

عشرات الآلاف يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي في محيط المسجد والبلدة القديمة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس بأن نحو 40 ألف مواطن أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، وسط انتشار قوات الاحتلال في شوارع المدينة ومحيط المسجد، وتمركزها عند بواباته، والتدقيق في البطاقات الشخصية للمصلين.

أوقات الصلاة

الفجر	04:30
الظهر	12:34
العصر	04:13
المغرب	07:15
العشاء	08:39

16 شوال 1444 هـ الموافق 6 أيار 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3085)

الهيئة العامة للصحفيين تصادق على التقريرين المالي والإداري



عمان

صادقت الهيئة العامة لنقابة الصحفيين الأردنيين في اجتماعها الذي عقد الجمعة، في مقر النقابة برئاسة النقيب الزميل راكان السعيدة وحضور أعضاء المجلس والمستشار القانوني للنقابة المحامي محمود قطيشات، على التقريرين المالي والإداري وتصديق الحسابات الختامية للعام 2022 وإقرار موازنة العام 2023.

وطالب عدد من الزملاء برفع سقف الحريات الصحفية وتشكيل لجنة لمتابعة قضايا الصحفيين في المحاكم ورفع علوية المهنة ونشر جلسات مجلس النقابة وتفعيل اللجان المساندة ومتابعة صندوق الإسكان وتشكيل لجنة لمراجعة نظام التأمين الصحي . كما طالبوا بتفعيل دور مركز التدريب في النقابة من خلال توفير الدورات التدريبية التي تساهم في تأهيل الزملاء وزيادة خبراتهم بما ينعكس إيجاباً على عملهم . وقال النقيب الزميل السعيدة في معرض رده على عدد من مطالب الزملاء أعضاء الهيئة العامة، إنه تم تشكيل لجنة لمتابعة صندوق الإسكان ضمن الإطار القانوني لاتخاذ توصيات يتم عرضها على اجتماع الهيئة العامة القادم لأن الصندوق يخضع لنظام خاص، مبيناً أن المجلس سيتابع مقترحات ومطالب الزملاء بخصوص رفع علوية المهنة وتطبيق المسار المهني. تابع ص2

الملك والملكة يحضران حفل استقبال أقامه الملك تشارلز الثالث والملكة القريئة كاميللا



لندن

حضر جلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبدالله في لندن، الجمعة، حفل الاستقبال الذي أقامه جلالة الملك تشارلز الثالث، ملك بريطانيا، وجلالة الملكة القريئة كاميللا، تكريماً لقادة ورؤساء الدول الذين سيحضرون مراسم تتويج جلالتهما السبت.

رفض إدخال أصناف من منتج اللبنة غير حاصلة على رخصة استيراد

عمان

قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات، أن المؤسسة رفضت إجازة وإدخال أصناف من منتج اللبنة غير الحاصلة على رخصة استيراد من قبل وزارة الزراعة ضمن إرسالية تشمل عشرة بنود لأصناف متنوعة من اللبنة والأجبان بوزن إجمالي بلغ 5304 كغم. وأضاف مهيدات في بيان صحفي أن المؤسسة وبالتنسيق مع وزارة الزراعة أتلقت أصولياً الأصناف المذكورة، مبيناً أن عملية الإلتلاف تمت حسب الأصول بموجب محضر إلتلاف أصولي، بناء على تنسيبات وزارة الزراعة، إلتلاف أو إعادة تصدير أصناف اللبنة كونها غير مسموحة حسب المواصفة القياسية الأردنية، خاصة أن مثل هذه الأصناف تخضع للرقابة المشتركة مع وزارة الزراعة. وأشار إلى أن المؤسسة من خلال مندوبها المناوب كشفت على الإرسالية فور وصولها إلى المركز الجمركي ودققت درجات الحرارة، وتبين أن محتويات الإرسالية سليمة ظاهرياً وتاريخ صلاحيتها سار ومطابقة لدرجة الحرارة اللازمة لضمان سلامتها وصلاحيتها للاستهلاك، لافتاً إلى أنه تم سحب عينات من أصناف الأجبان حسب التعليمات للبند الواحد، إضافة إلى سحب عينات من أصناف اللبنة كونه لم تفتح بنود مستقلة خاصة بها. وأضاف أنه بناء على استدعاء أصحاب العلاقة مستوردي الإرسالية، المتضمن طلب تنظيم بيان بوندد، الذي تمت دراسته من قبل دائرة الجمارك وتدقيق مطابقتها للاشتراطات والمعايير المعمدة، جرى إصدار وتنظيم البيان، مشيراً إلى أن بيانات البوندد تنظم حسب وزن البند وسعره وليس حسب اسم الصنف، حيث جرى تنظيم البيان بعدد 10 بنود تحت مسمى واحد، كأجبان.

وبين مهيدات، أنه تمت إعادة الكشف مرة أخرى على بيان البوندد، من قبل مفتش الغذاء وسحب عينات من كل بند حسب مسريه سواء أصفر أو أحمر، حيث أن 4 بنود كانت ذات مسرب أصفر و6 بنود ذات مسرب أحمر وتحولها لمختبر المؤسسة العامة للغذاء والدواء لإجراء فحص صلاحيتها للاستهلاك البشري، فضلاً عن تحويل عينات ممانلة لمختبر مؤسسة المواصفات والمقاييس للتأكد من مطابقتها للمواصفة القياسية والقواعد الفنية، مؤكداً أن نتائج التحليل المخبري أظهرت صلاحية أصناف الأجبان للاستهلاك البشري ومطابقتها للقاعدة الفنية.

الصفدي يطلع نظرائه على مخرجات اجتماع عمّان التشاوري

عمان

التوافقات التي أنتجها اجتماع عمّان التشاوري، والتي سيسهم تنفيذها في التقدم نحو حل للأزمة، يعالج جميع تبعاتها الإنسانية والأمنية والسياسية. وبحث الصفدي ونظراؤه الآفاق المستقبلية في جهود حل الأزمة، والخطوات اللازمة لمعالجة قضايا رئيسة، ووفق منهجية خطوة مقابل خطوة، وبما يتسجم مع قرار مجلس الأمن 2254، تشمل إيصال المساعدات الإنسانية إلى جميع فئات الشعب السوري التي تحتاجها.

والعودة الطوعية للاجئين، ومحاربة الإرهاب والتصدي لخطر تهريب المخدرات على طريق معالجة قضايا أمنية وسياسية أشمل. وقد أجرى الصفدي اتصالات مع كل من وزيرة خارجية ألمانيا أنالينا بيربوك، ووزير خارجية فنلندا بيكا هافيستو، ووزير خارجية مالطا إيان بورغ، التي تشغل الآن مقعداً غير دائم في مجلس الأمن، ووزير خارجية اليونان نيكوس دندياس. وأكد الوزراء أهمية الجهود المبذولة للتردد نحو حل الأزمة السورية وبما ينهي جميع تبعاتها.

واصل نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، اتصالاته مع نظراء أوروبيين، وأطلعهم على مخرجات اجتماع عمّان التشاوري حول سوريا، والخطوات القادمة في إطار المسار السياسي العربي الذي أطلقه الاجتماع للتردد نحو التوصل لحل سياسي للأزمة السورية. وأكد الصفدي خلال الاتصالات أهمية

وفاتان و5 إصابات بحريق مخازن بولسترين في الجريدة

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن كوادر الدفاع المدني في مديرية دفاع مدني شرق عمان وبإستناد من مديريات دفاع مدني الوسط وقوات درك العاصمة وشرطة جنوب وشرق عمان وأمانة عمان الكبرى، تعاملت فجر امس مع حريق شب في عدد من المخازن التي تحتوي على «بكس بولسترين» تقدر مساحتها بـ 2000 م بالإضافة إلى ساحة خارجية تقدر مساحتها بنحو 1000 م في منطقة الجريدة. وأضاف، أن فرق الإطفاء عملت على إخماد الحريق والسيطرة عليه، مشيراً إلى أنه نتج عن الحريق وفاة شخصين من جنسية عربية إثر تعرضهما للحروق بالغة في الجسم (تفحم) وإصابة خمسة آخرين بضعيق في التنفس، حيث عملت فرق الإسعاف على تقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصابين في الموقع وكانت حالتهم العامة حسنة لم تستدع النقل إلى المستشفى باستثناء إصابة واحدة تم إسعافها ونقلها وإخلاء الوفاتين إلى مستشفى البشير الحكومي.

وشارك في عمليات إخماد الحريق الذي نتج عنه تصاعد كثيف للدخان العشرات من آليات الدفاع المدني العملياتية وعدد كبير من الكوادر البشرية من دفاع مدني وشرطه وقوات درك بالإضافة إلى عدد من صهاريج المياه من أمانة عمان الكبرى، وتم فتح تحقيق لمعرفة سبب الحريق.

رفض إدخال أصناف من منتج اللبنة غير حاصلة على رخصة استيراد

عمان

قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات، أن المؤسسة رفضت إجازة وإدخال أصناف من منتج اللبنة غير الحاصلة على رخصة استيراد من قبل وزارة الزراعة ضمن إرسالية تشمل عشرة بنود لأصناف متنوعة من اللبنة والأجبان بوزن إجمالي بلغ 5304 كغم. وأضاف مهيدات في بيان صحفي أن المؤسسة وبالتنسيق مع وزارة الزراعة أتلقت أصولياً الأصناف المذكورة، مبيناً أن عملية الإلتلاف تمت حسب الأصول بموجب محضر إلتلاف أصولي، بناء على تنسيبات وزارة الزراعة، إلتلاف أو إعادة تصدير أصناف اللبنة كونها غير مسموحة حسب المواصفة القياسية الأردنية، خاصة أن مثل هذه الأصناف تخضع للرقابة المشتركة مع وزارة الزراعة. وأشار إلى أن المؤسسة من خلال مندوبها المناوب كشفت على الإرسالية فور وصولها إلى المركز الجمركي ودققت درجات الحرارة، وتبين أن محتويات الإرسالية سليمة ظاهرياً وتاريخ صلاحيتها سار ومطابقة لدرجة الحرارة اللازمة لضمان سلامتها وصلاحيتها للاستهلاك، لافتاً إلى أنه تم سحب عينات من أصناف الأجبان حسب التعليمات للبند الواحد، إضافة إلى سحب عينات من أصناف اللبنة كونه لم تفتح بنود مستقلة خاصة بها. تابع ص2

أبناء الجالية التركية في الأردن يبدؤون التصويت للانتخابات الرئاسية والبرلمانية

عمان

بدأ أبناء الجالية التركية في الأردن منذ صباح امس التوجه إلى صناديق الاقتراع في مقر السفارة التركية بعمان للإدلاء بأصواتهم في الانتخابات الرئاسية والبرلمانية التركية. ويبلغ عدد الأتراك الذي يحق لهم التصويت في الأردن بحسب اللجنة العليا للانتخابات التركية قرابة 3 آلاف ناخب. وتفتح السفارة أبوابها لاستقبال الناخبين الأتراك لمدة ثلاثة أيام اعتباراً من صباح اليوم وحتى الساعة التاسعة من مساء يوم الأحد المقبل.

