

الأميرة بسمة بنت طلال ترعى فعاليات حملة البر والإحسان بإربد

رعت سمو الأميرة بسمة بنت طلال، رئيسة اللجنة العليا لحملة البر والإحسان، فعاليات نظمتها الحملة في إربد. واستهلكت سموها فعاليات الحملة بزيارة جمعية الكلمة الطيبة لرعاية الأطفال الأيتام في مخيم الشهيد عزمي المفتي، والتي تأسست عام 2019.

واستمتعت سموها لعرض قدمه رئيس الجمعية عثمان البشير، حول البرامج الدائمة التي تنفذها الجمعية، والموجهة لنحو 200 طفل يتيم من سن 6 إلى 17 عاماً، وتشمل أنشطة ثقافية ودينية ورياضية، وبرامج للدعم النفسي.

أوقات الصلاة

التجر	05:07
النظر	12:41
المصر	04:12
القرب	06:55
المشاء	08:15

17 رمضان 1444 هـ الموافق 8 نيسان 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3060)

مندوباً عن الملك.. الأمير مرعد يرعى فعاليات المجلس العلمي الهاشمي العاشر بعد المئة



السبت - عمان
تحدث الشيخ عبدالرحمن عمورة، وتحدث الشابيبي عن الدور المؤثر للإمام السيوطي، حيث وضع لنفسه بصمة في العلوم الدينية، مبيناً أن الجمع يعلم منزلة السيوطي وأمانته العلمية الكبيرة ومجوهاته الكبيرة. ويعتبر الكثير، أنه مجدد القرن الحديث، حيث ولد أبو الفضل عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي. بأسبوع ليلة يوم الأحد 8 شهر رجب سنة 849هـ / تشرين الأول 1445م، لأسرة اشتهرت بالعلم والتدين، وكان أبوه من العلماء الصالحين ذوي المكانة العلمية الرفيعة.

كما نشأ السيوطي يتيمًا، إذ توفي أبوه وله ست سنوات، وأتم حفظ القرآن الكريم وهو دون الثامنة، ثم حفظ بعض الكتب في تلك السن المبكرة مثل: العمدة، ومنهاج الفقه والأصول، وألفية ابن مالك، فاستعنت مداركه وزادت معارفه، وكان محل العناية والرعاية من عدد من العلماء من رفاق أبيه، وتولى بعضهم أمر الوصاية عليه، ومنهم الكمال بن الهمام الحنفي، أحد كبار فقهاء عصره، الذي تأثر به السيوطي تأثرًا كبيرًا خاصة في ابتعاده عن السلطين وأرباب الدولة. تابع ص2

الجمعية الفلكية الأردنية توضح حول هلال شوال 1444 هـ

السبت - عمان

أوضحت الجمعية الفلكية الأردنية في بيان صدر عنها، أنه من المتوقع أن يكون تحري هلال شوال مساء الخميس الموافق 20 نيسان 2023، مؤكدة أنه ووفقا للمعطيات الفلكية التي تقدم احتمالات الرؤية، لا يمكن رؤية هلال شوال في مساء المملكة مساء يوم التحري أي يوم الخميس.

وتقول الجمعية «إذا أخذنا بشرط الاقتران المركزي قبل غروب الشمس وشرط اليوم الغروب، سوف يغرب القمر بعد غروب الشمس فيكون يوم الجمعة فلكيا هو أول أيام الشهر الجديد، لكن في حال اعتماد الرؤية البصرية الشرعية المتبعة (رؤية الهلال بالعين المجردة أو بالأجهزة البصرية) وتعدت الرؤية مساء الخميس، يكون يوم السبت هو غرة شهر شوال لعام 1444هـ.

واعتمدت الجمعية على عدة معايير في صعوبة رؤية الهلال في مساء المملكة مساء الخميس، وهذه المعايير هي: لن تتحقق الرؤية وفقا لمعيار إسطنبول لأن الاستطالة ستكون أقل من 8 درجات، ولن تتحقق أيضا وفقا لمعيار «حد دانجون» لأن الاستطالة ستكون أقل من 7 درجات، إضافة إلى معيار بالوب ومعيار عودة ومعيار إلياس ومعيار مرصد جنوب أفريقيا الفلكي ومعيار علاوي، لن تتحقق الرؤية فيها مساء الخميس لا بالعين المجردة ولا بالتلسكوب. وتبين الجمعية، أن الحسابات الفلكية، وهي المبينة على حسابات دقيقة، تشير إلى أن الاقتران المركزي هو الأساس وبالتالي سيبدأ الشهر القمري الساعة 7:12 صباح يوم الخميس 20 نيسان 2023، وتغرب الشمس الساعة 7:08 مساءً بزواوية سمنية مقدارها 284 درجة، ويغرب القمر الساعة 7:35 مساءً بزواوية سمنية 282 درجة، والفرق السمني بينهما حوالي 2 درجة تقريبا. تابع ص2

130 ألفا يؤدون صلاة الجمعة الثالثة من شهر رمضان في المسجد الأقصى المبارك

السبت - القدس المحتلة

الرئيسة، ونشر ما يزيد على 2300 جندي عند أبواب المسجد الأقصى، وأبواب البلدة القديمة. وأشارت دائرة الأوقاف إلى أن قوات الاحتلال أغلقت حاجز قلنديا العسكري، شمال القدس أمام مركبات المواطنين ومنعت من هم دون سن الـ55 عاما من الدخول إلى القدس للوصول إلى المسجد الأقصى، كما نصبت متاريس حديدية عند بابي العمود، والزاهرة، وشارعي الأنبياء وصلاح الدين، وغيرها من أحياء المدينة المقدسة المحتلة.

أدت جموع غفيرة من المصلين صلاة الجمعة الثالثة من شهر رمضان الفضيل في المسجد الأقصى المبارك. وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس في بيان لها بأن 130 ألف مصل أدوا صلاة الجمعة الثالثة من شهر رمضان في باحات المسجد الأقصى المبارك، رغم تضييقات الاحتلال على المصلين، بإغلاق محاور الطرق

أكثر من 140 ألف مصل أدوا صلاة العشاء والتراويح في المسجد الأقصى

القدس المحتلة

الأردنية (بترا)، في رام الله، إن شرطة الاحتلال منعت الشبان ممن هم دون سن الأربعين من الدخول إلى المسجد الأقصى، واعتدت عليهم بالضرب عند باب حطة أحد أبواب المسجد، كما اعتدت على أصحاب البسطات والباعة المتواجدين على أبواب الأقصى المختلفة وسط انتشار كثيف لشرطة الاحتلال في البلدة القديمة ومحيط الحرم القدسي الشريف.

المسجد الأقصى المبارك. وفرض الاحتلال إجراءات وقيود لمنع وصول الفلسطينيين إلى مدينة القدس والمسجد الأقصى، خصوصا في الجمعة الثالثة من شهر رمضان الفضيل. واعتدت شرطة الاحتلال الإسرائيلي، الجمعة، على عشرات المصلين، الذين حاولوا دخول المسجد الأقصى المبارك لأداء صلاة الفجر. وقال شهود عيان ومراسل وكالة الأنباء

أدى أكثر من 140 ألف فلسطيني صلاة العشاء والتراويح في باحات المسجد الأقصى، مساء الجمعة، في ليلة السابع عشر من شهر رمضان المبارك. وحضرت الحشود الفلسطينية الكبيرة، رغم التضييقات التي تفرضها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في محيط

زكاة الطفيلة تقيم حفل إفطار للأيتام بالتعاون مع زها الثقافي

الطفيلة

«كرافن الحياة». وبين رئيس لجنة زكاة وصدقات الطفيلة محمد الديرارين خلال حفل الإفطار، بحضور مدير وحدة مركز زها في الطفيلة سحر الحراسيس، وممثلين عن وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية وصدوق الزكاة ومجلس المحافظة والشرطة المجتمعية، ومجموعة من العاملين والمدربين والمتطوعين من مركز زها الثقافي، أن مبادرات إفطار الأيتام

نظمت لجنة زكاة وصدقات محافظة الطفيلة بالتعاون مع مركز زها الثقافي في الطفيلة ومكتب صدوق الزكاة، حفل الإفطار الرمضاني الأول، الذي استهدف زهاء 100 يتيم وأسره من مختلف مناطق قصبه الطفيلة. وتضمن الحفل مسابقات فنية وثقافية ورياضية للأطفال الأيتام، بمشاركة مبادرة

المشاركون يؤكدون أهميه استمرار الوصاية الهاشمية على المقدسات مسيرات تندد بالاعتداءات الإسرائيلية على المسجد الأقصى



السبت - محافظات

لانتهك حرمة المسجد الأقصى من قبل المستوطنين والمتطرفين وشرطة الاحتلال، داعين المجتمع الدولي إلى اتخاذ موقف حازم لحماية المقدسات ودعم الفلسطينيين المرابطين والعزل الذين يتعرضون يوميا للاعتداء، مؤكدا ضرورة وجود موقف عربي موحد للتصدي للممارسات الإسرائيلية التي تنتهك المواثيق والقوانين الدولية.

وأكد المشاركون أهمية استمرار الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، منوهين بدور الهاشميين في حماية المقدسات والحفاظ على الوضع القانوني والتاريخي القائم فيها. وأشاد المشاركون بصمود المصلين المرابطين في المسجد الأقصى وساحاته، وصمود أهالي القدس في مواجهة غطرسة الاحتلال الإسرائيلي، الذي ضرب بالقرارات والمواثيق والمعاهدات الدولية عرض الحائط.

