يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

السبت
السنة التاسعة
العدد (3066)
23 رمضان 1444 هـ الموافق 14 نيسان 2023م

أوقات الصلاة

الفجر	04:52
الظهر	12:36
العصر	04:13
المغرب	07:05
العشاء	08:29

تأجيل فعاليات برنامج رمضانيات في عمان الى غد

الشعب - عمان

تقرر تأجيل برنامج رمضانيات في العاصمة عمان، الذي كان مقرراً مساء الخميس نظراً للظروف الجوية وتواصل هطول الأمطار، وحفاظا على سلامة المواطنين. وتتواصل فعاليات وأنشطة البرنامج يوم غد الجمعة، عند التاسعة والنصف بعد الإفطار في المدرج الروماني وسط العاصمة، حيث يتضمن عروضا لفرقة وعد للفنون الشعبية الفلسطينية، وحفلا غنائيا وطنيا للفنانين رامي خالد وصالح كراسنة، وعرضا فلكلوريا تقدمه فرقة غزلان الشمال، وأناشيد وروحانيات رمضانية لفرقة أنوار الهدى للإنشاد، اضافة إلى أنشطة الرسم على الوجوه وعروض بهلوانية.

الاردن يحذر من فرض قيود إسرائيلية تحد من وصول المسيحيين لكنيسة القيامة

الشعب - عمان

حذرت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، من فرض إسرائيل قيودا تحدُ من وصول المسيحيين إلى كنيسة القيامة في القدس المحتلة، وتقليص أعداد المحتفلين بسبت النور.

وقال الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير سنان المجالي إن جميع الإجراءات الإسرائيلية الرامية إلى تقييد حق المسيحيين في الوصول الحرّ وغير المُقيد إلى كنيسة القيامة يوم السبت المقبل، لممارسة شعائرهم الدينية، مرفوضةٌ ومدانة.

وأكد المجالي أن على إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، احترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها، ووقف جميع الإجراءات التضييقية على مسيحيي القدس المحتلة، والامتناع عن أية إجراءات من شأنها المساس بحرية العبادة في الأماكن المقدسة في القدس المحتلة.

وشدّد الناطق الرسمي على أن الأردن، وانطلاقاً من الوصاية الهاشمية التاريخية على الأماكن المُقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس، سيستمر بكل الخطوات المُمكنة لحماية المقدسات والحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني لمدينة القدس لتكون مفتاحاً للسلام ورمزاً للتسامح والوئام.

الضريبة تدعو المكلفين لتقديم إقرار الدخل قبل 30 الحالي

الشعب - عمان

دعت دائرة ضريبة الدخل والمبيعات المكلفين الملزمين إلى تقديم إقرارات ضريبة الدخل عن السنة المالية ٢٠٢٢ ودفع المبالغ المعلنة فيها الكترونياً قبل نهاية ٣٠ نيسان الحالي وهو آخر موعد قانوني لتقديم الإقرار الضريبي.

وأشارت الدائرة، إلى ضرورة مراعاة تعبئة هذه الإقرارات بالمعلومات الواقعية والصحيحة التي تعبر عن مداخيلهم الحقيقية عن أعمالهم خلال السنة المالية ٢٠٢٢.

وأوضحت، أن المكلف ملزم بتقديم إقرار ضريبة الدخل في حال تجاوز دخله السنوي خلال السنة المالية ٢٠٢٢ من أي مصدر من مصادر الدخل من أي نشاط من أنشطة الأعمال بما فيها الرواتب والأجور ٩ آلاف دينار للأعزب و ١٨ ألف دينار للمعيل.

وطلبت الدائرة من المكلفين ضرورة إرفاق المعلومات المتعلقة بأنشطتهم الاقتصادية خلال العام الماضي مع الإقرار الضريبي، وتسليم إقرارات الدخل للدائرة قبل انتهاء الفترة القانونية تجنباً لتعرضهم للغرامات التي نص عليها القانون والتي تشمل ضريبة مضافة لعدم تقديم الإقرار الضريبي، وكذلك غرامة بواقع ٤ بالألف من قيمة المبالغ الضريبية المستحقة عن كل أسبوع تأخير أو أي جزء منه.

وبخصوص الموظفين والمستخدمين الذين يتقاضون رواتب وأجوراً شهرية، أكّدت، أنهم ملزمون بتقديم إقرار ضريبة الدخل حال تجاوز الدخل الإجمالي السنوي ٩ آلاف دينار لغير المعيل، و١٨ ألف دينار للمعيل.تابع ص٢

الحبس 3 سنوات لشابين بعد فرضهما إتاوات على تاجر

الشعب - عمان

أدانت الهيئة القضائية المختصَّة بقضايا البلطجة والإتاوات لدى محكمة صُلح جزاء عمَّان، برئاسة القاضي عطية صالح السعود، شابين في العشرين من العمر ويعملان بمحل لبيع الخُضار بجناية البلطجة، وأخذ الإتاوات، وقرَّرت حبسهما لمدة ٣ سنوات.

وأسندت النِّيابة العامة للمدانَين تهم القيام باستعراض القوة أو التلويح بالعنف أو التهديد باستخدام القوة أو بالعنف بقصد الترويع أو التخويف أو فرض السطوة، خلافا لأحكام المادة ١/٤١٥/ب مكرر، والإيذاء البسيط خلافا لأحكام المادة ٣٣٤، وحمل وحيازة أدوات حادة وفقاً لأحكام المادة ١٥٥ من قانون العقوبات وبدلالة المادة ١٥٦، وإقلاق الراحة العامة خلافا لأحكام المادة ١/٤٦٧، وإلحاق الضَّرر بمال الغير، خلافا لأحكام المادة ٤٤٥ من قانون العقوبات.

ووجدت المحكمة، في ختام المحاكمة، أنّ المدانَين اعتادا التردد على محل تجاري في العاصمة عمَّان، وأخذ حاجياتهما من دون دفع ثمنها، وكان صاحب المحل يتقي شرهما، ولم يطلب منهما دفع ثمن الأغراض كونه معروفا عنهم أنهم من أصحاب المشاكل، ثم عادوا عدة مرات وقاموا بتكسير المحل، وكانت غايتهما من استعراض القوة ترويع المشتكين وتخويفهم، بإلحاق الأذى بهم وتحصيل منفعة منهم، والتأثير في إرادتهم لفرض السطوة عليهم، ولإرغامهم على القيام بعمل تمثل بأخذ أغراض من دون مقابل.

وعمل المشرع الأردني على التصدي لظاهرة الترويع والتخويف المسماة بالبلطجة التي انتشرت في الآونة الأخيرة وتبرير ذلك أن قانون العقوبات يعتبر مظهرا من مظاهر الحياة الاجتماعية ينبغي أن يساير روح العصر ومقتضياته، وأن يتصدى بالتجريم والعقاب لكل أمر يكشف واقع الحال عن ضرورة التصدي له ومن ثم كان هذا الفرع من فروع القانون أكثرها عرضه للتطور ومسايرة لمقتضيات العصر ومطالب المجتمع.تابع ص٢

القبض على إحدى سارقتين ظهرتا في مقطع مصوّر

الشعب - عمان

ألقت إدارة البحث الجنائي القبض على إحدى السارقتين اللتين ظهرتها في مقطع مصوّر وهما تقومان بالسرقة داخل أحد المحال التجارية، شمالي العاصمة وعممت على الأخرى.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إنّ سيدة تقدّمت بشكوى للبحث الجنائي بتعرّضها للنشل وسرقة مبلغ ٨٠٠ دينار منها أثناء وجودها داخل أحد المحال التجارية شمالي العاصمة، وهو ما ظهر وأكّده فيديو انتشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي أظهر امرأتين مجهولتين قامتا بالسرقة من داخل المحل.

وأكّد الناطق الإعلامي أنّه من خلال التحقيقات وجمع المعلومات حُددت هوية السارقتين وأُلقي القبض على إحداهما وهي من جنسية عربية والبحث جارٍ عن الأخرى.

وأهاب الناطق الإعلامي بالجميع وفي مثل هذه الأيام مع وجود اكتظاظ داخل المحال التجارية أخذ الحيطة والحذر أثناء التسوّق وعدم حمل مبالغ مالية كبيرة والإبلاغ مباشرة عن أيّة سرقات أو محاولات سرقة عبر هاتف الطوارئ الموحد (٩١١).

الحنيفات: التمور الاردنية تستحوذ على 15 % من السوق العالمي

الشعب - عمان

تفقد وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات بحضور مدير عام الشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية علاء الدين ابو الخير خلال جولة في العاصمة شركة باميرا والتي تعتبر من اكبر شركات توظيب وتعبئة التمور. واطلع الحنيفات على خطوط الانتاج والتبريد والتعبئة والفرز والحفظ والتغليف واستمع إلى ايجاز عن عمل الشركة من المدير التنفيذي يزن ابوهنطش..وأكد الحنيفات ان قطاع التمور يعد من أولويات عمل الوزارة وتوجه الدعم لتذليل تحديات القطاع خاصة وأنه يحصد ١٥٪ من السوق العالمي للمجهول ويشكل ١٧٪ من الزراعات في وادي الاردن ويجذب الاستثمار المحلي والخارجي. واشار إلى توجه الوزارة لدعم جمعيات لتنظيم وتطوير القطاع وتحقيق النهضة المنشودة من خلال التعامل مع مدخلات الانتاج وتقديم الارشاد والتوجيه وصولا الى التسويق. واضاف، ان الشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية ستعمل على فتح أسواق جديدة في عدد من الدول الاوروبية لتسويق التمور، فيما ستعمل الوزارة على مراجعة الاتفاقيات مع عدد من الدول لخدمة الصادرات الزراعية ومنها المجهول وتطوير سبل النقل والتصدير .تابع ص٢

الصناعة والتجارة: 514 مخالفة تموينية منذ بداية رمضان

الشعب - عمان

ضبطت مديرية مراقبة الأسواق في وزارة الصناعة والتجارة منذ بداية شهر رمضان المبارك، ٥١٤ مخالفة تموينية ٩٧ منها لعدم الالتزام بالسقوف السعرية.

وقال مدير المديرية الدكتور وائل الكلوب إن الفرق الرقابية نفذت ٥٨٣ جولة ميدانية على الأسواق شملت حوالي ٨٣٧٣ محلا تجاريا في مختلف المحافظات لمتابعة الالتزام بالتشريعات الناظمة للسوق، لافتا إلى تكثيف الرقابة على أسعار الدجاج الطازج والمباع من خلال النتافات، واتخاذ الإجراءات بحق من يخالف السقوف السعرية المحددة.

وأشار إلى استمرار عمليات الرقابة المكثفة على الأسواق ضمن جولات رقابية صباحية ومسائية، ولساعات متأخرة من الليل تمتد حتى الساعة الثانية من بعد منتصف الليل لمراقبة محلات الألبسة والحلويات ومواصلة الرقابة بذات الوتيرة على المحلات التجارية وبيع المواد الغذائية.

