هي للتعليم ولها رسالة خالدة.

إلى ذلك، أعلن وزير الأوقاف برامج شهر رمضان المبارك الوعظية والخيرية من خلال تأمين مساجد المملكة بالقراء والمشايع لأداء صلاة التراويح، وإعداد برنامج مكثف لدروس الوظ والإرشاد بعد صلواتي الفجر والعصر خلال الشهر الفضيل، وتدريب الفقه الشافعي في عدد من المساجد، وتفعيل دور القرآن الكريم التابعة للوزارة.

وفيما يتعلق بالمجالس العلمية الهاشمية لهذا العام ستكون عن الوقفيات التي أطلقها جلالة الملك عبدالله الثاني، والتي تتعلق بالكراسي العلمية (حجة الإسلام الغزالي، الإمام الرازي، الإمام السيوطي، شيخ الإسلام النووي)، إضافة إلى إقامة مجالس علمية هاشمية موازية في المحافظات والألوية بنفس المواضيع العلمية، بحيث تكون كل يوم جمعة من شهر رمضان المبارك برعاية ملكية.

عمان

أطلقت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية أسبوع العناية بالمساجد تزامنا مع قرب حلول شهر رمضان المبارك.

وقال وزير الأوقاف الدكتور محمد الخلايلة لدى رعايته حفل الإطلاق من مسجد أهل الكهف في عمان، إن الوزارة دأبت من خلال مديرية شؤون المساجد سنوياً على إطلاق الحملة، تأكيداً وحرصاً على العناية في بيوت الله تعالى وعمارتها ورعايتها، مشيراً إلى أن الحملة هذا العام جاءت بالتعاون مع مؤسسة وفي العهد.

وأضاف، إن الوزارة خصصت هذا الأسبوع سنوياً قبيل حلول شهر رمضان المبارك لإجراء الصيانة ونظافة المساجد، مؤكداً أن العناية بالمساجد علامة على الإيمان واحتراف برواد المساجد.

وبين أن إطلاق هذا الأسبوع يدل على حرص الوزارة على المساجد، داعياً الأئمة والعلماء إلى تقديم الكلمة الطيبة والحكمة والموعظة الحسنة في المساجد وهذا ما تعودنا عليه في بلد الهاشميين الذين يؤولون المساجد الرعاية والعناية.

وأشار الخلايلة إلى أن الوزارة أنهت فرش عدد من المساجد وستطلق برنامجاً جديداً لفرش المساجد وصيانتها اقتداءً بجلالة الملك عبدالله الثاني الذي أمر العام الماضي بفرش 76 مسجداً على ثقته الخاصة.

من جانبه، قال مدير مديرية التواصل المجتمعي في مؤسسة وفي العهد أحمد الزعبي، إنّه والتزاماً من سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد بدعم

## انطلاق فعاليات مؤتمر الصيام والسكري الثاني

عمان

افتتح أمين عام وزارة الصحة الدكتور راشد الشويل، فعاليات المؤتمر الثاني بعنوان «الصيام والسكري» الذي يقده مركز السكري في مستشفى الأمير حمزة، بالتعاون مع الجمعية الأردنية لاختصاصي الغدد الصم والسكري، على مدى يومين.

وقال الشويل إن المؤتمرات المتخصصة من الدراسات العديدة التي قامت بها وزارة الصحة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية ومركز الدراسات الاستراتيجية في الجامعة الأردنية، تشير إلى أن نسبة الإصابة بالسكري (في حالة الصيام) في اطراد مستمر؛ إذ ارتفعت في الفئة العمرية من 45 إلى 69 عام 2007، من 16 بالمئة إلى 20 بالمئة حسب المسح الوطني التدريجي الذي أجري عام 2019، مشيراً إلى أن نسبة السكري الكامن وصلت إلى 14 بالمئة. وأضاف، إن الإصابة بفرط زيادة الوزن

والسمنة، تثير قلقاً بالغا؛ إذ إن أكثر من 60 بالمئة من الأشخاص مصابون بزيادة الوزن والسمنة، كما أن أكثر من 25 بالمئة من المواطنين يمارسون النشاط البدني. وأشار الشويل إلى أن وزارة الصحة تولى الاختصاصات الطبية اهتماماً ملحوظاً خاصة مرض السكري وقرعته، حيث سعت الوزارة منذ عام 2012 إلى إنشاء مركز موحد لعلاج ومتابعة جميع التخصصات المتعلقة بمرض السكري والغدد الصم وأمراض الاستقلاب، بالشراكة مع القطاعات الطبية الخاصة، والجامعية، والخدمات الطبية الملكية.

ونوه إلى أن الوزارة أنشأت مركزاً للسكري والغدد الصم في مستشفى الأمير حمزة يحتوي على تخصصات فرعية في علاج (عيون سكري، أعصاب سكري، كلي سكري، سكري حمل، أخصائية تغذية، أخصائية تنقيف سكري)، وعيادة لأمراض السمنة بهدف توفير الرعاية الصحية لمرضى السكري، وما يتبعها من أمراض وتداخلات جراحية تستدعي المتابعة بشكل حثيث، مشيراً إلى إنشاء مركز للغدد

الصم والسكري في مستشفى البشير للتسهيل على المرضى والعلاج في مكان واحد.

وقال رئيس مركز السكري في مستشفى الأمير حمزة الدكتور موفق الحباري، إن المؤتمر سيناقش 11 ورقة علمية على مدى يومين، بمشاركة نحو مئتي طبيب من مختلف الاختصاصات الطبية، خاصة الغدد الصم والسكري يمثلون وزارة الصحة والخدمات الطبية الملكية والجامعات والقطاع الخاص.

وأضاف، إن داء السكري أصبح ينتشر بشكل كبير، لافتاً إلى أن عدد المصابين به في العالم بلغ 463 مليوناً، ومن المتوقع أن يرتفع هذا الرقم إلى 700 مليون عام 2045.

وأشار الحباري إلى أن عدد المسلمين في العالم، بلغ عام 2021 ملياريين، عدد المصابين منهم في السكري 50 مليوناً، مبيناً أن نسبة من يصومون شهر رمضان تبلغ حوالي 73 بالمئة.

من جهته، قال رئيس الجمعية الأردنية لاختصاصي الغدد الصم والسكري الدكتور

## الوطني للسكري يوضح بخصوص مواعيد المريضات الحوامل

عمان

أعلن المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة، أنه اتخذ إجراءات استثنائية تخص المريضات الحوامل اللواتي يعانين من مرض السكري، والمحوّلات من اختصاصات النسائية والتوليد واستقبالهن لأول مرة فقط، بدون موعد، حفاظاً على الجنين.

وقال المركز في بيان، إنه بعد المرة الأولى، يجدر بالمريضات الالتزام بالمواعيد كغيرهن من المرضى، مشدداً على أنه لن يتم استقبال أية حالة، بدون موعد مسبق، ولن يُصرف لأي متهن دواء بدون مراجعة الطبيب، وذلك للحفاظ على صحتهن وصحة الجنين.

## وفد بحريني يزور مركز التحكم المروري

عمان

زار وفد بحريني برئاسة محافظ مدينة المنامة البحرينية الشيخ راشد بن عبدالرحمن آل خليفة مركز التحكم المروري بقرعة طوارئ تالاع العلي التابعة لأمانة عمان الكبرى.

وقال أمين عمان بالإنابة محمد القيسي لدى استقباله الوفد بحضور محافظ العاصمة ياسر العدوان، ومدير مدينة عمان المهندس أحمد المكاوي وعدد من المديرين، إن أمارة عمان تربطها مع العاصمة البحرينية المنامة الشقيقة، علاقة محبة وأخوة، وتعاون في مختلف المجالات. وأضاف، إن الأمانة بصدد التوسع في مشروع عمان «سعات سيتي» للوصول إلى مدينة ذكية وإنشاء مركز تحكم يراقب جميع شوارع عمان الرئيسية والفرعية والتحكم بالازدحامات المرورية.

