

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 نحو 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

الشيخ عبدالرحمن عمورة، وتحدث الشابيبي عن الدور المؤثر للإمام السيوطي، حيث وضع لنفسه بصمة في العلوم الدينية، مبيّناً أن الجمع يعلم منزلة السيوطي وأمانته العلمية الكبيرة ومجوهاته الكبيرة. ويعتبر الكثير، أنه مجرد 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، فاستعدت 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 التشديدات 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

لانتهاك 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، مؤكداين 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 وحدات 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 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 -بمشيئته 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، مبيّناً أن تنفيذ مثل هذه المبادرات يجسد الصورة الطيبة للمجتمع الأردني بالتراحم والتكافل والتعاون والذي يعد مؤشراً كبيراً على صورة الإسلام السمحة. وثمن 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 يرفع 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 نموذجا» قائلا: كان للإمام

ولا شك أن توفيق الله كان فوق الأسباب جميعها التي هبات للسيوطي تأليف هذه الكتب، بالإضافة إلى تجرعه في العديد من العلوم؛ يقول السيوطي عن نفسه: «رُزقت 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 وفتية الإمام السيوطي باعتباره عالماً موسوعياً عرف في تاريخ الإسلام، وهو يعتبر من خيار علماء هذه الأمة.

وأشار إلى فضائله وغازاته علمه وفقه 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.

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.

وتوضّح، 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 والشريعية 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 الحسنتات، 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 انتهاكاً 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.

الخلايلة يستقبل وزير الشؤون الدينية التونسي

عمان



استقبل وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة في مكتبه وزير الشؤون الدينية التونسي الدكتور إبراهيم الشائبي. 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. واستعرض 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 الشائبي بعقد وزارة

الحنيطي يزور لواء حرس الحدود ومركز الإسناد اللوجستي



عمان

إجازات عسكرية عن المهام والواجبات الموكولة للواء، وسير الأمور العملياتية والتدريبية واللوجستية فيها، والخطط المستقبلية، وصولاً إلى أعلى درجات الكفاءة والجاهزية. وتضمن 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 وحدات 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 التمتيز 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، ملتما 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 وتقديم 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 أنموا 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 الضامنين 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 المبادئ 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 العموش

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
Khidmat Irbid
Irbid Electricity

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، الجاويين نادي الفرق الرياضي وذلك من الساعة السادسة والنصف صباحا ولغاية الساعة الواحدة والنصف ظهرا في محافظة الشرق.

وعن مشرفة جرش، أسيرة الشريعة، الربوة، الجنيديية البلد، الفيحاء من الساعة السادسة والنصف صباحا ولغاية الساعة الواحدة والنصف ظهرا في محافظة جرش. وعن عنجرة، عنجرة طريق كفرخبة، مدخل كفرخبة من جهة عنجرة، ام الغضب، مسجد الروضة والجاويين، الجاويين لندسة بنات عنجرة (الزبير بن العوام) من الساعة السادسة والنصف صباحا ولغاية الساعة الواحدة ظهرا وعن منطقة قصبه مجلون شارع مكة المكرمة، شارع الأمير راشد، شارع الملك الحسين المر الرابع، شارع الحصبه من الساعة السابعة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة مجلون. قسم العلاقات العامة

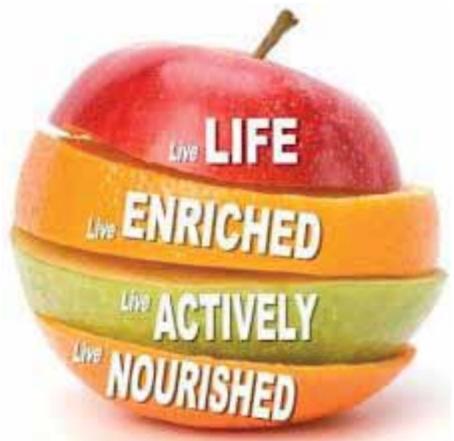
مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

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

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن الغذائية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثر سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين. وقد أشارت أحدث البَيِّنَات إلى أن استخدام مكمّلات الحديد وحض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفق الدم في النساء الحوامل.