ودعا إلى الإبلاغ عن شكاوى الأسواق على رقم الوزارة ٠٦٥٦٦١١٧٦ / معان ٠٣٢١٣١٠٦٨/ المفرق ٠٢٦٢٣٢٣٦٨/ الزرقاء ٠٥٣٩٨٣٨٨٥/ جرش ٠٢٦٣٥١٦٦١/ مأدبا ٠٥٣٢٤٤٢٦٢/ الكرك ٠٣٢٣٥١١٣٢ / الطفيلة ٠٣٢٢٤١١٩١/ العقبة ٠٣٢٠١٥٥٦٢ / عجلون ٦٤٢٢١٨١/٠٢ / البلقاء ٠٥٣٥٥٤٨٣٥ / إربد ٠٢٧٢٧٧٧١٥.

الوطني للأمن السيبراني يختتم سلسلة دورات تدريبية

❖عمان

اختتم المركز الوطني للأمن السيبراني اليوم سلسلة الدورات التدريبية الخاصة بالإطار الوطني للأمن السيبراني والذي سيطرحه المركز لاحقًا.

وبحسب بيان للمركز الخميس، أطلق المركز هذه السلسلة من الدورات لتأهيل الكوادر في المؤسسات الحكومية والخاصة على تطبيق الممارسات الفضلى في تحقيق مستويات الأمن السيبراني المطلوبة، والتي ستنسجم مع الإطار الوطني للأمن السيبراني وذلك استكمالاً لجهود المركز الوطني للأمن السيبراني في بناء منظومة وحوكمة الأمن السيبراني على المستوى الوطني.

وقال رئيس المركز المهندس بسام المحارمة، ان المركز يهدف الى تدريب كوادر المؤسسات الحكومية والخاصة على الإطار الوطني للأمن السيبراني ونشر المعرفة حول متطلبات هذا الإطار وأهم مبادئه التي على جميع مؤسسات تطبيقها وذلك لأهمية الأمن السيبراني لكل مؤسسة بغض النظر عن القطاع التي تتبع له.

وأشار الى انه سيتم في المرحلة القادمة طرح الإطار الوطني للأمن السيبراني للاستشارة العامة تمهيدا لإطلاقه.

واستمرت هذه السلسلة لأكثر من ٤ أسابيع خضع خلالها أكثر من ٥٠ موظفا من ٢٠ مؤسسة حكومية وخاصة من مختلف القطاعات لمجموعة مكثفة من الدورات التدريبية من شأنها تأهيلهم لتطبيق الممارسات الفضلى في الأمن السيبراني في مؤسساتهم.

الضريبة تدعو المكلفين لتقديم إقرار الدخل قبل ٣٠ الحالي

❖عمان

دعت دائرة ضريبة الدخل والمبيعات المكلفين الملزمين إلى تقديم إقرارات ضريبة الدخل عن السنة المالية ٢٠٢٢ ودفع المبالغ المعلنة فيها الكترونياً قبل نهاية ٣٠ نيسان الحالي وهو آخر موعد قانوني لتقديم الإقرار الضريبي.

وأشارت الدائرة، إلى ضرورة مراعاة تعبئة هذه الإقرارات بالمعلومات الواقعية والصحيحة التي تعبر عن مداخيلهم الحقيقية عن أعمالهم خلال السنة المالية ٢٠٢٢.

وأوضحت، أن المكلف ملزم بتقديم إقرار ضريبة الدخل في حال تجاوز دخله السنوي خلال السنة المالية ٢٠٢٢ من أي مصدر من مصادر الدخل من أي نشاط من أنشطة الأعمال بما فيها الرواتب والأجور ٩ آلاف دينار للأعزب و ١٨ ألف دينار للمعيل.

وطلبت الدائرة من المكلفين ضرورة إرفاق المعلومات المتعلقة بأنشطتهم الاقتصادية خلال العام الماضي مع الإقرار الضريبي، وتسليم إقرارات الدخل للدائرة قبل انتهاء الفترة القانونية تجنباً لتعرضهم للغرامات التي نص عليها القانون والتي تشمل ضريبة مضافة لعدم تقديم الإقرار الضريبي، وكذلك غرامة بواقع ٤ بالألف من قيمة المبالغ الضريبية المستحقة عن كل أسبوع تأخير أو أي جزء منه.

وبخصوص الموظفين والمستخدمين الذين يتقاضون رواتب وأجوراً شهرية، أكّدت، أنهم ملزمون بتقديم إقرار ضريبة الدخل حال تجاوز الدخل الإجمالي السنوي ٩ آلاف دينار لغير المعيل، و١٨ ألف دينار للمعيل.

وبينت، أن اقتطاع ضريبة الدخل من الرواتب والأجور الشهرية من جهة العمل لا يعفي الذين تتجاوز دخولهم السنوية الحد المقرر للإعفاءات من تقديم إقرارات ضريبة الدخل سنويا.

كما دعت المتقاعدين ممن تزيد رواتبهم التقاعدية شهرياً على ٢٥٠٠ دينار إلى المبادرة بتقديم إقرار ضريبة الدخل عن السنة المالية ٢٠٢٢.

وأكدت الدائرة أن التأخر بتقديم إقرار ضريبة الدخل عن الموعد القانوني الذي ينتهي في ٣٠ نيسان الحالي، سيعرض المكلف الملزم لغرامة تتراوح بين ١٠٠- ٥٠٠ دينار بالإضافة إلى تعرضه للتقدير الأولي والإداري.

كما طلبت الدائرة من المكلفين مراعاة تعبئة الإقرارات بالمعلومات الواقعية والصحيحة، التي تعبر عن مداخيلهم الواقعية والحقيقية التي تعبر عن أنشطة أعمالهم الحقيقية خلال السنة المالية ٢٠٢٢.

وأوضحت، أن تقديم الإقرارات ودفع الأرصدة تتم من خلال الوسائل الالكترونية وبإمكان المكلفين الذين يحملون أرقاماً ضريبية وغير مشتركين بخدمات الحكومة الالكترونية حتى الان الحصول على كلمة السر لتمكينهم من التعامل والحصول على خدمات الدائرة إلكترونياً دون مراجعة الدائرة وذلك من خلال الدخول إلى الموقع الإلكتروني واختيار أيقونة الخدمات الالكترونية ثم اختيار عنوان مستخدم جديد، حيث بإمكان المكلف إدخال اسم المستخدم الذي يمثل الرقم الضريبي وإكمال باقي الخطوات للحصول على كلمة السر التي تمكنه من تقديم الإقرار إلكترونياً والحصول على كافة الخدمات التي تقدمها الدائرة إلكترونياً .

مذكرة تفاهم لتحديث وتطوير نظام إدارة المخزون بوزارة التربية

❖عمان

وقع وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة، ومدير عام دائرة المشتريات الحكومية هنادي النابلسي ورئيس هيئة مديري شركة هيئة الترقيم الأردنية أحمد الطراونة، مذكرة تفاهم لغايات تحديث وتطوير نظام إدارة المخزون في الوزارة.

وقالت الوزارة في بيان، إن المذكرة تهدف إلى ربط سلاسل وعمليات التوريد والتوزيع، وتيسير عمليات تسليم الكتب المدرسية والاحتياجات المدرسية ضمن إطار زمني مناسب يضمن تلافي حدوث أي تأخير أو نقص بما يضمن تطوير وضبط نظام إدارة المخزون في الوزارة. وتأتي المذكرة لتعزيز الشراكة بين الوزارة ودائرة المشتريات الحكومية وشركة هيئة الترقيم الأردنية في إطار السعي لتطوير إدارة المخزون لدى الوزارة وضمان تكامليته مع النظم الحكومية المركزية المؤتمتة.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي
كهرباء إربد Irbid Electricity

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٤/١٧ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن اربد - شارع مصطفى حجازي منطقة النزهه، شارع يثرب منطقة النزهه، شارع محمد عبدالعزيز الفاهوم حي النزهه، شارع الملك عبدالله الثاني، شارع نايف ابو عبيد، شارع معاوية ابن ابي سفيان وذلك من الساعة السادسة صباحا ولغاية الساعة الواحدة ظهرا وعن رحابا، جديتا مثلث عرجان، زوبيا، ريف برقش من الساعة السابعة صباحا ولغاية الساعة الواحدة ظهرا في محافظة اربد .

وعن شرق الرمثا جنوب الجمرك من الساعة السابعة صباحا ولغاية الساعة الواحدة ظهرا في مدينة الرمثا .

وعن الخالدية قرب مدرسة البنات من الساعة السابعة صباحا ولغاية الساعة الواحدة ظهرا في محافظة المفرق .

قسم العلاقات العامة

الاقتصاد الرقمي تعلن أسماء الفائزين بمسابقة مجتمعات البرمجة

❖عمان

أعلنت وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة ومؤسسة ولي العهد أسماء الفائزين في مسابقة "مجتمعات البرمجة" والتي أطلقت في نهاية عام ٢٠٢١ .

وبحسب بيان لوزارة الاقتصاد الرقمي والريادة الخميس، أطلقت المسابقة ضمن مبادرة "مليون مبرمج أردني" والتي تنفذ من قبل مؤسسة ولي العهد بالشراكة مع الوزارة وبالتعاون مع وزارة شؤون مجلس الوزراء والمستقبل في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث تقوم فكرة المسابقة على خلق مجموعات تعلم جماعي داخل المدارس والجامعات والمراكز الشبابية ومحطات المعرفة بهدف بناء قدرات الشباب في البرمجة وإكسابهم مهارات جديدة، وتمكين الشباب والشابات من تعزيز مهاراتهم الرقمية.

وجاء الإعلان عن النتائج في حفل أقيم اليوم تحت رعاية وزير الاقتصاد الرقمي والريادة احمد الهناندة، وبحضور المدير التنفيذي لمؤسسة ولي العهد الدكتورة تمام منكو، وحضور الفرق المشاركة في المسابقة والتي شهدت مشاركة واسعة من المؤسسات التعليمية والمراكز والتجمعات الشبابية من جميع محافظات المملكة بواقع ١١٦٣ مجتمعا من المدارس والجامعات بمشاركة ٢٢٤١ طالبا من جميع المجتمعات المشاركة.

وقامت لجنة مستقلة من خبراء وعاملين في المجالات التقنية والريادة الاجتماعية بتقييم المشاريع المقدمة من تلك المجتمعات والتي وصلت إلى ٤٠ مشروعا نهائيا، حيث قامت اللجنة المختصة بتقييم المشاريع النهائية واختيار الفائزين بواقع ٥ مجتمعات من المدارس و٥ مجتمعات من الجامعات، وسلم الهناندة الجوائز العينية والمادية للمجتمعات والمدارس الفائزة.

