

مؤسسة محافظتي التطوعية باربد تشارك بزفاف ولي العهد

أربد

يشارك 200 متطوع و50 سيدة من أعضاء مؤسسة محافظتي التطوعية في أربد، بالفعاليات المرتبطة بمراسم زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد. وقال مدير المؤسسة المهندس عبدالله بني هاني في تصريح صحفي الأربعاء، إن فريق إدارة المؤسسة والمتطوعين والسيدات سيوزعون الهدايا، وهي عبارة عن ألف لفحة صنعت بأقشمة الشماع ومزينة بالعلم الأردني ونثر الورود وتوزيع الحلوى على الحضور والمشاركين، احتفالاً بهذه المناسبة التي تمثل فرحة لكل بيت أردني.

أوقات الصلاة

الصبح	03:58
الظهر	12:33
العصر	04:13
المغرب	07:32
العشاء	09:07

12 ذو القعدة 1444 هـ الموافق 1 حزيران 2023 م

الخميس

السنة التاسعة

العدد (3111)

تخفيض أسعار البنزين بنوعيه (90 و95) والسولار وتثبيت الكاز

عمان

قررت لجنة تسعير المشتقات النفطية الأربعاء، تخفيض سعر بيع البنزين أوكتان 90 ليصبح 900 فلس/لتر بدلاً من 950 فلساً للتر، وتخفيض سعر بيع البنزين أوكتان 95 ليصبح 1140 فلساً للتر بدلاً من 1185 فلساً للتر، وتخفيض سعر بيع السولار ليصبح 715 فلساً للتر بدلاً من 755 فلساً للتر لشهر حزيران.

كما قررت اللجنة تثبيت سعر الكاز لشهر حزيران المقبل عند 620 فلساً للتر، والإبقاء على سعر أسطوانة الغاز عند 7 دنانير للاسطوانة.

جاء ذلك خلال اجتماع اللجنة الشهري الذي عقد الأربعاء، لتحديد أسعار بيع المشتقات النفطية محلياً للفترة من (1-30 حزيران المقبل)، حيث تم استعراض الأسعار العالمية للنفط الخام والمشتقات النفطية خلال شهر أيار ومقارنتها بمثيلاتها لشهر نيسان الماضي. ويعد تطبيق المعادلة السعرية وفقاً للأسعار العالمية على كافة المشتقات النفطية، فقد تبين انخفاض سعر البنزين 90 بمقدار (50) فلساً للتر، وانخفاض سعر البنزين 95 بمقدار 45 فلساً للتر، وانخفاض سعر السولار بمقدار 40 فلساً للتر. يشار إلى أن التخفيض على سعر السولار لشهر حزيران هو التخفيض الخامس على سعر السولار خلال هذا العام.

وسائل إعلام عالمية تنقل فرح الأردنيين بزفاف ولي العهد

عمان

بدأت وسائل إعلام محلية وعالمية تجهيزاتها الفنية لنقل التفاصيل الكاملة لزفاف سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني غدا الخميس.

ووفر الأردن مركزاً إعلامياً متخصصاً يتسع لـ 200 صحفي. وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، زارت المركز الإعلامي الذي أعد خصيصاً لهذه المناسبة، ورصدت التجهيزات التي جرى توفيرها من مقاعد وأجهزة ومعدات، وبني تحتية وكوار وكفاءات مؤهلة ومدربة لتوفير الدعم للصحفيين ووسائل الإعلام.

ويقدم المركز الإعلامي خدمات متعددة ومتكاملة لضمان تغطية شاملة لمراسم الزفاف، من الإنترنت والديسكات وأماكن التصوير وستوديو للثبث المباشر، كما يوفر نحو 200 مقعد للصحفيين والإعلاميين.

واستقبل المركز العديد من الطلبات للتغطية الإعلامية، وستقوم محطات تلفزيونية وإذاعية ووكالات عالمية وصحف ومجلات أجنبية، ووسائل إعلام محلية بتغطية مراسم الاحتفال. كما تقوم جميع الوسائل الراغبة بنقل الحدث على الهواء، فلا يوجد بث حصري لوسيلة إعلامية دون الأخرى، وتزويد المواقع ووسائل الإعلام المختلفة ممن لا يتوفر لها مكاتب أو مراسلون يكود خاص عبر الإنترنت، تسهيلاً لثبث مراسم الزفاف، بالإضافة إلى أنه سيكون هناك تصوير للمراسم عبر طائرات الدرون.

الشؤون الفلسطينية تصرف مكافأة استثنائية للموظفين بمناسبة زفاف ولي العهد

عمان

أوعز مدير عام دائرة الشؤون الفلسطينية المهندس رفيع خرفان، بصرف مكافأة استثنائية مقدارها 50 ديناراً لجميع موظفي الدائرة في المقر الرئيسي والميدان، بمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد.