انطلاق أعمال مؤتمر الاستثمار في إطار رؤية التحديث الاقتصادي اليوم

عمان

تنتقل في عمان السبت أعمال مؤتمر الاستثمار في إطار رؤية التحديث الاقتصادي، بمشاركة عدد من رؤساء اللجان الثنائية والمختصين في قطاعات الاستثمار والاقتصاد. ويشارك في أعمال المؤتمر الذي يقام تحت رعاية رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، أمين عمان، والسفير الإماراتي لدى المملكة، وعدد من المختصين الاقتصاديين من وزراء سابقين وأعضاء مجالس إدارات ومدراء عامون، ورؤساء اللجان المالية والاقتصاد والاستثمار والقانونية في مجلس النواب، ورئيس جمعية رجال الأعمال الأردنيين ورئيس غرفتي التجارة في عمان والأردن، بالإضافة لعدد من المختصين. ويبحث المؤتمر في دور الاستثمار بتحفيظ فرص النمو وتعزيز الابتكار ومواجهة التحديات العالمية، وعمان مدينة صحية، ودور تطوير قطاع النقل في تحفيز الاقتصاد الوطني، والجوانب القانونية والمالية والاقتصادية لجذب الاستثمار لتحقيق التنمية، واستدامة المشاريع الاقتصادية.

الغذاء والدواء تتلف أسماك مخالفة لتعليمات الاستيراد

عمان

أتلقت كوادر المؤسسة العامة للغذاء والدواء في مركز جمرک العقبة كمية من أصناف الأسماك الطازجة المستوردة قدرت بنحو 1500 كغم من صنف يمنع استيراده وإدخاله إلى المملكة حسب الأنظمة والتعليمات المعمول بها. وبين مدير عام المؤسسة الدكتور نزار مهيدات أن عملية الإلتلاف جاءت بعد عمليات تتبع وكشف دقيق على عدد من شحنات وإرساليات جمركية لأسماك طازجة مستوردة وسحب عينات منها للتأكد من مطابقتها للاشتراطات الصحية والمواصفات القياسية. وأكد أن المؤسسة تطبق أشد التدابير والإجراءات الرقابية وفق أعلى المعايير والممارسات العلمية لإدارة المخاطر لضمان جودة وسلامة المواد الغذائية المستوردة واستيفائها للمعايير والمواصفات العالمية من خلال مفتشي المؤسسة في المراكز الجمركية والمعايير الحدودية.

اتفاقية بين زها الثقافي وبلدية طبقة فحل لإداسة فرع زها المشاريع

عمان

وتهدف إلى تمكين المجتمع المحلي في المنطقة ودعم الشباب والأطفال وإطلاق مبادراتهم وإبداعاتهم. وبينت، أن دعم إنشاء المركز جاء بالشراكة مع وزارة التخطيط والتعاون الدولي. وسيتم بموجب الاتفاقية توفير دعم سنوي من قبل البلدية لإداسة البرامج التدريبية وتوفير الخدمات التشغيلية للمركز. وسيعمل مركز زها الرئيسي على إدارة وتشغيل البرامج التدريبية والأنشطة والفعاليات الوعي الثقافي بين أفراد المجتمع ورفع مستوى التنمية الثقافية والاجتماعية ودعم الإبداع و توفير فرص عمل للأردنيين. وقالت صبيح، إن الاتفاقية تأتي في إطار المبادرات الملكية السامية.

وقع مركز زها الثقافي وبلدية طبقة فحل اتفاقية بهدف إداسة فرع مركز زها الثقافي بمنطقة المشاريع ضمن محافظة إربد/ الأغوار الشمالية. ووقع الاتفاقية عن مركز زها المدير التنفيذي رانية صبيح وعن بلدية طبقة فحل رئيس البلدية كتيب الغزراوي. وسيتم بموجب الاتفاقية، إداسة فرع مركز زها الثقافي وتشغيله من قبل المركز الرئيسي لنشر الوعي الثقافي بين أفراد المجتمع ورفع مستوى التنمية الثقافية والاجتماعية ودعم الإبداع و توفير فرص عمل للأردنيين. وقالت صبيح، إن الاتفاقية تأتي في إطار المبادرات الملكية السامية.



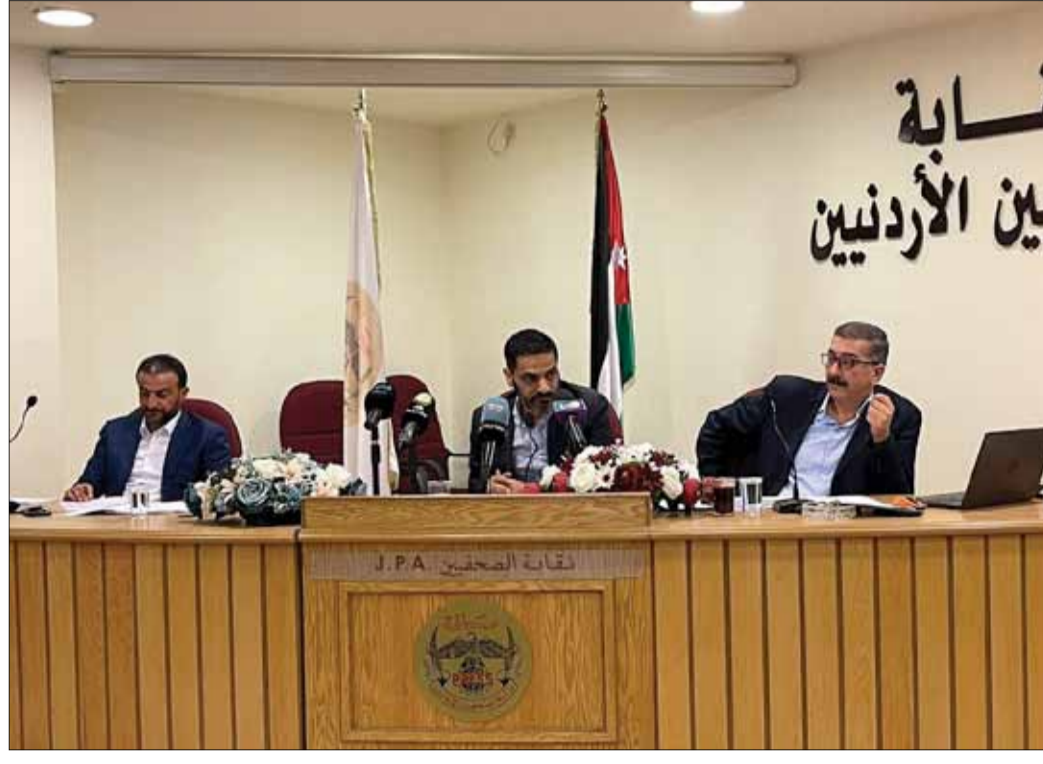
الهيئة العامة لنقابة الصحفيين تصادق على التقريرين المالي والإداري

عمان

صادقت الهيئة العامة لنقابة الصحفيين الأردنيين في اجتماعها الذي عقد الجمعة، في مقر النقابة برئاسة النقيب الزميل ركان السعيدة وحضور أعضاء المجلس والمستشار القانوني للنقابة المحامي محمود قطيشات، على التقريرين المالي والإداري وتصديق الحسابات الختامية للعام 2022 وإقرار موازنة العام 2023.

وطالب عدد من الزملاء برفع سقف الحريات الصحفية وتشكيل لجنة لمتابعة قضايا الصحفيين في المحاكم ورفع علاوة المهنة ونشر جلسات مجلس النقابة وتفعيل الجوانب المساندة ومتابعة صندوق الإسكان وتشكيل لجنة لمراجعة نظام التأمين الصحي.

كما طالبوا بتفعيل دور مركز التدريب في النقابة من خلال توفير الدورات التدريبية التي تساهم في تأهيل الزملاء وزيادة خبراتهم بما ينعكس إيجاباً على عملهم. وقال النقيب الزميل السعيدة في معرض رده على عدد من مطالب الزملاء أعضاء الهيئة العامة، إنه تم تشكيل لجنة



الصفدي يشيد بدور المركز الوطني لحقوق الإنسان

عمان

أشاد رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي بدور المركز الوطني لحقوق الإنسان وجهوده في تقييم الحالة الوطنية لحقوق الإنسان. وأكد الصفدي لرئيس المجلس الدكتور أحمد الخليلية، وعدد من النواب ورؤساء الجناح أن مجلس النواب سيدرس عبر لجنة الحريات العامة وحقوق الإنسان التوصيات ومتابعة الملاحظات الواردة في تقارير المركز، امتثالاً للتوجيهات الملكية بهذا الخصوص.

ورحب الصفدي بتشكيل تنسيقية عمل مشتركة بين الطرفين من خلال لجنة الحريات، بحيث تركز على عدد من العناوين والأولويات الوطنية ذات الصلة بالحقوق والحريات، وتسهم في زيادة حجم التنسيق، والتشاور والتعاون بين الطرفين.

وقال، إن مجلس النواب ينظر بأولوية نحو ملف حقوق الإنسان والحريات العامة على النحو الذي يعكس جهود المملكة في هذا المسار، وبما يعزز من منظومة حقوق الإنسان وسيادة القانون، لافتاً إلى أن هذا المسار يتطلب وفق ما يؤكد جلالة الملك عبدالله الثاني، احترام الجميع لسيادة القانون وتطبيقه، نظراً لما يشكله ذلك من ضمانات أساسية لحقوق وحريات المواطنين.

من ناحيتها، أعربت رئيسة مجلس أمناء المركز الوطني لحقوق الإنسان سمر الحاج عن اعتزاز المركز بالعلاقة التشاركية مع مجلس النواب خاصة في إطار إنفاذ توصيات التقارير السنوية للمركز والأخذ بها ضمن المخرجات التشريعية والرقابية للمجلس، مؤكدة رغبة المركز في تأسيس هذه العلاقة بين الطرفين على النحو الذي يكفل استدامة التنسيق وزيادة مستوياته وحجم



كما يستقبل الشكاوى من خلال فريق متخصص يعمل على متابعتها مع الجهات المعنية وصولاً إلى إيجاد حلول عملية لها، فضلاً عن دوره في مراقبة الانتخابات، وإعداد التقارير السنوية، وإجراء الدراسات والأبحاث والدورات التدريبية وغيرها. ودار نقاش موسع بين الحضور حول عدد من الموضوعات ذات الصلة بالقوانين الناظمة للحقوق والحريات العامة، إضافة إلى القضاء، ومراكز الإصلاح والتأهيل، وقوانين السير، وجهود مكافحة المخدرات وغيرها. وحضر اللقاء، رئيس اللجنة القانونية النائب الدكتور غازي ذنبيات، ورئيس لجنة الحريات النائب بسام الفايز، والنائب خير أبو صعلبيك، والنائب رائد سميرات، ونائب رئيس مجلس أمناء المركز محمد النشور، وأعضاء مجلس الأمناء الدكتور محمد الطراونة، والدكتور سامي الحوراني، وأمين سر المجلس بسمة العواملة، وعدد من أعضاء الأمانة العامة.

التنتائج المرجوة منه، وتحديدًا ضمن مواصلة القوانين المحلية مع الدستور والاتفاقيات الدولية. وأضافت الحاج حسن بحضور ميسرة أعمال المركز الدكتورة ريم أبو بلووج، وعدد من أعضاء مجلس الأمناء، إن ملف حقوق الإنسان يحظى باهتمام ومتابعة من جلالة الملك بما يظهله ذلك من دعم لجهودنا وأهدافنا بسير إلى الأمام في تعزيز الحقوق والحريات لكل من يعيش على الأرض الأردنية، مشيرة إلى أن تقدم الدول بات مروها بمدى التزامها بمعايير حقوق الإنسان ومدى إيمانها بضرورة تكريس ذلك على شكل قوانين وممارسات. واستعرضت الحاج حسن دور رسالة وأهداف المركز، والواجبات المناطة به بموجب قانونه، مؤكدة أن المركز يجري زيارات ميدانية معاملة وغير معلنة إلى مختلف القطاعات للوقوف من مدى التزامها بالقوانين المحلية والاتفاقيات الدولية الناظمة لحقوق الإنسان.