وأكد الهناندة، أهمية بناء قدرات الشباب في مجال البرمجة وبالأخص للطلبة في المرحلتين المدرسية والجامعية وإكسابهم مهارات جديدة من خلال التعلم الجماعي ما يساعد الطلاب على تطوير مهاراتهم وفتح آفاق أمامهم لوظائف المستقبل، مشيرًا إلى حرص الوزارة الدائم على تطوير المهارات الرقمية لدى الشباب الأردني وتمكينهم من مواكبة التطور المتسارع من خلال عدد من البرامج والمشاريع التي تشرف عليها الوزارة.

وأشار الى أهمية مبادرة مليون مبرمج أردني في تأهيل أكبر عدد ممكن من الشباب إلى سوق العمل من خلال توفير التدريب اللازم للشباب لإكسابهم المعرفة والمهارة في البرمجة والتي تعتبر لغة المستقبل.

من جهتها، قالت منكو، إن "لقاء اليوم مخصص للاحتفال بشبابنا وشباتنا على الجهد الكبير الذي بذلوه في تحدي مجتمعات البرمجة التابع لمبادرة مليون مبرمج أردني، وللإعلان عن تسليم الجوائز»

مكافحة الأوبئة: الرعاية الصحية الأولية تقي من الأمراض السارية

❖عمان

أكّد المركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية، الدور الهام والأساسي للرعاية الصحية الأولية التي يتم تقديم غالبيتها عبر المراكز الصحية المنتشرة في المملكة في الكشف المبكر للأمراض، خاصة السارية منها التي قد ينجم عنها أوبئة يمكن تشخيصها مبكراً والوقاية منها والاستجابة لها.

كما أكّد المركز الأهمية الكبرى لدور المختبرات المتوفرة في هذه المراكز الصحية، خاصة الشاملة منها، في وضع فرضيات التشخيص المبدئي الأولي لاكتشاف أي ظواهر مرضية غريبة وخاصة المعدية منها، وفق بيان صادر عن المركز.

وسعياً إلى تعزيز أهمية الرعاية الصحية الأولية كمدخل للوقاية من الأمراض السارية والأوبئة، دعا المركز إلى دعم المبادرات الرامية لتحقيق التغطية الصحية الشاملة التي تمكّن جميع الأشخاص من الوصول والحصول على خدمات صحية متكاملة وذات نوعية متى وأينما احتاجوا إليها دون التعرّض لضائقة مالية.

وقال المركز، إن تحقيق التغطية الصحية الشاملة، سيمكّن جميع الأشخاص المقيمين على أرض المملكة من تعزيز الصحة من خلال ضمان الوقاية والعلاج والتأهيل والرعاية الملطفة بشكل مستمر، التي تساعد في اكتشاف الأمراض وخاصة السارية منها؛ ما يمكّننا من الاكتشاف المبكّر لحدوث أية أوبئة والاستعداد والاستجابة لها.

وأشار المركز إلى أن جائحة كوفيد-١٩ وعوامل أخرى كالفقر والبطالة والهجرات السكانية، لفتت أنظار صانعي السياسات الصحية على المستوى العالمي، وتحديدا منظمة الصحة العالمية، لأهمية إعادة توجيه النُظم الصحية لتستهدف خدمات الرعاية الصحية الأولية في إطار التغطية الصحية الشاملة.

وأشار إلى أن الأردن كان من أوائل الدول التي أدخلت مبدأ الرعاية الصحية الأولية واستحداث برنامج التطعيم الوطني ضد الأمراض السارية ضمن نظامها الصحي مباشرة بعد إعلان مبدأ الرعاية الصحية الأولية في المؤتمر الذي قادته منظمة الصحة العالمية عام ١٩٧٨ في الماآتا عاصمة كازاخستان وقتذاك، حيث شاركت فيه جميع دول العالم بما فيها الأردن.

وأضاف، إن المراكز الصحية الأولية والشاملة التابعة لوزارة الصحة التي فاقت أعدادها أكثر من ٧٠٠ مركز والمنتشرة في كافة أرجاء المملكة تعتبر قريبة من المواطنين وسهلة الوصول، وتقدّم خدمات الرعاية الصحية الأولية التي تشمل التشخيص الأولي والعلاج للحالات المرضية المعدية والشائعة وتوفيرها بالمجان وبأسعار رمزية في متناول الجميع.

وعادة ما تتصدى الرعاية الصحية الأولية لمعالجة المشاكل الصحية الرئيسية في المجتمع، وتقدم تبعاً لذلك خدمات لتحسين الصحة وخدمات وقائية وعلاجية وتأهيلية، وتشمل خدماتها التثقيف والتوعية بشأن المشاكل الصحية السائدة وطرق الوقاية منها والسيطرة عليها، والإمداد الكافي بالمياه النقية والإصحاح البيئي، ورعاية صحة الأم والطفل من خلال التطعيم ضد الأمراض المعدية والوقاية من الأمراض المستوطنة محلياً ومكافحتها، ومعالجة الأمراض والإصابات الشائعة في المجتمعات مع توفير الأدوية والعقاقير الأساسية بشمل مناسب ومستمر.

وكانت وزارة الصحة شكلت ما يُعرف باللجان الصحية المجتمعية التطوعية لتساعد وتعمل من خلال الموارد المتاحة محلياً وبأقل الكلف لإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات القائمة؛ عملا بمبدأ الرعاية الصحية الأولية في مشاركة المجتمعات المحلية بالتخطيط والمتابعة والتنفيذ والمراقبة للمشكلات الصحية في مناطقها بصفتها الأقدر على تشخيص المشكلات الصحية المختلفة وإيجاد الحلول المناسبة لها.

الحنيفات: التمور الاردنية تستحوذ على 15 % من السوق العالمي

❖عمان

تفقد وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات بحضور مدير عام الشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية علاء الدين ابو الخير خلال جولة في العاصمة شركة باميرا والتي تعتبر من اكبر شركات توظيب وتعبئة التمور.

واطلع الحنيفات على خطوط الانتاج والتبريد والتعبئة والفرز والحفظ والتغليف واستمع إلى ايجاز عن عمل الشركة من المدير التنفيذي يزن ابوهنطش.

وأكد الحنيفات ان قطاع التمور يعد من أولويات عمل الوزارة وتوجه الدعم لتذليل تحديات القطاع خاصة وأنه يحصد ١٥٪ من السوق العالمي للمجهول ويشكل ١٧٪ من الزراعات في وادي الاردن ويجذب الاستثمار المحلي والخارجي.

واشار إلى توجه الوزارة لدعم جمعيات لتنظيم وتطوير القطاع وتحقيق النهضة المنشودة من خلال التعامل مع مدخلات الانتاج وتقديم الارشاد والتوجيه وصولا الى التسويق.

واضاف، ان الشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية ستعمل على فتح أسواق جديدة في عدد من الدول الاوروبية لتسويق التمور، فيما ستعمل الوزارة على مراجعة الاتفاقيات مع عدد من الدول لخدمة الصادرات الزراعية ومنها المجهول وتطوير سبل النقل والتصدير .

وقال ابوهنطش ان الشركة تشغل ١٣٠ موظفا ضمن مركز التعبئة والتغليف وما يزيد على ١٤٠موظفا في الميدان اضافة إلى ضعف الرقم بشكل غير مباشر في إطار اللوجستيات والنقل.

وتنتج الشركة حوالي ٣٤٠٠ طن سنويا من التمور ما يشكل قيمة تصديرية عالية وقيمة مضافة محليا، مثمنا دور الوزارة في دعم قطاع التمور والاستثمار بهذا القطاع الذي اصبح يشكل عصب القطاع الزراعي.

والتقى الحنيفات خلال الزيارة رئيس جمعية التمور الأردنية المهندس أنور حداد واعضاء الجمعية واستمع إلى اهم المواضيع التي تخص القطاع والتحديات .

وثمن حداد جهود الوزارة خاصة الخطة الوطنية للزراعة المستدامة في دعم وتطوير قطاع التمور.

المناسبات المقدسية رمز للهوية الحضارية والثقافية العربية الإسلامية

❖عمان

ألهبت مدينة القدس ضمير الأمتين العربية والإسلامية باعتبارها رمزا يعكس تشبث الإنسان العربي والمسلم بحقوقه في أرضه ومقدساته وهويته الحضارية والثقافية. وارتبط اسم المدينة المقدسة بالعديد من المناسبات الدولية، تحت مسميات مختلفة؛ منها مناسبة يوم القدس العالمي التي انطلقت عام ١٩٧٩، وتصادف الجمعة، ومناسبة القدس تراث عالمي احتفل به الأردن عام ١٩٨١، إثر تسجيل القدس في قائمة التراث العالمي، وعبرت الحكومات والشعوب عن تضامنها مع مدينة القدس بهذه المناسبات وغيرها من خلال المسيرات والمؤتمرات والخطابات والبيانات التضامنية، وعلى الجانب الثقافي أصدر عدد من الدول الطوابع البريدية بهذه المناسبة. وكان لهذه المناسبات دورا في توحيد الأمة والعالم الحر ضد الممارسات والانتهاكات الإسرائيلية التي تتنافى مع أبسط الحقوق الإنسانية، وكذلك خرقها جميع القوانين والمواثيق والقرارات الدولية. وقال أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبدالله كنعان إن الارتباط الديني والتاريخي والإنساني لمدينة القدس في نفوس الملايين من أبناء الأمتين العربية والإسلامية والعالم الحر، مرده الشعور الأخلاقي المتأصل بواجب التضامن والتعاضد مع الشعب الفلسطيني، والذي ما زال يقبع حتى اليوم تحت الاحتلال، ويتعرض لأبشع أنواع العنصرية والوحشية التي لم يشهد لها العالم مثيلا من قبل. ومضى قائلا: "الشعب الفلسطيني تمارس ضده أشرس أساليب الاستعمار من قبل حكومة اليمين الإسرائيلية بقيادة الأحزاب الدينية المتطرفة التي تحمل برامج وأجندات عنصرية بغيضة، ولا يمكن قبولها في العالم الديمقراطي المعاصر المؤمن بحرية الشعوب وحقها في تقرير مصيرها وفقا لقرارات الشرعية والقانون الدولي الذي تضرب به إسرائيل عرض الحائط. وأضاف لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن هذه المناسبات المقدسية على اختلافها تتيح لكل شخص التعبير عن دعمه للقضية الفلسطينية، وجوهرتها القدس من خلال ممارسة دوره الثقافي والإعلامي والاقتصادي والاجتماعي، ما يجعل هذه القضية حية في النفوس، ويسهم في فضح الانتهاكات والاعتداءات الإسرائيلية وتوجيه الرأي العام الدولي لنصرة الأهل في فلسطين. وأشار إلى أهمية هذه المناسبات لتوحيد الأمة والعالم الحر، وتوجيه البوصلة نحو فلسطين والقدس، وهي رسالة ودعوة للعالم بسرعة لحماية الثقافة والتراث الفلسطيني والمقدسي، بما في ذلك التوقف عن محاربة المحتوى الثقافي الفلسطيني على شبكة الإنترنت، بتأثير من اللوبي الصهيوني، وألا يكيل العالم بمكيالين، بل ينظر بعدالة لحق الشعب الفلسطيني في إقامة دولته المستقلة وعاصمتها القدس.