واستمع الوفد إلى إيجاز من رئيس التحكم المروري شادي الروابدة، عن مهام المركز في توفير مصادر المعلومات عن التحركات المرورية كافة داخل العاصمة، وكاميرات المراقبة لجميع التقاطعات، والشوارع الرئيسية، وأشار إلى تحليل الكثافة المرورية من خلال كاميرات المراقبة على التقاطعات والشوارع الرئيسية على مدار الساعة، وعكس ذلك على المدد الزمنية لفتح وإغلاق الإشارات الضوئية، بما يسهم في تعزيز الانسيابية المرورية والتسهيل على المواطنين.

وأضاف، إن الأمانة تعمل من خلال وحدة التحكم المروري بمشاركة اختصاصه ليتعكس إيجاباً على تحسين الواقع المروري في العاصمة.

## بحث التعاون بين هيئة الاعتماد ومنظمة «نيش»

عمان

بحث رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، الدكتور ظافر الصرايرة مع رئيس منظمة (NECHE)، البرفسور دينس هانو، سبل التعاون في مجال الاعتماد والجودة مؤسسات التعليم العالي، وتناقش الصرايرة وهانو، آليات ضبط عملية الاعتماد وتطوير وتحديث المعايير بشكل مستمر، متناسب مع التغيير التكنولوجي المتسارع في العملية التعليمية في مؤسسات التعليم العالي.

وقال الصرايرة إن الهيئة تواصل دعمها مؤسسات التعليم العالي الأردنية، وتضع خبراتها وإمكانياتها لتطويرها وتأهيلها، مؤكداً ضرورة وضع استراتيجيات وسياسات واضحة للعملية التعليمية بما يحقق الأهداف المرجوة، ومواكبة مستجدات العصر والتخورة المعرفية والتكنولوجية، مشيراً إلى أن الهيئة دأمة الاطلاع والانفتاح على التجارب العالمية في مجال الاعتماد والجودة، وكل ما هو جديد في تطوير وتحديث المنظومة التعليمية في مؤسسات التعليم العالي.

بذوره، أفنى هانو على جهود الهيئة وما وصلت إليه الجامعات الأردنية من تقدم وإنجاز، ما يعد علامة واضحة على تقدم الدولة الأردنية وتميزها، والسمة العلمية التي تحظى بها في العالم.

## ندوة علمية بعنوان رمضان المبارك بين الشريعة والمعطيات الفلكية

عمان

افتتح سماحة مفتي عام المملكة الشريعة الإسلامية الدكتور محمد العبدالله العلمي «شهر رمضان المبارك 1444/2023 بين الشريعة والمعطيات الفلكية» التي نظمتها المركز الجغرافي الملكي الأردني بالتعاون مع دائرة الإفتاء العام، والمركز الإقليمي لتدريس علوم وتكنولوجيا الفضاء والجمعية الفلكية الأردنية.

وهذفت الندوة التي حضرها، مدير عام المركز الجغرافي الملكي العميد المهندس عمر حدادين، وعدد من العلماء والمهتمين بعلم الأهلّة والفلك إلى تسليط الضوء على الحكم الشرعي في اعتماد رؤية الهلال من خلال استخدام أجهزة رصد الهلال الحديثة كالمناظير والتلسكوب.

كما ناقشت الندوة الحسابات الفلكية للاقتراع المركزي والمعطيات الفلكية لشهر رمضان 2023 في الأردن،



به، مؤكداً عدم وجود أي فرق بين مراقبة الهلال ورؤيته والحساب الفلكي.

وأكد «إننا في المملكة نعمل على تحري الهلال بدقة متناهية بالتعاون مع المؤسسات المعنية لتحديد أشهر السنة الهجرية التي ترتبط بها الكثير من العبادات والشعائر الدينية.

والشهور القمرية ورؤية الأهلّة بين الفلك والشريعة، وأهمية الأعمار الصناعية في حياتنا، ومعايير احتساب إمكانية رؤية الأهلّة في المنطقة العربية.

وقال الصرايرة في كلمته، إن العلم في تطور مستمر وعلمنا عدم إنكاره، ومن هذا المنطلق علينا الأخذ بعلم الفلك والعمل

## إطلاق حملة أئتلاف الخير «أبو صوفة وقرمان» لتوزيع الطرود الغذائية

عمان

أطلق وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة حملة أئتلاف الخير «أبو صوفة وقرمان»، بالتعاون مع صندوق الزكاة، لتوزيع الطرود الغذائية مع حلول شهر رمضان المبارك.

وقال الخلايلة، إن الحملة تأتي في إطار نهج الوزارة والصندوق، لتحقيق التكافل الاجتماعي والتخفيف على الأسر الفقيرة والمحتاجة، بالتعاون مع المزمكين والمتبرعين والمتصدقين.

وأضاف بحضور مدير عام صندوق الزكاة الدكتور عبد السميررات، وعدد من رؤساء لجان الزكاة في المملكة، إن الحملة

تشتمل على مواد غذائية تغطي حاجات الأسرة خلال شهر رمضان المبارك، مشيراً إلى أن الوزارة تقدم الدعم عبر صندوق الزكاة للفقراء واليتام من خلال جهود ودعم الخريين والمحسنين للصندوق.

وبين أن الزكاة هي ركن عظيم من أركان الإسلام وفريضة أوجبها سبحانه وتعالى، لافتاً إلى أن شهر رمضان المبارك فرصة للتكافل بين المسلمين وإخراج زكاة المال.

بدوره، أشار المحسن محمد أبو صوفة إلى أن الحملة تشتمل على توزيع 15 ألف طرد غذائي بكلفة مالية إجمالية مقدارها ربع مليون دينار، توزع من خلال لجان الزكاة التابعة لصندوق الزكاة في المملكة، لإيصالها للأسر الفقيرة والمحتاجة ومستحقها.



## شركة كهرباء محافظة إربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٣/٢١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - شرق مجمع عمان الجديد، الجوارين لصالاة الأندلس، مسجد عباد الرحمن والجوارين، جنوب المدارس الوطنية، شرق دوار اليوسفي وذلك من الساعة الثامنة صباحاً ونهاية الساعة الثانية ظهراً وعن الجوارين لتحديقة اعمار إربد، شارع ابن النفيس، منطقة الراهبات، الإطباء من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الثالثة والنصف عصراً وعن شارع وصفي التل قرب دوار الثقافة، شارع وصفي التل غرب حدائق الملك عبدالله من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الثانية ظهراً وعن النعيمي طريق الزرقاء من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة إربد.

وعن زنية، الزينة، المزرعة، الزغبة الغربي، الطوق السفلي، الطوق العلوي، الظاهرية، تل الضامع من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الثالثة عصراً وعن منشية الكبير، زملة الطريقي، حي المدرسة العسكرية في بلدة سما السرحان من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المرق.

قسم العلاقات العامة

## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز

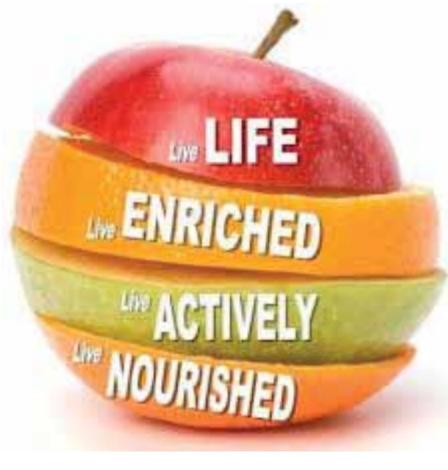
## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

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

ونوّه الأطباء من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص. وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطيرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

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

## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن الغذائية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثر سلباً المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

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

وتشير البَيِّنَات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكهيلية 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 جنبياً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر النكسة ويطلعن على خطر التكميل بحض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكهيلية كبيرة (٥ ميلليغرام من حمض الفوليك في اليوم).