شهدت مختلف محافظات المملكة والعاصمة عمان الجمعة، مسيرات ووقفات احتجاجية منددة بالاعتداءات والممارسات التي تقوم بها سلطات الاحتلال الإسرائيلي بحق المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف، والاعتداء على المصلين والمرابطين فيه. وطلب المشاركون بالوقف الفوري

الحنيطي يزور لواء حرس الحدود ومركز الإسناد اللوجستي

السبت - عمان

وحدات حرس الحدود في مختلف المجالات، حيث استمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجازات عسكرية عن المهام والتحديات التي تواجهها الوحدات العسكرية في مختلف المجالات، وسيقام اتصال، زار رئيس هيئة الأركان المشتركة قيادة مركز الإسناد اللوجستي المتقدم في منطقة الرويشد وكان في استقباله مدير التزويد اللوجستي العميد تزويد فني علاء الشيبليات وقائد المركز العقيد تزويد فني محمود الخطيب. تابع ص2

ووزير رئيس هيئة الأركان المشتركة قيادة مركز الإسناد اللوجستي المتقدم في منطقة الرويشد وكان في استقباله مدير التزويد اللوجستي العميد تزويد فني علاء الشيبليات وقائد المركز العقيد تزويد فني محمود الخطيب. تابع ص2

زار رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي لواء حرس الحدود الأول أحد تشكيلات المنطقة العسكرية الشرقية، وكان في استقباله قائد المنطقة العميد الركن نجى المناشير وقائد اللواء العميد الركن جعفر أبو ربيحة. وتأتي الزيارة انطلاقا من حرص القيادة العامة للوقوف على جاهزية تشكيلات

أجواء دافئة إلى حارة اليوم في معظم المناطق

السبت - عمان

والأغوار والبحر الميت والعقبة، وتكون الرياح جنوبية شرقية إلى جنوبية غربية نشطة السرعة مثيرة للغبار في العديد من المناطق خاصة مناطق البادية.

وتتأثر المملكة يوم الاثنين، بحالة من عدم الاستقرار الجوي، وتكون الأجواء غائمة جزئياً إلى غائمة وتسقط -بمشيئه الله- زخات متفرقة من المطر في جنوب المملكة، تمتد تدريجياً لتشمل أغلب مناطق المملكة. وتوقعت إدارة الأرصاد الجوية أن تكون الهطولات غزيرة أحيانا في المناطق الجنوبية خاصة مدينة العقبة يصحبها البرق والرعد، ما يؤدي إلى تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة بما فيها العقبة، وتكون الرياح جنوبية شرقية معتدلة إلى نشطة السرعة تثير الغبار في مناطق عدة من المملكة قبل هطول المطر.

بحسب تقرير إدارة الأرصاد الجوية، يطرأ اليوم السبت، ارتفاع آخر على درجات الحرارة، وتكون الأجواء دافئة في أغلب مناطق المملكة، وحارة نسبياً في مناطق البادية والأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور كميات من الغيوم على ارتفاعات عالية، وتكون الرياح جنوبية غربية معتدلة السرعة تنشط على فترات مثيرة للغبار خاصة في مناطق البادية.

أما يوم الأحد، فتغطي سماء المملكة كميات من الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، ويطرأ ارتفاع طفيف على درجات الحرارة لتسجل أعلى من معدلاتها الطبيعية لمثل هذا الوقت من السنة بجوالي (8-9) درجات مئوية؛ وتكون الأجواء دافئة في المرتفعات الجبلية والسهول، وحارة نسبياً في البادية

لجان الزكاة في عجلون تقيم إفطاراً رمزانياً للإيتام

عجلون

أقامت لجان الزكاة والصدقات التابعة لمديرية الأوقاف بمحافظة عجلون في منطقة أم البنين إفطاراً رمزانياً لـ120 يتيمًا. وقال مدير الأوقاف الدكتور أحمد الصمادي، إن هذه المبادرة جاءت بمناسبة يوم اليتيم العالمي، مبيناً أن تنفيذ مثل هذه المبادرات يجسد الصورة الطيبة للمجتمع الأردني بالتراحم والتكافل والتعاون والذي يعد مؤشراً كبيراً على صورة الإسلام السمحة. وتضمن الجهود الإنسانية التي تقوم بها لجان الزكاة لمساعدة الأسر الفقيرة والأيتام والمرضى والمحتاجين وطلبة العلم التي تعزز من روح التكافل. وأضاف الدكتور الصمادي، أن عدد لجان الزكاة في المحافظة 6 لجان تعمل على التخفيف من معاناة الفقراء الغنائس التي تحتاج إلى دعم مساندة.

مندوباً عن الملك... الأمير مرعد يرعى فعاليات المجلس العلمي الهاشمي العاشر بعد المئة

عمان

مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، حضر سمو الأمير مرعد بن رعد، كبير الأبناء، الجمعة، فعاليات المجلس العلمي الهاشمي العاشر بعد المئة بعنوان «الإمام الحافظ جلال الدين السيوطي: في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول، ضمن المجالس العلمية الهاشمية التي تعقدتها وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية سنوياً خلال شهر رمضان المبارك بعنوان، وفعاليات جلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين للكراسي العلمية».

وتحدث في المجلس العلمي الهاشمي: الإمام الحافظ جلال الدين السيوطي: سيرته العلمية، وأثره في عصره وما بعده، وزير الشؤون الدينية التونسي إبراهيم الشابي ومفتي الجمهورية المصرية، رئيس الأمانة العامة لدور وهيئات الإفتاء في العالم الدكتور شوقي علام وعضو المجلس العلمي في المغرب الدكتور محسن خوجي والواعظ على كرسى الإمام السيوطي في المسجد الحسيني الشيخ عبدالرحمن عمورة.

وتحدث الشابي عن الدور المؤثر للإمام السيوطي، حيث وضع لنفسه بصمة في العلوم الدينية، مبيّناً أن الجمع يعلم منزلة السيوطي وأمانته العلمية الكبيرة وجهوداته الكبيرة. ويعتبر الكثير، أنه مجدد القرن الحديث، حيث ولد أبو الفضل عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي، بأسبوط ليلة يوم



الأحد غرة شهر رجب سنة 849هـ / تشرين الأول 1445م، لأسرة اشتهرت بالعلم والتدين، وكان أبوه من العلماء الصالحين ذوي المكانة العلمية الرفيعة. كما نشأ السيوطي يتيمًا؛ إذ توفي أبوه وله ست سنوات، وأنتم حفظ القرآن الكريم وهو دون الثامنة، ثم حفظ بعض الكتب في تلك السن المبكرة مثل: العُمدة، ومنهاج الفقه والأصول، والفيء ابن مالك، فانتسعت مداركه وزادت معارفه، وكان محل العناية والرعاية من عدد من العلماء من رفاق أبيه، وتولى بعضهم أمر الوصاية عليه، ومنهم «الكمال بن الهمام الحنفي» أحد كبار فقهاء عصره، الذي تأثر به السيوطي تأثرًا كبيرًا خاصة في ابتعاده عن السلاطين وأرباب الدولة.

كما تحدث الدكتور شوقي علام مفتي الجمهورية، رئيس الأمانة العامة لدور وهيئات الإفتاء في العالم- في المجلس العلمي تحت عنوان: «الإمام السيوطي شيخ المفتين في عصره.. كتاب الحاوي للفتاوى نموذجًا» قائلًا: كان للإمام

ولا شك أن توفيق الله كان فوق الأسباب جميعها التي هيات للسيوطي تأليف هذه الكتب، بالإضافة إلى تجرعه في العديد من العلوم؛ يقول السيوطي عن نفسه: «رُوِّقَت التجرُّ في سبعة علوم: التفسير والحديث والفقه والنحو والمعاني والبيان والبدیع» بالإضافة إلى أصول الفقه والجدل، والقراءات التي تعلمها بنفسه، والطب. كما تحدث عضو المجمع العلمي المغربي الدكتور محسن خوجي عن مناقب الإمام السيوطي وأثره في التصنيف والتأليف وجهوده في تفسير العلوم. وتناول موسوعيته ومؤلفاته والقيمة العلمية لها، مشيرًا إلى مكانة السيوطي في حقل التفسير وعلوم القرآن. كما تحدث الشيخ عمورة عن وثقته الإمام السيوطي باعتباره عالماً موسوعيًا عرف في تاريخ الإسلام، وهو يعتبر من خيار علماء هذه الأمة.

وأشار إلى فضائله وغزارة علمه وفقهه وأثر في جميع العلوم. وحضر المجلس العلمي الهاشمي، نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، ومساحة مفتي عام المملكة الشيخ عبد الكريم الخصاونة، وإمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخلايلة، وقضاة الشرع الشريف، وعدد من ضباط وضباط صف القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي والأجهزة الأمنية، وعدد من الشخصيات السياسية، وأئمة وعلماء وممثلات عن القطاع النسائي.

الخلايلة يستقبل وزير الشؤون الدينية التونسي

عمان



استقبل وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة في مكتبه وزير الشؤون الدينية التونسي الدكتور إبراهيم الشاذلي. وأكد الوزيران عمق العلاقات الأخوية والتاريخية بين البلدين الشقيقين، على المستويين الرسمي والشعبي، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه فخامة الرئيس التونسي الدكتور قيس سعيد. وأستعرض الخلايلة خلال اللقاء الذي حضره مدير عام دائرة الحج والعمرة المهندس مجدي البطوش، ومساعد أمين عام وزارة الأوقاف لشؤون الدعوة والإرشاد الإسلامي الشيخ إسماعيل الخطيب دور وزارة الأوقاف في خدمة المساجد، ورعايتها، إضافة إلى إطلاع الوزير التونسي على تجربة صندوق الزكاة وصندوق الحج، وكذلك فيما يتعلق بدائرة تنمية أموال الأوقاف، والنقل النوعية التي تحقق من خلال دائرة الحج والعمرة للارتقاء بمستوى الخدمات التي تقدم للحجاج الأردنيين، إضافة إلى اطلاع على الأعمال والبرامج التي يُنفّذها معهد الملك عبدالله الثاني لإعداد الدعوة وتأهيلهم وتدريبهم. وأشار وزير الأوقاف إلى الجهود التي تبذلها الوزارة من خلال دائرة أوقاف القدس في رعاية المقدسات الإسلامية وعلى رأسها المسجد الأقصى المبارك، لا سيما في ظل مواجهة الأعمال المتطرفة التي يقوم بها المتطرفون ووزراء في حكومة اليمين المتطرفة، وأشاد الوزير الشاذلي بعقد وزارة

بغطاء سلطة الاحتلال. وبين الخلايلة، أن الحكومة وبتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني تبذل كافة الجهود، لرعاية وصيانة المسجد الأقصى المبارك بكامل مساحته والبالغة 144 دونماً، حيث يتم تخصيص موازنة خاصة بدائرة أوقاف القدس من خزينة الدولة ومخصصات وزارة الأوقاف، إضافة إلى عمليات الترميم والرعاية المستمرة، وآخرها فرش المسجد الأقصى بسجاد غير قابل للحريق على النفقة الخاصة لجلالة الملك. بدوره، أشاد الوزير التونسي بالجهود التي تبذلها وزارة الأوقاف الأردنية في مختلف المجالات الدينية، إضافة إلى دورها في رعاية وإعمار المسجد الأقصى المبارك. وأشاد الوزير الشاذلي بعقد وزارة

الجمعية الفلكية الأردنية توضح حول هلال شوال 1444 هـ

عمان

أوضحت الجمعية الفلكية الأردنية في بيان صدر عنها اليوم الخميس، أنه من المتوقع أن يكون تحري هلال شوال مساء الخميس الموافق 20 نيسان 2023، مؤكدة أنه ووفقاً للمعطيات الفلكية التي تقدم احتمالات الرؤية، لا يمكن رؤية هلال شوال في مساء المملكة مساء يوم التحري أي يوم الخميس.