وبين أن الأردن؛ شعبا وقيادة هاشمية، صاحبة الوصاية التاريخية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، وانطلاقا من مركزية القضية الفلسطينية وجوهرتها القدس، شارك أمتنا والعالم الاحتفال بجميع المناسبات المقدسية من خلال جهوده الدبلوماسية والثقافية والاقتصادية المتنوعة، ووفرت الثقة والمكانة الدولية للأردن وقيادته رصيدا عالميا زاد من فعالية مشاركته.

الحبس ٣ سنوات لشابين بعد فرضهما إتاوات على تاجر

❖عمَّان

أدانت الهيئة القضائية المختصَّة بقضايا البلطجة والإتاوات لدى محكمة صُلح جزاء عمَّان، برئاسة القاضي عطية صالح السعود، شابين في العشرين من العمر ويعملان بمحل لبيع الخُضار بجناية البلطجة، وأخذ الإتاوات، وقرَّرت حبسهما لمدة ٣ سنوات.

وأسندت النِّيابة العامة للمدانَين تهم القيام باستعراض القوة أو التلويح بالعنف أو التهديد باستخدام القوة أو بالعنف بقصد الترويع أو التخويف أو فرض السطوة، خلافا لأحكام المادة ٤١٥/١/ب مكرر، والإيذاء البسيط خلافا لأحكام المادة ٣٣٤، وحمل وحيازة أدوات حادة وفقاً لأحكام المادة ١٥٥ من قانون العقوبات وبدلالة المادة ١٥٦، وإقلاق الراحة العامة خلافا لأحكام المادة ٤٦٧/١، وإلحاق الضَّرر بمال الغير، خلافا لأحكام المادة ٤٤٥ من قانون العقوبات.

ووجدت المحكمة، في ختام المحاكمة، أنّ المدانَين اعتادا التردد على محل تجاري في العاصمة عمَّان، وأخذ حاجياتهما من دون دفع ثمنها، وكان صاحب المحل يتقي شرهما، ولم يطلب منهما دفع ثمن الأغراض كونه معروفا عنهم أنهم من أصحاب المشاكل، ثم عادوا عدة مرات وقاموا بتكسير المحل، وكانت غايتهما من استعراض القوة ترويع المشتكين وتخويفهم، بإلحاق الأذى بهم وتحصيل منفعة منهم، والتأثير في إرادتهم لفرض السطوة عليهم، ولإرغامهم على القيام بعمل تمثل بأخذ أغراض من دون مقابل.

وعمل المشرع الأردني على التصدي لظاهرة الترويع والتخويف المسماة بالبلطجة التي انتشرت في الآونة الأخيرة وتبرير ذلك أن قانون العقوبات يعتبر مظهرا من مظاهر الحياة الاجتماعية ينبغي أن يساير روح العصر ومقتضياته، وأن يتصدى بالتجريم والعقاب لكل أمر يكشف واقع الحال عن ضرورة التصدي له ومن ثم كان هذا الفرع من فروع القانون أكثرها عرضه للتطور ومسايرة لمقتضيات العصر ومطالب المجتمع. وتبين للمحكمة أنَّ المُدانين قارفا السلوك المجرم وبإرادة حرية واعية ومدركة وهذا يشكل بالتطبيق القانوني أركان وعناصر الجرم المسند إليهما، الأمر الذي يقتضي معه على المحكمة إدانتهما به

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية

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

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

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

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

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

الدهون أو الدسم والأحماض الدهنية

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

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

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

بروتين

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

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

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

الفيتامينات والمعادن

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

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

حمض الفوليك و الحديد

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

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

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

يود

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

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

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

فيتامين ألف

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

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

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

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

فيتامين دي

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

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

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

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

زنك

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

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

مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

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

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

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

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

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

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

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

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

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

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

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

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

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

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

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

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

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

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

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

١– يعالج حب الشباب:

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

٢– يخفّف من توسّع المسام:

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

٣– يعتني بالبشرة الفاقدة للحيوية:

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

٤– يحارب التلوّث:

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

٥– يقي من الجفاف:

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

"child development process" نموّ الطّفل

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

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز.

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

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

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

القُرْحَةُ – Ulcers

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

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

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

قرحةُ المَعِدَة والأمعاء الدقيقة

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

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

الامتـــــزاز الكيميائـــي

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

الامتزاز الكيميائي

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

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

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

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

الاستخدامات

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

تجميع ذاتي أحادي الطبقات

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

علم حركة الامتزاز

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

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

النمذجة

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

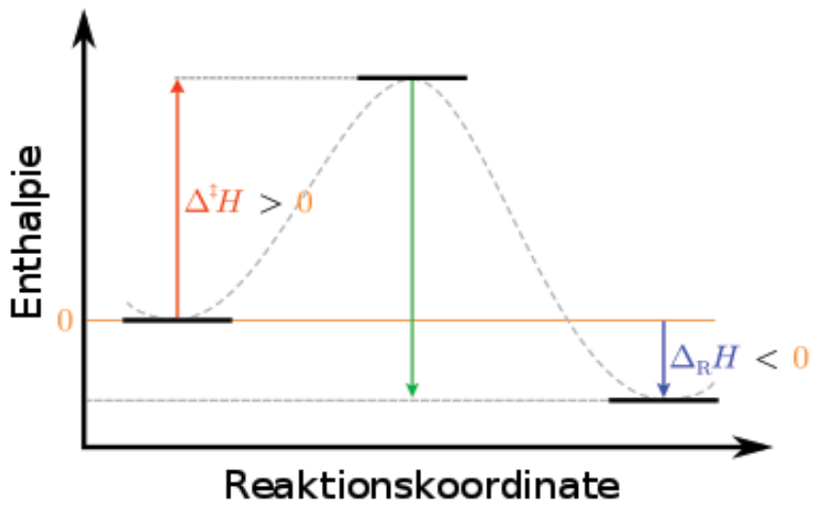
حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة بالطاقة لمعادلة شرودنغر لدرجات الحـريـة الإلـكـتـرونـيـة و تفاعلات الأيـون، ولا يتضمن هـذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، و أي اعتبارات أخرى

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

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

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

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



سموم فطرية (Aflatoxin)

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

التركيبة الكيميائية لأفلاتوكسين ب١

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

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

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

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

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

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

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

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

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

الانـواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها

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

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

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

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

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

شروط الاصابة

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

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

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

علم الامراض Pathology

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

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

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

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

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

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

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

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

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

اصابة الانسان

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

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

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

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

اصابة الحيوان

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

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

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

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

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

قائمة من التفشي

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

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

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

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

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

الاخصاب المضاعف (double fertilization)

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

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

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

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

أجزاء الزهرة الناضجة

الاخصاب المضاعف

الاخـصـاب المـضـاعـف في arabidopsisالمحتويات

نبذة مختصرة

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

الاخصاب المضاعف في المختبر

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

التراكيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضاعف

الطور الجاميتي الانثوي

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

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

الإغماء: أسباب وإسعاف

الإغماء: أسباب وإسعاف

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

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

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

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

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

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

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

أسباب الإصابة بالإغماء

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

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرئتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

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

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

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

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التثاؤب

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

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

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

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

٢- التينيا الملونة

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

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

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

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

٣- العدوى البكتيرية

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

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

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

٤- حمو النيل

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

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإكزيما

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

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

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

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

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

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

٦- الدمامل العرقية

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

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

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

٧- الكلف والنمش

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

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

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

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

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

٨- حب الشباب

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

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

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

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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

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

١- الخلع والكسر

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

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

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

٢- تمزق الأربطة

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

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

٣- الفصال العظامي

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

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

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

٤- التهاب المفاصل

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

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

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

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

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

٦- تمزق الغضروف الهلالي

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

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

٧- النقرس

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

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

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

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

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبك

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

عدم قراءة التعليمات الملصقة

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

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

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

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

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

طريقة علاج الربو: هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

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

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

تمارين التنفس

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

العلاجات العشبية

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

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

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

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

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

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

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

العلاج بالتدليك والاسترخاء

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

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

الفيتامينات والمكملات

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

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

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

لحياة طويلة بصحة جيدة

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

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

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

فوضى في الجسم

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

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

٩ علامات مميزة للشيخوخة

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

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

تفاصيل معقدة

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

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

علامة مميزة

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

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

عنصر مشترك

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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

وفيات بالآلاف حول العالم

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

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

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا

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

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

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

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

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

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

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

إهمال شرب الماء

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

تناول أطعمة مصنعة على الفطور

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

على مستوى العالم

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

خطر داهم

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

توتر وقلق

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

محتوى إعلامي يواكب التطور

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

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

يوتيوب الأكثر شعبية

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

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل

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

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

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

٣- اضبط المهام الإضافية

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

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج

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

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

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

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

الوثائق السرية.. بايدن قلق ويستبعد الخطر الداهم

❖وكالات

قال الرئيس الأميركي، جو بايدن، الخميس، إنه ليس على علم إذا كان ما ورد في وثائق المخابرات التي تم تسريبها في الآونة الأخيرة على صلة بأمور تجري في الوقت الراهن.

وأبلغ بايدن الصحفيين في منتصف جولة أيرلندية لثلاثة أيام: "هناك تحقيق كامل تجريه أجهزة المخابرات ووزارة العدل، وهم يحققون تقدما لكن ليس لدي إجابة».

وأعرب بايدن عن قلقه بشأن تسريب وثائق أميركية سرية، لكن بدا أنه يستبعد أي خطر داهم.

وقال بايدن لصحفيين بعيد لقائه الرئيس الإيرلندي في دبلن "أشعر بالقلق لحصول ذلك، التحقيق جار ويبدو أنه على وشك التوصل لنتائج».

وذكرت صحيفة "واشنطن بوست" أن الشخص الذي سرب وثائق سرية أميركية أدت إلى تحقيق يتعلق بالأمن القومي هو شاب في العشرينيات من العمر مولع بالأسلحة النارية وكان يعمل في قاعدة عسكرية، وذلك نقلا عن زملائه في مجموعة دردشة على الإنترنت.

وأشارت الصحيفة، الأربعاء، إلى أن الشخص نشر معلومات سرية في مجموعة على منصة المراسلة الفورية ديسكورد، تضم حوالي ٢٠ رجلا وفتى يجمعهم "الحب المشترك للأسلحة والعتاد العسكري والله».

واعتمدت الصحيفة في تقريرها، الذي لم يذكر اسم الشخص، على مقابلات مع عضوين في مجموعة الدردشة.

وأكدت منصة ديسكورد في بيان، الأربعاء، أنها تتعاون مع سلطات إنفاذ القانون.

وفتحت وزارة العدل تحقيقا جنائيا رسميا الأسبوع الماضي بعد أن أحالت وزارة الدفاع (البنتاغون) الأمر إليها.