الغراية يري الاحتفال بيوم المرور العالمي وأسبوع المرور العربي

عمان

رعى وزير الداخلية مازن الغراية، بحضور مدير الأمن اللواء عبيد الله المعاطية، الاحتفال الذي نظمته مديرية الأمن العام، بمناسبة يوم المرور العالمي وأسبوع المرور العربي، تحت شعار «قواعد المرور سلوك حضاري» وقال الغراية، إن الاحتفال بهذه المناسبة يأتي في إطار الحرص على تنفيذ وترجمة التوجيهات الملكية السامية، الهادفة إلى تحسين الواقع المروري خدمة للمواطنين، مستذكراً الجهود المتواصلة والكبيرة التي تبذلها مديرية الأمن العام على مدار الساعة وفي مختلف الظروف لتقديم الخدمات المرورية، والنهوض بها من خلال حسن التخطيط والعمل بشراكة مع جميع الوزارات والمؤسسات الوطنية.

وأكد خلال الاحتفال الذي حضره ممثلون من مختلف الوزارات ومؤسسات القطاعين العام والخاص والفعاليات الشعبية، أن الأردن في مقدمة الدول العربية التي تتزعم بالاحتفال بهذه المناسبة إداركا منها لأهميتها وإسهاما في الجهود الدولية لمواجهة مشاكل المرور، سيما الحوادث وما ينجم عنها من خسائر في الأرواح والممتلكات، والتي استطاعت مديرية الأمن العام في النصف الأول من العام الحالي التقليل منها بفعل الاستراتيجية المرورية التي تم إطلاقها تنفيذاً للتوجيهات الملكية الحكيمة. من جانبه، أكد مساعد مدير الأمن العام للسير وشؤون الأجانب، العميد المهندس رامي الدباس، أن مديرية الأمن العام تحرص على بذل جميع الجهود الممكنة لتوفير بيئة مرورية آمنة على الطرقات، ووضعت على عاتقها إيلاء ملف السلامة المرورية كأولوية وطنية قصوى، وخصت لتطبيق إستراتيجيتها المرورية التي عملت من خلالها على توطيد التعاون والشراكة مع مختلف المؤسسات والجهات ذات العلاقة بالمشأ المروري، بهدف الحفاظ على سلامة مستخدمي الطرق وخفض نسب الحوادث المرورية.

وفي نهاية الاحتفال، كرم راعي الحفل عدداً من السائقين المتزمين من مختلف محافظات المملكة، ومن العسكريين والمدنيين الذين مضى على قيادتهم أكثر من 15 عاماً دون أن يسجل بحقهم أي حادث مروري أو مخالفة مرورية.

كما جال الحضور في المعرض المروري الذي أقامته مديرية الأمن العام بهذه المناسبة، وتضمن عرضاً لأهم الآليات والأجهزة والمعدات الحديثة المستخدمة في المجال المروري وفي مجالات حفظ السلامة على الطرق.

الشؤون الفلسطينية تصدر تقريرها الشهري حول تطورات القضية الفلسطينية

عمان

أصدرت دائرة الشؤون الفلسطينية تقريرها حول تطورات القضية الفلسطينية لشهر آذار الماضي الذي أبرز تأكيد جلالة الملك عبدالله الثاني، على موقف الأردن الثابت والراسخ حيال القضية الفلسطينية بكافة أركانها، وتشديده على ضرورة التهدئة وخفض التصعيد في الأراضي الفلسطينية.

كما أبرز التقرير تشديد جلالاته على وقف أي إجراءات أحادية الجانب تزعزع الاستقرار وتقوض فرص تحقيق السلام، وخلق أفق سياسي يمهّد الطريق إلى إعادة إطلاق المفاوضات بين الفلسطينيين والإسرائيليين، مؤكداً أن الأردن مستمرّ بتأدية دوره التاريخي والديني الثابت في حماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، من منطلق الوصاية الهاشمية، وتكريس كل الإمكانيات لحمايتها وحماية هويتها العربية الإسلامية والمسيحية.

وبين التقرير مواصلة الاحتلال الإسرائيلي انتهاكاته المعهودة، حيث استشهد 25 فلسطينياً خلال آذار الماضي من مختلف محافظات الضفة الغربية، فيما بلغ عدد المصابين خلال هذا الشهر على يد قوات الاحتلال ومستوطنيه 180 فلسطينياً من الضفة الغربية.

وأشار إلى تنفيذ قوات الاحتلال عمليات اعتقال ضد 501 فلسطيني من أبناء الضفة الغربية وقطاع غزة المحتلين، تصدّرتها القدس المحتلة باعتقال 113 مقدسياً، بالإضافة إلى إصدار أوامر بالإبعاد عن المسجد الأقصى والقدس مدة تتراوح ما بين أسبوع إلى ستة أشهر.

كما وصلت قوات الاحتلال اقتحامها لتجمعات سكنية فلسطينية، والتي ناهزت في 679 عملية اقتحام في الضفة الغربية وفي قطاع غزة المحتلين.

ولفت التقرير إلى تصعيد الاحتلال لانتهاكاته بحق المقدسات، خاصة ضد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، مع حلول شهر رمضان الكريم، حيث تم اقتحام المصلى القلبي من المسجد واستخدام القوة بحق المعتقلين وإجبارهم على الخروج منه. وقام الاحتلال كذلك بزيادة عدد الحواجز في محيط المسجد الأقصى، وعمل على عرقلة دخول الأهالي إلى المسجد الأقصى وتفتيشهم واحتجاز هوياتهم، إلى جانب رصد جماعات الهيكل المزعوم بمبالغ مالية كمكافآت للمستوطنين الذين يحاولون ذبح «قربان» في المسجد الأقصى في عيد الفصح، وتشير التقديرات إلى أن عدد مقتحمي الأقصى المبارك بلغ خلال شهر آذار (3502) مستوطن.

كما أشار التقرير إلى مصادرة قوات الاحتلال أراضي الفلسطينيين وإخطار الكثير من المنشآت بالهدم، حيث تمت 16 عملية هدم لمنازل؛ معظمها تم هدمها ذاتياً بأيدي أصحابها تقابلاً لدفع غرامات باهظة.

وارتفعت اعتداءات المستوطنين ضد المواطنين الفلسطينيين وممتلكاتهم ومقدساتهم؛ في إطار دعم وحماية كاملين من مختلف مؤسسات الاحتلال؛ إذ سجل 130 اعتداءً شملت دهم مواطنين، وورشق حجارة، واقتحام لبلدات وقرى، واعتداء على مواطنين، إلى جانب 28 حادثة مصادرة ممتلكات.

وعلى صعيد الشأن الإسرائيلي، تناول التقرير مصادقة الكنيست على إلغاء بنود مُتضمنة في ما يعرف باسم «قانون الانفصال (فك الارتباط) أحادي الجانب عن قطاع غزة و 4 مستوطنات في شمال الضفة الغربية»، وذلك بعد 18 عاماً على إقراره في العام 2005.

وكان مركز «مدار» الفلسطيني للدراسات الإسرائيلية استعرض ذلك، موضحاً بأن مشروع القانون يشكل خطوة أساسية على طريق شرعية العديم من البؤر الاستيطانية العشوائية الواقعة في شمال الضفة، وسيهدد بعودة المستوطنين إليها، والبناء فيها، بما يؤدي إلى نهب مزيد من الأراضي الفلسطينية وتعيق الاستيطان، وتوسيع قواعد الإرهاب اليهودي في الضفة.

كما استعرض المركز ورقة أخرى تتضمن تقرير مراقب الدولة الإسرائيلية حول «صورة الوضع» فيما يتعلق بعمل الحدار العازل، والذي يشير إلى أنه وبعد أكثر من 20 عاماً على البدء ببنائه ما زال إسرائيل «عاجزة» عن ضبط حدودها مع الضفة الغربية. ولفت إلى تقرير أورده جنرالان إسرائيليان، يطرحان خلاله عشرة تحديات تواجه دولة الاحتلال الإسرائيلي في ذكرى تأسيسها الخامسة والسبعين «احتلال فلسطين»، سواء على صعيد العلاقات مع الولايات المتحدة أو مكاتبتها في العالم، والتهديدات التي تواجهها.

وزير الصحة والسفير الدنماركي يبحثان التعاون الصحي

عمان

بحث وزير الصحة الدكتور فراس الهواري خلال لقائه في مكتبه السفير الدنماركي لدى الأردن كريستوفر فيفك، سبل تعزيز التعاون في المجال الصحي. وأكد الهواري عمق العلاقات التي تربط البلدين، والتي تشكل فرصة مواتية للاستمرار بالتعاون في المجال الصحي.

وشدد على ضرورة الاستمرار بضمان تقديم الدعم الكافي للقطاع الصحي في الأردن، للتعامل مع أزمة اللاجئين التي طال أمدها وألقت بالعبء الكبير على هذا القطاع بشقيه العام والخاص، والذي قدم وما يزال خدماته للمواطنين واللاجئين على حد سواء، ولا يتأثر هذا الدعم للقطاع الصحي الأردني بالأزمات المختلفة التي تواجهها بعض دول العالم.

وتنمّ الهواري المساهمة الدنماركية في «صندوق المنحة المشتركة» الذي تم من خلاله دعم تنفيذ مشاريع وبرامج صحية ساهمت في التوسع بتقديم الخدمات الصحية النوعية التي انعكست آثارها الإيجابية على المواطنين واللاجئين على حد سواء.

واستعرض الوزير أبرز المشاريع والبرامج ذات الأولوية التي تندرج ضمن استراتيجية وزارة الصحة للأعوام 2023-2025، وتتسمج مع رؤية التحديث الاقتصادي، مؤكداً سعي الوزارة إلى تنفيذها ضمن الأطر الزمنية التي تم تحديدها. وبعد اللقاء زار السفير الدنماركي مركز الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير باعتبارها أحد المشاريع التي ساهمت الحكومة الدنماركية مع عدة دول مانحة في دعمها، واطلع على الخدمات المقدمة فيه.

وزير البيئة يلتقي السفير الإماراتي لدى عمان

عمان

التقى وزير البيئة الدكتور معاوية الرابيدة، السفير الإماراتي لدى المملكة الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان. وبحث الجانبان خلال اللقاء العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين وسبل تعزيز التعاون المشترك، وبما يخدم مصالح الشعبين الشقيقين، وتحديداً فيما يتعلق بالقضايا البيئية، والدور الفاعل الذي تبذله قيادات البلدين بهذا المجال. وأكد الرابيدة عمق العلاقات التي تربط البلدين الشقيقين، الأردن ودولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، ممنمناً الدور الإماراتي تجاه الأردن وقضاياه من العديد من المجالات، والبيئية على وجه الخصوص.