وتقول الجمعية «إذا أخذنا بشرط الاقتران المركزي قبل غروب الشمس وشرط اليوم الغروي، سوف يغرب القمر بعد غروب الشمس فيكون يوم الجمعة فلكياً هو أول أيام الشهر الجديد، لكن في حال اعتماد الرؤية البصرية الشرعية المتبعة (رؤية الهلال بالعين المجردة أو بالأجهزة البصرية) وتعذرت الرؤية مساء الخميس، يكون يوم السبت هو غرة شهر شوال لعام 1444 هـ.

واعتمدت الجمعية على عدة معايير في صعوبة رؤية الهلال في مساء المملكة مساء الخميس، وهذه المعايير هي: لن تتحقق الرؤية وفقاً لمعيار إسطنبول لأن الاستطالة ستكون أقل من 8 درجات، ولن تتحقق أيضاً وفقاً لمعيار «حد داجون» لأن الاستطالة ستكون أقل من 7 درجات، إضافة إلى معيار يالوب ومعيار عودة ومعيار إلياس ومعيار مرصد جنوب أفريقيا الفلكي ومعيار علاوي، لن تتحقق الرؤية فيها مساء الخميس لا بالعين المجردة ولا بالتلسكوب.

وتبيّن الجمعية، أن الحسابات الفلكية، وهي المبنية على حسابات دقيقة، تشير إلى أن الاقتران المركزي هو الأساس وبالتالي سيبدأ الشهر القمري الساعة 7:12 صباح يوم الخميس 20 نيسان 2023، وغرب الشمس الساعة 7:08 مساءً بزاوية سمتية مقدارها 284 درجة، وغرب القمر الساعة 7:35 مساءً بزاوية سمتية 282 درجة، والفرق السمتي بينهما حوالي 2 درجة تقريبا. وتوضح، أن الهلال سوف يمتد فوق الأفق 27 دقيقة وعمره 11:56 ساعة، والاستطالة التي هي الزاوية بين مركزي القمر والشمس تساوي حوالي 6 درجات، وارتفاع الهلال فوق الأفق 5:57 درجة، وقوس الضوء وقوس الرؤية يبلغ 5 درجات، وسك الهلال أو نسبة إضاءة الهلال تبلغ 0.3%.

وقال رئيس الجمعية الدكتور عمار السكجي، إن الجمعية ستنتظم لجان رصد للهلال في مناطق المملكة بناء على دعوة التحري التي سوف يدعو لها مساحة مفتي عام المملكة الشيخ عبد الكريم الخصاونة، مؤكداً أن الجهة الرسمية والشعرية في المملكة التي تقر بداية شهر شوال، هي دائرة الإفتاء العام.

ملتقى البرلمانيات يدين الاعتداءات على الفلسطينيين والمقدسات

عمان

دان ملتقى البرلمانيات الأردنيات الاعتداءات الإسرائيلية الهمجية المتكررة بحق الشعب الفلسطيني والمقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، معتبراً بأنها عمل ممنهج لابد من وقفه. وقال، في بيان صحفي أصدره الجمعة، على لسان رئيسته النائب عائشة الحسنتا، إنه بات لزاماً على المجتمع الدولي والأسرة الدولية ومؤسساتها الحقوقية ذات العلاقة، للضغط على إسرائيل المحتلة للأرض الفلسطينية لوقف ممارساتها المرفوضة جملة وتفصيلاً على الشعب الفلسطيني.

وكانت شرطة الاحتلال الإسرائيلية، اقتحمت فجر الأربعاء الماضي، المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، وقامت بالاعتداء على المصلين المتواجدين فيه. وأكد الملتقى في بيانه، أن إقتحام «الأقصى» والاعتداء عليه وعلى المصلين، يعتبر انتهاكا صارخاً وعملاً إرهابياً جباناً يعكس نهج الحكومة الإسرائيلية اليمينية المتطرفة. كما، أكد الملتقى على الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس التي حافظت على القيمة الدينية المكانية والزمانية للمقدسات في القدس، داعياً الدول للضغط على حكومة الاحتلال للحد من سلوكها وممارساتها بما يسهم بتعزيز الأمن والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط.

عمان

زار رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي لواء حرس الحدود الأول أحد تشكيلات المنطقة العسكرية الشرقية، وكان في استقباله قائد المنطقة العميد الركن نجى المناصير وقائد اللواء العميد الركن جعفر أبو ربيحة. وتأتي الزيارة انطلاقاً من حرص القيادة العامة للوقوف على جاهزية تشكيلات ووحدات حرس الحدود في مختلف المجالات، حيث استمع اللواء الركن الحنيطي إلى

إجازات عسكرية عن المهام والواجبات الموكولة للواء، وسير الأمور العملياتية والتدريبية واللوجستية فيها، والخطط المستقبلية، وصولاً إلى أعلى درجات الكفاءة والجاهزية.

وتمن رئيس هيئة الأركان المشتركة الجهود الكبيرة التي يبذلها نشامى وحدات حرس الحدود في مختلف مناطق مسؤولياتهم في الحفاظ على أمن الوطن واستقراره، متفيداً بالجاهزية العالية التي تتمتع بها ووحدات حرس الحدود والمعنويات العالية لدى مرتباتها. وفي سياق متصل، زار رئيس هيئة الأركان



المشتركة قيادة مركز الإسناد اللوجستي المتقدم في منطقة الرويشد وكان في استقباله مدير التزويد اللوجستي العميد تزويد فني علاء الشبيلات وقائد المركز العقيد تزويد فني محمود الخطيب. واستمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجاز قدمه قائد المركز حول طبيعة المهام التي يقدمها المركز والتي تتضمن تقديم الإسناد الفني اللوجستي لوحدات القوات المسلحة الأردنية ضمن منطقة المسؤولية، بالإضافة إلى الخطط المستقبلية للمركز وصولاً إلى التمتين في إسناد الوحدات العسكرية ضمن منطقة المسؤولية.

أمسية رمضانية بأمانة عمان

عمان

تخلت دائرة المرافق والبرامج الثقافية في أمانة عمان الكبرى بالتعاون مع جمعية الثقافة العربية الإسلامية أمسية رمضانية متنوعة مساء أمس الخميس، في جاليري رأس العين.

ووسط حضور كثيف من الأسر، أدى طلبة مدرسة جمعية الثقافة العربية الإسلامية، بفرقتيها الشباب والفتيات عدة فقرات إنشادية وغنائية، تغنت بالرسول الحبيب عليه أفضل الصلاة والتسليم، وبشهر رمضان الكريم، ملظماً تم تقديم قصائد دينية وروحانية تليق بالشهر الفضيل، وسط تفاعل واسع من قبل الجمهور.

كما تضمن الحفل، الذي يأتي ضمن فعاليات البرنامج الثقافي الرمضاني في أمانة عمان الكبرى، فقرة «الحكايات مع عوصام»، التي اندمج فيها الأطفال الحضور.

ومن المقرر، أن يتواصل البرنامج الثقافي الرمضاني لأمانة عمان، الذي تنفذه دائرة المرافق والبرامج الثقافية حتى آخر الشهر الفضيل.

مذكرة تعاون بين التطبيقية

الخاصة ومجموعة رؤيا الإعلامية

عمان

وقعت جامعة العلوم التطبيقية الخاصة ومجموعة رؤيا الإعلامية اليوم الخميس اتفاقية في مجال توفير فرص للتدريب العملي لطلبة كلية الإعلام في الجامعة.

وتتص الاتفاقية على تدريب طلبة الإعلام بكلية الآداب من خلال أكاديمية رؤيا للتدريب الإعلامي في المجال الإعلامي للتحضير وإعداد البرامج والتقديم التلفزيوني وتركيز الصوت والمراسل الميداني والإعلام الجديد.

وتهدف الاتفاقية إلى إفساح المجال أمام الطلبة المتدربين للمشاركة الفعلية في المراحل المختلفة من العمل التطبيقي الإعلامي من مراحل التخطيط وحتى مراحل الإنتاج.

ويشارك في هذا التدريب الطلبة الذين أنموأ السنة الثالثة، واجتازوا 90 ساعة معتمدة من الخطة الدراسية، ويتم الاتفاق بين الطرفين على مواعيد وأوقات التدريب.

فاعليات تدين اقتحام قوات الاحتلال

الإسرائيلي باحات المسجد الأقصى

الكرك

دانت فاعليات رسمية وشعبية في محافظة الكرك اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي باحات المسجد الأقصى والاعتداء على المصلين، ولا سيما في شهر رمضان المبارك.

وأكدوا في حديث مع وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن ما جرى في المسجد الأقصى من عدوان غاشم على المصلين والمعتكفين في المسجد يعد جريمة بشعة، واستفزاً لمشاعر المسلمين، وانتهاكا لقرارات الشرعية الدولية ذات الصلة، ومحاولات مستمرة لتغيير الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها.

وقال مدير التنمية الاجتماعية في قصبه الكرك نصر المعاقبة، إن ممارسات الاحتلال الإسرائيلي تهدد بتأجيج الصراع بما يتخطى حدود المدينة المقدسة وأهلها، مشيراً إلى أن حماية المقدسات في مدينة القدس والدفاع عنها وعن حقوق الشعب الفلسطيني وإقامة دولته المستقلة واجب على الأمتين العربية والإسلامية والأحرار في العالم بأسره.