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

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

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

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

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

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

فيتامين دي من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفوسفات. وينتج فيتامين دال أيضاً هرمون فيتامين د، ويحفز إنتاج فيتامين د في الكلى، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية المغنّاة.

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

ويحسن تعاطي مكملّات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البَيِّنَات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملّات فيتامين دال بمفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضع مازالت محدودة. وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

زك إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركييب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كافٍ من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتتنوع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع. وتفيد البينبات المتاحة بأن توفير جرعة الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يحكج سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.

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

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

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

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.

وذلك 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 وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتقيية الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

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

عناية خاصة يمكن أن يؤمّنهما زيت الزيتون من خلال تحضير مَقَشْرٍ فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريّة بخليط مؤلّف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدّد ومنعّم للبشرة. ٤- يحارب الثلوث: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من الثلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحبوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للثلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضه طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحموض الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحسّاسة. ترتفوا فيما يلي على ٥ حلول يقمّنها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التحجّيلية 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 التأمّ الندبات التي تسببها البثور. سماقة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

”child development process“ نموّ الطفل

تنامياً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتركييب المفرداتية، وفهماً أوّلياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. ويبلّغهم السنّة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التخطّاب بجُمَل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة. في مرحلة الطّفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقليّة متنوّعة واستخدامَ التفكير واللّغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّن من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وبإطرار، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الذاكرة، ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهمّاً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب أهمية للوعي بالذات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

حُرقة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقوُّب الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن إبراج نوعا القرحة هنتين تحت فئة القرحة المدعّوة بالقرحة الهضميّة (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 المتقدّمة فهي تقبُّب الدم، وجود دماء مصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشبّيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها.قرحة المريء على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المريء - وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة - إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي - وهو الشعور بالحرقّة في المنطقة الواسلة 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

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

مراحل النمو للأطفال



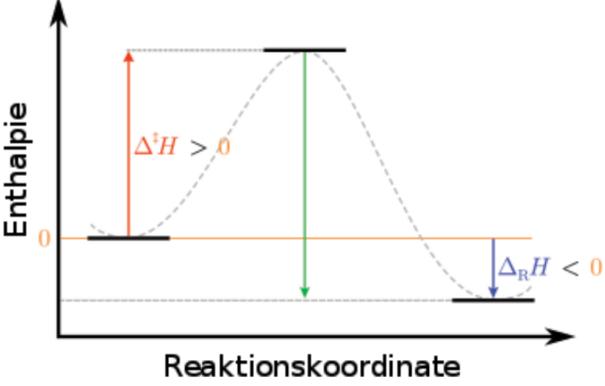
القرحة – Ulcers

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

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

الفيتامينات والمعادن إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتجاج والارتجاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع ويكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمرضاة العصبية في الأمد الطويل. وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً طويلاً 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.

الامتزاز الكيميائي



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

النمذجة

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

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

علم حركة الامتزاز كمنموذج على الامتزاز: يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة المُتمزة لتتلامس مع السطح. من الضروري أن تُحصَر الجسيمات من دون أن تملك طاقة كافية لتترك السطح لتتغير إلى الامتزاز الكيميائي بشكلها المتصلب. تصادمات الجسيمات مطاطية؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم، وإذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

الامتزاز أو الاستجذاب أو الانعصاص تراكم ذرات أو جزيئات مائع (يسمى المُتمز) على سطح مادة صلبة (تسمى الماز). وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو الذرات التي تراكمت بكثافة على سطح المازات. ويختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولاً. يجمع مصطلح اشتراب كلا العليتين (أو الامتصاص والامتزاز) أو الامتصاص). العملية العكسية وهي لفظ المادة المُتمزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالمرعية الامتزاز.