واستعرض الوزير الرابيدة للسفير الضيف، أهم الإنجازات التي حققتها الدولة الأردنية، والتحديات التي تواجهها بمجال حماية البيئة والإجراءات اللازمة لمواجهة التحديات المناخية، التي أصبحت تشكل خطراً حقيقياً على المنظومة العالمية، مشيراً إلى المشاركات الأردنية الفاعلة في المؤتمرات الدولية حول التغير المناخي، ومنها مؤتمر شرم الشيخ COP-27، وأضاف الرابيدة أننا نسير وفق رؤى وتوجهات ملكية سامية ضمن رؤية اقتصادية حديثة، والتي أولت قطاع البيئة اهتماماً بالغا، رسخت لدينا العديد من المفاهيم الأساسية، الداعية إلى ضرورة تحويل التحديات البيئية إلى فرص، تؤسس للقادم منظومة عمل بيئية متكاملة ومستدامة.. مؤكداً أهمية المشاركة الأردنية الفاعلة والداعمة للشقيقة دولة الإمارات في مؤتمر المناخ COP-28 والاستعداد التام لتقديم كل ما من شأنه العمل على إنجاحه من جهته. أكد الشيخ خليفة آل نهيان عمق العلاقات التي تربط البلدين الشقيقين، مبيّناً أهمية تعزيز التعاون والتنسيق وعلى الصعيد كافة، وتحديداً في مجال حماية البيئة والعمل المشترك على مواجهة التحديات المناخية، مشيداً بالدور الأردني بهذا المجال والإجراءات التي اتخذها، والتزامه بتعهداته الدولية تجاه كافة القضايا البيئية.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي
سقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2023/05/09
يأجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطرب من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - بشرى غرب البلد وذلك من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد.
قسم العلاقات العامة

دراسة: الصيام المتقطع يمكن أن يؤدي للتعافي من داء السكري من النوع 2



وبلغ ٥٥% من المشاركين، الذين كانوا يعانون من داء السكري لمدة ٦ سنوات على الأقل، مرحلة التعافي من مرض السكري وتوقفوا عن تناول أدويةهم، واستمرت حالة التعافي لمدة سنة واحدة على الأقل. يعتقد الباحثون أن نتائج الدراسة تتعارض مع فكرة أن الأشخاص لا يمكنهم التعافي من الداء إلا إذا أصيبوا بالمرض لفترة أقصر تقل عن ست سنوات، ويرون أن الصيام المتقطع يمكن أن يساعد المرضى على إنقاص الوزن وربما الشفاء من داء السكري من النوع الثاني نتيجة لذلك.

تشير الأبحاث السابقة، مثل مراجعة علمية في عام ٢٠٢٠ بمصدر موثوق لنحو ٤١ مقالة، إلى أن الصيام المتقطع هو وسيلة لفقدان الوزن وتقليل السمنة. الدراسة الجديدة، أشارت البيانات إلى أن ما يقرب من ٩٠% من المشاركين خفضوا تناولهم للأدوية للسيطرة على مرض السكري، بما يشمل الأفراد الذين يتناولون عوامل خفض السكر في الدم والأنسولين. أكثر من ٦ سنوات

• ممارسة النشاط البدني لأقل من ثلاثة أيام في الأسبوع
• عوامل وراثية مثل أن يكون أحد الوالدين أو الأشقاء مصاباً بداء السكري من النوع ٢.
وفقاً لما صدر عن CDC، تشمل بروتوكولات العلاج عادةً فحص نسبة السكر في الدم بشكل مستمر، ووضع خطة نظام غذائي ونشاط بدني، إلى جانب تقليل الإجهاد.
السكري من النوع ١
يختلف داء السكري من النوع ٢ عن مرض السكري من النوع ١، حيث تشير دكتورا باربرا كيبير، نائبة رئيس طب الأسرة في "Northwell Health" في نيويورك، إلى أن مرض السكري من النوع ١ هو رد فعل مناعي ذاتي، ينشأ عادةً - ولكن ليس دائماً - في وقت مبكر من الطفولة والمراهقة ويحدث عندما ينتج الجسم القليل جداً من الأنسولين أو لا ينتج أي شيء على الإطلاق.
الصيام المتقطع
أجرى الباحثون الصينيون الدراسة على مدى ثلاثة أشهر وشملت ٣٦ مشاركاً، جميعهم يعانون من مرض السكري من النوع ٢، ويمارسون نظام الصيام المتقطع. وكان بعض المشاركين يأخذ أدوية لخفض نسبة السكر في الدم والأنسولين.
تقول دكتورة كبير إن خطة الدراسة تضمنت ما يلي:
• أيام صيام متناوبة مع تناول سعرات حرارية أقل من ٥٠٠ للسيدات و٦٠٠ بالنسبة للرجال
• خمسة أيام من أنماط الأكل المنتظمة مع يومين في الأسبوع من الصيام المتقطع والسعرات الحرارية المنخفضة.
• تناول الوجبات لفترة محدودة بين الساعة ١٠ صباحاً و٥ مساءً.
ثبت أن اتباع نظام الصيام المتقطع والسعرات المنخفضة يؤدي إلى "تحفيز ما يعرف باسم الكيتوزية أثناء فترات الصيام، مما يجعل الجسم يستخدم تكسير الدهون الخاص به لدعم الوظائف العادية، وبالتالي يتسبب في فقدان الوزن".
نحو ٩٠% من المشاركين

وكالات
تتائج دراسة صينية تدحض فكرة أن التعافي من داء السكري يقتصر على الإصابة به لأقل من ٦ سنوات
يمكن أن يؤدي اتباع النظام الغذائي المعروف باسم الصيام المتقطع إلى تعافي المرضى من مرض السكري من النوع ٢، وفقاً لدراسة جديدة نُشرت في دورية "Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism".
قال بروفيسور دونغيو ليو، من جامعة هونان الصينية، في بيان صحافي: إن "مرض السكري من النوع الثاني ليس بالضرورة مرضاً دائماً يستمر مدى الحياة. وتظهر نتائج الدراسة أن الصيام المتقطع، وتحديدًا العلاج الغذائي الطبي الصيني CMNT، يمكن أن يؤدي إلى التعافي من داء السكري من النوع ٢".
وفقاً لما نشره موقع "Healthline"، أصبح الصيام المتقطع إستراتيجية جديدة بالاهتمام لفقدان الوزن في السنوات الأخيرة. يتضمن تناول الطعام خلال فترات زمنية محددة والصيام لعدد معين من الساعات كل يوم.
أسباب السكري من النوع ٢
يؤثر مرض السكري من النوع ٢ على مئات الملايين حول العالم ويحدث عندما يبني الجسم مقاومة للأنسولين، وهو هرمون ينتجه البنكرياس ويسمح للغلوكوز بدخول الخلايا واستخدامه للحصول على الطاقة. يصاب الأشخاص بداء السكري من النوع الثاني عادةً في وقت لاحق من الحياة، حول أو بعد سن ٤٥ عامًا، ولكن أصبح يصيب الأطفال والمراهقين بشكل متزايد في الآونة الأخيرة.
يقول المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC إن عوامل الخطر الأخرى تشمل:
• زيادة الوزن
• سابقة الإصابة بسكري الحمل، والذي يحدث عند الحوامل اللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بمرض السكري من قبل.

هل يتلقى الرجال والنساء نصائح متشابهة للحفاظ على صحة القلب؟



والذين يعتبرون مؤهلين لتلقي الأدوية الخافضة للدهنيات من عائلة الستاتينات (Statins) وقد بلغ عددهم ٢٩٢٤ مريضاً. نتائج المقارنة وقام الباحثون بعد ذلك بمقارنته احتمالية تلقي كل من الرجال والنساء للستاتينات بالمجموعة التي أظهر التحليل أن أصحابها مؤهلون لتلقي الستاتينات. وقاموا كذلك بحساب احتمالية تلقيهم نصائح تتعلق بإتقاص الوزن وتقليل استهلاك الأطعمة المحتوية على الدهون وممارسة التمارين الرياضية والتقليل من تناول الملح. وقام الباحثون بتعديل التحليل الإحصائي وفقاً للعلماء، فالنصائح كانت للنساء أعلى منها للرجال فيما يتعلق بالتقليل من الملح بنسبة ٢٧٪ وتقليل الدهون او السعرات الحرارية بنسبة ١١٪.

وكالات
عُرِضت نتائج الدراسة بمؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب/آسيا (ESC Asia) والذي تم عقده بستغافورة ديسمبر/كانون الأول الحالي. أظهرت دراسة حديثة أن النصائح الطبية -التي توجه للرجال لتقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية- تختلف عن تلك التي يتم إعطاؤها للنساء، الأمر الذي يخالف التوصيات الطبية. وتُصح النساء وفقاً للدراسة بأن يحسُن من النظام الذي يتبعنه في حياتهن، في حين ينصح الرجال بأخذ أدوية تُخفّض الدهون من عائلة الستاتينات (Statins).

عُرِضت نتائج الدراسة بمؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب/آسيا (ESC Asia) والذي تم عقده في ستغافورة مطلع ديسمبر/كانون الأول الحالي، بتنظيم من الجمعية الأوروبية لأمراض القلب (European Society of Cardiology) وجمعية آسيا والمحيط الهادي لأمراض القلب (APSC) واتحاد دول جنوب شرق آسيا لأمراض القلب (AFC) وجمعية أروكيا (EurekAlert).
نصائح لتقليل حدوث الأمراض ووفقاً للمؤلف الأول للبحث الدكتور بريما وولانداري من كلية الطب بجامعة هارفرد ومستشفى ماساتشوستس العام، فإن هذه الدراسة قد أظهرت أنه يتم إخبار النساء بأن عليهن إتقاص أوزانهن وممارسة الرياضة والتحصين من النظام الغذائي الذي يتبعه لتقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بينما يطلب من الرجال تناول أدوية خافضة للدهون. يأتي ذلك رغم أن التوصيات الطبية نفسها تنطبق على الجنسين.

وقد أظهرت دراسات سابقة أن العلاج المقدم للمصابات بأمراض القلب والأوعية الدموية يكون أقل حدة من ذلك الذي يقدم للرجال. وقد جاءت هذه الدراسة استكمالاً للجهود السابقة لمعرفة ما إذا كانت الفروقات بين الجنسين ممتدة للنصائح اللاحقة لتقليل من خطورة حدوث هذه الأمراض. واستخدمت الدراسة بيانات المرضى المتوافرة من المسح الوطني الأمريكي لفحص الصحة والغذاء (the US National Health and Nutrition Examination Survey) (NHANES) الفترة ما بين ٢٠١٧ و٢٠٢٠. واشتملت على أكثر من ٨ آلاف رجل وامرأة لا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتتراوح أعمارهم بين ٤٠ و٧٩ عاماً. وقد صنّف المرضى بأنهم في عرضة متزايدة لأمراض القلب والأوعية الدموية -وفقاً لقياس الخطورة-

شراب سحري يساعدك على خسارة يلوغرامات إضافية

وكالات
العلاج المبتكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأفّ يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل
أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبتكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.
أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة بشكل أقوى كل عام".
علاج تقليدي غير مريح
والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.
ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.
ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠٪ لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.
العضلة الموسعة للبلعوم
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.
وتهدف الدراسة الجديدة إلى اختبار عقار جديد مصمم لزيادة نشاط العضلة الموسعة للبلعوم.
وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة أمل عثمان إن "العقار الذي اختبرناه مصمم لاستهداف مستقبلات معينة يتم التعبير عنها على سطح الشعب الهوائية العلوية، مما يؤدي إلى تنشيطها بسهولة أكبر للعضلات المحيطة لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم".
وكانت النتائج الأولية للتجارب واعدة، حيث أدى الدواء الجديد إلى فتح مجرى الهواء بشكل مستمر خلال نوم ليلة كاملة. كما كانت النتائج متسقة بغض النظر عن طريقة التطبيق، مما يعني أن بخاخ الأنف البسيط يمكن أن يكون أسهل طريقة لتقديم العلاج لتوقف التنفس أثناء النوم.
وأضافت عثمان أنه "على الرغم من أن الدراسة صغيرة، فإن النتائج التي تم التوصل إليها تمثل أول تحقيق مفصل حول هذا العلاج الجديد لدى الأشخاص المصابين بانقطاع النفس الانسدادي، مع نتائج واعدة".