ويبدو أنه أخطر تسريب لأسرار الولايات المتحدة منذ سنوات، إذ نُشرت صور لمستندات حساسة على ديسكورد ومنصات أخرى مثل فور تشان وتيليغرام وتويتر.

وتحقق وكالات الأمن القومي ووزارة العدل الأميركية في التسريب لتقييم الأضرار التي لحقت بالأمن القومي وبالعلاقات مع حلفاء ودول أخرى، مثل أوكرانيا.

دمشق والرياض تعلنان رسميا استئناف الخدمات القنصلية والرحلات الجوية

❖عمان

أعلنت المملكة العربية السعودية وسوريا، استئناف الخدمات القنصلية والرحلات الجوية بين البلدين رسميا.

وبحسب وكالة الأنباء السعودية "واس"، صدر بيان عن الجانبين في ختام زيارة وزير الخارجية السوري فيصل المقداد إلى السعودية، اعرب فيه الوزير السوري عن تقدير بلاده للجهود التي تقوم بها السعودية لإنهاء الأزمة السورية، وتقديمها المساعدات الإنسانية والإغاثية لمتضرري الزلازل التي ضربت سوريا، أخيرا .

ووصل المقداد أمس الأربعاء إلى مدينة جدة في زيارة عمل بناء على دعوة نظيره السعودي فيصل بن فرحان.

إغلاق معبر رفح الاثنين المقبل وخلال أيام عيد الفطر

❖غزة

أعلنت الهيئة العامة للمعابر والحدود بوزارة الداخلية في قطاع غزة، عن إغلاق معبر رفح البري مع مصر يوم الاثنين المقبل، بمناسبة عيد شم النسيم في مصر.

وقالت الهيئة في بيان الخميس، إن المعبر سيكون مغلقا خلال إجازة عيد الفطر المبارك التي تبدأ من الخميس ٢٠ نيسان وحتى الثلاثاء ٢٥ نيسان، على أن يعود العمل يوم الأربعاء ٢٦ نيسان.

الصين: حظر الملاحة شمال تايوان الأحد المقبل

❖عمان

قررت السلطات الصينية حظر دخول السفن إلى منطقة واقعة شمال تايوان، الأحد المقبل، جراء سقوط محتمل لحطام صاروخ، حسبما أعلنت هيئة بحرية إقليمية اليوم الخميس.

و بحسب إدارة السلامة البحرية في مقاطعة فوجيان الصينية (شرق)،ستُغلق المنطقة الواقعة على بعد ١٦٠ كيلومترا تقريبا من تايبيه، من الساعة الواحدة حتى الثالثة "بتوقيت غرينتش"، مشيرة إلى أن السفن ستُمنع من الدخول، وفق وكالة الأنباء الصينية شينخوا.

البنك الدولي يرصد ٢٠٠ مليون دولار لإصلاح منشآت الطاقة في أوكرانيا

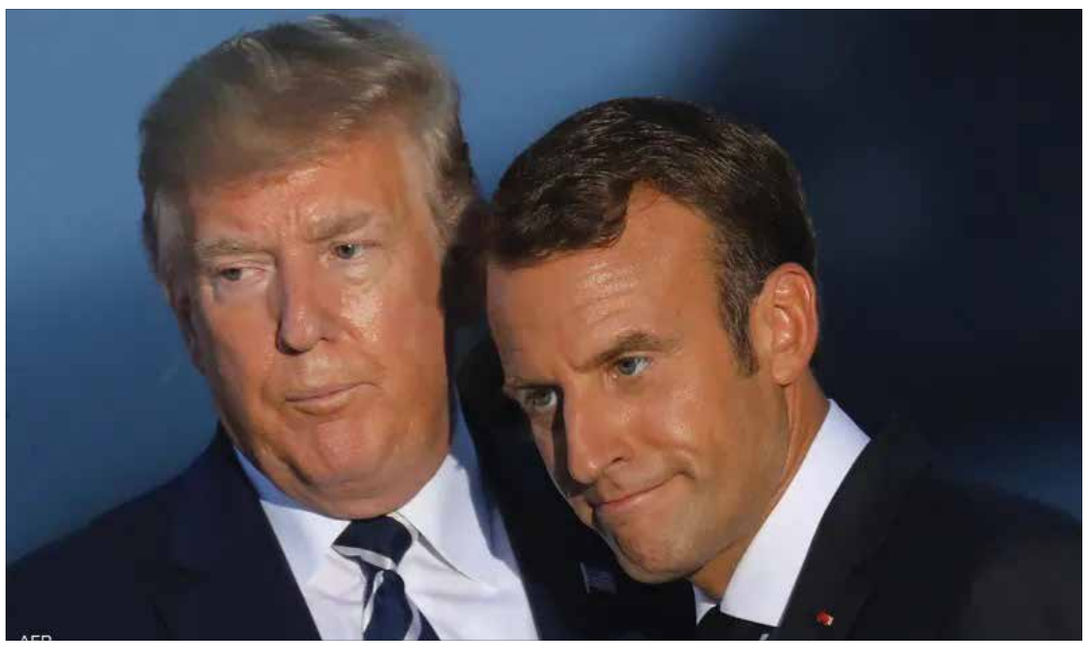
❖واشنطن

أعلن البنك الدولي، عن رصده مساعدة مالية بقدار ٢٠٠ مليون دولار لإصلاح البنى التحتية لمنشآت الطاقة في أوكرانيا، وذلك خلال لقاء بين مسؤولين أوكرانيين وقادة الهيئة المالية في واشنطن، وبحسب "واشنطن ديلي نيوز».

وجاء ذلك في بيان للبنك الدولي، أن روسيا دمّرت أكثر من ٥٠ بالمئة من البنى التحتية لمنشآت الطاقة في أوكرانيا في هجمات شنّتها خلال أشهر الخريف والشتاء، وأن الشرق الأوكراني تضرر بشكل كبير.

وتحدّثت المديرة المنتدبة لشؤون العمليات بالبنك الدولي آنا بيردي عن خسائر بقيمة ١١ مليار دولار لحقت بالبنى التحتية لمنشآت الطاقة خلال العام الماضي، مشيرة إلى أن القطاع يعد من أكثر القطاعات التي تحتاج فيها أوكرانيا إلى "دعم عاجل». ورصد البنك الدولي لأوكرانيا أكثر من ٢٣ مليار دولار منذ بدء الحرب في شباط من العام الماضي، صرف منها حتى الآن ٢٠ مليارا.

رد فرنسي قوي على إهانة ترامب.. تمرد على الوصاية الأميركية



❖وكالات

انتقدت الرئاسة الفرنسية، تصريحات للرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب، اتهم فيها الرئيس الفرنسي "بالتذلل" إلى الصين.

ووصف الإليزيه تلك التصريحات بالمبتذلة، كما شدد ماكرون على رفضه للتبعية إلى الولايات المتحدة. هذه التطورات تسحب إلى الواجهة أسئلة بشأن العلاقة عبر الأطلسي في حال عودة ترامب إلى السلطة.

ماذا لو عاد دونالد ترامب إلى السلطة؟

وارد جدا أن تحمل ٢٠٢٤ المفاجئة، وينتخب ترامب رئيسا للولايات المتحدة، وإن حدث، فقد توضع العلاقة عبر الأطلسي مجددا، على جهاز الإنعاش، قبل أن تحسم أوروبا بالأساس قرارها بشأن التمرد على الوصاية الأميركية.

دونالد ترامب ليس على وفاق كامل مع قادة أوروبا، وحتى من كان يعتبرهم إلى حد ما أصدقاء، ما عادوا كذلك وفقه.

لم تعبر زيارة الرئيس الفرنسي إيمانويل إلى الصين من دون تعليق ترامب، رآها تذللا، وانقيادا من ماكرون لرغبات نظيره الصيني شي جين بينغ على حد تعبيره.

تصريحات ترامب النارية، استدعت ردا من الإليزيه وجه سهام النقد للمصطلحات التي استخدمها ترامب للتعليق على زيارة ماكرون للصين.

عودة ترامب المحتملة إلى البيت الأبيض، لن تسقط من أولوياتها التصدي لأي تقارب من الأوروبيين تجاه الصين، التي ناصبها العداء خلال فترة رئاسته، أكثر من أي محور آخر.

خاصة وقد غيرت الحرب في أوكرانيا من قواعد لعبة التوازنات والأقطاب.

استقلال استراتيجي لأوروبا

عودة ترامب إلى البيت الأبيض إن حدثت، فستكون نقطة حاسمة في مستقبل العلاقات بين الأطلسي، وقد تعجل بالطلاق الذي لم تعد فرنسا وحدها من يؤيده. أكد رئيس المجلس الأوروبي شارل ميشيل، بأن قادة التكتل يميلون لتوجه باريس بشأن الاستقلالية الاستراتيجية عن واشنطن.

انتخابات البرلمان الأوروبي العام المقبل إن منحت مقاعد أكثر لليمين المتطرف المعادي لأي تبعية، فحتما ستكون الوصاية الأميركية على أوروبا أمام منعطف جديد.

لكن هل أوروبا مستعدة بالأساس للخروج من العباءة الأميركية؟

لا يزال الناتو هو حارس أمن القارة، وعلى نحو أكبر، بعد أن تم إفراغ مستودعات الأسلحة من إستونيا إلى البرتغال، لتعزيز الترسانة العسكرية الأوكرانية.

تعد الولايات المتحدة أكبر ممول للحلف، وهذا أمر لا يروق لترامب.

لا تستطيع دول أوروبية اليوم تدبير احتياجاتها من الطاقة، بعيدا عن الغاز الطبيعي المسال الأميركي، منذ أن توقفت إمدادات الغاز الروسي.

فهل تجد أوروبا تدبيرا لكل ذلك؟

فرنسا تؤكد أن الأمر ممكن، وقد يكون التوجه إلى آسيا، لكن دولا من شرق أوروبا ووسطها لا ترى الوقت مناسبا للطلاق.

الستاتكو الكنائسية: تقييد غير مبرر من الشرطة الإسرائيلية للاحتفال بسبت النور

❖القدس

يمثل أسبوع الآلام، الذي يعيشه أيامه المسيحيون الآن، الأسبوع الأقدس في الحياة المسيحية، إذ يستذكرون فيه الأحداث التي أدت إلى

لب السيد المسيح، وتتذكر فيه قيامته المجيدة.

وقالت لجنة الستاتكو الكنائسية - القدس، في بيان صحفي الخميس، إن الاحتفال بطقوس سبت النور، تعد لحظة عظيمة تربط المؤمنين بنور السيد المسيح، مبينة أن هذه الطقوس المفعمة بالإيمان جرت في كنيسة القيامة المقدسة منذ حوالي ٢٠٠٠ عام، وكانت تجذب هذه المسيحيين من جميع أنحاء العالم.