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

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (5) على سبيل المثال، يستطع الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جداً (~4eV) مع الفلزات، مثل C(110). يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة المُتمزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كيميائي في الصورة 2. الامتزاز الكيميائي-التفك

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

بالطاقة لمعادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية وتفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمو-هنشلوه التي يتمز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، وآلية إ-إيدل التي يتمز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات مشتملة K وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . إصابة الانسان هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXI في الانسان . الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB₁-guanine adduct من المنتجات المكونة من الذرة وتصنع في غاستون تخص منها أكثر من 2700 من عينات المنتج النهائي في المختبرات أكدت الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الإصابة الجديدة

في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) mass الطيف الكتلي spectrometry (LC-MS) الفطرية Aflatoxin لغفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد. 19 في بعض الحالات ابعد اقتراحها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين 100-300 ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع الى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . 20 لا معلومات تشير الى توقعات تطفي أن الكلاب ستخضع لاحقا لمرض ناجم عن ال Aflatoxin

الديك الرومي للغاية معرضة لتسمم الفطري ال Aflatoxin . كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى الساييتوكروم P450 وهو التفعيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism لتسمم الفطري ال Aflatoxin B₁ في كبد الديك الرومي ونقص glutathione-S-

وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور ،بالإضافة الى الاعراض المذكورة اثناء 3 التعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب الخثر الكبدية ، 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

التعرض المزمّن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكتل القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p53 ، موروثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA أو يشير الى apoptosis (موت الخلية المبرمج) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للوكودون 244 للجين p53 أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة 144 "مزمّن" . وتعرض السريري ، لا يؤدي الى أعراض خطيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم اخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . 105 واتباع نظام غذائي متنقل بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والجزر الابيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin

16 في الكبد ال Aflatoxin يمكن ان يسبب ضعف المناعة، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV 17 18

الموطن الاصلي لل Aspergillus في التربة ، تدهور الغطاء النباتي ، والذين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتتنم . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية (لا تقل عن 70% "مختلف عليه") وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متقنة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والفحم ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B₁ and B₂ ينتجها Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G₁ تنتجها Aspergillus parasiticus

و قد دراسات اجريت في كل من كينيا ومالي ان الممارسات السائدة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي لحد من التعرض لل Aflatoxin 11 المحاصيل العضوية التي لا يتم التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون أكثر عرضة للتلوث في ال Aflatoxin 12 علم الامراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في أمن من الاثار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin ، البشر البالغين لديهم مقدرة عالية المقاومة للسموم الفطرية ال Aflatoxin وناثرا ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال Aflatoxin الحاد 13

14 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 والفحم والقمح ، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والفحم ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة اطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايائها ملوثة بالسموم الفطرية 1

مأمّن منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان 4 بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد الى الايبوكسيد او ضرار 1 Aspergillus parasiticus لكن النوع الأكثر سمية الفطر B₁ يتخلل من خلال الجلد 5 6 ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي 20-300 ppb ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة لتذكير كارجاء وقائي لمنع تعرض كل من غذاء الانسان والحيوان للاصابة . اسم السموم الفطرية aflatoxin مشتق من اسم احد انواع الفطريات mold التي تنتجها Aspergillus flavus .

وقد صيغ ذلك في حوالي عام 1960 بعد اكتشاف مسبب مرض تركيا " Turkey X disease" Aflatoxin والسموم الفطرية Aflatoxin من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin 7 8 الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك 14 صنف مختلف



الظهيبيتين الخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الأنثوي. النطفة احادية المجموعة الكروموسومية والبويضضة احادية المجموعة الكروموسومية سيتحدا لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية. بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى احاديثا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الأنثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية الخلية (ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الأنثوي تشكلت الإندوسبيريم، نسيج غني بالغاز الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. 10 سنواتان من الخلية المركزية

الظهيبيتين الخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الأنثوي. النطفة احادية المجموعة الكروموسومية والبويضضة احادية المجموعة الكروموسومية سيتحدا لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية. بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى احاديثا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الأنثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية الخلية (ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الأنثوي تشكلت الإندوسبيريم، نسيج غني بالغاز الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. 10 سنواتان من الخلية المركزية

الظهيبيتين الخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الأنثوي. النطفة احادية المجموعة الكروموسومية والبويضضة احادية المجموعة الكروموسومية سيتحدا لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية. بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى احاديثا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الأنثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية الخلية (ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الأنثوي تشكلت الإندوسبيريم، نسيج غني بالغاز الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. 10 سنواتان من الخلية المركزية