الدهن أو الدسم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعدّ الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع وتشير البَيِّنَات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية البحرية

أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد. وتشير البَيِّنَات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

بروتين

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

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

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

الزيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار

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

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

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

## الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليلته بـ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ – ٤ ملاعق من المزيج يومياً لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري. ويعلم خبراء التغذية جيداً منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دوراً كبيراً في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C)

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

تُعدّ اليود ضرورياً للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود الكافي من اليود. ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود، ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بيودنة الملح كاستراتيجية عمالية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البَيِّنَات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنقيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمريضات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح

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

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

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

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

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

ويحسن تعاطي مكملات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البَيِّنَات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملات فيتامين دال بمفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأُم والرضع 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 وتركييب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كافٍ من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتتسع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع.

وتفيد البينات المتاحة بأن توفير جرع الزنك المكمل أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكفي سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تظهر من الاختلافات في الحالة

## ٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملقحة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بماء الفاتر والصابون الناعم.

٥- يقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن تمزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ مليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩قطرات من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيها بالعمق خلال الليل.

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

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

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 الخيصة الكيميائية، وملقحة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ومدّة ٢٠ دقيقة

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

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

## ”child development process“ نموّ الطفل

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

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



مراحل النمو للأطفال

يستخدم مصطلح نموّ الطّفّل للدلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطّفولة. ويشير مصطلح الطّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنّة أو الستّين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

## القُرْحَة – Ulcers

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

تُدعى القرحة الهضمية بـ قُرْحَة المعدة، وفي الحالات المتقدّمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مصاحبة للقيء، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشّبيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

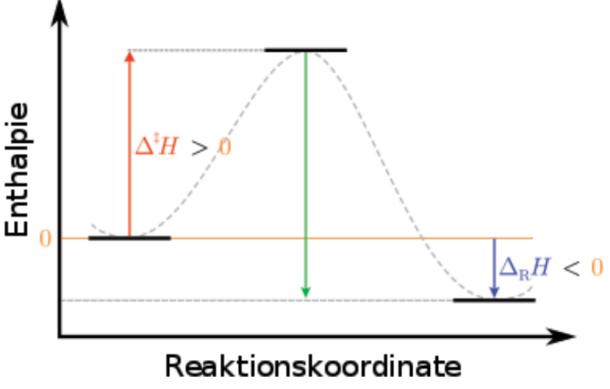
الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القُرْحَة، أسبابها وأعراضها.قُرْحَة المريء

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

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

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

## الامتزاز الكيميائي



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

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

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

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

تستلزم هدرجنه الألكين على محفز صلب امتزازاً كيميائياً لجزئي تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة المُتمتزة لتتلامس مع السطح. من الضروري أن تُحصَر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتركب التقييد الكمي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم، وإذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

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

## سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات مشتملة K وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .  
اصابة الانسان  
هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXI في الانسان .  
الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال Aflatoxin B1 خلال ٢٤ ساعة الماضية . فيقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة .  
مع ذلك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال AFB1-guanine التي تقاس قد تختلف من يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ،وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل .  
الطريقة الثانية ... قياس مستوى AFB1-albumin في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر .  
اصابة الحيوان  
في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى امراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لغفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد .  
بعض الحالات ابعد اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون ) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعه أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin .  
لا معلومات تشير إلى توقعات تطفي أن الكلاب ستخضع لاحقا لمرض ناجم عن ال Aflatoxin  
الديك الرومي للغاية معرضة لتسمم الفطري ال Aflatoxin .  
كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى الساييتوكروم P٤٥٠ وهو التفعيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري Aflatoxin B1 في كبد الديك الرومي و نقص glutathione-S-

الأكثر شيوعاً من فطريات "العشاب الضارة" وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير إلى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير إلى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الأطعمة 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 ، والذين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها أيضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة . تنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٠٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B1 and B2 ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G1  
G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال ام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوثة  
Aflatoxicol Aflatoxin Q1 (AFQ1) المستقلب من AFB1 في خارج الكبد استعداد للفاريات الاعلى  
Mycotoxin  
٧٧  
الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيمياء التي تنتجها والتي تسبب العفن ( molds ) مثل aspergillus flavus , and aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح ، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من المبهارات . عندما تمت معالجة الاطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايابها ملوثة بالسموم الفطرية  
التركيبية كيميائية لافلاتوكسين ب١ مثال ثلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان  
٢٠  
الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . .  
٣  
وقشل الكبد ، وسرطان الكبد .  
لا يوجد صنف حيواني في

الأكثر شيوعاً من فطريات "العشاب الضارة" وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير إلى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير إلى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الأطعمة 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 ، والذين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها أيضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة . تنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٠٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B1 and B2 ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G1  
G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال ام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوثة  
Aflatoxicol Aflatoxin Q1 (AFQ1) المستقلب من AFB1 في خارج الكبد استعداد للفاريات الاعلى  
Mycotoxin  
٧٧  
الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف



الأكثر شيوعاً من فطريات "العشاب الضارة" وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير إلى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير إلى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الأطعمة 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 ، والذين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها أيضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة . تنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٠٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من المبهارات . عندما تمت معالجة الاطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايابها ملوثة بالسموم الفطرية  
التركيبية كيميائية لافلاتوكسين ب١ مثال ثلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان  
٢٠  
الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . .  
٣  
وقشل الكبد ، وسرطان الكبد .  
لا يوجد صنف حيواني في

الأكثر شيوعاً من فطريات "العشاب الضارة" وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير إلى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير إلى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الأطعمة 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 ، والذين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها أيضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة . تنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٠٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B1 and B2 ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G1  
G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال ام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوثة  
Aflatoxicol Aflatoxin Q1 (AFQ1) المستقلب من AFB1 في خارج الكبد استعداد للفاريات الاعلى  
Mycotoxin  
٧٧  
الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

الأكثر شيوعاً من فطريات "العشاب الضارة" وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير إلى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير إلى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الأطعمة 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 ، والذين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها أيضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة . تنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٠٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B1 and B2 ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G1  
G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال ام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوثة  
Aflatoxicol Aflatoxin Q1 (AFQ1) المستقلب من AFB1 في خارج الكبد استعداد للفاريات الاعلى  
Mycotoxin  
٧٧  
الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

الأكثر شيوعاً من فطريات "العشاب الضارة" وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير إلى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير إلى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الأطعمة 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 ، والذين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها أيضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة . تنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٠٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B1 and B2 ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G1  
G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال ام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوثة  
Aflatoxicol Aflatoxin Q1 (AFQ1) المستقلب من AFB1 في خارج الكبد استعداد للفاريات الاعلى  
Mycotoxin  
٧٧  
الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

الأكثر شيوعاً من فطريات "العشاب الضارة" وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير إلى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير إلى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الأطعمة 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 ، والذين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها أيضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة . تنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٠٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B1 and B2 ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G1  
G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال ام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوثة  
Aflatoxicol Aflatoxin Q1 (AFQ1) المستقلب من AFB1 في خارج الكبد استعداد للفاريات الاعلى  
Mycotoxin  
٧٧  
الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

الأكثر شيوعاً من فطريات "العشاب الضارة" وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير إلى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير إلى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الأطعمة 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 ، والذين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها أيضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة . تنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٠٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B1 and B2 ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G1  
G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال ام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوثة  
Aflatoxicol Aflatoxin Q1 (AFQ1) المستقلب من AFB1 في خارج الكبد استعداد للفاريات الاعلى  
Mycotoxin  
٧٧  
الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

الأكثر شيوعاً من فطريات "العشاب الضارة" وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير إلى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير إلى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها وتهاجم الأطعمة 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 ، والذين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها أيضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة . تنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٠٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متفوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B1 and B2 ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G1  
G٢ تنتجها Aspergillus parasiticus  
Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال ام)  
M٢ Aflatoxin المستقلبة من Aflatoxin br في الحليب المشية التي تتغذى على الطعام الملوثة  
Aflatoxicol Aflatoxin Q1 (AFQ1) المستقلب من AFB1 في خارج الكبد استعداد للفاريات الاعلى  
Mycotoxin  
٧٧  
الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