بدوره، قال رئيس جمعية دار الكرك للتراث والثقافة المحامي فايز النزيبات، إن اقتحام المسجد الأقصى خلال شهر رمضان والاعتداء الهمجي على المصلين الصائمين يكشف حقيقة هذا الاحتلال البشع، ويمثل تطوراً خطيراً يهدف إلى تغيير الوضع التاريخي والقانوني القائم في مدينة القدس المحتلة، ويستلزم اتخاذ خطوات عاجلة وفورية لما لهذا الحدث من تداعيات خطيرة على السلم ليس في المنطقة فقط بل في العالم بأكمله. وأشار مدير عمل الكرك حمد القنيتات إلى أن ما تقوم به سلطات الاحتلال الإسرائيلية من ممارسات تقوض جهود السلام الدولية وتتعارض مع الجهاد والأعراف الدولية في احترام المقدسات الدينية. وأضاف، أن ما جرى يعكس نوايا ومخططات حكومة الاحتلال التي تزيد الوضع في الأراضي الفلسطينية المحتلة تعقيداً وتوتراً وتقوض جهود تحقيق التهدئة وإعادة بناء الثقة. من جهته، أكد رئيس قسم شؤون الموظفين في مديرية تربية الكرك الدكتور عدنان الحباشنة أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات بموجب القانون الدولي والوضع التاريخي القائم. ودعا رئيس نقابة المهندسين فرع الكرك المهندس وسام المجاني إلى وقف التصعيد وعدم اتخاذ خطوات تقاوم التوتر وعدم الاستقرار في المنطقة، مشيراً إلى أن ممارسات حكومة الاحتلال مخالفة لقرارات الشرعية الدولية.

أكثر من 5 آلاف شخص يتابعون

فعاليات رمضان في إربد

إربد

تفاعل أكثر من خمسة آلاف شخص مع فعاليات اليوم الثاني من الأمسيات الرمضانية التي أقيمت اليوم الجمعة بمدينة الحسن الرياضية بإربد. واشتملت فعاليات اليوم الثاني التي رعاها محافظ إربد رضوان العتوم على برنامج ترفيهي للأطفال تضمن فراءات قصصية و«الحكايات» وعرض مسرحي وألعاب شعبية ومسابقات ثقافية وحفل غناء للفنان محمد صبيحات.

إلى ذلك واصل البازار الخيري للجمعيات والأسر المقام على هامش الأمسيات الرمضانية عرض منتجاته وبيعه للجمهور مباشرة.

وحضر الفعاليات مساع محافظ إربد للتعمية رامي بدر ومدراء التنمية الاجتماعية محمد أبو طربوش والشباب يحيى المومني ومدينة الحسن جمال الزعبي ونائب مدير شرطة إربد العقيد فرحان العמוש

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
Khidmat Irbid
Irbid Electricity

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2023/4/10 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المرقح حي الأمير عبدالله، الجاورين نادي الفرق الرياضي وذلك من الساعة السادسة والنصف صباحا ولغاية الساعة الواحدة والنصف ظهرا في محافظة الشرق.

وعن مشرفة جرش، اسيرة الشريعة، البروة، الجنيديية البلد، الفيحاء من الساعة السادسة والنصف صباحا ولغاية الساعة الواحدة والنصف ظهرا في محافظة جرش. وعن عنجرة، عنجرة طريق كرفيعة، مدخل كرفيعة من جهة عنجرة، ام الغضب، مسجد الروضة والمجاورين، الجاورين لمدسة بنات عنجرة (الزبير بن العوام) من الساعة السادسة والنصف صباحا ولغاية الساعة الواحدة ظهرا وعن منطقة قصبه مجلون شارع مكة المكرمة، شارع الامير راشد، شارع الملك الحسين المر الرابع، شارع الحصة من الساعة السابعة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة مجلون. قسم العلاقات العامة

مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام ٢٠٠٤، 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

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



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

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

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

أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

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

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

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

وتدل البيّنات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين ارتفاعاً طليئاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يقلل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البداة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرعة الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات

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

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

وتؤه 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

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتقيئة الرئة دون أية مواد كيميائية تلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضا في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري. ويعلم خبراء التغذية جيدا منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دورا كبيرا في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C)

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

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

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

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

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

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

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والمواد الدهنية التي تؤمن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. ترقفوا فيما يلي على ٥ حلول يقمنها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التحجيلية المزعجة.

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

”child development process“ نموّ الطفل

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

في مرحلة الطّفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّاتٍ عقليةٍ متنوّعةٍ 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). وبأطرار، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحصّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

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



مراحل النمو للأطفال

القرحة – Ulcers

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض 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 والطعام الغنيّة بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلاًماً.

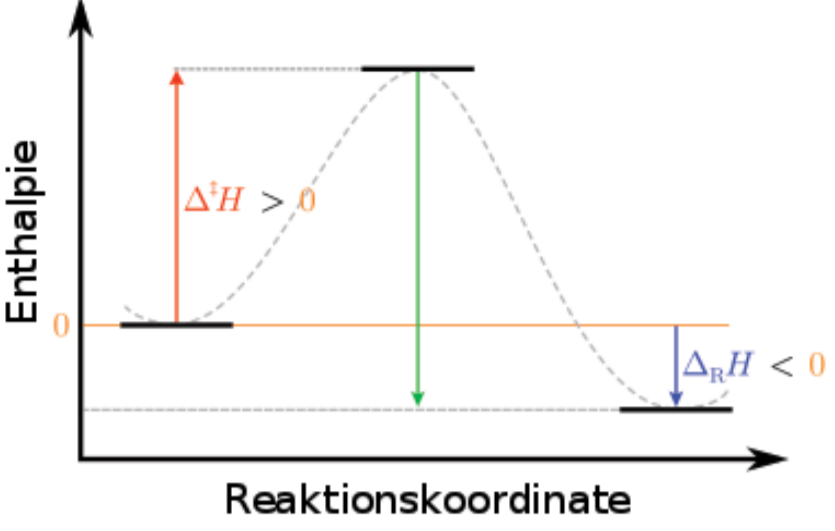
تدعى القرحة الهضمية بقرحة المعدة، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، يُمكن إبراج نوعا القرحة هنتين تحت فئة القرحة المدعّوة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقّة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانفخاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشّية وفقدان الوزن. أما عن الجزء العلويّ من الأمعاء الدقيقة تدعى بقرحة الاثني عشر.

المريء يفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس السعورّ المعنّاي 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،

العلامات المُخدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهاب الخارجي المفتوح يكون مؤلماً وقابلاً للتّهيج بسهولة، إلا أنّ للتهابات الخارجية جانباً مُشرّقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهّل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية موضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيدياً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك التهابات

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

الامتزاز الكيميائي



أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (٥) على سبيل المثال، يستطيع الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جدا (eV~٤) مع الفلزات، مثل C(١١٠). يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة المُمتزّة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقان صف كيميائي في الصورة ٢. الامتزاز الكيميائي- التفكك

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

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

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

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

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

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

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

علم حركة الامتزاز كمنموذج على الامتزاز؛ يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة المُمتزّة لتتلامس مع السطح. من الضروري أن تُحصّر 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

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

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

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

الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزّة، و تتولد 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، التجاذب

سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات مشددة K وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . إصابة الانسان هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXIN في الانسان . الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال Aflatoxin B١ خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الإصابة الجديدة . مع ذلك خلال منتصف عمر ال ابيض ، مستوى ال AFB1-guanine التي تقاس قد تختلف من يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ،وهي ليست مقابلة لتقييم الإصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى AFB1-albumin في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للإصابة الجديداً .

في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) أو قياس الطيف الكتلي mass spectrometry (LC-MS) 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 للبضع أسابيع الى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . أكثر عرضة للتوتقشير الى توفقات تطعي أن الكلاب ستضع لاحقا لمرض ناجم عن ال Aflatoxin السمية الرومي للغاية معرضة لتسمم الفطري ال Aflatoxin . كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى الساييتوكروم P٤٥٠ وهو التفتيل الغذائي الوسيطي Mediated metabolism لتسمم الفطري ال Aflatoxin B١ في كبد الديك الرومي و نقص glutathione-S- الرومي

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور ،بالإضافة الى الاعراض المذكورة اثناء ٣> المعرض لسموم الفطرية ال Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب الخرخ الكبد، والذي يؤدي في وقت لاحق الى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/ أو غيبوبة >حاجة لمصدر □ .

التعرض المزمّن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ابيض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكتل القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣ ، موروثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA أو يشير الى signaling apoptosis (موت الخلية المبرمج) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للوكودون ٢٤٩ للجين p٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤> زمزم . وتعرض السيريري ، لا يؤدي الى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin ال طرق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم اخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو الى المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥> وانتاج نظام غذائي متتلقم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والجذر الأبيض ، والكرقس ، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ال ١٦> علم الامراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في أمن من الآثار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية ال Aflatoxin ، البشر البالغين لديهم مقدرة عالية المقاومة للسموم الفطرية ال Aflatoxin . ونادرا ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال Aflatoxin الحاد ١٣> . لكن الأطفال يتأثرون بشكل خاص

السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيمياء التي تنتجها والتي تسبب العفن (molds) مثل aspergillus flavus , and aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والفش والقمح ، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المُخزّنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبنذر القطن والدخان والقول السوداني والارز وبنذر عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B١ and B٢ ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ . تنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٤٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٤١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٤٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٤٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٤٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٤٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٤٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٤٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٤٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٤٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٥٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٥١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٥٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٥٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٥٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٥٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٥٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٥٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٥٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٥٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٦٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٦١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٦٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٦٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٦٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٦٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٦٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٦٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٦٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٦٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٧٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٧١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٧٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٧٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٧٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٧٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٧٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٧٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٧٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٧٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٨٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٨١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٨٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٨٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٨٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٨٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٨٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٨٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٨٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٨٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٩٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٩١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٩٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٩٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٩٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٩٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٩٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٩٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٩٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٩٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٠٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٠١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٠٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٠٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٠٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٠٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٠٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٠٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٠٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٠٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١١٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١١١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١١٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١١٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١١٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١١٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١١٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١١٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١١٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١١٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٢٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٢١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٢٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٢٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٢٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٢٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٢٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٢٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٢٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٢٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٣٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٣١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٣٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٣٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٣٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٣٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٣٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٣٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٣٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٣٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٤٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٤١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٤٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٤٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٤٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٤٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٤٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٤٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٤٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٤٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٥٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٥١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٥٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٥٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٥٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٥٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٥٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٥٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٥٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٥٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٦٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٦١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٦٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٦٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٦٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٦٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٦٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٦٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٦٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٦٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٧٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٧١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٧٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٧٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٧٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٧٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٧٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٧٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٧٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٧٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٨٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٨١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٨٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٨٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٨٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٨٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٨٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٨٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٨٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٨٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٩٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٩١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٩٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٩٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٩٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٩٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٩٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٩٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٩٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M١٩٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٠٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٠١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٠٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٠٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٠٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٠٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٠٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٠٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٠٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٠٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢١٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢١١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢١٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢١٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢١٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢١٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢١٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢١٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢١٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢١٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٢٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٢١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٢٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٢٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٢٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٢٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٢٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٢٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٢٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٢٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٣٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٣١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٣٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٣٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٣٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٣٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٣٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٣٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٣٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٣٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٤٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٤١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٤٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٤٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٤٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٤٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٤٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٤٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٤٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٤٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٥٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٥١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٥٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٥٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٥٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٥٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٥٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٥٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٥٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٥٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٦٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٦١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٦٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٦٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٦٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٦٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٦٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٦٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٦٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٦٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٧٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٧١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٧٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٧٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٧٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٧٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٧٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٧٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٧٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٧٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٨٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٨١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٨٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٨٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٨٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٨٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٨٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٨٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٨٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٨٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٩٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٩١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٩٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٩٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٩٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٩٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٩٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٩٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٩٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٢٩٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٠٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٠١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٠٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٠٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٠٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٠٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٠٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٠٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٠٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٠٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣١٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣١١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣١٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣١٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣١٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣١٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣١٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣١٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣١٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣١٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٢٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٢١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٢٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٢٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٢٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٢٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٢٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٢٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٢٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٢٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٣٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٣١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٣٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٣٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٣٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٣٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٣٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٣٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٣٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٣٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٤٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٤١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٤٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٤٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٤٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٤٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٤٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٤٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٤٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٤٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٥٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٥١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٥٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٥٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٥٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٥٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٥٦ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٥٧ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٥٨ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٥٩ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٦٠ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٦١ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٦٢ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٦٣ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٦٤ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٦٥ . تتنتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin M٣٦٦ . تتنتجها Asperg

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد 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 بالضروة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء التأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزز الشعور 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 والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

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

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

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق عن إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

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

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

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

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

المساعدة الطبية.

المساعدة الطبية.

المساعدة الطبية.

المساعدة الطبية.

المساعدة الطبية.

المساعدة الطبية.

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

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

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

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

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

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

٧- الفقرس

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

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

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

عدم قراءة التعليمات المصنفة

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.

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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 في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيخوخة

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

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

تفاصيل معقدة

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

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

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

فوضى في الجسم

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيخوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه. بل وطرح، في ٢٠١٩ على خلال لقاء عن بحثه وكتابته 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 بجهة 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 المعنى بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

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

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

علامة مميزة

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

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا وفي حالة 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.

وتكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد استشعار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج. ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية". كما يرى الفريق أن ضماداتهم الذكية تعد خياراً منخفض التكلفة بالمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.



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.

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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال". وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلاني قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

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".

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

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ووصدت 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.

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنتقلها معك إلى المنزل.

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

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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:
١- دع حاسوبك في العمل
إذا كنت لا تعمل من المنزل، 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

حماس تحلّل الاحتلال الإسرائيلي
دعج التصعيد العنصري على قطاع غزة

غزة

حملت حركة المقاومة الإسلامية (حماس)، الاحتلال الإسرائيلي، المسؤولية الكاملة عن التصعيد الخطير والعدوان السافر على قطاع غزة، والشعب الفلسطيني، وعمّا ستؤول إليه الأمور في المنطقة.

وقالت حماس في بيان صحفي الليلة، إن هذا العدوان الغاشم على غزة، واستمرار انتهاكات الاحتلال ضد القدس والأقصى، لن يحقق للاحتلال أمناً، ولن يصنع له نصراً ولا حقاً في أرضنا وقدسنا وأقصانا الذي دونه المهج والأرواح.

وشددت على أنّ العدوان الإسرائيلي ضد القدس وغزة لن يفتت في عهد الشباب الفلسطيني الثائر ومقاومته الباسلة. ودعت الحركة، الشعب الفلسطيني في أماكن وجوده كافة والقوى والفصائل إلى التحرك الموحد في معركة مفتوحة لمواجهة الاحتلال وإفشال مخططاته التهودية للقدس والأقصى، ودفاعاً عن الشعب الفلسطيني وحقه في الحرية وتقرير المصير.

حركة فتح تحلّل الاحتلال الإسرائيلي على
غزة وتكسر إرادة الشعب الفلسطيني

غزة

قال الناطق باسم حركة التحرير الوطني الفلسطيني فتح منير الجايك إن الاعتداء والقصف على غزة جاء بعد عرقلة الولايات المتحدة اتخاذ قرار من مجلس الأمن الدولي بشأن ما يحدث من انتهاكات في المسجد الأقصى.

وأكد الجايك في تصريح صحفي أن العدوان على غزة بالقصف لن يكسر إرادة الشعب الفلسطيني ولن يرفع الراية البيضاء.

وشدد على أن الشعب الفلسطيني مصمم على إنجاز المشروع الوطني وإقامة الدولة الفلسطينية.

طالبات الاحتلال
توسع تصديها على قطاع غزة

غزة

وسعت طائرات الاحتلال الإسرائيلي الليلة قصفها لمختلف مناطق قطاع غزة.

وقالت مصادر فلسطينية، إن طائرات الاحتلال قصفت موقعا للمقاومة وسط قطاع غزة وأرضا زراعية في بيت حانون شمال قطاع غزة وكذلك موقعا شرق خان يونس جنوب قطاع غزة وقصفت موقعا في صلاح الدين للمقاومة جنوب غزة، كما قصفت أرضا زراعية شرقي مدينة غزة.

كما قصفت مدفعية الاحتلال الإسرائيلي مرصدا للمقاومة شرقي رفح جنوب قطاع غزة.

الاحتلال يواصل تصعيد قصفه صاروخيا
تجاه غزة

غزة

أطلقت المقاومة الفلسطينية رشقات صاروخية من قطاع غزة نحو المستوطنات الإسرائيلية في غلاف غزة.

وقالت وسائل إعلام إسرائيلية، إن صفارات الإنذار دوت في عدة مناطق في المستوطنات القريبة من الحدود مع قطاع غزة وأن القبة الحديدية اعترضت صواريخ أطلقت من قطاع غزة.

وقصفت طائرات الاحتلال الإسرائيلي الليلة موقعا للمقاومة الفلسطينية جنوب مدينة غزة.

وذكرت مصادر فلسطينية، أن طائرات الاحتلال قصفت بعدد من الصواريخ موقعا للمقاومة الفلسطينية جنوب غزة، فيما دوت أصوات عنيفة في عدة مناطق لقطاع غزة.

وقالت القناة ١٣ العبرية، إن الجيش الإسرائيلي يشن الآن غارات على أهداف لحماس في قطاع غزة.

الشرطة الإسرائيلية
تتوّرّق تقيّنا والقدس المحتلة

القدس المحتلة

نشرت الشرطة الإسرائيلية ٢٣٠٠ من ضباط وعناصر شرطتها في مدينة القدس المحتلة وتعزيزات أخرى، في ظل الأوضاع الأمنية المتوترة في إسرائيل بعد عشرات الهجمات الصاروخية من غزة ولبنان والتي استهدفت الشمال، إضافة إلى التوترات في المسجد الأقصى المبارك.

وأشارت الإذاعة الإسرائيلية إلى أن الشرطة الإسرائيلية ستقوم بتعزيز قواتها اليوم الجمعة في محيط الحرم القدسي الشريف والبلدة القديمة بمدينة القدس بمناسبة يوم الجمعة الثالثة من شهر رمضان المبارك.

جيش الاحتلال يهدد سكان مستوطنات
قطاع غزة بالعودة إلى حياتهم الطبيعية

غزة

دعا الجيش الإسرائيلي، الجمعة، سكان مستوطنات غلاف غزة للعودة إلى حياتهم الطبيعية، بعد مطالبتهم أمس بالدخول إلى الملاجئ.

وقال المتحدث باسم الجيش الإسرائيلي، "وفقاً لتقييم الوضع، لم يعد سكان مستوطنات غلاف غزة مطالبين بالبقاء بالقرب من المناطق المحصنة.."

وأضاف "تؤكد أنه عند تلقي إنذار، يجب عليك الدخول إلى المنطقة المحصنة والبقاء هناك لمدة عشر دقائق.."

وأشار إلى أن هذا القرار جاء بعد تقييم الموقف الأمني.

الصين: سواصل العمل من أجل
تسوية سريعة للقضية الفلسطينية

بيكين

قال المبعوث الصيني الخاص للشرق الأوسط، تشاي جون، يوم الجمعة، إن بلاده ستواصل العمل من أجل تسوية سريعة ومناسبة للقضية الفلسطينية.

ونقلت وزارة الخارجية الصينية عن تشاي جون قوله إن بكين ستواصل العمل الجاد للتشجيع على التوصل إلى تسوية سريعة ومناسبة للقضية الفلسطينية.

وعبر المبعوث الخاص لدى لقائه سفراء من دول الشرق الأوسط في بكين عن قلق الصين البالغ حيال تصاعد الصراع بين إسرائيل والفلسطينيين ولبنان.

ودعا جون إلى أقصى درجات الهدوء وضبط النفس من جميع الأطراف وخاصة إسرائيل.

تفاصيل ما حدث

ليل الخميس الجمعة قصف الجيش الإسرائيلي مواقع في جنوب لبنان وقطاع غزة، بينما ردت الفصائل الفلسطينية في القطاع بإطلاق وإبل من الصواريخ على جنوب إسرائيل، وامتد القصف المتبادل حتى صباح الجمعة، ولبوم الثالث على التوالي شهد المسجد الأقصى ومحيطه مواجهات عنيفة.

واشتعلت الأوضاع بعدما أطلقت ليل الخميس الجمعة قصف الجيش الإسرائيلي مواقع في جنوب لبنان وقطاع غزة، بينما ردت الفصائل الفلسطينية في القطاع بإطلاق وإبل من الصواريخ على جنوب إسرائيل، وامتد القصف المتبادل حتى صباح الجمعة، ولبوم الثالث على التوالي شهد المسجد الأقصى ومحيطه مواجهات عنيفة.