الظهيبيتين الخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الأنثوي. النطفة احادية المجموعة الكروموسومية والبويضضة احادية المجموعة الكروموسومية سيتحدا لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية. بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى احاديثا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الأنثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية الخلية (ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الأنثوي تشكلت الإندوسبيريم، نسيج غني بالغاز الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. 10 سنواتان من الخلية المركزية

الظهيبيتين الخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الأنثوي. النطفة احادية المجموعة الكروموسومية والبويضضة احادية المجموعة الكروموسومية سيتحدا لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية. بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى احاديثا المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الأنثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية الخلية (ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الأنثوي تشكلت الإندوسبيريم، نسيج غني بالغاز الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. 10 سنواتان من الخلية المركزية

الاخصاب المضاعف (double fertilization)

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

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

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

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

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

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

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

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيثامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

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

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

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

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

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

تمزق الغضروف الهملاي
يسبب تمزق الغضروف الهملاي.

٦- تمزق الغضروف الهملاي
يسبب تمزق الغضروف الهملاي.

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.
عدم قراءة التعليمات المصقفة
في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.
فيإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.
مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

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 مجددا 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.

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

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

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

٦- الدامل العرقية
هي التهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

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

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

الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.
٢- تمزق الأربطة
ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.

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

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

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

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

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

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه 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 اقتنعت وتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيوخ

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

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

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد 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 سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

ماهية شيخوخة الخلايا

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

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

فوضى في الجسم

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

حياة طويلة بصحة جيدة

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

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

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

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

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

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

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

علامة مميزة

كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء 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 الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملاصقتها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.
إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

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

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

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

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

على مستوى العالم

كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

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

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

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

٣- اضبط المهام الإضافية

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

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
دع التصعيد العنصر على تطاع 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 وقيادتنا وأقصادنا الذي دونه المهج والأرواح.

وشددت على أنّ العدوان الإسرائيلي ضد القدس وغزة لن يفتّ 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 مع بكسر 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.

طائرات الاحتلال
توسع تصديها على تطاع 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.

الطائرات الإسرائيلية تنفذ صاروخية
تجاه المستوطنات الإسرائيلية في قطاع 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 صاروخ 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
تتوّر على الجحش والتمسك بالاحتلال

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
غزة بدمار في حال عدم التمسك بالاحتلال

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 "نؤكد 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، واليوم 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، واليوم 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، واليوم الثالث على التوالي شهد المسجد الأقصى ومحيطه مواجهات عنيفة.

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.

أحداث غزة

بعدما 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،

جنوب لبنان

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

أفادت مراسلتنا بأن القصف الإسرائيلي استهدف منطقة قريه مخيم الرشيدية للاجئين الفلسطينيين بمرجج 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

منظمة الصحة العالمية تحلّل
بالتفصيل تأثيرات الوباء العالمي

عمان

تحتفل منظمة الصحة العالمية اليوم - وهو اليوم العالمي للصحة - بالذكرى الخامسة والسبعين على إنشائها، بمشاركة دولها الأعضاء ١٩٤ دولة وشركاء 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.

مباحثات بين حكومتين
لحلحلة الأزمة الإنسانية

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 واضحا 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 وبو حبيب، أن "لبنان يشهد 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
التزامات إسرائيل 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 الإسرائيلي من القدس

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 "اتفاق الأسر يظل ضعيفا مع استمرار ارتفاع التضخم.."

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 "اتفاق الأسر يظل ضعيفا مع استمرار ارتفاع التضخم.."

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 "اتفاق الأسر يظل ضعيفا مع استمرار ارتفاع التضخم.."

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 "اتفاق الأسر يظل ضعيفا مع استمرار ارتفاع التضخم.."

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 "اتفاق الأسر يظل ضعيفا مع استمرار ارتفاع التضخم.."

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 "اتفاق الأسر يظل ضعيفا مع استمرار ارتفاع التضخم.."

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 "اتفاق الأسر يظل ضعيفا مع استمرار ارتفاع التضخم.."