## الاخصاب المضعف (double fertilization)

الاصابة المضعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالاشياح الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الاشياح الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة، تنصحب حبة اللقاح التي يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التفرغ في البويضة، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.  
أحد النُطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الاصابة المضعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالاشياح الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الاشياح الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة، تنصحب حبة اللقاح التي يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التفرغ في البويضة، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.  
أحد النُطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الاصابة المضعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالاشياح الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الاشياح الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة، تنصحب حبة اللقاح التي يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التفرغ في البويضة، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.  
أحد النُطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الاصابة المضعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالاشياح الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الاشياح الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة، تنصحب حبة اللقاح التي يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التفرغ في البويضة، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.  
أحد النُطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الاصابة المضعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالاشياح الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الاشياح الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة، تنصحب حبة اللقاح التي يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التفرغ في البويضة، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.  
أحد النُطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الاصابة المضعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالاشياح الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الاشياح الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة، تنصحب حبة اللقاح التي يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التفرغ في البويضة، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.  
أحد النُطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الاصابة المضعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالاشياح الانثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الاشياح الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة، تنصحب حبة اللقاح التي يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التفرغ في البويضة، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الأنثوي.  
أحد النُطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

## طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد 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، فإذهب 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 (براناياما). 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 مزيد من الدراسات بهذا الشأن.

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

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 بالضورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستحمام بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٢- التينيا الملوثة
هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.
استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي 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 مصابًا 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 قادرًا على استخدام

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلامًا في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.
او أكثر منها فمن المفضل أن نغيروا عاداتكم.

إذًا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لك 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

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

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

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

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

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

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بصدمات حيوية وعليها.

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

# ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- إتهاب المفاصل

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

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

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه
تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق
قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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

والنش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.
الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

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

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.
حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

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

٦- حب الشباب
الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها. علاج الإصابة بمرض الفخرس يشمل بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة.

صنّاح للحفاظ على سلامة ركبة
حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبة من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة

قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة
حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

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

عدم قراءة التعليمات المصقفة

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

فيإذا قتم بحلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

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



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتضت وتبعنت هذه النظرية، فربما نتمكن من تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمتدح في التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون O في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

## ٩ علامات مميزة للشيوخ

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

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

## تفاصيل معقدة

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

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

## ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التقدم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وبنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأخطاء والبقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلاً: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

## فوضى في الجسم

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

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

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

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

## الشيخوخة مرض يمكن علاجه

من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيخوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه. بل وطرح، في ٢٠١٩ على خلال لقاء مع بيته وكتابه الجديد "دورة الحياة: ماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلاً: "ماذا لو قلت لك إنه يمكن أن تكون سعيداً وصحياً وراضياً كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟"

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

## حياة طويلة بصحة جيدة

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

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

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

إهمال شرب الماء  
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

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

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

**مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا**  
وفي حالة الفتران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.  
إن ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.



## مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

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

## وقيات بالآلاف حول العالم

وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية. إلى ذلك تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".

## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال.  
وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة." يوتيوب الأكثر شعبية  
كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

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

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



## هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

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

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

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

## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

- ١- دح حاسوبك في العمل  
إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودت شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى
- ٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان  
ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.
- ٣- اضبط المهام الإضافية  
حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

## منظمة حقوقية: سياسة القتل خارج القضاء تعد سياسة رسمية للاحتلال



### غزة

أكد المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، أن جرائم القتل خارج نطاق القانون تعد سياسة رسمية معلنة لسلطات الاحتلال الإسرائيلي، وهي تنتهك وفق معلومات استخباراتية، ويتم تصفية المستهدفين بإعدامات ميدانية، بدلاً من اعتقالهم، وبالتالي ينصب جيش الاحتلال نفسه قاضياً ويقرر حكماً بالإعدام وينفذه في آن.

حرب وجرائم ضد الإنسانية التي تقترفها قوات الاحتلال الإسرائيلي من قبل جيش الاحتلال. وقال المركز في بيان صحفي صدر لقد أدت قوات الاحتلال الإسرائيلي على استخدام هذا النمط من الجرائم الواضحة والعلنية والمؤتقة والتي أخذت نتيجة استمرار سياسة الإفلات من العقاب. ويرى المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، أن صمت المجتمع الدولي وعدم قيام المدعي العام للمحكمة الجنائية

### وثائق صحفية مع صلة دول يطالع حاخ

### تقرير كازاخستان الإصلاحية

#### استانا

اطلع وفد صحفي يمثل عدة وسائل إعلام أجنبية بينها وكالة الأنباء الأردنية "بترا" على إنجازات وخطط وتجربة كازاخستان الإصلاحية في عدد من المؤسسات والوزارات في جمهورية كازاخستان. جاء ذلك خلال زيارات ميدانية قام بها الوفد إلى وزارة البيئة والصادر الطبيعية ووزارة الاقتصاد الوطني وكالة التخطيط الاستراتيجي والإصلاحات، واستمعوا من الوزراء والقائمين على تلك المؤسسات إلى شرح مفصل حول آلية عمل هذه المؤسسات والتطور الذي تشهده في ظل الإصلاحات التي تشهدها البلاد في مختلف المجالات. ويزور الوفد الصحفي كازاخستان بدعوة من وزارة الخارجية الكازاخية لتغطية الانتخابات البرلمانية والبلدية المبكرة التي تشهدها كازاخستان الأحد المقبل في ظل تعديلات دستورية شاملة تم إقرارها أخيراً.

### بريطانيا حاخ الصحيفه أبح تصحيح روسيا حاخ الإصلاحية مع أوكرانيا

#### لندن

دعت بريطانيا الصين إلى استغلال زيارة الرئيس شي جين بينغ إلى موسكو الأسبوع المقبل لتشجيع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين على سحب القوات الروسية من أوكرانيا. ونقلت صحيفة الغارديان البريطانية عن المتحدث باسم رئيس الوزراء البريطاني ريشي سونك الجمعة للصحفيين "إذا أرادت الصين أن تلعب دوراً جدياً في استعادة السيادة لأوكرانيا، فمن الواضح أننا نرحب بذلك". وأضاف المتحدث البريطاني "أي اتفاق غير قائم على سيادة أوكرانيا وحققها في تقرير المسير لا يعد اتفاق سلام على الإطلاق، ولذلك سنظل ندعو الصين، كما فعلنا من قبل إلى الانضمام إلى الدول الأخرى حول العالم لخطابة بوتين بسحب قواته".

### الكاخاخستان في ٢٧ دول في صياغة الأورو

### بشار كرفي بالانتخابات بالادهم الحله

#### استانا

أعلنت وزارة الخارجية الكازاخستانية، أن المواطنين الكازاخستانيين في ٦٢ دولة حول العالم بما فيها الأردن سيتمكنون من المشاركة في الانتخابات النيابية والبلدية التي تجري الأحد المقبل. وذكرت في بيان لها، أنه تم تجهيز ٧٧ مركزاً انتخابياً في البعثات الدبلوماسية الكازاخستانية بالخارج والتي ستفتح أبوابها لاستقبال الناخبين الأحد المقبل منذ الساعة السابعة صباحاً، وحتى الثامنة مساءً حسب التوقيت المحلي للدول التي تتواجد فيها هذه البعثات. وبحسب بيان الوزارة، فإنه يجوز لمواطني كازاخستان الذين يتمتعون بحقوق التصويت والمقيمين لأغراض خاصة أو رسمية أو تعليمية أو تجارية أو سياحية في البلد الأجنبي المعني ويحملون جواز سفر ساري المفعول التقدم بطلب إلى البعثة الدبلوماسية أو القنصلية لكازاخستان، التي يتواجد فيها مركز اقتراع وذلك ليتمكن من الإدلاء بصوته.

ودعت الوزارة مواطني كازاخستان بالاتصال بأقرب مركز اقتراع مسبقاً وتقديم المعلومات لإدراجها في قوائم الناخبين لضمان الإعداد الكامل وفي الوقت المناسب لعملية التصويت في الخارج.