واشتعلت الأوضاع بعدما أطلقت

عشرات الصواريخ، عصر الخميس، من جنوب لبنان على شمالي إسرائيل، في حادثة حملت تل أبيب حماس المسؤولية عنها، لكن الأخيرة لم تنف أو تؤكد حتى الآن.

أحداث غزة

بعدها سمعت سلسلة انفجارات قوية في قطاع غزة، ليل الخميس الجمعة، أعلن الجيش الإسرائيلي أنه شن غارات على مواقع لحركة حماس في القطاع.

قال الجيش الإسرائيلي إن حماس هي التي تتحمل مسؤولية إطلاق الصواريخ، عصر الخميس، من جنوب لبنان، وقصف غزة جاء ردا على ذلك.

قال الجيش الإسرائيلي إنه استهدف مواقع لتصنيع الأسلحة وموقع للتدريب العسكري للفصائل في المنطقة الوسطى وأنفاقا في بيت لاهيا وخانيونس.

ذكر مراسلنا بأن الفصائل الفلسطينية تصدت للطائرات الإسرائيلية بصواريخ أرض جو.

أفاد مراسلنا بأن أضرارا لحقت بعدد من المنازل ومستشفى الدرّة للأطفال، بعد قصف لمواقع شرق وجنوب القطاع.

أطلقت رشقات صاروخية من القطاع على المستوطنات الإسرائيلية المحيطة،

فيما اعترضت القبة الحديدية عددا منها، وذكرت وسائل إعلام إسرائيلية بأن القبة اعترضت ٤٤ صاروخا فلسطينيا، فيما سقط واحد على مستوطنة سديروت المتاخمة لحدود غزة.

تجددت الغارات الإسرائيلية على

قطاع غزة في وقت مبكر من صباح الجمعة،

وردت الفصائل برشقات صاروخية على جنوب إسرائيل.

عزز الجيش من قوات المدفعية والمشاة على حدود غزة ولبنان.

أبلغ الجيش سكان مستوطنات غلاف

غزة بالبقاء بالقرب من الملاجئ حتى إشعار آخر.

جنوب لبنان

في ساعات فجر الجمعة، شنت إسرائيل غارات على جنوب لبنان.

أفادت مراسلتنا بأن القصف الإسرائيلي استهدف منطقة قريه مخيم الرشيدية للاجئين الفلسطينيين بمرجع أنها المكان الذي انطلقت منه الصواريخ.

أكد الجيش الإسرائيلي بأنه شن غارات على جنوب لبنان، مؤكدا بأنه لن يسمح لحماس بالعمل من هناك والدولة اللبنانية تتحمل مسؤولية أي إطلاق نار ينطلق من أراضيها.

بعد ليلة القصف المتبادل ..
هدوء في لبنان وإسرائيل وغزة

الحدز بعد تراجع إطلاق الصواريخ من جانب إسرائيل والفصائل مع شروق الشمس.

قصف غزة

بعدها سمعت سلسلة انفجارات قوية في قطاع غزة، ليل الخميس الجمعة، أعلن الجيش الإسرائيلي أنه شن غارات على مواقع لحركة حماس في القطاع.

قال الجيش الإسرائيلي إن حماس هي التي تتحمل مسؤولية إطلاق الصواريخ، عصر الخميس، من جنوب لبنان، وقصف غزة جاء ردا على ذلك.

قال الجيش الإسرائيلي إنه استهدف مواقع لتصنيع الأسلحة وموقع للتدريب العسكري للفصائل في المنطقة الوسطى وأنفاقا في بيت لاهيا وخانيونس.

أطلقت رشقات صاروخية من القطاع على المستوطنات الإسرائيلية المحيطة، فيما اعترضت القبة الحديدية عددا منها، وكرت وسائل إعلام إسرائيلية بأن القبة اعترضت ٤٤ صاروخا فلسطينيا، فيما سقط واحد على مستوطنة سديروت المتاخمة لحدود غزة.

عودة السياحة

بشمالي إسرائيل وعلى الجانب الآخر من الحدود، أفاد مراسلنا بأن الأمور عادت إلى طبيعتها وتم رفع القيود الأمنية، مشيرا إلى عودة الحركة السياحية في شمالي إسرائيل خاصة في هذا الأيام التي يحتفل فيها اليهود بعيد الفصح.

وجاء ذلك بعد مغادرة أعداد كبير

من الإسرائيليين في المنطقة مع إطلاق الصواريخ.

وفي قطاع غزة، سادت حالة من الهدوء

منظمة الصحة العالمية تحتفل
بالتفكير في الصحة العالمية والترويج

عمان

تحتفل منظمة الصحة العالمية اليوم - وهو اليوم العالمي للصحة - بالذكرى الخامسة والسبعين على إنشائها، بمشاركة دولها الأعضاء ١٩٤ والـ ١٩٤ شركاء آخرين، من خلال الدعوة إلى تجديد الجهود الرامية إلى تحقيق الإنصاف في مجال الصحة.

واجتمعت بلدان العالم عام ١٩٤٨ وأسست منظمة الصحة العالمية لتعزيز الصحة والحفاظ على سلامة العالم وخدمة الضعفاء، حتى يتمكن الجميع في كل مكان من بلوغ أعلى مستوى من الصحة والرفاه.

ويهيئ الاحتفال بالذكرى السنوية الخامسة والسبعين للمنظمة، الفرصة لإلقاء نظرة إلى الوراء على النجاحات التي تحققت في مجال الصحة العامة والتي حسنت نوعية الحياة خلال العقود السبعة الماضية، وهو أيضاً فرصة لتحفيز العمل على التصدي للتحديات الصحية التي تتعرض لها اليوم، وتلك التي ستعترض لها غداً، وفق ما أورده الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية اليوم الجمعة.

ودعت منظمة الصحة العالمية في وقت سابق، الحكومات والقادة إلى اتخاذ إجراءات لحماية العاملين في مجال الصحة والرعاية الذين هم في طليعة الاستجابة لحالات الطوارئ الصحية والمناخية والاستثمار فيهم، كما حثت البلدان على اتخاذ إجراءات عاجلة لحماية القوى العاملة الصحية ودعمها وتوسيع نطاقها باعتبار ذلك أولوية استراتيجية.

لبنان يتقدم شكراً لحامس الأونك
اللترويج على الاحتفال باليوم العالمي

بيروت

قرر لبنان تقديم شكوى رسمية لمجلس الأمن الدولي على أثر القصف والاعتداء الإسرائيلي المتعمد فجر اليوم لمناطق في جنوب لبنان.

وأعلنت وزارة الخارجية اللبنانية في بيان، أن وزير الخارجية عبدالله بو حبيب، وبعد التشاور مع رئيس الحكومة نجيب ميقاتي، أوعز إلى بعثة لبنان الدائمة لدى الأمم المتحدة في نيويورك، "تقديم شكوى رسمية لمجلس الأمن الدولي على أثر القصف والاعتداء الإسرائيلي المتعمد فجر اليوم لمناطق في جنوب لبنان، مما يشكل انتهاكا صارخا لسيادة لبنان وخرقا فاضحا لقرار مجلس الأمن الدولي الرقم ١٧٠١، ويهدد الاستقرار الذي كان ينعم به الجنوب اللبناني.."

وفي وقت سابق، أمس، أكدت وزارة الخارجية والمغتربين في بيان، بعد اجتماع ميقاتي وבו حبيب، أن "لبنان يشدد على كامل احترامه والتزامه بقرار مجلس الأمن الدولي ١٧٠١، وحرصه على الهدوء والاستقرار في جنوب لبنان، داعيا المجتمع الدولي للضغط على إسرائيل لوقف التصعيد.."

بريطانيا تلح على احترام التوقيع
السلامي في القدس

لندن

دعت المملكة المتحدة إلى وقف التصعيد واحترام ترتيبات الوضع الراهن للأماكن المقدسة بالقدس، مؤكدة "تقديرها لدور الأردن المهم كوصي على الأماكن المقدسة في القدس.."

وقال وزير الخارجية والتنمية البريطاني، جيمس كليفرلي، إن "المملكة المتحدة تدعو جميع الأطراف إلى احترام ترتيبات الوضع الراهن التاريخية في الأماكن المقدسة في القدس ووقف جميع الأعمال الاستفزازية.."

وأضاف كليفرلي في بيان الجمعة، أن المملكة المتحدة من أشد المؤيدين لحرية الدين أو المعتقد وتدعو إلى احترام أماكن العبادة.

وشدد على أن "بريطانيا تقدر دور الأردن المهم كوصي على الأماكن المقدسة في القدس وتدين عنف الشرطة الإسرائيلية في المسجد الأقصى.."

وأضاف، أنه يجب على إسرائيل والسلطة الوطنية الفلسطينية اتخاذ خطوات للوفاء بالالتزامات المتفق عليها في شرم الشيخ والعقبة.."

وأكد الوزير البريطاني أن "السلام لن يكون مستداماً إلا إذا أعاد كل من الإسرائيليين والفلسطينيين الالتزام بتسوية تفاوضية، تؤدي إلى حل الدولتين"، وقال "حان الوقت الآن لجميع الأطراف في جميع أنحاء المنطقة تهدئة التوترات.."

إيطاليا تطلب
الانسحاب في الشرق الأوسط مع التام

عمان

أشارت النشرة الاقتصادية للمصرف المركزي الإيطالي (بنك إيطاليا) إلى حدوث انتعاش طفيف للناتج المحلي الإجمالي في الربع الأول من العام الحالي بعد الركود في نهاية عام ٢٠٢٢. وأفاد المصرف المركزي بأنه "وفقاً لتماذجنا، يرتفع النشاط الاقتصادي في إيطاليا بشكل طفيف في الربع الأول من عام ٢٠٢٣، بدعم من قطاع التصنيع، الذي يستفيد من انخفاض أسعار الطاقة وتخفيف الاختناقات على طول سلاسل التوريد"، وفق ما نقلته وكالة آكي الإيطالية للأنباء اليوم الجمعة. وحسب النشرة الاقتصادية، فإن "إنفاق الأسر يظل ضعيفا مع استمرار ارتفاع التضخم.."

وزير العدل العراقي
الانسحاب من العراق

بغداد

قال وزير العدل العراقي خالد شواني، إن السجون العراقية تضم ٦٠ ألف نزير وتعاني من حالة اكتظاظ.