نتائج واعدة.. بخاخ للأنف قد يعالج انقطاع التنفس أثناء النوم



وكالات
العلاج المبتكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأنف يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل
أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبتكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.
أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة.
علاج تقليدي غير مريح
والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.
ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.
ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠٪ لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.
العضلة الموسعة للبلعوم
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

وكالات
العلاج المبتكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأنف يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل
أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبتكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.
أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة.
علاج تقليدي غير مريح
والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.
ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.
ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠٪ لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.
العضلة الموسعة للبلعوم
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

تناول كميات أقل من الطعام ونشاط بدني أكثر.. لن ينقص وزنك!

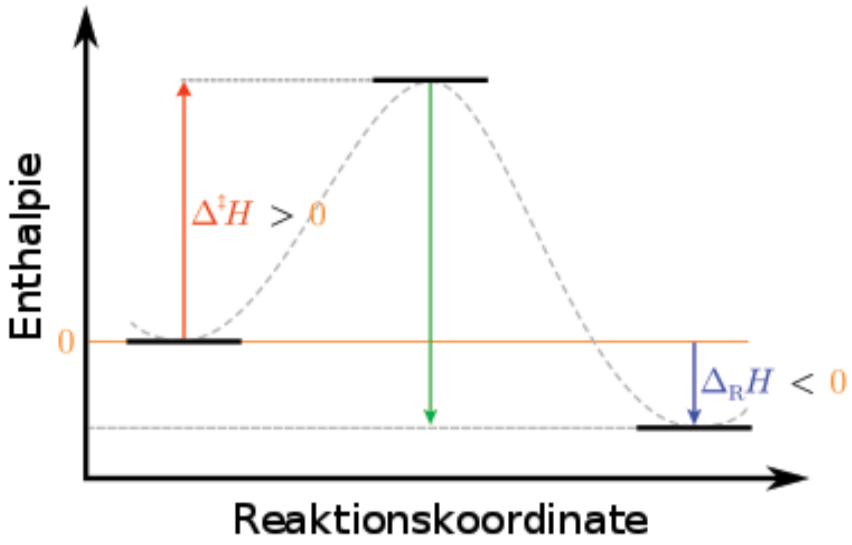
• اصنع دقيقاً خالياً من الغلوتين، لأنه لا يحتوي على سكر، في حين أنها نصيحة خاطئة تماماً لأن الغلوتين هو في نهاية المطاف بروتين.
الوقاية قبل العلاج
وكتب باحثو أكسفورد أن نتائج الدراسة التحليلية تفيد بأن "الأطباء في الغالب لا يقدمون نصائح فعالة، وبالتالي حتى إذا اتبع المرضى النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنه، مشيرين إلى أن تناول طعام أقل، يفعل أكثر". ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد بدلاً من التركيز على الوقاية، حيث يتم تخصيص القليل من الوقت في إطار مناهج كليات الطب على التغذية والنشاط البدني.

وكالات
بعض الأطباء يقدمون نصيحة "سطحية" للتخسيس يمكن أن تضر أكثر مما تنفع ولا تستند في الكثير من الأحيان أو أدلة علمية تمثل السمنة أو زيادة الوزن مشكلة للعالمين حول العالم. لكن ما توصلت إليه دراسة جديدة تم نشر نتائجها منذ بضعة أيام في دورية "Family Practice"، يشير إلى أنه في معظم الحالات، يقدم الأطباء للمرضى نصائح تتعلق بإنقاص الوزن تكون مجردة أكثر من كونها قابلة للتنفيذ، وغامضة للغاية بحيث لا تكون مفيدة، ولا يدعمها العلم دائماً، بحسب ما نشره موقع "EatingWell".
شروع النصائح السطحية
قام فريق من الخبراء في جامعة أكسفورد في إنجلترا بفحص وتحليل ١٥٩ تسجيلاً صوتياً للاستشارات بين الممارسين العامين وممرضاهم الذين يعانون من مؤشر كتلة جسم ضمن نطاقات الإصابة بالسمنة. وتبين أن النصائح السطحية شائعة، بما يشمل التوجيه بأن الشخص يجب أن "يغير أسلوب حياته قليلاً". وتضمنت النصائح أو الإرشادات الشائعة توجيهات مجردة، لا تستند إلى أدلة علمية محققة، بل كان بعضها نصائح خاطئة، كما يلي:

• تناول كميات أقل من الطعام وقم بممارسة نشاط بدني أكثر
• اصعد على الدرج بدلاً من استخدام المصعد • انتبه لما تأكله • قلل من الكربوهيدرات
• استخدم أحد التطبيقات لتتبع السعرات الحرارية حتى تتمكن من مراقبة السعرات الحرارية الواردة والسعرات الحرارية الخارجة • مارس التمارين الرياضية بقدر ما تسمح به مفاصلك

• تناول كميات أقل من الطعام وقم بممارسة نشاط بدني أكثر
• اصعد على الدرج بدلاً من استخدام المصعد • انتبه لما تأكله • قلل من الكربوهيدرات
• استخدم أحد التطبيقات لتتبع السعرات الحرارية حتى تتمكن من مراقبة السعرات الحرارية الواردة والسعرات الحرارية الخارجة • مارس التمارين الرياضية بقدر ما تسمح به مفاصلك

الامتزاز الكيميائي



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

التمنجة

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

الأنواع المُمتزة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُنقَظ (يُنتَز) المنتج من السطح. يتشكل التجميع الذاتي أحادي الطبقات (SAMS) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) مُمتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحرس H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوفة بشكل كثيف. علم حركة الامتزاز

كمنوذج على الامتزاز: يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة المُمتزة لتتلاصق مع السطح. من الضروري أن تُحصَر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك التقييد الكومي لسطح الفلز. أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم. و إذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة المُمتزة تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكتروني لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف (الامتصاص) العملية العكسية وهي لفظ المادة المُمتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالعربية الانتزاز.

الامتزاز الكيميائي

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

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلية حيث يتم تغيير تركيب السطح (٥) على سبيل المثال، يستطيع الأكسجين أن يشكل روابط قوية جداً (٤eV-) مع الفلزات، مثل Cu (١١٠). يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة المُمتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلية كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢. الامتزاز الكيميائي- التفكك

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

سموم فطرية (Aflatoxin)

transferease توسط ازالة السموم . ٢١﴿ ٢٢﴿ أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حاملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ mg / kg (signal dose) جرعة واحدة وظهرت تشوهات متطورة في ذريتهم . ٢٣﴿ في عام ٢٠٠٥ اكتشفت Diamond Pet Food السموم الفطرية ال Aflatoxin في المنتجات المصنعة في غاستون، ساوث كارولينا ٢٥﴿ ٢٤﴿ في ٢٣ ولاية أشارت Diamond Pet Food السموم الفطرية ال Aflatoxin في المنتجات المكونة من الذرة وتصنع في غاستون تقصص منها أكثر من ٧٠٠٠ من عينات المنتج النهائي في المختبرات أكدت أن فقط اثنتان من بيانات التاريخ لغازاء ٠١١.٣.٤.٥.١١ من الشهر ٤ كان يمكن أن تكون سامة . ٢٦﴿ قائمة من النقص

مصادر ودولية من زيادة الفول السوداني التجارية ، زيت الطبخ (مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم) ومستحضرات التجميل عرفت كملائة 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) بالإضافة الى المزيد من الطرق التحليلية أظهرت أن المعدل ٤٨٪ الى ٨٠٪ من العينات المنتجة المختارة كمحتوية على كميات محددة من السموم الفطرية Aflatoxin . في كثير من المنتجات الغذائية الملوثة ، تتجاوز ال Aflatoxin الحدود الامنة لادارة الامريكية للغذاء والدواء (FDA) أو وكالات تنظيمية أخرى . ٣٠﴿ ٣١﴿ ٣٢﴿ ٣٣﴿ لا معلومات تشير الى توقعات تغطي أن الكلاب ستخضع لاحقا الى مرض ناجم عن ال Aflatoxin الديدك الرومسي للغاية معرضة للسموم الفطرية ال Aflatoxin . كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى السايكوتروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للمسم الفطري Aflatoxin B١ في كبد الديك الرومي ونقص glutathione-S- الومي

لا يوجد تيراق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات k وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . اصابة الانسان

هناك نوعين من التقنيات التي استخدمت في معظم الاحيان للكشف عن مستويات ال AFLATOXIN في الانسان. الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB١-guanine adduct - في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال AFB١ في AFB١-albumin في مسيل الدم الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة مع ذلك خلال منتصف عمر ال ايض ، مستوى ال AFB١-guanine adduct تقاس قد تختلف من يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ،وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل . الطريقة الثانية ... قياس مستوى AFB١-albumin في مسيل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً لاصابة على مدى عدة اسابيع أو أشهر . اصابة الحيوان

في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي الى امراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة اسابيع أو أشهر لتظهر بعض الحالات ابنت اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون) ويطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة اسابيع الى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . ٢٠﴿ لا معلومات تشير الى توقعات تغطي أن الكلاب ستخضع لاحقا الى مرض ناجم عن ال Aflatoxin الديدك الرومسي للغاية معرضة للسموم الفطرية ال Aflatoxin . كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى السايكوتروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للمسم الفطري Aflatoxin B١ في كبد الديك الرومي ونقص glutathione-S- الومي

وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور . بالإضافة الى الاعراض المذكورة ادناه ٣﴿ التحعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق الى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بزيادة ودمية 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 يقحم ال DNA وتتم اكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد ان هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣ ، مورثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA و 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 للقواعد القريبة ١٤﴿مزمن ، وتعرض السريري ، لا يؤدي الى أعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

ويأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المتزامن للسموم الأخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥﴿ واتباع نظام غذائي منظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والجزر الابيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطة لل Aflatoxin ١٦﴿ Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة، والتعرض له يزيد من الحمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV ١٧﴿ ١٨﴿

الاكثر شيوعا من فطريات " الاعشاب الضارة " وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير الى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير الى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل مستكراتها 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 ، والتين ، والحجوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية (لا تقل عن ٧٪ "مختلف عليه") وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال Aspergillus من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متنوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aspergillus من الكسافا ، الفلفل الحار ، والذرة ، وبنزور عباد الشمس والمكسرات والفحم ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني تم العثور على نواتج التحول الناتجة من ال Aflatoxin في البيض ومنتجات الالبان واللحوم وهذه عند غذائية الحيوانات بالحبوب الملوثة ١٩﴿ وبت دراسات اجريت في كل من كينيا وماي أن الممارسات السائدة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي للحد من التعرض لل Aflatoxin ١٩﴿المحاصيل العضوية التي لا يتم التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون أكثر عرضة للتلوث في ال Aflatoxin ١٢﴿

علم الامراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في مأمّن من الاتار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin ، البشر ، البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة السموم الفطرية ال Aflatoxin وناذرا ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال Aflatoxin الحاد ١٣﴿ لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص



من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿ Aflatoxin B١ هو الاكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus parasiticus في مرقق التخخير ال Aspergillus parasiticus لكن هي و النوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وتلف الكبد ب B١ and B٢ Aflatoxin and B٢ Aflatoxin B١ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G١ Aspergillus parasiticus تنتجها ال Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب ال ام) Aflatoxin M٢ المستقلبة من Aflatoxin by Aspergillus التي تتغذا على اطعام الملوثة ٩﴿ Aflatoxicol AFQ١)Aflatoxin Q١ المستقلب من AFB١ في خارج الكبد استعدادا للفقايات الاعلى ١٠﴿ شروط الاصابة السموم الفطرية تنتجها ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus

مأمّن منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان ٤﴿ بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد الى اليبوكسيد او الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا m١١ السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر b١ حيث يتخلل من خلال الجلد ٥﴿ ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي ٣٠٠-٣٠٠٠ ppb ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة لتذكير كارجاء وقائي لمنع تعرض كل من غذاء الانسان والحيوان للاصابة . اسم السموم الفطرية aflatoxin مستق من اسم احد انواع الفطريات mold التي تنتجها Aspergillus flavus ، وقد صيغ ذلك في حوالاي عام ١٩٦٠ بعد اكتشافه كسبب لمرض تركيا " Turkey X disease" وسموم الفطرية Aflatoxin ٢﴿ في بعض التجمعات الرئيسية للسموم الفطرية Mycotoxin ٣﴿ ٤﴿ الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

الاخصاب المضعف (double fertilization)

الانثوي يوجد(واحد او)اثنتان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الفقير. الطور الجاميئي الأنثوي الذي هو عادة أحادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادة ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بوغية كبرى تسمى الخلية البوغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتمادا على النوع، ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الخصاب المضعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغلفة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميئي الأنثوي أو ما يعرف بالأشجار الأنثوية (الطور الجاميئي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكرية (النطف). يبدأ عندما تتصلق حبة اللقاح ببسم الكرنلة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبة وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلق. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميئي الأنثوي.