وأوضحت اللجنة، أن الكنائس عمدت في كل عام إلى التنسيق مع السلطات القائمة بالاحتلال حول مجريات الشعائر لضمان تنظيمها بسلاسة ودون مشاكل، لافتة إلى أن العام الماضي، شهد فرض حواجز مشددة في جميع أنحاء البلدة القديمة من قبل السلطات الإسرائيلية؛ ما حال دون تمكن الحجاج وأبناء الكنائس من حضور طقوس سبت النور المقدس في كنيسة القيامة المقدسة، وحرمانهم حقهم في العبادة.

وقالت اللجنة، إنه وبعد العديد من المحاولات التي بذلت لكنها لم تتمكن من التنسيق مع السلطات الإسرائيلية التي تريد أن تفرض قيودا اكثر من العام الماضي وغير مبررة وغير مسبوقة على وصول المؤمنين إلى كنيسة القيامة.

وأكدت أن هذه الإجراءات القاسية ستقيد الوصول إلى كنيسة القيامة، والمشاركة في طقوس سبت النور، في وقت تريد فيه شرطة الاحتلال تحميل العبء بشكل غير عادل وغير لائق على الكنائس لإصدار الدعوات اللازمة.

واعتبرت اللجنة أن ما تقوم به شرطة الاحتلال من فرض شروط غير معقولة على الكنائس، ستمنع المصلين من الوصول إلى الكنيسة، وخاصة أبناء الكنائس المحلية، ما يصعب عملية التنسيق معها.

وأكد البيان باسم بطريركية الروم الأرثوذكس، وحراسة الأراضي المقدسة، وبطريركية الأرمن، مواصلة الالتزام بالعرف القائم "الستاتكو"، وسيتم إقامة الطقوس كالمعتاد منذ ألفي عام، داعيا الحجاج إلى الحضور للكنسية لإقامة الطقوس، بحرية وسلام.

نقاش أممي لتعريف مصطلح الجرائم ضد الإنسانية

❖نيويورك

تابعت اللجنة السادسة القانونية مناقشة بند جدول أعمالها المعنون "الجرائم ضد الإنسانية"، بهدف التوصل لتوافق يؤدي إلى منع ومعاقبة بعض أخطر الجرائم الدولية.

ويناقش المندوبون ولليوم الثاني على التوالي، التحدي المتمثل في تعريف مثل هذه الجرائم، وفيما إذا كانت اتفاقية جديدة ستسد الثغرات في الإطار القانوني الدولي الحالي، أم إذا كان ينبغي أن تكون مواد الصك الحالي، المبنية على مواد لجنة القانون الدولي، مستوحاة من النصوص الحالية: مثل نظام روما الأساسي للمحكمة الجنائية الدولية، والاتفاقيات الدولية المتعلقة بالإبادة الجماعية والتعذيب.

وفي هذا الصدد، قال مندوب الأردن في اللجنة، علاء زيد العدوان، إن أي اتفاقية تستند إلى مشروعات المواد لن تنتهك سيادة الدول أو حصاناتها بموجب القانون الدولي، بل إنه سيعزز قدرة الدول على ممارسة الولاية القضائية على الجرائم ضد الإنسانية، ويسهل التعاون بين الدول في منع هذه الجرائم ومعاقبة مرتكبيها.

ورحب العدوان بأن التعريف الوارد في مشروع المادة ٢ يتبع إلى حد كبير التعريف الوارد في نظام روما الأساسي (الجنائية الدولية)، الذي يعكس القانون الدولي العرفي.

وسلط الأردن الضوء كذلك على "الضمانة الهامة" الواردة في الفقرة ٣ من مشروع المادة ٢ التي يوفرها شرط "عدم الإخلال"، والذي يضمن أن مشروعات المواد لا تحد من تطوير تعريف الجرائم ضد الإنسانية في القانون الدولي العام.

كما أعربت بعض الدول الأوروبية، كالسويد وآيسلندا والدنمارك وفنلندا والنرويج، عن تأييدها لقرار لجنة القانون الدولي باستخدام نظام روما الأساسي كأساس لتعريف الجرائم ضد الإنسانية في مشاريع المواد.

أما بعض الدول الأخرى، ومنها مصر، فلاحظ ممثلها أن تعريف "الجرائم ضد الإنسانية" المقترح في مشروعات المواد قد لا يكون هو الأفضل، لأن بعض الدول ترفض، من حيث المبدأ، التعاريف المستوحاة من نظام روما الأساسي.

إلى ذلك، اختلفت الدول في اللجنة، وهي نفس الدول الأعضاء بالأمم المتحدة، وبشكل ملحوظ على كيفية تعريف مصطلح "نوع الجنس" الموجود في المواد المقترحة.

وفي غضون ذلك، شجع ممثل المملكة المتحدة اللجنة على اغتنام الفرصة التي تتيحها أي اتفاقية جديدة للتفكير في تعريف الجرائم ضد الإنسانية.

وقال أن الزواج بالإكراه لم يُدرج على وجه التحديد كجريمة في مشروعات المواد، مشيرا إلى أن الفقه القانوني الدولي قد اعترف بالفعل بأن الزواج بالإكراه جريمة ضد الإنسانية.

الإسلامية المسيحية لنصرة القدس تدعو لتحدي قيود الاحتلال في سبت النور

❖القدس المحتلة

دعت الهيئة الإسلامية المسيحية لنصرة القدس والمقدسات المسيحيين إلى تحدي القيود التي تعتزم سلطات الاحتلال فرضها على احتفالات سبت النور في مدينة القدس وعدم الانصياع لها.

وأهابت الهيئة في بيان الخميس، وصل مكتب (بترا) في رام الله نسخة عنه، بالمسيحيين تجاوز كل الحواجز الذي سيضعها الاحتلال، والزحف فرادى وزرافات إلى كنيسة القيامة وأداء شعائرهم الدينية رغماً عن الاحتلال.

وأضافت الهيئة، إن تجاهل سلطات الاحتلال لمناشدات رؤساء الكنائس المسيحية للسماح للمواطنين بحرية الوصول إلى الأماكن المقدسة وإصراره على فرض قيود والتحكم بأعداد المسموح لهم بالوصول إلى كنيسة القيامة من خلال ما يسمى بـ "تصاريح العبادة"، يشكل اضطهاداً دينيا وتحدياً لكل القوانين الدولية والأعراف الإنسانية ولم يعد ممكناً السكوت عليه.

وأكدت أن هذه الإجراءات العنصرية بحق المواطنين المسيحيين ومنعهم من الوصول إلى مقدساتهم وأداء شعائرهم الدينية تتزامن مع الانتهاكات التي يتعرض لها المسجد الأقصى ومنع أعداد كبيرة من ممارسة العبادة في شهر رمضان، ما يؤكد الاستهداف الممنهج والمخطط من جانب الاحتلال لطمس الهوية الإسلامية والمسيحية للمدينة المقدسة.

وناشدت الهيئة المجتمع الدولي ومجلس حقوق الإنسان والدول الأوروبية عدم الصمت على هذه الانتهاكات التي يتعرض لها المسلمون والمسيحيون ومقدساتهم والتدخل بشكل عاجل لوقف هذا الاضطهاد الديني الخطير الذي إذا ما استمر فقد يؤسس لحرب دينية سيكتوي الجميع بلهيبها.

الخارجية الفلسطينية: الاحتلال يعرقل الوصول لكنيسة القيامة

❖رام الله

دانت وزارة الخارجية الفلسطينية إجراءات سلطات الاحتلال الإسرائيلي وتضييقاته القمعية العنصرية بحق المسيحيين، للحد من إمكانية الوصول إلى كنيسة القيامة بمدينة القدس المحتلة للمشاركة في احتفال سبت النور.

واعتبرت الوزارة في بيان الخميس، هذه الإجراءات عقوبات جماعية تستهدف الكل الفلسطيني في القدس ومقدساتها وهويتها ومواطنيها، واعتداءً صارخا على الوضع التاريخي والقانوني القائم، وانتهاكاً واضحاً لالتزامات إسرائيل القوة القائمة بالاحتلال في القدس.

بطريرك القدس للاتين: حكومة نتنياهو جعلت حياة المسيحيين أسوأ

❖القدس المحتلة

قال بطريرك القدس للاتين، البطريرك بييرباتيستا بيتسابالا، إن حكومة الاحتلال الإسرائيلي برئاسة بنيامين نتنياهو اليمينية المتطرفة جعلت الحياة أسوأ بالنسبة للمسيحيين في مسقط رأس المسيحية بمدينة القدس المحتلة.

وأضاف بيتسابالا في بيان للبطريركية الخميس، إن المجتمع المسيحي في المنطقة الذي يمتد الى ٢٠٠٠ عام مضت يتعرض لهجوم متزايد من قبل حكومة الاحتلال، إذ شجعت الحكومة الأكثر يمينية في تاريخ إسرائيل المتطرفين على مضايقة رجال الدين وتخريب الممتلكات الدينية بوتيرة متسارعة.

وأشار إلى أن "تكرار هذه الهجمات، والاعتداءات، أصبح شيئا جديدا"، مبينا أن "منفذي الهجمات يشعرون أنهم محميون، وأن المناخ الثقافي والسياسي الآن يمكن أن يبرر أو يتسامح مع الإجراءات ضد المسيحيين».

وشدد على أن "هذا التصعيد سيجلب المزيد من العنف، وسيخلق وضعا سيكون من الصعب جدا تصحيحه».

الاحتلال يواصل حصار الأغوار الشمالية ويعتقل ١٤ فلسطينيا

❖رام الله

تواصل قوات الاحتلال الإسرائيلي، لليوم السادس على التوالي، تشديد إجراءاتها العسكرية على حاجز الحمرا العسكري الاحتلالي في الأغوار الشمالية.

وتقيم قوات الاحتلال حاجز الحمرا العسكري على مفرق طرق يربط مدن الضفة الغربية بالأغوار الوسطى، والجنوبية والشمالية.

وقال شهود عيان لمراسل وكالة الأنباء الأردنية "بترا" في رام الله، أن جنود الاحتلال المتواجدين على الحاجز أوقفوا مركبات المواطنين وفتشوها بشكل دقيق، ودققوا في بطاقات راكبيها الشخصية، ما تسبب بإعاقة وصولهم إلى أماكن عملهم ومزارعهم. وأغلقت قوات الاحتلال الطرق الترابية في سهل عاطوف، التي تعد منفذا للمزارعين للوصول إلى أراضيهم شرق شارع (٦٠) في الأغوار.

وتفرض سلطات الاحتلال، منذ ستة أيام، حصارا على جميع مناطق الأغوار وذلك بعد مقتل ثلاث مستوطنات إسرائيليات في عملية اطلاق نار نفذها مقاومون فلسطينيون الجمعة الماضية ، وتغلق غالبية الطرق المؤدية إلى التجمعات والأراضي الزراعية، إضافة إلى تشديد الإجراءات العسكرية على حاجزي الحمرا و تياسير، وإعاقة حركة مرور المواطنين والمزارعين. ويعيق إغلاق هذه الطرق سير الحياة اليومية للمواطنين الذين يسلكونها بشكل أساسي، كما تعد هذه الطرق ممرات حيوية للمزارعين للوصول إلى أراضيهم، إضافة إلى كونها ممرات أساسية لإيصال المنتجات الزراعية وتسويقها خارج المنطقة. وعلى صعيد آخر، شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، فجر اليوم الخميس، حملة تفتيشات واقتحامات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة . وقال نادي الأسير الفلسطيني، في بيان، إن قوات الاحتلال اعتقلت ١٤فلسطينيا خلال اقتحاماتها، وسط إطلاق كثيف للنيران في مناطق متفرقة في مدن رام الله و البيرة و طوباس وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة.