وأضاف شواني بتصريحات صحفية الجمعة، أن نحو ٢٠ ألف مدان يتواجدون في السجون العراقية، بينهم ٨ آلاف محكوم عليهم بالإعدام لارتباطهم بالإرهاب.

جنوب لبنان في ساعات فجر الجمعة، شنت إسرائيل غارات على جنوب لبنان. أفادت مراسلتنا بأن القصف

تشاي يتحرك لترميم
برشلونة بعد زلزال الرباعية

❖ وكالات

ضربت الخسارة القاسية برابعية دون رد أمام الغريم ريال مدريد في إياب نصف نهائي كأس الملك، استقرار برشلونة في الساعات الماضية.

ويحسب صحيفة "سبورت"، فإن تشاي المدير الفني لبرشلونة، عقد جلسة مع الإدارة الرياضية، لمناقشة القضايا المهمة التي تخص مستقبل الفريق.

وأضافت "تشاي ذهب رفقة شقيقته أوسكار، لمقابلة المدير الرياضي ماتيو أليمانى والسكرتير الفني جوردي كرويف، وأكد أن الفريق ظهر بشكل جيد في الشوط الأول، لكن السقوط في الشوط الثاني يثير القلق..

وأشار التقرير إلى أن تشاي شدد على ضرورة تدعيم بعض المراكز مثل الظهير الأيمن، إذ يحتاج الفريق الكتلوني إلى لاعب مميز بدلا من الاعتماد على كوندى وأراوخو وسيرجي روبرتو.

وأفادت الصحيفة أن برشلونة ناقش التعاقد مع لاعبين مثل إلكاي جوندوجان وإينيجو مارتينيز، بخلاف مسألة عودة ليونيل ميسي.

٢٢ اختتام منافسات الدور الثاني من
بطولة الشباب الرضائية في العاصمة

❖ وكالات

اختتمت في مديرية شباب محافظة العاصمة، منافسات الدور الثاني من بطولة الشباب الرضائية لخماسيات كرة القدم التي تنظمها وزارة الشباب.

ووفقا لبيان المديرية الجمعة، أسفرت المباراة النهائية لهذا الدور عن فوز فريق (مطاعم حمادة) على فريق (الاسكان جودة) بنتيجة (٥-٠) ليتأهل فريق (مطاعم حمادة) إلى الدور النهائي ممثلا عن محافظة العاصمة للمنافسة على بطولة المملكة.

وأكد الأمين العام لوزارة الشباب الدكتور حسين الجبور، أهمية البطولة في تعزيز الولاء والانتماء للوطن ولقيادته الهاشمية وترسيخ الروح الرياضية وقيم التنافس الشريف بين الشباب.

المجد يحقق انتصاره الأول
بالدوري على حساب الكرامة

❖ وكالات

حقق فريق المجد مفاجأة بفوزه على الكرامة (٢-١)، الجمعة، على ملعب الباسل بجمص، ضمن الجولة ١٣ من الدوري السوري الممتاز.

سجل هدفي المجد سامر خنانكا في الدقيقة ٣٢، وأسعد الخضمر (٤٠)، ليتنتهي الشوط الأول بتقدم المجد بنتائية مفاجئة، ثم سجل هدف الكرامة علي غصن (٨٧).

بهذه النتيجة يحقق فريق المجد بقيادة مديره مصعب محمد هوزة الأول هذا الموسم بعد حذف نتيجة مباراته أمام الجزيرة بالدور الأول بعد قرار هبوط الأخير من اتحاد الكرة وحذف نتائج من الدوري.

وارتفع رصيد المجد إلى ٥ نقاط لكنه ما زال يتدليل جدول الترتيب، بينما تجمد رصيد الكرامة عند ١٠ نقاط في المركز السابع. وواصل فريق الكرامة تقديم نتائج السنية والمخيبة لأمال جمهوره، بالخسارة الثانية على التوالي منذ استئناف النشاط، بعد الهزيمة الجولة السابقة أمام أهلي حلب (١-٠)، ليضع طارق جبان مدرب النور نفسه في أزمة بعد السقوط في أول اختبارين له مع الفريق.

ثنائي مصري إلى ربع نهائي
بطولة العالم للسلاح

❖ وكالات

تأهل الثنائي المصري محمد السيد ومحمد ياسين، إلى ربع نهائي منافسات سيف المبارزة ببطولة العالم للسلاح للناشئين والشباب، المقامة حاليا في بلغاريا.

وتأهل محمد ياسين لدور الثمانية بعد الفوز ١٥-٧ على بطل إيطاليا، أما محمد السيد انتصر على بطل بريطانيا بنتيجة ١٥-

٨. وكان ياسين قد افتتح مشواره في البطولة بتحقيق ٤ انتصارات من أصل ٥ مباريات، وهاز على بطل تركيا ١٥-٦، قبل الفوز ١٥-٩ على دوف بيرفينسكي، وتأهل إلى دور ال ٣٢.

وتغلب ياسين على بطل استونيا بنتيجة ١٠-٤.

أما محمد السيد حقق ٤ انتصارات من أصل ٦ مباريات، وهاز على بطل رومانيا ١٥-١٠، وقهر بطل هونج كونج بنسب النتيجة.

وتغلب السيد في دور ال ٣٢ على لاعب المجر بنتيجة ١١-٥. يذكر أن المنتخب المصري أحرز خلال الأيام الأولى للبطولة، ٣ ميداليات بواقع فضية وبرونزيتين.

الوثبة يعزز صدارته
بالفوز على الوحدة

❖ وكالات

اقتصد الوثبة فوزا صعبا من نظيره الوحدة (١-٠)، عصر الجمعة على ملعب الجلاء بدمشق، ضمن منافسات الجولة ١٣ من الدوري السوري الممتاز.

وسجل هدف اللقاء الوحيد محمود اليونس، في الدقيقة ٣٥ من تسديدة صاروخية.

بهذه النتيجة، يواصل الوثبة تصدره لجدول ترتيب الدوري برصيد ٢٦ نقطة، دون خسارة حتى الآن، بينما يظل الوحدة في المركز الثامن برصيد ٩ نقاط.

وأهدر لؤي شريف لاعب الوحدة أخطر فرصة في الشوط الأول، بالدقيقة ٢٩، حيث استلم تمريرة داخل منطقة الجزاء من محمد أنس، ليسدد بشكل جيد لكن الحارس حسين رحال أبعد الكرة ببراعة.

ونجح الوثبة في اقتناص هدف التقدم عن طريق محمود اليونس، في الدقيقة ٣٥ من تسديدة صاروخية من خارج المنطقة، سكنت شبك حارس الوحدة.

وفي الشوط الثاني واصل لاعبو الوثبة الضغط، وكاد محمد قلفاظ أن يضيف الهدف الثاني، لكن كرتة مرت بجوار القائم.

وفي الدقيقة ٦٨، أنقذ حسين رحال الوثبة من تسديدة حسام العمر، ثم أبعد تصويبة أخرى من رامي عامر، في نفس الهجمة التي كادت أن تمنح التعادل للبرقائي.

حمد لا يرغب بمواجهة منتخب
العراق .. ويرفض تدوير المديرين

❖ وكالات

يرى المدير الفني للمنتخب الأردني عدنان حمد، أن وقوع النشامى بالمستوى القاري الثاني أبعد عنه ملاقاته العراق في نهائيات كأس آسيا المقبلة، مشيراً إلى أنه لا يهدف لمواجهة منتخب بلاده بالمنافسات الرسمية.

وواصل حمد في تصريحات لقناة (أي نيوز) العراقية: "أن الفوز بلقب خليجي ٢٥ أعطى دفعة معنوية للمنتخب العراقي الذي يحتاج عملاً كبيراً..

وزاد، "المباراة الحقيقية لنجاح المدرب الإسباني كاساس مع أسود الراهدين سيكون في كأس آسيا قطر ٢٠٢٤..

وأضاف، "كنت أود الحضور للبصرة ولكن ظروفها خاصة حالت دون ذلك، والبصرة شرفت الوطن في استضافة الأشقاء الخليجين مرة أخرى..

وتابع، "المدربون المحليون لديهم الفرصة في إثبات قدراتهم في الدوري العراقي، وليس شرطاً أن يدير المدرب المحلي منتخب بلاده، فالبرازيل أم كرة القدم اليوم تبحث عن مدرب أوروبي.."

وأردف، "توقعت مستقبلاً أفضل لعلاء عباس، ولكن خوضه لتجربة احترافية ليست جيدة في البرتغال، انعكست عليه سلبيًا مؤخرًا، وهناك لاعبون جيدين

حالياً وكذلك بعض المحترفين في أوروبا.. وأستطرد، "الدوري العراقي تطور هذا الموسم، هناك ملاعب جيدة، وكذلك بعض المباريات يكون مستواها الفني جيداً قياساً بالموسم السابقة..

وقال حمد الاتحاد العراقي "لوضع قضاياهم الفرصة في إشارات قدراتهم في الدوري العراقي، وليس شرطاً أن يدير المدرب المحلي منتخب بلاده، فالبرازيل أم كرة القدم اليوم تبحث عن مدرب أوروبي.."

وأردف، "توقعت مستقبلاً أفضل لعلاء عباس، ولكن خوضه لتجربة احترافية ليست جيدة في البرتغال، انعكست عليه سلبيًا مؤخرًا، وهناك لاعبون جيدين

❖ وكالات

يقتعد فريق أربيل خدمات قائده في مباراته المقبلة أمام الحدود، المقرراقتها الأحد بملعب الشعب الدولي ضمن الجولة ٢٣ من الدوري العراقي الممتاز.

ويعاني أحمد إبراهيم، قائد أربيل، من الإصابة التي لحقت به في مواجهة نطف ميسان بالجولة الماضية، ليفقد فريقه أبرز مدافعيه بمواجهة الحدود الصعبة

خارج الديار. وانضم إبراهيم إلى قائمة الغائبين عن اللقاء المقبل إلى جانب المحترف التونسي أمين الطرابلسي والمهاجم أحمد سرتيب اللذان يواصلان الغياب بداعي الإصابة.

ويستعيد الجهاز الفني، بقيادة عباس عبيد، ومساعد حسام فوزي، جهود الجناح أحمد حسن مكثري بعد إراحته

أربيل يفقد قائده أمام الحدود

بالمباراة الماضية أمام نطف ميسان التي انتهت لصالحه (٣-١). ويتطلع أربيل إلى حصد انتصاره ال ٤ توالياً مع الجهاز الفني الجديد ومواصلته تقدمه نحو المناطق الهادئة بالدوري الممتاز.