### استانا الدول الكازاخستانية الإصلاحية

### تقرير وثائق الإصلاحات الدستورية

#### استانا

أكد مستشار الدولة الكازاخستاني إرلان كارين، أن الانتخابات البرلمانية والبلدية المبكرة التي تشهدها كازاخستان الأحد المقبل ستجري في إطار الإصلاحات الدستورية للرئيس قاسم جومارت توكاييف الذي قال، إن "إجراء انتخابات مبكرة للبرلمان والبلديات يملئه منطق الإصلاح الدستوري المدعوم من قبل المواطنين في الاستفتاء الوطني أخيراً".

وبين خلال لقائه وفداً صحافياً من عدة دول، أنه تم تخفيض حد التسجيل للأحزاب السياسية من ٢٠ ألفاً إلى ٥ آلاف عضو نتيجة للإصلاحات الدستورية، كما تم تخفيض الحد الأدنى لعدد ممثلي الأحزاب الإقليمية من ٦٠٠ إلى ٢٠٠ ونتيجة لذلك، فإن عدداً من الأحزاب الجديدة - بما في ذلك حزب أوك زهول الديمقراطي، وحزب أمانات، وحزب أويل الشعبي الديمقراطي، وحزب بيتاك، والحزب الوطني الاجتماعي الديمقراطي، وحزب الشعب الكازاخستاني، وحزب ريسباليكيا - تمكنت من التسجيل في الانتخابات المقبلة. وأشار إلى أنه يجب أن يكون المرشح مواطناً من كازاخستان، ولا يقل عمره عن ٢٥ عاماً، وأقام في الدولة على مدار السنوات العشر الماضية حتى يكون مؤهلاً للترشح لتقعد في مجلس النواب وبالمثل، يجب ألا يقل عمر المرشحين للبلديات عن ٢٠ عاماً، وأن يكونوا مواطنين من كازاخستان، ومقيمين في المنطقة التي يريدون تمثيلها حتى يكونوا مؤهلين للترشح لـ "البلديات".

وبين، أن هذه الانتخابات تعد جزءاً مهماً من دورة التجديد السياسي التي بدأها الرئيس توكاييف، والتي بدأت بالانتخابات الرئاسية في تشرين الثاني ٢٠٢٢ واستمرت مع انتخابات مجلس الشيوخ في كانون الثاني ٢٠٢٣. وكان الرئيس توكاييف، اقترح لأول مرة إجراء انتخابات مجلس النواب والبلديات في خطابه للأمة في أيلول من العام الماضي. على هذا النحو، حيث أن الفترة من ذلك التاريخ إلى يوم التصويت ستكون أكثر من ستة أشهر. وتعد هذه المرة الأولى في تاريخ كازاخستان الحديث التي يحصل فيها المرشحون على هذا القدر من الوقت للتخضير لحملة انتخابية. وبين، أنه سيتم في انتخابات مجلس النواب، استخدام نموذج الأغلبية المختلط لأول مرة فيها، حيث سيتم انتخاب ٧٠ بالغة من النواب بالتناسب من القوائم الحزبية، و ٣٠ بالغة من قبل نظام الأغلبية من الدوائر الفردية.

الدولية بواجباته يدفع الاحتلال لارتكاب مزيد من الجرائم. بالذات بعد فتح التحقيق في الحالة الفلسطينية منذ آذار ٢٠٢١، وعدم قيامه بأي إجراء رغم ارتكاب إسرائيل العشرات من الجرائم الواضحة والعلنية والمؤتقة والتي أخذت نتيجة استمرار سياسة الإفلات من العقاب. ويرى المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، أن صمت المجتمع الدولي وعدم قيام المدعي العام للمحكمة الجنائية

## لينكن : واشنطن يمكنها ان تقدم أكثر من موسكو لمنطقة الساحل

### وكالات

اعتبر وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن في مقابلة مع وكالة فرانس برس أن بلاده تمثل شريكاً أفضل من روسيا لمساعدة منطقة الساحل على مكافحة الفقر وعنف الجهاديين. في هذه المقابلة التي أجريت مساء الخميس في نيامي، أقر بلينكن بأن المقاربة العسكرية التي اعتمدها الولايات المتحدة وكذلك فرنسا، القوة المستعمرة سابقاً لهذه المنطقة، لم تكن كافية. وأوضح "يجب اعتماد مقاربة شاملة يكون فيها الأمن ضرورة مطلقة، لكن هذا ليس كافياً". وقال إن "واقع كون النيجر التي هي من الواضح إحدى أفقر دول العالم، يمثل هذه الفاعلية يؤكد بحسب رأيي أهمية اختيار هذه المقاربة الشاملة". في ختام لقاء الخميس مع رئيس النيجر محمد بازوم، أعلن بلينكن عن تقديم مساعدة إنسانية جديدة لدول الساحل بينها النيجر بقيمة ١٥٠ مليون دولار ما يرفع إجمالي هذه المساعدة إلى ٢٣٣ مليون دولار لعام ٢٠٢٣. كما أشار إلى دعم واشنطن لنيامي عبر برنامج إعادة دمج الجهاديين التائبين وهو مشروع لتحسين الري والزراعة القادرة على مواجهة التغير المناخي في هذا البلد الجاف.

لكنه اعتبر أنه إلى جانب المساعدة الإنسانية ومساعدات التنمية، يجب الحفاظ على علاقات أمنية مع النيجر حيث تقيم الولايات المتحدة في الشمال القاعدة الجوية ٢٠١ التي تنطلق منها المسيرات الهجومية وتلك التي ترافق الجهاديين. لا تزال فرنسا من جهتها تنشر ألف جندي في النيجر بعدما اضطرت إلى سحب قواتها من مالي وبوركينا فاسو، الدولتان اللتان يقودهما عسكريون انقلابيون وتشهدان أيضاً موجة عنف يقوم بها جهاديون. عبر الاتحاد الإفريقي عن معارضته الوجود العسكري الأجنبي في القارة بما يشمل وجود الصين التي أقامت قاعدتها الأولى في جيبوتي. وقال بلينكن رداً على الاستئذ في المساعدة الأميركية في النيجر "هذه الشركات التي تقيها، لا نرفضها على أحد. الدول تختار أن تكون شريكاً أم لا". وأضاف "العمل الذي يمكننا القيام به لمحاربة الجماعات الإرهابية والجماعات المتطرفة سيفيد الآخرين على المدى الطويل".

تقاربت مالي، الدولة الواقعة على حدود النيجر، من هذه الدولة وقطعت تحالفها العسكري مع فرنسا وشركائها في حملة مكافحة الجهاديين. في شباط/فبراير، كانت إحدى ست دول تدعم روسيا عبر التصويت على مشروع قرار في الجمعية العامة للأمم المتحدة يحض موسكو على الانسحاب من أوكرانيا. يقول الخريجون إن مرتزقة من مجموعة "فاغنر" الروسية شبه العسكرية يتواجدون في باماكو وهو ما تنفيه مالي متحذرة عن بنى تحتية روسية. في كانون الأول/ديسمبر أعلن رئيس غانا نانا أكوفو أودو أن فاغنر كانت متواجدة أيضاً في بوركينا فاسو وهو ما نفته موسكو وواغادوغو. وقال بلينكن الذي لم يرد بشكل مباشر على سؤال حول وجود المجموعة في بوركينا فاسو، "إننا ذهبت مجموعة فاغنر أمورسية تحصل". وأضاف "حيث رأيناها تتحرك، لم تقم بتعزيز الأمن بل على العكس رأينا أخيراً الأمور تتفاقم واستغلالاً للموارد وممارسات فساد. العنف الذي تولده هذه المجموعة هو وباء ينتشر في صفوف السكان والدول التي اختارت العمل معها".

## الشوابة يلتقي أمين عام جامعة الدول العربية



### عمان

أكد أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة أهمية تحقيق أهداف التنمية المستدامة وتعزيز التعاون والتشاركية في تعزيز التعاون البلدي العربي.