أحد النطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجازها بالفعل في نباتات الخشخاش. O٧□ اثبات اللقاح، دخول أنبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت "تلقيح أنبوب الاختبار". O٨□

الخصاب المضعف في المختبر الاخصاب المضعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزيئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب المصاحبة لتطور الاخصاب المضعف في المختبر بين الجاميت الذكرى والأنثوي هو حصرالنطف في أنبوب اللقاح والبويضة في

تم التقرير عنها. O٣□ أجزاء الزهرة الناضجة الاخصاب المضعف الاخصاب المضعف في Arabidopsisarabidopsيس بذرة مختصرة تم اكتشاف الاخصاب المضعف قبل أكثر من قرن على يدالسيرجى نواساتشيف Sergei Nawaschitsch و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O٥□ Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الأم(الأنوية القطبية) التي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس ناتج الانقسام المتصف الذي أنتج البويضة. المشاركة من الأم في التركيب الجيني للاندوسبيرم ثلاثي المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية من الأم في الجنين. في الدراسات الحديثة التي أجريت على نبات Arabidopsis thaliana، جرحه النواة الذكرية داخل الجاميت الأنثوي، في الاتحاد مع النواة الأنثوية، تم توثيقها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخل النبات. بعض الجينات التي تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم تحديدها أيضاً. O٧□ دلالات عن الإخصاب المزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية،

القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميئي الأنثوي. النطفة أحادية المجموعة الكروموسومية والبويضة أحادية المجموعة الكروموسومية سيحتدان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونواتها الخلية المركزية الكبرى أحاديات المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميئي الأنثوي يشكلان نواة ثلاثية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميئي الأنثوي ستشكل الإندوسبيرم، تنسج غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرعة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. O١□ السنواتسان من الخلية المركزية

الخلية البوغية الأم تنقسم تقسماً متصفاً، منتجة أربع خلايا بوغية أنثوية احادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تنجو. الخلية البوغية الأنثوية تنقسم ثلاث تقسامات متساوية منتجة سبع خلايا ولتان أنوية احادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك نواتين، تسمى نواتان قطبيتان).

المضاعف الطور الجاميئي الأنثوي الطور الجاميئي الأنثوي الذي يشارك في الاخصاب المضعف في النباتات مغلفة البذور يسمى أحياناً الكيس الجنيني. الذي يكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض في قاعدة الكرنلة، محيطاً بالطور الجاميئي

المضاعف الطور الجاميئي الأنثوي الذي يشارك في الاخصاب المضعف في النباتات مغلفة البذور يسمى أحياناً الكيس الجنيني. الذي يكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض في قاعدة الكرنلة، محيطاً بالطور الجاميئي

المضاعف الطور الجاميئي الأنثوي الذي يشارك في الاخصاب المضعف في النباتات مغلفة البذور يسمى أحياناً الكيس الجنيني. الذي يكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض في قاعدة الكرنلة، محيطاً بالطور الجاميئي

المضاعف الطور الجاميئي الأنثوي الذي يشارك في الاخصاب المضعف في النباتات مغلفة البذور يسمى أحياناً الكيس الجنيني. الذي يكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض في قاعدة الكرنلة، محيطاً بالطور الجاميئي

المضاعف الطور الجاميئي الأنثوي الذي يشارك في الاخصاب المضعف في النباتات مغلفة البذور يسمى أحياناً الكيس الجنيني. الذي يكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض في قاعدة الكرنلة، محيطاً بالطور الجاميئي

المضاعف الطور الجاميئي الأنثوي الذي يشارك في الاخصاب المضعف في النباتات مغلفة البذور يسمى أحياناً الكيس الجنيني. الذي يكون بداخل البويضة، محاط بالمبيض في قاعدة الكرنلة، محيطاً بالطور الجاميئي

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل، التقيؤ والغثيان، وسائل تشخيص سرطان القولون، فحص الدم الخفي في البراز، الفحوصات الرقمية للمستقيم، تنظير القولون السيني لفحص القولون والمستقيم، أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية للكشف عن السرطان وتشمل:

حقنة الباريوم الشرجية للغايرة المزودة (صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)، تنظير القولون لدراسة الورم بدقة، صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم، تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض للكشف عن انتشار السرطان، المستضد السرطاني المضعي (Carcino-embryonic antigen) وهو فحص دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تخضع هذه المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال، علاج سرطان القولون يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة، العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة أيضاً بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن، العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان القولون الخضار والفواكه والحبوب الكاملة بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية -خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال، ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر، وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي يتناولونها، ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان، وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"، ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس الفائدة، ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪، والخضار والفواكه والحبوب الكاملة بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية -خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال، ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر، وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي يتناولونها، ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان، وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"، ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

وكالات

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟ المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب والفواكه الطازجة والخضراوات، وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي مديسين" (BMC Medicine)، الأطعمة النباتية الصحية ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة، ومعلم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على الشباب أيضاً، وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في الازدياد، ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن فحص السرطان أصبح أكثر فعالية، وشملت الدراسة -وفقاً لموقع هيلث لاين- ١٧٣،٤٢٧ مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة، وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

٣ أسرار حتى تعمر لـ ١٠٠ عام



تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبلغة عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغمورة أكبر عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ ١٠٠ عام، مقارنة بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟ رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزدهر بإدراجها في موسوعة غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل علامات تشير إلى شهرتها، وتقديرها، لما اشتهر به سكانها من طول العمر، أطلق أحد متاجر البيزا بميدان القرية على نفسه اسم "بيزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة".

صورتها رجالا يتسم في خجل، ويرتدي قبة ملونة وسترة شتوية، وقميصا أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بايبون)، وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦ أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي شخصياً بتقديم التهئة لها الزراعة: ويؤكد أنطونيو برونو أكبر السكان في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية، وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته مشدودة دون تهرلات ولوحنتها أشعة الشمس قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى سقوط أسنانه الأمامية، بينما يقول سلفاتورى مورا وهو مؤرخ وعضو بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث ترزح أساساً في حدائق منازلهم، ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية والذهنية، وتحفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

وتقديرها، لما اشتهر به سكانها من طول العمر، أطلق أحد متاجر البيزا بميدان القرية على نفسه اسم "بيزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة". الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن الضغوط وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية، وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي، وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه، وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر صورته رجلاً يتسم في خجل، ويرتدي قبة ملونة وسترة شتوية، وقميصا أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بايبون)، وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦ أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي شخصياً بتقديم التهئة لها الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن الضغوط وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية، وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي، وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه، وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



كتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أوعية الفئران ويقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين، وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أوعية الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية، وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤ نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المنتسبين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر النيكوتين في أوعية الفئران، علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس دهني بسيط إلى تليف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات، بكتيريا تكسر النيكوتين في أوعية الفئران وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأوعية، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات، وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أوعية الفئران، إنزيمًا يكسر النيكوتين..

وكالات

ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني، وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تتشق طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران ووجدوا النتائج متشابهة، وأظهرت الأبحاث السابقة أن هذا النوع من البكتيريا يعيش أيضاً في الأمعاء البشرية، ويقول الباحثون في بحثهم المنشور "تؤسس نتائجنا دوراً لتراكم النيكوتين في الأمعاء، وتطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتكشف عن بكتيريا داخلية في الأمعاء البشرية لها القدرة على استقلاب النيكوتين"، ويدرس الباحثون الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا المميزة لمعرفة ما إذا كان يمكن إنتاج الإنزيم تجارياً، وتطويره إلى دواء فعال لتكسير النيكوتين داخل الجسم البشري، ويخطط الباحثون حالياً لإعطاء الدواء للمدخنين في المستقبل عبر تطويره لتقليل فرص الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة النوم، ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء التبول وضغط الدم وانتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى النساء، يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات النوم على صحة المرأة على النحو التالي:

١- مشاكل الخصوبة: النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة البيولوجية، لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها، حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج الهرمونات وتحمل الإجهاد.

٢- عدم التوازن الهرموني: يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل، ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH)، قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل بشكل طبيعي أكثر صعوبة، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب، ٣- انخفاض جودة البيض السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يمنع إفراز الميتاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

استخدام الأسبرين المنتظم يمكن أن يؤدي إلى نزيف في المعدة.. اعرف كيفية تجنبه

الأسبرين هو أحد أكثر الأدوية استخداماً في العالم، نظراً لفوائدها الطبية الواسعة، يوصي الأطباء والممارسون الصحيون حول العالم بهذه الحبة لتقليل مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية المرتبطة بالسكتات الدماغية ومشاكل ترقق الدم الأخرى لدى مرضى القلب والأوعية الدموية، ومع ذلك، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية، لذلك، وفقاً للباحثين، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي، والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل، تقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة السريرية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي".

وكالات



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



ويقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزئبق والسيلينيوم وأن هذا سينمى من التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيخوخة

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

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض النووي
- الإبتعاد 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
- تحلل المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي للإتهاب الخلالي السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة

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

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونترى، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التقدم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف 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 الأناض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء"، ويستطرد قائلًا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونترى؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية 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، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

أكد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً. وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق يعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

لعمارة طويلة بصحة جيدة

وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات"، هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثة التي يتم اختبارها حالياً 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.

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

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

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

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

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 معلمهم ربما يساعد على تهيئ الطريق لترشيح 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، بحيث 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

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

إلى ذلك يقول الباحثون إن استئصال 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 استئصال 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 لاستئصال المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".

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

يوتوب الأكثر شعبية
كشفت الدراسة أن موقع "يوتوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتوب".

الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والعباب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتوب".

محتوى إعلامي يواكب التطور
وأشار سامبون ليفيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

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

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

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بوجود حياة الأطفال. وخطر داهم وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرته 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،



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

ووفقاً لما نشره موقع "Insider" 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 جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج 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.

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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

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

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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل
إذا كنت لا تعمل في المنزل، وزودت شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى

قبل مواجهة الأهلي.. «الكاف» يفرض عقوبات قاسية على الترجي

وكالات

تلقي الترجي التونسي ضربة قوية بعد صدور عقوبات قوية ضده من الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، الكاف، بحرمان جماهيره في أهم مرحلة بدوري أبطال إفريقيا.