رابطة اللاعبين: سباق الضاحية في ٢٧ أيار

❖وكالات

حددت رابطة اللاعبين الأردنيين الدوليين الثقافية ٢٧ أيار المقبل موعداً لإقامة النسخة الثانية من سباق الضاحية لمسافة ٥كم الذي سيقام في متنزه الرابطة بمنطقة تركي بناعور.

وقالت الرابطة في بيان صحفي ، إن السباق يأتي احتفالاً بعيد الاستقلال وعيد ميلاد الفارسة الهاشمية سمو الأميرة هيا بنت الحسين، رئيسة ومؤسسة الرابطة منذ نشأتها عام ١٩٩٣.

جاء ذلك خلال الاجتماع التنسيقي الذي جرى في مقر الرابطة بحضور عدد من أعضاء اللجنة الاجتماعية والرياضية مع خبراء في سباقات الضاحية، والذي اعتمد خلاله التعليمات الفنية والإدارية وتحديد قيمة الجوائز المالية لفئات السباق، فردي الرجال وفردي السيدات، الفئة الأولى ١٥-٢٩ عاما، الفئة الثانية ٣٠-٣٩ عاما، الفئة الثالثة ٤٠-٤٩ عاما، الفئة الرابعة ٥٠ عاما فما فوق، إضافة لسباق ذوي الاحتياجات الخاصة، وسيتم لاحقاً إطلاق رابط إلكتروني مخصص لعملية التسجيل في السباق أو من خلال زيارة مقر الرابطة.

وأشارت الرابطة إلى أن باب المشاركة مفتوح أمام أعضائها وأسرهم ومنتسبي الأندية والمراكز الأردنية ومن مختلف محافظات الوطن للمشاركة في هذه الفعالية الرياضية التي تشتمل على أنشطة ترفيهية واجتماعية وخيرية.

مركز زين يختتم بطولة بوبج موبايل

❖وكالات

اختتم مركز زين للرياضات الإلكترونية بطولة بوبج موبايل الرمضانية، بمشاركة ١٦ فريقاً من عدة دول عربية.

وانطلقت المنافسات النهائية وسط أجواء حماسية بنسبة وصول على الفيسبوك فاقت الـ ٣٨ ألف شخص، فيما زاد عدد المشاهدين عن ١١ ألف مشاهد، إذ تحظى هذه اللعبة بشعبية وانتشار واسع بين أوساط الشباب والمهتمين بالألعاب الإلكترونية.

ووفق خبر صادر عن شركة زين، فاز فريق RTG ESPORTS بلقب البطولة وحصل على جائزة نقدية بلغت ٦٠٠ دينار، وفاز فريق سلاي ماشين بالمركز الثاني بجائزة نقدية بلغت ٣٠٠ دينار، فيما حل فريق نيجما جالكسي ثالثاً بجائزة نقدية بلغت ٢٠٠ دينار.

وكان مركز زين للرياضات الإلكترونية قد نظم تصفيات البطولة بمشاركة ٦٤ فريقاً ضمت ٣٢٠ لاعباً، حيث أجريت يومي ٥ و ٦ نيسان لاختيار الفرق المتأهلة للنهائيات.

يشار إلى أن البطولة جاءت ضمن خطط زين لنشر ثقافة الألعاب الإلكترونية وتشجيع الشباب وتبني مواهبهم.

بعد واقعة الضرب.. عقوبة "صارمة" من بايرن ميونيخ لساديو ماني

❖وكالات

أعلنت مصادر ألمانية، عن إيقاف نادي بايرن ميونيخ لنجم الفريق ساديو ماني، بعد واقعة اعتدائه على زميله في الفريق ليروي ساني قبل أيام.

ما القصة؟

دخل مهاجما بايرن ميونيخ الألماني، السنغالي ساديو ماني وليروي ساني في مشادة ساخنة بغرفة تبديل الملابس، عقب الخسارة أمام مانشستر سيتي الإنجليزي بثلاثية نظيفة، الثلاثاء، في ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا.

قالت صحيفة "بيلد" الألمانية، الأربعاء، إنه "بعد الاجتماع في غرفة تبديل الملابس في ملعب الاتحاد، صفع المهاجم الدولي السنغالي زميله الألماني على وجهه، ليعاني الأخير من تورم في شفته".

قرار النادي البافاري

وفقا لصحيفة "بيلد" الألمانية، اجتمع رؤساء النادي باللاعبين، وقدم ساديو ماني اعتذاره لساني ولزملائه في الفريق.

كما قرر النادي البافاري إيقاف ساديو ماني حتى إشعار آخر.

بذلك من المتوقع أن يغيب ماني عن قمة دوري أبطال أوروبا بين بايرن ميونيخ ومانشستر سيتي، في إياب ربع النهائي، الأربعاء المقبل.

رونالدو "مقصلة" المدربين.. غارسيا خارج النصر وهذه الأسباب

❖وكالات

أقال نادي النصر السعودي الذي يضم في صفوفه النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، الأربعاء، مدربه الفرنسي رودي غارسيا بسبب "فقدان الثقة" في إدارته للفريق، على ما أفادت ثلاثة مصادر لوكالة فرانس برس.

وأكد مسؤول في النادي، مساء الأربعاء، أن "النصر قرر انهاء علاقته بمدربه الفرنسي رودي غارسيا بشكل فوري"، مشيرا إلى أن "النادي سيعلن الخبر رسميا خلال ساعات بعد إنهاء كافة الأمور المالية للمدرب الفرنسي».

«الدون".. جزار المدربين

وتأتي إقالة غارسيا لترسخ فكرة إقالة المدربين في كل موسم للفريق التي ينتمي لها رونالدو، منذ خروجه من ريال مدريد قبل ٥ أعوام.

ولفتت وسائل إعلام غربية إلى أن غارسيا هو المدرب السادس الذي يتم إقالته خلال تدريبه فريقا يضم "الدون" كريستيانو رونالدو، خلال ٦ مواسم. "المقصلة" شملت:

ماسيميليانو أليغري مدرب يوفنتوس الإيطالي عام ٢٠١٩.

ماوريتسيو ساري مدرب يوفنتوس الإيطالي عام ٢٠٢٠.

أندريا بيرلو مدرب يوفنتوس الإيطالي عام ٢٠٢١.

أولي غونار سولشاير مدرب مانشستر يونايتد الإنجليزي عام ٢٠٢١.

رالف رانغنيك مدرب مانشستر يونايتد الإنجليزي عام ٢٠٢٢.

رودي غارسيا مدرب النصر السعودي عام ٢٠٢٣.

هل تسبب رونالدو بإقالتهم؟

وجود رونالدو قد لا يكون سببا رئيسيا في إقالتهم دائما، لكن وجوده يمثل ضغوطات كبيرة على الإدارة، لتحقيق النتائج والإنتاجات، وتبرير المبلغ المدفوع مع رونالدو.

وقال مسؤول بنادي النصر، اشترط عدم كشف اسمه لأنه غير مخول بالحديث للإعلام: "غارسيا أساء إدارة المباريات الكبيرة هذه الموسم وعلينا إنقاذ الموسم قبل أن يتفاقم الوضع" وذلك قبل ٦ أيام من لقائه المرتقب ضد الهلال حامل اللقب.

وكان النصر ضمّ رونالدو نهاية العام الماضي في صفقة مدوية تقدر بأكثر من ٢٥٠ مليون يورو لموسمين ونصف الموسم، على أمل قيادته لاستعادة الألقاب الغائبة عن خزائنه منذ ثلاث سنوات

هدف يتيم لا يكفي شباب الأردن لعبور نواذيبو بالبطولة العربية

❖وكالات

اكتفى شباب الأردن بهدف وحيد للفوز على ضيفه نواذيبو الموريتاني، مساء الأربعاء على ستاد عمان الدولي، في إياب الدور التمهيدي من كأس الملك سلمان للأندية الأبطال (البطولة العربية).

وأحرز هدف الفوز لشباب الأردن مدافعه سليم عبيد بالدقيقة ٤٣.

ورغم الفوز ودع شباب الأردن البطولة، فيما تأهل نواذيبو للدور الثاني من التصفيات بمجموع اللقائين حيث فاز ذهابا "١-٤».

وكشف الفريقان عن نوايهما الهجومية المبكرة، وتبادلا المناورات بجرأة بحثا عن التسجيل.

ودفع محمود الحديد مدرب شباب الأردن بتشكيلة هجومية، عندما لعب بخماسي خط الوسط شوقي القزعة والريالات والنعيم وأبو شنب وزيادات، حيث حاول فرض السيطرة على منطقة الوسط لتمويل رأس الحربة البرازيلي دوجلاس.

في المقابل، سعى نواذيبو لمباغتة مرمى شباب الأردن بهدف تعقيد مهمته، ولاحت فرصة خطرة لعثمان فادي، حيث سدد كرة من داخل منطقة الجزاء تصدى لها الجعيدي ببسالة.

وجاء رد شباب الأردن على فرصة نواذيبو من تسديدة قوية أطلقها الريالات وحولها ملمودو امبودج لحساب ركنية.

وفوت شباب الأردن فرصة التقدم بهدف السبق من كرة عرضية أرسلها الريالات، تابعها ازيدات ولعبها برأسه لكن تألق حارس نواذيبو في التصدي لها.

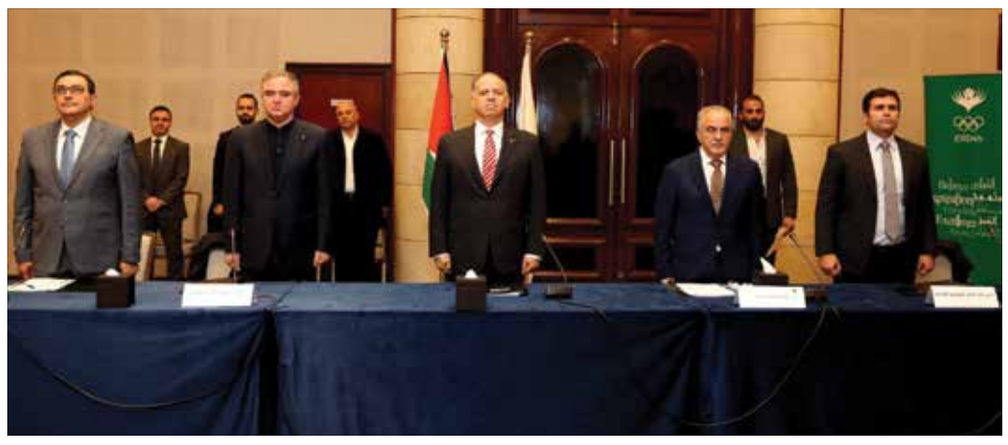
وفرض الشباب أفضليته الهجومية، حيث نفذ دجلاس ضربة حرة مباشرة، أحدثت دربكة أمام المرمى وطالب شوقي القزعة حكم المباراة، باحتساب ضربة جزاء لكنه طالب باستمرار اللعب.