جاء ذلك خلال لقائه على هامش المنتدى العربي للتنمية المستدامة في بيروت، أمين عام جامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط. من جانبه، أكد أمين عام الجامعة

العربية على تعزيز التعاون العربي بما يتعلق بتطوير العمل البلدي العربي والمساهمة في تعزيز ثقافة التشاركية وتعزيز الابتكار، متمنياً للعاصمة عمان المزيد من التقدم والنجاح.

### الجامعة الأردنية في موسكو

### بشار كرفي بصحيفه الأسيوع الثقافيه

#### موسكو

شارك السفير الأردني لدى روسيا الاتحادية خالد الشوايكة والطلبة الأردنيون في موسكو، الجمعة، بمعرض الأسبوع الثقافي الذي تقيمه جامعة الصداقة بين الشعوب والحكومة. وتضمن المعرض مجموعة أعمال أردنية تراثية وثقافية. وقدمت السفارة في موسكو للجان الطلابي الأردني أطباق المنسف والحلويات التي تميز الثقافة والتراث المحلي، ولاقت الاستحسان والإقبال من الجمهور الروسي والأجنبي.

### روسيا تتعهد بتدمير الطائرات المقاتلة

### الانتخابات البرلمانية في كازاخستان

#### موسكو

تعهدت روسيا، الجمعة، بتدمير جميع الطائرات المقاتلة التي ترسلها دول الغرب إلى أوكرانيا، بعد إعلان بولندا وسلوفاكيا العضوان بحلف شمال الأطلسي بإرسال مقاتلات ميغ-٢٩ إلى كييف. وقال المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف، خلال مؤتمر صحفي: "خلال العملية العسكرية الخاصة، ستكون كل هذه المعدات عرضة للدمار، أن هذه الدول تتخلص من معدات قديمة غير ضرورية".

### الصحف الإسرائيلية يبحر

### الخط الأزرق الصهيوني مع لبنان

#### بيروت

تشهد المنطقة الحدودية بين لبنان وإسرائيل في القطاع الشرقي من جنوب لبنان توتراً شديداً عقب محاولة الجيش الإسرائيلي حرق الخط الأزرق في تلك المنطقة. وذكر مصدر أمني لبناني لمراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في بيروت، أن فريقاً من ضباط اليونيفيل قام على متن طوافة بتفقد المنطقة انطلاقاً من محور حولا، العديسة، العجر، تلال سداة، وصولاً حتى بركة النصار والمرتفعات الغربية لجبل الشيخ خارج بلدة شبعاء. وأشار المصدر إلى أن الجيش الإسرائيلي، واصل تسيير دورياته على طول الطريق العسكري المحاذية للجدار العازل، انطلاقاً من محور تل العديسة وحتى تلة الكنايات مقابل سهل مرجعيون، وتلة الشعيري خارج بلدة الخيام في قضاء مرجعيون. بينما يقوم الجيش اللبناني وقوات اليونيفيل بدوريات لرصد هذه التحركات تحسباً لأي طارئ.

### الاحتياط الفدرالي الأمريكي

### الأميركي كبح ١٢ مليار دولار في سحب الاستثمار

#### واشنطن

بلغت قيمة القروض التي منحها الاحتياطي الفدرالي للبنوك الأمريكية بموجب برنامج جديد كشف النقاب عنه الأحد الماضي نحو ١٢ مليار دولار، مع تحرك السلطات في واشنطن لتخفيف الضغوط عن النظام المالي في أعقاب انهيار "بنك سيليكون فالي"، بحسب واشنطن تايمز. وأعلن الاحتياطي الفدرالي (البنك المركزي الأمريكي) في بيان أن المبالغ المستحقة في إطار "برنامج التمويل المؤقت للبنوك" وصلت إلى ١١.٩ مليار دولار بحلول الأربعاء. وكان الاحتياطي الفدرالي بالتعاون مع وزارة الخزانة والمؤسسة الفدرالية للتأمين على الودائع قد كشف ليل الأحد عن برنامج القروض لتجنب بنوك أخرى مشكلات السيولة التي دعت "بنك سيليكون فالي" للاختيار. ويوفر البرنامج تمويلًا إضافيًا "للمساعدة في ضمان قدرة البنوك على تلبية احتياجات جميع المودعين"، كما جاء في بيان الفدرالي.

وأبلغت وزيرة الخزانة جانيت يلين أعضاء مجلس الشيوخ الخميس أن السلطات تحركت بسرعة لحماية المودعين في بنكي "سيليكون فالي" و"سيفنتشر" الذي انهار أيضاً بعد أن رأت "خطراً جدياً بحصول عدوى" في القطاع المصرفي الأمريكي.

### منظمة الصحة العالمية تقر في كرفي خطر

### كرفيها إلى مستشفى الإسرال الإسرائيلية

#### جنيف

أعلنت منظمة الصحة العالمية الجمعة أن جائحة كوفيد-١٩ قد تتراجع هذا العام إلى حد يصبح فيه الخطر الذي تشكله شبيهاً بخطر الإنفلونزا الموسمية. وأعلنت المنظمة عن فقها في أنها ستكون قادرة على إعلان انتهاء حالة الطوارئ العالمية في وقت ما في العام ٢٠٢٣. مشددة على أنها تتطلع بشكل متزايد إلى اقتراب انتهاء مرحلة الجائحة. صادفت نهاية الأسبوع الماضي ثلاثة أعوام من منظمة الصحة العالمية تقضي كوفيد-١٩ بأنه جائحة، رغم إصرار المدير العام للمنظمة تيدروس أدهانوم غيبريسوس على أنه كان يتوجب على الدول أن تتحرك قبل عدة أسابيع من ذلك الإعلان.

وقال مدير الطوارئ لدى المنظمة مايكل راين خلال مؤتمر صحفي "أعتقد أننا بدأنا نصل إلى مرحلة نلتفت فيها إلى كوفيد-١٩ مثلما نلتفت إلى الإنفلونزا الموسمية، كخطر على الصحة وفيروس سيستمير يحدس أرواح لكن أيضاً فيروس لا يعطل مجتمعاتنا. وأضاف "أعتقد أن ذلك سيحصل... هذا العام. وأكد المدير العام للمنظمة أن العالم في مكان أفضل حالياً من أي وقت مضى خلال الجائحة.

وقال "أنا واثق من أننا سنكون قادرين هذا العام على القول إن كوفيد-١٩ قد انتهى باعتباره حالة طوارئ صحية عامة تثير قلقاً دولياً. وكانت منظمة الصحة العالمية قد أعلنت حالة الطوارئ الصحية العامة في ٣٠ كانون الثاني/يناير ٢٠٢٠ حين تم تسجيل أقل من ١٠٠ إصابة بالفيروس وضفر وفيات خارج الصين.

الدرود يفسخ عقده  
مع الديوانية العراقية

## وكالات

أعلن المهاجم الأردني خالد الدردور، عن فسخ عقده مع فريق الديوانية العراقي لكرة القدم.

وكتب الدردور عبر حسابه في فيس بوك: " يبلب مني ولظروف خاصة في الأردن تم عمل مخلص مع نادي الديوانية العراقي.. وأضاف: "شكرا لنادي الديوانية لموافقته على طلبي بفسخ عقدي وتقديره لظروفي، وأتمنى للفرق التوفيق فيما تبقى من موسم..

وكان الدردور قد التحق بالديوانية قبل شهرين ليخوض أول تجربة احترافية خارجية في مسيرته الكروية، مستغلا فترة توقف المسابقات المحلية.

وينتظر أن يعلن الدردور في المرحلة المقبلة وجهته المقبلة بعد انتهاء عقده مع فريق شباب الأردن.

وكان الدردور وفي تصريحات سابقة، قد أكد أنه دخل بمفاوضات مع ناد من أندية المقدمة في الأردن.

البحرين أمام مهمة صعبة  
بكأس آسيا للكرة الشاطئية

## وكالات

يخوض منتخب البحرين للكرة الشاطئية، مواجهة صعبة أمام أفغانستان، في بداية مشواره بكأس آسيا للكرة الشاطئية في تايلاند.