ونجح الترجي في التأهل إلى نصف نهائي دوري الأبطال ليواجه النادي الأهلي في مباراة الذهاب على ملعبه في رادس يوم ١٢ من شهر مايو الجاري.

عقوبات قاسية

أصدر «الكاف» بيانا رسميا أعلن خلاله لعب نادي الترجي بدون جمهور لمدة ٤ مباريات، مع إيقاف التنفيذ لمبارتين فقط خلال ١٢ شهرا، وذلك بسبب الخروقات للوائح التي حدثت في مباراة الفريق أمام شبيبة القبائل الجزائري في اياب دور الثمانية. الاتحاد الإفريقي وقع عقوبة مغلظة ماليًا على الترجي، بإجباره على دفع غرامة قدرها ٣٠٠ ألف دولار أميركي. عقوبات «الكاف» لم تتوقف عند هذا الحد، فقد تم تهديد الترجي رسميا بالاستبعاد من المسابقة نهائيا حال تكرار نفس الأحداث التي عوقب بسببها في مدرجاته خلال المباريات المقبلة. الناقد المختص بالكرة الإفريقية، هادي المدني، قال في تصريحات ل«موقع سكاى نيوز عربية» إن عقوبات «الكاف» جاءت تكرارا لما تم توقيعه على الترجي عندما ارتكب خروقات أمام الأهلي عام ٢٠٢١. وأضاف المدني: «الاختلاف الوحيد الذي حدث بين عقوبتي ٢٠٢١ و ٢٠٢٣ على الترجي، يتمثل في الغرامة المالية المغلظة، والتهديد بالاستبعاد تماما حال تكرار الأمر».

تحد صعب

الترجي خاض مسيرة رائعة في دوري أبطال إفريقيا خلال الموسم الحالي ونجح في الوصول إلى الربع الذهبي قبل أن يصطدم بالأهلي البطل التاريخي للمسابقة. لكن قرار «الكاف» ألقده أهم أسلحته في آخر مباراتين على ملعبه.

الفريق التونسي سيلعب ضد النادي الأهلي على ملعبه في رادس بدون جماهير في ذهاب نصف النهائي الإفريقي، وفي حالة صعوده إلى المباراة النهائية سيخوضها أيضا بدون جماهير، لينتهي المسابقة خلف الأبواب المغلقة في حزن يفعله صمت المدرجات.

وعن تأثير قرار «الكاف» على الترجي، قال المدني: «الترجي فقد دعم الجماهير لهم جدا، لكن بمجرد بداية المباراة سيبحث كل فريق عن طريقة للتفوق داخل الميدان بعيدا عن تأثير المدرجات. الفرق التونسي يتمتع بتاريخ كبير يمنحه الثقة متلما هو الحال بالنسبة للنادي الأهلي».

وتابع المدني، «الترجي سبق له الخسارة في ملعبه في وجود السعة الكاملة للجمهور الجماهيري، كما نجح في تحقيق نتائج إيجابية أمام النادي الأهلي في مصر بحضور جماهيري غفير، ما يؤكد أن اللاعب هو العامل الأهم في الجسم وليس المدرجات فقط».

وينتظر الترجي تحقيق نتيجة إيجابية أمام الأهلي في نصف النهائي، لمواجهة الفائز من فريقى الوداد المغربي وصن داويز الجنوب إفريقي في المباراة النهائية من أجل تحقيق لقب دوري الأبطال، والحصول على بطاقة التأهل لكأس العالم للأندية.

ماذا قال أسطورة يوفنتوس عن إنجاز نابولي؟

وكالات

شكل تتويج نادي نابولي بلقب الدوري الإيطالي بعد انتظار ٣٣ عاما، حدثا كرويا كبيرا داخل وخارج إيطاليا، باعتباره اللقب الأول بعد حلبة الأسطورة الأرجنتينية ديفغو أرماندو مارادونا، هذا ما جعل العديد من نجوم الكرة يتفاعلون مع الحدث من بينهم أندريا بارزالي بطل كأس العالم ٢٠٠٦ وأسطورة يوفنتوس.

وفي تصريحات خاصة ل«موقع سكاى نيوز عربية» قال أندريا بارزالي المتوج بثمانية ألقاب للدوري الإيطالي مع فريقه يوفنتوس خلال الفترة من ٢٠١٢ وحتى ٢٠١٩: «فريق نابولي استحق التتويج بلقب «سكوديتو» هذا الموسم، بفضل ما قدمه من مستوى مميز طوال الموسم، حيث ظهر بأداء قوي في مختلف مبارياته، ولفت الأنظار بعروضه الجيدة ولاعبيه المتأقنين، وبالتالي كانت اللقب مستحقا للفريق الأفضل أداء هذا الموسم».

وأضاف أندريا بارزالي بأن المنافسة في الدوري الإيطالي لم تكن سهلة في ظل وجود فرق كبيرة لها إمكانيات فنية عالية وتنافس بجدية على الألقاب والبطولات.

فرحة خاصة بلقب الدوري الإيطالي

عن الفرحة الكبيرة التي تناقلتها مختلف وسائل الإعلام العالمية لجماهير ولاعبى نابولي بالتتويج بلقب الدوري الإيطالي وأهمية الفوز بلقب «السكوديتو» أكد أندريا بارزالي الذي توج بأربعة ألقاب متتالية في كأس إيطاليا أن فرحة التتويج باللقب لها وقع خاص وتصاحبها فرحة استثنائية يصعب التعبير عنها لأن حصد اللقب أمام نخبة من المنافسين الكبار يعد نجاحا باهرا. لافتا إلى أن الفريق المتوج هو الأفضل على الساحة الإيطالية.

وأضاف بأنه عاش أفضل اللحظات مع فريقه يوفنتوس، ولا يزال إلى اليوم يفتخر بالذكريات الجميلة التي عاشها وهو يحتفل بالتتويج.

وصف المدافع الإيطالي أندريا بارزالي الذي خاض ٧٣ مباراة دولية مع منتخب «الأزوري»، لحظة التتويج ببطولة كأس العالم ٢٠٠٦، بأنها الفرحة التاريخية التي لا يمكن أن ينساها، لأنها إنجاز كبير يلهم بتحقيقه كل لاعب، معتبرا أن الفوز بالوندريال فخر لم ينل شرفه سوى عدد قليل من اللاعبين في العالم. وشدد على أن رفع كأس العالم مع المنتخب الإيطالي سبق الذكرى الأهم في مسيرته الكروية بعد أن اعتزل اللعب.

موسم جيد لليوبي زغم الأزمات

تحدث أندريا بارزالي أسطورة نادي يوفنتوس عن الموسم الذي يعيشه فريقه في ظل الصعوبات التي عرفها خاصة بعد أن تم خصم ١٥ نقطة من رصيده ثم تم إعادته من جديد.

واعتبر مسيرة فريق السيدة العجوز حتى الآن جيدة، لأنه وصل إلى الدور نصف النهائي لكأس إيطاليا، ونفس الدور أيضا في مسابقة الدوري الأوروبي. بالإضافة إلى احتلال المركز الثالث في جدول ترتيب الدوري الإيطالي، وينافس من أجل انتزاع إحدى البطاقات المؤهلة إلى دوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل.

دخول عالم التدريب

كشف أندريا بارزالي عن رغبته في دخول عالم التدريب بعد اعتزال اللعب، والاستفادة من خبرته الكروية وتجربته الطويلة، وبالتالي اختبار قدراته في هذا المجال، وأضاف بأنه خاض تجربة مهمة كمساعد للمدرب ماريو ساري في الموسم الماضي عندما كان مدربا ليوفنتوس، وذلك بهدف الحصول على شهادة الاحتراف في التدريب، وأنه يخوض اليوم تجربة جديدة مع مربى المراحل السنية للمنتخبات الإيطالية بهدف التعرف على العمل القاعدي، ومزيد اكتساب المهارات التدريبية

الأهلي بطل السوبر المصري بهدف معلول «القاتل»



وكالات

توج النادي الأهلي بلقب كأس السوبر المصري الذي أقيم على استاد محمد بن زايد في العاصمة الإماراتية أبو ظبي عقب التغلب بهدف قاتل على بيراميدز بهدف نظيف.

هدف المباراة الوحيد جاء في الدقيقة السادسة من الوقت الإضافي الأول عن طريق التونسي علي معلول من ركلة جزاء اكتسبها اللاعب البديل محمود عبد النعم «كهرياء».

ماراثون الـ١٢٠ دقيقة

امتدت المباراة لأشواط إضافية بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف بعد تأنيق حراس المرعى في اللقاء.

للمرة الأولى في مباريات كأس السوبر

منافسه الأزرق.

المصري التي تقام على استاد محمد بن زايد في العاصمة الإماراتية أبو ظبي، تمتد المباراة للوقت الإضافي.

تأخر الأهلي وبيراميدز بدنيا في الأشواط الإضافية، ما تسبب في زيادة الفرص لكلا الفريقين، بسبب وجود المساحات الكبيرة في اللعب بعد انخفاض معدلات اللياقة البدنية عند المدافعين ولاعبى الوسط.

خاض النادي الأهلي مباراتين من قبل في كأس السوبر المصري في العاصمة الإماراتية أبو ظبي وخسر في المرتين أمام الزمالك بركلات الترجيح. الأهلي الذي لم يعرف التتويج بكأس السوبر المصري في ملاعب الإمارات باستثناء استاد هزاع بن زايد، احتفل للمرة الأولى في العاصمة بفوز غال على

البطولة الثالثة

المدرّب السويسري مارسيل كولر نجح في التتويج بالبطولة الثالثة مع النادي الأهلي في موسمه الأول، وما زال يتنافس على بطولات أخرى.

توج كولر مع الأهلي ببطولتي لكأس السوبر، وبطولة كأس مصر، كما يتصدر الدوري المصري، ووصل إلى نصف نهائي دوري أبطال إفريقيا، مع الاستمرار في المشاركة بكأس مصر بنسخته الجديدة. الأهلي يحلم بالفوز بسداسية

تاريخية خلال الموسم الحالي، الذي شهد في بدايته التعاقد مع المدرب السويسري بطموحات وأحلام كبيرة، تحققت أغلبها حتى الآن.

نابولي بطلا للدوري الإيطالي.. أول مرة منذ عهد مارادونا

ويدين نابولي بنقته التي كانت كافية لحسم اللقب إلى الدولي النيجيري، فيكتور أوسيمين، الذي سجل هدف التعادل في الدقيقة ٥٣، بعدما كان أودينيزي البائد بالتسجيل عبر السوفيني ساندني لوفريتش في الدقيقة ١٣.

وبهذا التعادل، وصل النادي إلى ٨٠ نقطة، موسعا الفارق مع أقرب مطارديه، لاسيويو إلى ١٦ نقطة، وهو ما يستحيل الوصول إليه، وذلك قبل ٥ مراحل من نهاية الموسم الحالي.

واستحق الفريق الجنوبي لقب

وكالات

نال فريق نابولي، مساء الخميس، لقب بطولة الدوري الإيطالي للمرة الأولى منذ ٣٣ عاما، عندما كان يلعب في صفوفه أسطورة كرة القدم الأرجنتينية، ديفغو أرماندو مارادونا.

وهذا ثالث لقب دوري يناله نابولي في تاريخه.

وضمن نابولي لقب الدوري خلال المباراة التي جمعتها اليوم مع نادي أودينيزي ضمن المرحلة ٣٣ من الدوري، وانتهت بالتعادل الإيجابي ١-١.