ويحتل أربيل الترتيب ال ١٣ برصيد ٢٨ نقطة جمعها من ٧ انتصارات ومثلها من التعادلات، وتعرض إلى ٨ هزائم.

زينتشينكو؛ غادرت السيتي

بسبب ما قاله أرتيتا



❖ وكالات

أكد لاعب أرسنال أولكسندر زينتشينكو، أن ميكيل أرتيتا كان السبب الرئيسي وراء انتقاله إلى الجانز، مشيراً إلى أن المدرب الإسباني هو الوحيد في الدوري الإنجليزي الذي كان بإمكانه إقناعه بمغادرة مانشستر سيتي.

وعاد اللاعب الأوكراني للعمل مع أرتيتا في أرسنال الصيف الماضي، بعد أن أكمل انتقالاً بقيمة ٣٢ مليون جنيه إسترليني قادماً من مانشستر سيتي.

وعمل زينتشينكو تحت قيادة أرتيتا سابقاً في سيتي، حيث قضى مدرب أرسنال الحالي ٣ سنوات كمساعد لمواطنه بيب جوارديولا.

وساهمت العلاقة التي نشأت بين زينتشينكو إلى استاد الإمارات، حيث أثبت أنه عنصر رئيسي في حملة أرسنال للفوز بلقب الدوري هذا الموسم.

وقال زينتشينكو لشبكة "سكاي سبورتس"، إن أرتيتا المدرب الوحيد، الذي كان سيغادر سيتي من أجله في الدوري الإنجليزي الممتاز، موضحاً

أن رؤيته وشخصيته من بين الأسباب الرئيسية للحاق به في شمال لندن.

وأضاف، "التأثير الذي أحدثه الآن بالنسبة لي كبير لقد قلت مرات عديدة ذات يوم إذا كنت سأغادر سيتي

وأبقى في الدوري الإنجليزي الممتاز، فلن يكون هناك سوى مدرب واحد، هو أرتيتا.. وزاد، "الطريقة التي يرى بها كرة القدم، رؤيته وشخصيته، إنه فنان. مني وتحدث عن رؤية النادي وخطته هذا أكثر ما أحبه في الناس.. من الواضح أنه كان يعرفني كلاعب وشخص عندما

اتصل بي، أجريت محادثتين معه قبل أن انضم إلى أرسنال.. وختم، "قال لي ما يريد أن يراه العالم، وأعلن أنه يخطط للعيش مستقبلاً في دبي مع عائلته. وأتقى ساكو أثناء زيارته لدورة ند الشبا الرياضية، مع الشيخ سعيد بن مكتوم بن جمعة آل مكتوم، رئيس اتحاد الإمارات للبادل تنس، وناصر أمان آل رحمة، مساعد الأمين العام لمجلس دبي الرياضي، نائب رئيس اللجنة المنظمة للدورة.

أنشيلوتي يستعين
بكتيبة الرباعية أمام فياريال

❖ وكالات

انضم المهاجم البرازيلي، رودريجو جويس، لقائمة ريال مدريد استعداداً لمواجهة فياريال السبت في الليجا، التي أعلنها اليوم المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي.

ولم تمنع الألام الخفيفة التي يعاني منها رودريجو في الركبة اليمنى، والتي أدت لخوضه المران وسط تحفظات، دخوله القائمة.

وكرر أنشيلوتي نفس القائمة، التي فازت على برشلونة برابعية دون رد في كامب نو، لتطرح به من كأس الملك، بوجود ماريانو دياز وغياب الأوروغواي ألفارو رودريغيز، الذي سيلعب مع ريال مدريد كاستيا بقيادة راؤول جونزاليس.

وضمت القائمة كلا من: كورتوا ولونين ولويس لوبيز في حراسة المرمى، كارفاخال ولوكاس فاسكيز وأودريوزولا وألابا وميليتاو ورودييجر وخيسوس فاييخو وناتشو في الدفاع.

وتشواميني وكامافينجا وكروس ومودريتش وهالضيردي وسبايوس في خط الوسط، وهازارد وأسينسيو ورودييجو وفينيسيوس وبينزيما وماريانو في الهجوم.

مدرب لاتيني يدخل
دائرة ترشيحات قيادة الزمالك

❖ وكالات

كشف مصدر مسؤول بنادي الزمالك، عن وجود اسم جديد مرشح لتولي منصب المدير الفني الجديد لفريق الكرة، خلفا للبرتغالي جيسوالدو فيرييرا.

وقال المصدر في تصريحات خاصة لكوورة: "هناك اجتماع للجنة الفنية مساء اليوم الجمعة، من أجل الاتفاق على اسم المدير الفني، حيث أن الخلاف مازال مستمرا.."

وأضاف، "الكولومبي خوان كارلوس أوسوريو تم ترشيحه من أحد أفراد اللجنة، وسوف يتم التواصل معه خلال الساعات المقبلة، كما أن اللجنة بشكل عام تفضل التعاقد مع مدير فني من أمريكا اللاتينية بدلا من أوروبا.."

ولم يصل مجلس إدارة الزمالك لاتفاق مع الألماني هايكو هيرليتش، بعد أن كان قريبا من قيادة الأبيض، ليغادر بعدها إلى ألمانيا.

وفسخ الزمالك عقد جيسوالدو فيرييرا، بعد أن تنازل عن قيمة الشرط الجزائي، إضافة إلى تنازله عن ٢٠٠ ألف دولار، كعقوبة مكافأة الفوز بالدوري الموسم الماضي.

وقرر مجلس الزمالك رحيل الجهاز الفني المؤقت بقيادة أحمد عبد المقصود، وكذلك الطاقم الإداري بالكامل، بعد الخسارة أمام المصري (٢-٣)، الثلاثاء الماضي.

مامادو ساكو يفوز بجائزة
«البصمة الرياضية»

❖ وكالات

كرم الشيخ حشر بن مكتوم بن جمعة آل مكتوم، رئيس مؤسسة دبي للإعلام، نجم الكرة العالمية الفرنسي مامادو ساكو، مؤسس مبادرة "أسماك" الخيرية، بجائزة «البصمة الرياضية»، تقديراً لجهوده في دعم المحتاجين، وتشجيع اللاعبين في إفريقيا، ودعم المؤسسات الخيرية ذات النفع العام.

جاء ذلك ضمن احتفالية تكريم الفائزين بالدورة ١٠ لجائزة وطني الإمارات للعمل الإنساني، تحت رعاية الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي لدبي.

وهنا مجلس دبي الرياضي، النجم الفرنسي مامادو ساكو، على فوزه بالجائزة المرموقة التي تمثل تقدير إماراتي لما يقوم به هذا النجم العالمي، والذي لعب لصفوف أهم الأندية الأوروبية، وفي مقدمتها ليبربول وباريس سان جيرمان، وكذلك للمنتخبات الفرنسية من عمر تحت ١٦ عاماً وصولاً إلى المنتخب الأول، ونال الاحترام والتقدير من الجميع.

وواصل ساكو العطاء خارج الملعب، وأطلق مبادرة "أسماك"، والتي سخر فيها علاقاته الطيبة مع اللاعبين العالميين والمؤسسات العامة ونجومه لجمع المال لدعم المشاريع الخيرية والمحتاجين في المجال الرياضي والإنساني.

وأكد مجلس دبي الرياضي، أن مبادرة ساكو تجسد قيم العطاء والبذل للمحتاجين من الأطفال وجميع الفئات، وهي القيم التي تحملها جائزة البصمة الرياضية، واستحق الفوز بالنسخة ٤ من هذه الجائزة، ليكون أول نجم رياضي عالمي يفوز بالجائزة. ونظم ساكو في نوفمبر/ تشرين الثاني ٢٠٢٢

بدي، مباراة استعراضية جمعت أصدقاءه من النجوم، ومزاداً خيرياً حضره عدد كبير من نجوم الكرة العالمية، وتم فيه بيع مقتنيات عديدة لأهم نجوم الكرة العالمية، كما تم تخصيص إيرادات المزا لدعم مشاريع مؤسسة نور دبي التي تساعد المحتاجين للعلاج في إفريقيا ومختلف دول العالم.

وحت مجلس دبي الرياضي، جميع اللاعبين في الإمارات من مختلف الجنسيات، للسير في طريق العطاء ودعم المحتاجين في العالم من خلال مبادرات مماثلة لما قام به النجم مامادو ساكو، فيما عبر ساكو عن شعوره بالفخر والسعادة للفوز بهذه الجائزة التي تدعم قيم العطاء ودعم المحتاجين حول العالم، وقال: "على الإنسان أن لا ينسى فضل الله عليه حين أعطاه الخير الذي يجعله يعيش حياة كريمة.."

وأضاف: "على الإنسان أن يرد هذا الدين، ويدعم المحتاجين، خصوصاً أن الإنسان يعيش حياة واحدة عليه أن يترك مساهمة جيدة وأثر مهم يتم تذكره به بعد الوفاة.."

وقال ساكو، أثناء زيارته لجمع ند الشبا الرياضي ومتابعته منافسات بطولة البادل الدولية وبطولة الكرة الطائرة ضمن دورة ند الشبا الرياضية، أنه يتطلع لاستمرار التعاون مع المؤسسات في دبي التي تدعم الطفولة والمحتاجين. وأكد أن أهدافه تتطابق مع أهداف دبي في دعم الطفولة والمحتاجين، وأنه يزور دبي لعدة مرات في العام، ويشعر أنه في بيته الثاني، وبالسعادة للقاء اللاعبين السابقين والحاليين ومختلف الشخصيات المجتمعية. وأوضح إنه يجد كل الدعم وإيراداتها لدعم القضايا الإنسانية في أفريقيا ومختلف دول العالم، وأعلن أنه يخطط للعيش مستقبلاً في دبي مع عائلته.

وألقى ساكو أثناء زيارته لدورة ند الشبا الرياضية، مع الشيخ سعيد بن مكتوم بن جمعة آل مكتوم، رئيس اتحاد الإمارات للبادل تنس، وناصر أمان آل رحمة، مساعد الأمين العام لمجلس دبي الرياضي، نائب رئيس اللجنة المنظمة للدورة.