تشاي يتحرك لترميم
برشلونة بعد زلزال الرباعية

❖ وكالات

ضربت الخسارة القاسية بريعية 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 شقيقه 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 الرمضانية في العاصمة

❖ وكالات

اختتمت في مديرية شباب محافظة العاصمة، منافسات الدور الثاني من بطولة الشباب الرمضانية 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 (٥-٥) 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)، ليتنهي الشوط الأول بتقدم المجد بنتائية مفاجئة، ثم سجل هدف الكرامة علي غصن (٨٧).

بهذه النتيجة يحقق فريق المجد بقيادة مديره مصعب محمد هوزه 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

اقتنص 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.

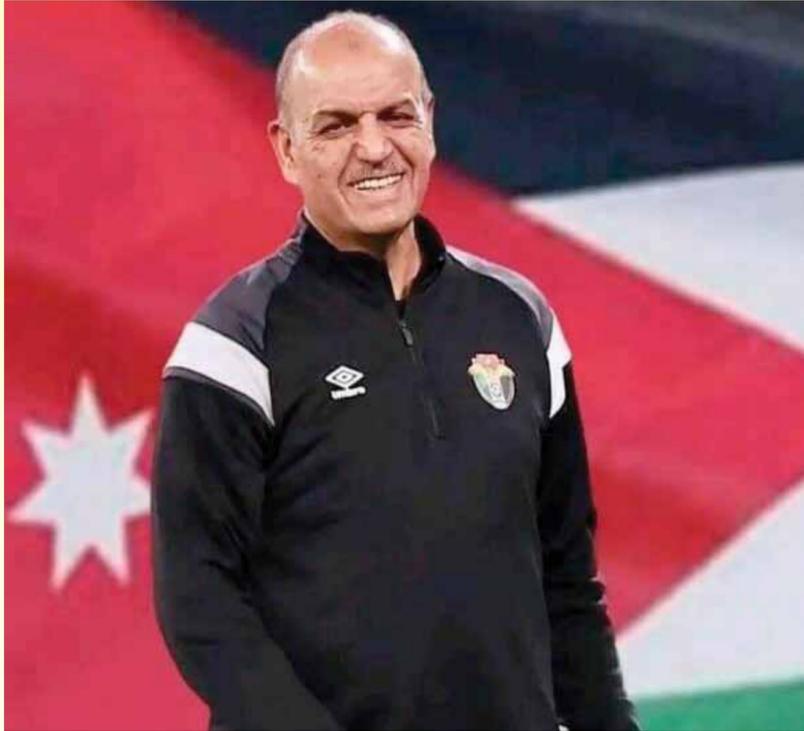
بهذه النتيجة، يواصل الوثبة تصدره لجدول ترتيب الدوري برصيد ٢٦ نقطة، دون خسارة حتى الآن، بينما يظل الوحدة في المركز الثامن برصيد ٩ نقاط.

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 قلفاط 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 للبرتقائي.

حمد لا يرغب بمواجهة منتخب
العراق .. ويرفض تدوير المدربين

❖ وكالات

يرى المدير الفني للمنتخب الأردني عدنان حمد، أن وقوع النشامي 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 الرفادين 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 يدرّب 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 سلباً مؤخراً، وهناك لاعبون جيّدون

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 يدرّب 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 سلباً مؤخراً، وهناك لاعبون جيّدون

أربيل يفقد قائده أمام الحدود

❖ وكالات

يفتقد 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 نضف 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 مكنزي بعد إراحته

بالمباراة الماضية أمام نضف ميسان التي انتهت لصالحه (٣-١). ويتطلع أربيل إلى حصد انتصاره ال ٤ توالياً مع الجهاز الفني الجديد ومواصلة 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 كعساعد 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 فنانز. 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 مني وتحدث عن رؤية النادي وخطته هذا أكثر ما أحبه في الناس.. لقد أحببت كل شيء في ذلك ولهذا السبب أتيت".

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 بريعية 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 وألأبا وميليتاو ورودريجر وخيسوس فاييخو وناتشوي الدفاع.

وتشواميني وكامافينجا وكروس ومودريتش وهالضيريدي وسبايوس في خط الوسط، وهازارد وأسينسيو ورودريجو 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 فيريرا.

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 فيريرا، 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 الملاعب 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 بديهي، 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 المزاد 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.