ويقع منتخب البحرين في مجموعة واحدة رفقة السعودية وتايلاند وأفغانستان.

ويدرك صادق مرهون مدرب المنتخب البحريني، أن المواجهة لن تكون سهلة، لكنه يسعى لتحقيق نتيجة إيجابية.

واختار مرهون ١٢ لاعبا، وهم خليفة إبراهيم، أحمد عبد الرسول، راشد جمال، محمد عاشور، عبد الله عبد الطيف، سلمان العيقوبي، محمد درويش، مهران معنوق، محمد يعقوب، حمزة البلوشي، حسن إبراهيم وعيسى جمعة.

ويسعى المنتخب البحريني لتحقيق بداية إيجابية في انطلاق مشواره بالاستحقاق الآسيوي، حيث أقام معسكرا تدريبييا في باتوك، ولعب مباريات ودية مع أندية تايلاندية ومنتخب الكويت والصين.

وأنتهى المنتخب البحريني تحضيراته، بعد خوض سلسلة من التدريبات خلال اليومين الماضيين منذ وصوله إلى مدينة بتايا.

العراق يبحث عن النجمة السادسة ..  
وأوزبكستان يرنو للقب الأول

## وكالات

يشهد ستاد بونيوذكور بالعاصمة طشقند، السبت مواجهة العراق مع أوزبكستان، في نهائي كأس آسيا للشباب تحت ٢٠ عاما، ويتطلع أسود الراهدين لتحقيق للقب ال ٦ في تاريخ البطولة، في حين يلطم أصحاب الأرض لحصد اللقب الأول بالنسبة لهم.

وسبق أن تقابل الشريقتان خلال دور المجموعات من البطولة، حيث كان الفوز من نصيب أوزبكستان بنتيجة (١-٠) ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الأولى.

## الطريق إلى النهائي

استهل المنتخب الأوزبكي مشوار المنافسة بمواجهة سوريا في المباراة الافتتاحية والانتصار بنتيجة ٢-٠.

وفي المباراة الثانية تقابل المنتخب الأوزبكي مع صوماليا في المباراة النهائية شباب العراق، حيث بدأ أصحاب الأرض المباراة بقوة، ونجحوا في افتتاح التسجيل بعد مرور ١٧ دقيقة بواسطة بولاتوخوا خولدورخانوف، واستمرت النتيجة على ذات النوال رغم محاولات لاعبي العراق للتعديل.

في الجولة الثالثة، تقابلت أوزبكستان مع إندونيسيا على ستاد الاستقلال في فيرجانا وانتهت بالتعادل السلبي.

وفي ربيع النهائي تواجه المنتخب الأوزبكي مع أستراليا في مباراة قوية وحافلة بالندية انتهت لصالحهم بفارق ركلات الترجيح من علامة الجزاء ٤-٥.

في الدور قبل النهائي تواجعت أوزبكستان مع كوريا الجنوبية التي تحمل الرقم القياسي في الفوز بلقب البطولة، وعلى الرغم من تفوق أصحاب الأرض في الاستحواذ على الكرة وتهديد المرء، إلا أن نتيجة التعادل السلبي استمرت طوال الوقت الأصلي ثم في الشوطين الإضافيين، فتم اللجوء إلى ركلات الترجيح التي سجل فيها الأوزبكي محاولاتهم ال ٣ بنجاح، في حين تألق الحارس أوتايك بيومرادوف في التصدي ل ٣ ركلات كروية.

بدوره، استهل منتخب العراق مشوار المنافسة بمقابلة إندونيسيا والفوز بنتيجة (٠-٢)، ثم خسر أمام أوزبكستان (١-٠)، وتعادل في المباراة الثالثة أمام سوريا ١-١.

في ربيع النهائي كانت المواجهة أمام

منتخب إيران، حيث سيطر الحذر على أداء الفريقين نتيجة أهمية المباراة، ليستمر التعادل السلبي حتى الدقيقة الأولى من الوقت بدل الضائع للشوط الثاني، عندما خطف علي جاسم هدف الفوز الثمين للمنتخب العراقي.

تقابل منتخب العراق في الدور قبل النهائي مع اليابان، حيث أنهى الوقتين الأصلي والإضافي بالتعادل (٢-٢)، ليتم اللجوء ركلات الترجيح من علامة الجزاء، التي سجل خلالها العراق محاولاته ال ٥ بنجاح، في حين تصدى الحارس حسين حسن لتسديدة كوداي سانو، ليقود منتخب بلاده للنهائي.

## طموحات مشتركة

يلطم عماد محمد مدرب منتخب العراق في تحقيق إنجاز تاريخي مع أسود الراهدين، بحصد اللقب القاري كمدرب بعد نيله كلاعب في عام ٢٠٠٠.

حيث كان ذلك اللقب ال ٥ للعراق في تاريخ البطولة وسجل في حينها الهدف الذهبي بمرمى الساموراي الياباني، وهو يأمل الآن أن يقود الفريق للقب ال ٦

## كمدرّب

وبالمقابل، بات راهشان حيدررف مدرب منتخب أوزبكستان على بعد مباراة واحدة من كتابة فصل جديد في تاريخ كرة القدم الأوزبكية.

وكان حيدررف نجح عام ٢٠١٨ في قيادة منتخب الأوزبكي إلى التتويج بلقب كأس آسيا تحت ٢٣ عاماً في الصين، حيث أكد مكانته في تحقيق نتائج مميزة مع منتخبات الفئات العمرية.

## مفاتيح اللقب

برز بصوف شباب العراق خلال المباريات السابقة الجناح علي جاسم، الذي تمكن من تسجيل هدفين خلال مباراتين للدورين ربيع النهائي وقبل النهائي أمام كل من إيران واليابان على التوالي.

في الجهة المقابلة، برز في تشكيلة أوزبكستان لاعب الوسط عباسبيك فايزوللايف، والذي تمكن من صناعة ١٩ فرصة لزملائه في الطريق للنهائي، في حين صنع لاعب العراق علي جاسم ١٣ فرصة لزملائه في الفريق

الكويت يجسم لقب كأس الخليج ليد  
على حساب النجمة

## وكالات

حقق نادي الكويت لقب بطولة كأس الخليج للأندية الأبطال، بعد فوزه على حامل اللقب النجمة البحريني (٢٩-٢٧)، الجمعة، على صالة مدينة خليفة بالعاصمة البحرينية المنامة، وسط حضور جماهيري هو الأكبر منذ انطلاق البطولة.

وامتلات المدرجات بحضور جماهير النجمة البحريني الذي كان يعني النفس أن يحافظ على لقب الذي حققه العام الماضي في الأراضي الكويتي.

وقدم الكويت والنجمة مباراة ممتعة وسط تألق حارس النجمة البحريني محمد عبدالحسين، لكن هذا التألق لم يمنح الضيوف من الفوز في المباراة والتتويج باللقب.

واحتل الشارقة الإماراتي المركز الثالث بعد فوزه على العربي القطري ٢٩/٣٢، فيما احتل الأهلي البحريني المركز الخامس بفوز على أهلي سداب العماني ٢٤/٣٠ في مباراة تحديد المركزين الخامس والسادس.

قرعة كأس آسيا تضع  
طائرة العراق بمجموعة صعبة

## وكالات

أسفرت قرعة نهائيات كأس آسيا للكرة الطائرة، التي أجريت عن وقوع منتخب العراق في مجموعة صعبة.

ويتواجد أسود الراهدين إلى جانب، إيران "البلد المضيف" وهونج كونج في المجموعة الأولى من البطولة، التي ستقام داخل صالة آزادي بالعاصمة طهران خلال أغسطس/ آب المقبل.

وشهدت القرعة أيضا، وقوع المنتخب البحريني بالمجموعة الرابعة مع منتخبي منغوليا والصين وتايبيه، فيما يواجه المنتخب القطري كل من الهند وأفغانستان بالمجموعة الخامسة.

وأوقعت القرعة كذلك منتخبات اليابان وأوزبكستان وتايلاند بالمجموعة الثانية، بينما تتواجد كازاخستان مع الصين وإندونيسيا بالمجموعة الثالثة، فيما تلقتي كوريا الجنوبية مع بنجلاديش وبانكستان بالمجموعة السادسة.