ميسي يعتذر لباريس سان جيرمان وزملائه بعد زيارته للسعودية



وكالات

قدم النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي اعتذاره لناديه باريس سان جيرمان الفرنسي وزملائه بعد الزيارة التي قام بها إلى السعودية مطلع الأسبوع الحالي، غداة خسارة فريقه أمام لوريان في الدوري المحلي ومن دون إذن النادي، كما أعلن في حسابيه على إنستغرام الجمعة.

وقال ميسي، أفضل لاعب في العالم سبع مرات، في شريط فيديو مقتضب بثه باللغة الإسبانية «كنت صدقا اعتقد أننا سنحصل على يوم راحة بعد المباراة كما كانت العادة في الأسابيع الأخيرة».

وتابع بطل العالم المرتبط بعقد مع هيئة السياحة في السعودية حيث يروج لها بانتظام على شبكات التواصل الاجتماعي الخاصة به «قمت بتنظيم السفر ولم أتمكن من الغائه بعد أن أفيته سابقا. أنا اعتذر من زملائي وانتظر ماذا سيقتر النادي. أطلب الصغح من زملائي ومن النادي».

كان سان جيرمان أوقف بطل كأس العالم ٢٠٢٢ هذا الأسبوع بعد أن غاب عن التدريبات ليقوم بزيارة ترويجية إلى السعودية. ولا يتوقع أن يعدد ميسي عقده مع النادي الباريسي، ولم يتبق سوى خمس مباريات هذا الموسم. وسئل غالتييه في مؤتمر صحفي عما إذا كان سيتمكن من الاعتماد على النجم الفائز سبع مرات بالكرة الذهبية بعد عودته من الإيقاف، فرد قائلا «سنرى ما سيحدث عندما يعود ليو، من الواضح أنه سيكون هناك مناقشات مع النادي

بأكمله ولكن أيضا مع ليو، وهو الشخص الأساسي المعني».

ولم يؤكد النادي طول فترة إيقاف النجم الأرجنتيني، لكن وسائل إعلام فرنسية أفادت بأن الأمر سيستغرق أسبوعين، ما يعني أنه سيفغب عن مباراتين على الأقل.

ويتصدر سان جيرمان جدول ترتيب الدوري الفرنسي بفارق خمس نقاط عن صاحب المركز الثاني مرسيليا.

وقال غالتييه إن النادي أبلغه بإيقاف ميسي، لكنه رفض الإفصاح عما إذا كان يؤيد القرار.

واكتفى غالتييه بقول «لم يكن علي اتخاذ القرار، لقد أبلغت بالقرار».

ويأتي هذا الإجراء التأديبي في لحظة حاسمة لمستقبل ميسي في باريس سان جيرمان، حيث إنه في نهاية عقده مع

نادي العاصمة الفرنسية.

وسجل النجم البالغ من العمر ٣٥ عاما ١٥ هدفا هذا الموسم في الدوري، وهو موسمه الثاني مع باريس سان جيرمان، بعد مشوار زاخر مع برشلونة الإسباني. في الأرجنتين، وصفت الصحف المحلية القرار بالجاهل، فكتبت «أوليه»، «قاسية جدا (...) لأنه الأفضل في العالم، كان سلوكه مثاليا طوال مسيرته».

وفي فرنسا، انتقد المدرب أنتوان كومبواوية هذا التصرف، معتبرا أنه «لا نتمس بميسي، مهما فعل».

وعبرت مجموعات من جماهير النادي عن امتعاضها من النتائج

ويأتي هذا الإجراء الإدارية الأربعاء، أمام مقر سان جيرمان ومنزل المهاجم البرازيلي نيمار المصاب راهنا.

كيف منح سباليتي فريق نابولي إنجازا تاريخيا؟

وكالات

قبل ١٢ شهرا، ابتعد نابولي عن المنافسة على لقب الدوري الإيطالي، ليترك الصراع لقبني ميلان «إي سي ميلان، وانتر ميلان»، لتقدم بعض الجماهير على سرقة سيارة لوتشيانو سباليتي المدير الفني للفريق، الذي تولى المسؤولية مع انطلاقة الموسم وقتها.

وأرجعت الجماهير وقتها سرقة سيارة سباليتي لإجباره على الرحيل بعد الخسارة أمام إيمبولي بنتيجة ٣-٢ في إبريل ٢٠٢٢، قبل ٤ جولات من النهاية.

ورغم الغضب الكبير لجماهير فريق جنوب إيطاليا وقتها، المعروفة بحماسها الزائد، إلا أن أوريليو دي لاورينتس، رئيس نادي نابولي، قرر استمرار سباليتي للموسم التالي، ليتوج اليوم وبعد عام من تلك الواقعة بلقب تاريخي للدوري الإيطالي بعد التعادل مع أودينيزي بهدف لكل فريق، قبل ٥ جولات من النهاية.

انطلاقة مثالية

الانطلاقة المثالية للفريق هذا الموسم في الدوري ودوري الأبطال، أثبتت صحة موقف رئيس النادي، وأدت إلى هدوء أنصار نابولي لدعم الفريق، بعد الانفراد بصدارة الدوري الإيطالي مع الجولة السابعة ليقبى في المقدمة حتى التتويج التاريخي.

وكذلك نجح الفريق في اكتساح ليفربول بافتتاحية مشواره بدوري الأبطال برباعية مقابل هدف، قبل أن يختم دور المجموعات بصدارة المجموعة التي ضمت إلى جانب الريديز، فريقتي أياكس ووينجرز، ليصل للدور ربع النهائي لأول مرة في تاريخ النادي.

ولم يخسر نابولي هذا الموسم في الدوري سوى في ٣ مناسبات،

أمام إنتر بهدف.

لاسيويو بنفس النتيجة. أمام ميلان برباعية نظيفة. وكذلك في دوري الأبطال لم يخسر سوى أمام ليفربول في دور المجموعات على ملعب أنفيلد، وكذلك أمام ميلان بهدف نظيف، قبل أن يودع دوري الأبطال من ربع النهائي، في مشوار تاريخي بالبطولة الأوروبية الأقوى.

وانقلب الحال بعد عام كامل من غضب الجماهير من سباليتي، إلى انتقاد المدرب للجماهير بعد الخسارة أمام ميلان برباعية في الدوري، «لا تزال في مرحلة بناء، لعنبا على أرضنا في أجواء لا تصدق، هل سمعتم الجماهير الليلة؟ كنا في ملعبنا ولكن احتفل ألف مشجع ميلان بشكل جنوني، كان بإمكان جماهيرنا أن تغير سير المباراة».

غياب استمر ٣٣ عاما

نابولي استطاع تحقيق بطولة الدوري الثالثة في تاريخه بعد غياب ٣٣ عاما، حيث توج ببطولتي موسمي ٨٦ - ٨٧، ٨٧ - ٨٩، وكان بطلهما الأسطورة الأرجنتينية ديفغو أرماندو مارادونا، والذي منح أيضا فريق نابولي إنجازه الوحيد الأوروبي وقتها بالتتويج بكأس الاتحاد الأوروبي موسم ٨٨-٨٩.

وأضيفت البطولة إلى سجل ألقاب نابولي التتويج ب٦ ألقاب لكأس إيطاليا، وبطولتين للسوبر الإيطالي.

نابولي نجح في تحقيق نتائج تاريخية هذا الموسم بالفوز أمام يوفنتوس ذهابا وإيابا لأول مرة في التاريخ، باكتساحه ١-٥ ذهابا، واكتفى بهدف وحيد إيابا.

نابولي الذي تأسس عام ١٩٢٦، ويستعد للاحتفال بمئويته بعد ٣ أعوام، هو صاحب أقوى خط هجوم في بطولة الدوري (٦٩ هدفا)، وأقوى خط دفاع حيث تلقت شباكه (٢٣ هدفا)، نجح في إنهاء الصراع على اللقب الإيطالي قبل ٥ جولات من النهاية، ليصبح أول فريق أوروبي يتوج باللقب رسميا في الدوريات الخمسة الكبرى. وحقق سباليتي صاحب الـ٦٤ عاما لنفسه أول لقب للدوري الإيطالي في تاريخه، بعدما توج بكأس إيطاليا مرتين مع روما عامي ٢٠٠٧ و ٢٠٠٨، والدوري الروسي مع زينيت سان بطرسبرغ عامي ٢٠١٠ و ٢٠١٢.

وأعاد سباليتي أمجاد نابولي ولكن بفريق اختلف عن مارادونا ورفاقه، حيث ضم الفريق نجوم جدد بقيادة الجورجي كفاراتسخيليا الملقب بكفاردنا، والنيجيري فيكتور أوسيمين، ليصبح سباليتي بطلا شعبيا في نابولي.

برايون يفوز على يونائيتد ويقترب من الخمسة الكبار

وكالات

سجل أليكسيس ماركيسيس لاعب وسط برايتون أند هوف ألبيون هدف الفوز من ركلة جزاء في الوقت المحتسب بدل الضائع ليمنح الانتصار لفريقه ١-٠ صفر على مانشستر يونايتد في مواجهة مثيرة بالدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم أمس الخميس. وتركت الهزيمة فريق المدرب إريك تين هاج في المركز الرابع برصيد ٦٣ نقطة بفارق ٤ نقاط عن ليفربول صاحب المركز الخامس برصيد ٥٩ نقطة، لكن ليونائيتد مباراة مؤجلة مقارنة بفريقه القادم من مرسيسايد. وبهذا الفوز تقدم برايتون للمركز السادس برصيد ٥٥ نقطة، مع مباراتين أقل من ليفربول، الأمر الذي قد يتيح له الوصول إلى المركز الخامس. وكان الفوز بمثابة نوع من الثأر لبرايتون الذي خسر أمام مانشستر يونايتد بركلات الترجيح في قبل نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي قبل ١١ يوما.

وسيطر أصحاب الأرض على الكرة وكان بإمكانهم التقدم في الدقيقة الرابعة عندما سيطر الجناح الياباني كاورو ميتوما على كرة شاردة من فيكتور ليندولف، لكنه أطلق تسديدته مباشرة في وجه ديفيد دي خيا.

وشكل ميتوما تهديدا ليونائيتد طوال الوقت، وخلق العديد من الفرص لنفسه قبل أن يجبر داني ويلبيك على التسديد عاليا ويبعدا عن الرمي من على حافة منطقة الجزاء في وقت مبكر من الشوط الثاني في ظل كفاح يونائيتد لنقل الكرة عبر دفاع المناسخ. وبعد حصوله على إنذار في الشوط الأول، كان لاعب خط وسط يونائيتد كاسيميرو محظوظا لعدم حصوله على البطاقة الصفراء الثانية عندما عرقل ماركيسيس على حافة منطقة الجزاء في الشوط الثاني.

واشتعلت الأجواء في الدقيقة ٦٨ حيث تم معاقبة جناح يونائيتد أنتوني، الغاضب لعدم حصوله على ركلة حرة، على مخالفة ضد ماركيسيس قبل الدخول في مواجهة مع لويس داتك والتي أدت إلى حصول كلا اللاعبين على بطاقة صفراء.

واصل برايتون الضغط الهجومي بحثا عن هدف الفوز حيث دفع البديل سولي مارش وماركيسيس بالحارس الإسباني دي خيا للقيام بتصدياته رائعة مع اقتراب نهاية زمن اللقاء.

ويبدأ يونائيتد قريبا من التعادل، عندما لمس لوك شو الكرة بيده داخل منطقة الجزاء وهو ما اتضح بعد مراجعة تقنية حكم الفيديو المساعد «الفار» وسدد ماركيسيس ركلة جزاء في الشباك بعد مرور ٩ دقائق من الوقت بدل الضائع ليضمن الفوز.