وفي الدقيقة ٤٣، افتتح شباب الأردن التسجيل، من كرة ركنية أحدثت دربكة لتجد المدافع سليم عبيد يسددها داخل المرمى. وحاول فريق شباب الأردن في الشوط الثاني تعزيز تقدمه وفرصته في حسم التأهل ولاحت فرصة لسليم عبيد تألق ملمودو في التعامل معها.

وعمد نيواذيبو مع مضي الوقت للاحتفاظ بالكرة ومحاولة فرض السيطرة على منطقة خط الوسط بتواجد يعقوب يدي وعثمان فادي وياسين الولي ولمرابط.

ولم يحسن فريق شباب الأردن استثمار ما أتيح له من فرص في الدقائق الأخيرة ليخرج فائزا بهدف وحيد لا يكفي لعبوره إلى الدور المقبل.

الأمير فيصل يترأس اجتماع الجمعية العامة للجنة الأولمبية



❖وكالات

ترأس سمو الأمير فيصل بن الحسين، رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية، اجتماع الجمعية العامة للجنة.

وأشاد سموه، خلال الاجتماع الذي حضرته سمو الأميرة آية بنت فيصل، رئيسة الاتحاد الأردني للكرة الطائرة، بما حققته الرياضة الأردنية من إنجازات طيلة العام الماضي، وبالدور الكبير الذي تلعبه الاتحادات الرياضية في خدمة الرياضة، والسعي نحو تطورها وتقدمها على المستويات كافة. من جهته، أكّد نائب رئيس اللجنة الأولمبية، الدكتور ساري حمدان، أهمية الاجتماع السنوي للمنظومة الرياضية الأردنية، مشيراً إلى الجهود المبذولة من الجميع والتي ارتقت بالرياضة الأردنية إلى المكانة المميزة التي تحظى بها حالياً.

من جانبه، عرض الأمين العام للجنة الأولمبية الأردنية، ناصر المجالي، أبرز البرامج والمشاريع التي نفذتها اللجنة الأولمبية خلال العام الماضي، والإنجازات التي حققتها الرياضة الأردنية عبر أبطالها وبطلاتها على مختلف المستويات.

وتخلل الاجتماع، الذي حضره وزير الشباب، "محمد سلامة" فارس النابلسي ونائبا رئيس اللجنة الأولمبية، ومندوبو الاتحادات الرياضية والنوعية عرض التقرير المالي والإداري لعام ٢٠٢٢، والمصادقة عليه من الهيئة العامة للجنة الأولمبية.

مدرجات خاوية في لقاء شباب الأردن ونواذيبو

❖وكالات

خلت معظم مدرجات ستاد عمان الدولي، من الحضور الجماهيري لمتابعة مباراة شباب الأردن ونواذيبو الموريتاني.

وواجه شباب الأردن، خصمه نواذيبو، مساء الأربعاء، في إياب الدور التمهيدي لكأس الملك سلمان للأندية العربية.

وكانت مباراة الذهاب قد انتهت بفوز نواذيبو الموريتاني على شباب الأردن بنتيجة ٤-١.

ويأتي الغياب الجماهيري عن مساندة فريق شباب الأردن، رغم إعلان الأخير، فتح أبواب الملعب بالمجان أمام المشجعين.

ويعود سبب غياب الجمهور عن المباراة لعدة أسباب، يتقدمها صعوبة مهمة شباب الأردن الذي خسر ١-٤ في الذهاب، بجانب هطول الأمطار.

ويعتبر شباب الأردن الذي تأسس عام ٢٠٠٠، من الأندية التي لا تحظى بشعبية جماهيرية.

المحترف الانجليزي مافيلا يلتحق بالفيصلي

❖وكالات

التحق المحترف الانجليزي ناثان مافيلا بالنادي الفيصلي، للاحتراف في صفوف فريقه لكرة القدم.

وأعلن الفيصلي أن اللاعب الانجليزي وصل فجر اليوم الخميس إلى عمان للانخراط بتمارين الفريق استعداداً للاستحقاقات المقبلة.

ويسعى فريق الفيصلي لتعزيز صفوفه بلاعبين محليين وأجانب على سوية عالية، استعدادا للمشاركات المحلية والآسيوية.

الأهلي والزمالك.. تحديد موعد وملعب السوبر المصري في الإمارات

❖وكالات

أعلن مجلس أبوظبي الرياضي عن استضافة استاد محمد بن زايد، في العاصمة الإماراتية أبوظبي، لمباراة كأس السوبر المصري موسم ٢٠٢١ - ٢٠٢٢، التي تجمع الزمالك بطل الدوري، مع الأهلي بطل الكأس، يوم ٥ مايو المقبل، في الساعة الثامنة والنصف مساء بتوقيت الإمارات.

وتأتي الاستضافة بناء على مذكرة التفاهم الموقعة بين مجلس أبوظبي الرياضي، والاتحاد المصري لكرة القدم، وتشمل استضافة كأس السوبر المصري مرتين على التوالي، حيث أقيمت النسخة الماضية من كأس السوبر في أكتوبر ٢٠٢٢، باستاد هزاع بن زايد في مدينة العين، وفاز فيها الأهلي بـ "ثنائية"، ضمن أجواء احتفالية، بمناسبة مرور ٥٠ عاما على تأسيس العلاقات المصرية الإماراتية.

وقال عارف حمد العواني الأمين العام لمجلس أبوظبي الرياضي: "تمثل المباراة المرتقبة استمرارا لخطط مجلس أبوظبي الرياضي، في استقطاب الفعاليات الرياضية الإقليمية والقارية والعالمية، ما يعزز من خطط المجلس الطموحة، في أن تكون أبوظبي المكان الأمثل لإقامة مثل تلك المباريات الكبيرة التي تحظى بشعبية عارمة وتاريخ طويل من المنافسة بين قطبي الكرة المصرية».

وأقيمت أول مباراة للسوبر بين الأهلي والزمالك في الإمارات باستاد هزاع بن زايد في أكتوبر ٢٠١٥، وفاز الأهلي ٣-٢، واحتضن استاد محمد بن زايد السوبر الثاني خلال فبراير ٢٠١٧ وفاز الزمالك ٣-١ بركلات الترجيح، وفي يناير ٢٠١٨ استضاف استاد هزاع بن زايد السوبر الثالث بين الأهلي والمصري عام ٢٠١٨، وفاز الأهلي بهدف، وفي فبراير ٢٠٢٠، استضاف ملعب محمد بن زايد كأس السوبر بين الأهلي والزمالك، وفاز "الأبيض" ٤-٣ بركلات الترجيح، وفي أكتوبر ٢٠٢٢، أقيمت المباراة للمرة الرابعة بين الزمالك والأهلي، في كأس السوبر، على استاد هزاع بن زايد بالعين، وفاز "الأحمر" بهدفين.

قبل اعتداء ماني.. ٧ مرات ضرب لاعب زميله أمام أنظار العالم

❖وكالات

أثار خبر ضرب اللاعب ساديو ماني لزميله في بايرن ميونيخ ليروي ساني، استغراب المشجعين، ولكنها بالحقيقة ليست المرة الأولى التي يعتدي فيها لاعب كرة قدم على زميله في نفس الفريق، فالتاريخ مليء بقصص مماثلة.

الخلافات بين اللاعبين في الفريق الواحد أمر طبيعي، لكن تفاقم الموقف إلى حد الضرب، أمام أنظار الملايين من المتابعين، هو أمر مستغرب.

لكمة روبين

بايرن ميونيخ نفسه ليس جديدا على قصص شجار الزملاء، ففي ٢٠١١، فقد اللاعب الألماني توماس مولر أعصابه على زميله وقتها، أرين روبين، خلال مباراة بالدوري، ليأتيه الرد من روبين بلكمة على الوجه، لا زال يتذكرها جماهير بايرن ميونيخ حتى يومنا هذا.

صفعة داخل منتخب المانشافت

منتخب ألمانيا شهد واقعة مشابهة، بين اثنين من أكبر نجوم جيل الألفينات. قائد "المانشافت" في ٢٠٠٩، قام بتوبيخ الهداف لوكاس بودولسكي، خلال مباراة ودية، ليرد الأخير بصفعه، قبل أن يتدخل زميلهما بير ميرتساكر لإيقاف المشكلة.

شجار كاميروني أمام أنظار العالم

في وسط كأس العالم وأمام أنظار الملايين، فقد لاعب الكاميرون أسو إيكوتو أعصابه على زميله ميكونجو، وقام بنطحه، خلال المباراة أمام كرواتيا.

الشجار مثل علامة سوداء في مشاركة الكاميرون بالمونديال.

الهدوء يتحول لعاصفة

في ٢٠٢٠، دخل حارس مرمى توتنهام، الفرنسي هوغو لوريس، في شجار محتدم مع نجم الفريق، الكوري الجنوبي هيونغ مين سون، خلال شوطي مباراة بالدوري الإنجليزي.

الشجار أظهر جانبا لم يكن معروفا عن اللاعبين اللذين عرفا بهدوء أعصابهما.

شجار البريميرليغ الأشهر

في ٢٠٠٥، سجل لاعبا نيوكاسل يونايتد، لي بوير وكيران داير، الشجار الأشهر، خلال مباراة بالدوري الإنجليزي، عندما انهالا بالضرب على بعضهما البعض، ليطرد كلاهما من المباراة.

الشجار الشهير أصبح علامة فارقة في ذلك الموسم.

هجوم كامل

لاعبا أوكسير الفرنسي، بيير بولوما وميكايل باريتو، تشاجرا بشكل كامل، ولكم كل منهما الآخر، وسط مباراة بدوري الدرجة الثانية الفرنسي، عام ٢٠١٨.

تبادل الصفعات على الهواء مباشرة

خلال بطولة كأس آسيا ٢٠٠٤ في الصين، تم إيقاف لاعبا منتخب إيران رحمان رضائي وعلي بادا في لمباراتين في البطولة، بسبب تبادلهم الصفعات وسط المباراة أمام منتخب عمان، والتي انتهت بالتعادل ٢-٢.

صدى الشعب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة
تصدر عن شركة صدى الشعب
رئيس هيئة التحرير (المدير العام) محمود الفطافطة
رئيس التحرير خالد خازر الخريشا
رئيس هيئة التحرير حازم الخالدي
العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا) - بجانب المختار مول
مقسم الاعلان: 5056222
فاكس الاعلان: 5056223
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com
رقم الايداع في المكتبة الوطنية: ٢٠١٤/١٢٤٨/د