وستقام منافسات البطولة خلال الفترة من ١٩ وحتى ٢٦ من أغسطس/ آب المقبل.

وسيعود المنتخب العراقي للمشاركة في بطولة آسيا، بعد غياب دام ١٠ أعوام عن الاستحقاقات القارية.

وكانت آخر مشاركة لأسود الراهدين بالبطولة في نسخة عام ٢٠١٣ التي جرت بالإمارات وجاء ثانيا بمجموعته بعد كوريا الجنوبية، لكنه لم ينجح بالوصول للدور ربع النهائي بعد الهزيمة في الدور الثاني أمام كازاخستان (١-٣).

## صديق زويد مدربا للبديع

## وكالات

أكمل البديع البحريني، تعاقدته الرسمي مع المدرب صديق زويد، لقيادة الفريق في الجولات المقبلة لدوري ناصر بن حمد الممتاز لكرة القدم، خلفا لتونسي صابر عبد اللاوي، الذي أنهى النادي العقد المبرم معه.

ورفع صديق زويد على عقده الرسمي مع البديع اليوم بحضور مسؤولي النادي، حيث سيتولى قيادة الفريق انطلاقا من مران اليوم الخميس.

وأصبح البديع أول فريق يهبط رسميا إلى الدرجة الثانية مع تبقي ٥ جولات فقط، حيث يحتل المركز الأخير بأقل من صفر نقاط (١-) بعد قرار لجنة الانضباط بالاتحاد بخمس ٦ نقاط منه حينما كانت يمتلك ٥ نقاط فقط، بعد انسحابه من مباراة الرفاع الشرقي في الجولة ١٥.

ويهبط الفريقان اللذان يحتلان المركزين ١١ و١٢ لدوري ناصر مباشرة إلى الدرجة الثانية.

## النجم الساحلي يطالب

## جماهيره بعدم السفر إلى تطاوين

## وكالات

طالب النجم الساحلي جماهيره بعدم السفر إلى تطاوين، السبت، لحضور مواجهة اتحاد تطاوين، ضمن الجولة الثانية من مجموعة التتويج بالدوري التونسي الممتاز.

وقال النجم، في بيان، "نينا للجلسة الأمنية والتنظيمية الخاصة بمباراة اتحاد تطاوين، أنه تقرر أن تدور المباراة دون حضور الجمهور الضيف، والاكتفاء بالجمهور المحلي.."

ووفرت إدارة تطاوين ١٠ دعوات لجمهور النجم الراغب في حضور المباراة، غير أن إدارة النجم قررت عدم قبول هذه الدعوات، نظرا لأن عددها محدود.

وختم البيان، "في هذا الإطار تدعو إدارة النجم أعباء الفريق الأوفياء، عدم التحول إلى مدينة تطاوين.."

تجدر الإشارة إلى أن النجم الساحلي يحتل المركز الثالث لمجموعة التتويج ب ٦ نقاط، فيما يحتل اتحاد تطاوين المركز السادس برصيد نقطتين.

«الانتماء» يدفع الباجي للاعتراض  
على حكم موقعة بن قردان

## وكالات

اعتراض الأولمبي الباجي، على تعيين أسامة رزق الله حكما للمباراة التي تجمعهم مع اتحاد بن قردان، السبت المقبل، ضمن منافسات الجولة الثانية من منافسات مجموعة التتويج للدوري التونسي الممتاز.

وعلى الأولمبي اعتراضه، عبر بيان له، بأنه ينتمي إلى رابطة الجنوب.. كما أنه لم يلتزم الجهاد في المباريات التي كان الفريق الباجي طرفا فيها، مؤكداً أن ذات الأمر ينطبق على حكم الفيديو وليد الجريدي.

وأضاف البيان، "لهذه الأسباب يسجل الأولمبي الباجي اعتراضه ورفضه تعيين تلك الأسماء لإدارة مباراته، متقدماً بطلب رسمي لإعادة النظر في القرار وتغييره بطاقم آخر. وتجدر الإشارة أن الأولمبي الباجي يحتل المركز السابع لمجموعة التتويج بنقطتين، فيما يتواجد اتحاد بن قردان في المركز الخامس ب ٣ نقاط.. وكلاهما بدأ مرحلة البلاي أوف بهزيمة.

المقاطعة الأوروبية تضع العراق  
في ورطة قبل ودية روسيا

## وكالات

يبدو أن المواجهة الودية التي ستجمع المنتخب العراقي مع مستضيفه الروسي، المقررة في ٢٦ من مارس / آذار الجاري، ستحمل الكثير من المفاجآت، في ظل إقامتها بمدينة سانت بطرسبرج. وستكون روسيا على موعد مع استضافة المباريات الدولية بعد العقبوات الأخيرة الصادرة من الفيضا، عقب اشتعال شرارة الحرب ضد أوكرانيا.

## تحذيرات روسية

جاءت المفاوضات التي جرت قبل شهر من الآن بين الاتحادين العراقي والروسي حول إجراء مباراة ودية تجمع الفريقين لأول مرة، بعد اعتذار تايلاند عن عدم الحضور لبغداد، والفشل في التوصل لاتفاق مع الجانب الإيراني الذي طلب اللعب بطهران. ووافق العراق على العرض الروسي واللعب بمدينة سوتشي الساحلية التي حددت لاستضافة المواجهة، لكن بمرور الأيام اتجهت بوضلة روسيا صوب سانت بطرسبرج، التي سبق لها المشاركة في ٢٠١٨، لتكون مسرحا لتلك الودية.

ثم وصلت البرقية الروسية العاجلة إلى بغداد، بتغيير اللعب وتاريخ المباراة، إذ تم تقديمها يوم واحد وإقامتها في ٢٦ بدلا من ٢٧ من مارس/ آذار الجاري.

وأصبح هذا الموعد مثالي لأصحاب الأرض على اعتبار أنه يصادف عطلة رسمية تتيح الفرصة للجماهير الروسية للحضور المكثف لتأجبه هذا اللقاء الودي بعد عامين من العزلة الرياضية والدولية.

ومع مرور الأيام وصلت اليوم الأربعاء الموافقة الاتحاد الدولي

"فيما" على إقامة المباراة دون تعرض الجانب العراقي لعقوبات دولية.

## أزمة المحترفين

يواجه المنتخب العراقي قبل التوجه إلى روسيا في ٢٠ من الشهر الجاري، مشكلة إدارية تخص عددا من لاعبيه المحترفين في أوروبا.

ويحتاج كل من زيدان إقبال وعلي الجمادي والكنسندر أوراها موافقات من السلطات البريطانية على السفر لروسيا، وكذلك أسامة رشيد المحترف في البرتغال، والألي فاضل وأميرالعماري المحترهان بالسويد، كينن يعقوب في الدنمارك وميرخاس دوسكي بالتشيك. ويأتي ذلك بسبب الحظر الأوروبي ينتقل مواطنيها أو من يحمل جنسية مزدوجة إلى روسيا، وهذا الأمر سيضع المدير الفني للمنتخب العراقي خيسوس

كاساس في حرج مماثل، ل حاجته هو أيضا للحصول على موافقة السلطات الإسبانية لدخول سانت بطرسبرج.

ورغم أن المسؤول الإعلامي للمنتخب العراقي محمد عماد، أكد في وقت سابق لكوورة أن هذه المقاطعة الأوروبية لن تؤثر على حضور الجهاز الفني مع المحترفين لهذه الودية، لكن لم يتم حسم الموقف النهائي لهذه الأزمة الإدارية حتى الآن، رغم أن الوقت المتبقي على السفر هو فقط ٥ أيام، علاوة على صعوبة

تحضير البدلاء لأسباب تتعلق بالثأشيرة الروسية.

ويبقى السؤال الأبرز هو هل سيخوض أسود الراهدين المباراة بكامل النجوم أم سيكتفي العراق بالعناصر المحلية المدججة بمحترفي الخليج والدوري التايلاندي ونظيره التونسي؟