وبحسب بيان صادر عن الدائرة الأربعاء، سيتم أيضاً صرف 20 ديناراً للمستخدمين (غير الموظفين) في الدائرة.

وقال خرفان، إن هذه المكافأة صرفت تعبيراً عن فرحة الجميع بهذه المناسبة، مباركا باسمه وباسم الجميع لولي العهد بمناسبة زفافه، وتمنتين له ولجلالة الملك والأسرة الهاشمية دوام السعادة والهناء.

عشائر الأغوار الشمالية تواصل ليالي الفرح ابتهاجاً بزفاف ولي العهد

الأغوار الشمالية

تواصل عشائر لواء الأغوار الشمالية احتفالاتها وإقامة ليالي الفرح بمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد.

ونظمت عشائر الغزاوية في منطقة الشيخ حسين، احتفالاً حاشداً بحضور وجهاء وشيوخ وفعاليات أهلية وشبابية وشيابة، اشتمل على فقرات فنية وقصائد شعرية وأهازيج شعبية وحلقات الدبكة والسامر.

وقال النائب علي الغزاوي في كلمة له خلال الحفل، إن مناسبة زفاف سمو ولي العهد مدعاة للفرح في قلوب جميع الأردنيين المؤمنين بقيادتهم الهاشمية الحكيمة التي تواصل مسيرة البناء الوطني. من جهتها، أقامت عشائر منطقة وادي الريان احتفالاً بالمناسبات الوطنية وبزفاف سمو الأمير الحسين، اشتمل على كلمات وفقرات فنية وفلكلورية وأهازيج شعبية.

وأكد النائب عطا ابراهيم في كلمته باسم أهالي وادي الريان، التفاف الشعب الوفي حول القيادة الهاشمية، ومواصلة المسيرة والأمل في المستقبل.

كما أقام ديوان عشائر الصقور، احتفالاً بالمناسبة بحضور فعاليات أهلية، اشتمل على أغان ترانئية وفقرات فنية وطنية. وأوضح النائب مجحم الصقور في كلمته بالمناسبة، أن فرح الأردنيين اليوم يعبر عن تمسكهم والتفافهم حول قيادتهم الهاشمية. بدورها، تضمنت احتفالات عشائر الريحانة والحشان والبلالوة في منطقتي المشارع والكركية، أهازيج الحناء والديكات الشعبية، عبر خلالها المتحدثون عن الفرحة الشعبية بزفاف سمو ولي العهد.



عمان

أولم جلالة الملك عبدالله الثاني في مضارب بني هاشم بالديوان الملكي الهاشمي لضيوفه من مناطق المملكة كافة بمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد.

ورحب جلالته الملك خلال مأدبة عشاء أقامها الأربعاء، حضرها سمو الأمير الحسن بن طلال، وأقراء العائلة المالكة بالحضور «أهلاً وسهلاً فيكم في بيت كل الأردنيين، مضارب الهاشميين اليوم عامرة بوجودكم، أهلاً وعشيرتنا».

وقال جلالته إن الفرحة بالحسين «ابني وابنتكم» قد اكتملت بوجودكم معنا، مستذكراً ميلاد سمو ولي العهد قبل 28 عاماً حينما أنعم الله على جلالته بالحسين.

وعبر جلالته الملك عن فخره بالحسين وبِعزيمته وبطموحه الكبير لوطنه وبمحبته وثقافته لأهله، وأضاف «اليوم، يكمل نصف دينه، ويبدأ مرحلة جديدة من حياته، فأطلب منه أن تظل مخافة ربنا بين عينيه».

ودعا جلالته للحسين بالخير والتوفيق لعائلته الصغيرة ولعائلته الكبيرة، مُجدداً الترحيب بالحضور

ومعرباً عن شكره لهم ولكل الأردنيين على مشاركتهم هذه الفرحة قائلاً «إن شاء الله بيوثنا كلنا تظل عامرة بالمحبة والفرح».

وأهدى جلالته الملك، سمو ولي العهد، سيفاً من سيوف بني هاشم، كرمز للعدل والدفاع عن الوطن، نُقشت عليه الآية

القرآنية «إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ»، وهو نسخة عن سيف المغفور له، بإذن الله، جلالته الملك المؤسس عبدالله

بن الحسين، طيب الله ثراه، وصُنع من حديد مستخرج من حجارة تحيط بقلعة عجلون، تابع ص2

فاعليات رسمية وشعبية تواصل احتفالاتها بزفاف ولي العهد



محافظات

وهناً وزير الأشغال العامة والإسكان وزير النقل المهندس ماهر أبو السمّن، جلالته الملك عبد الله الثاني، وجلالة الملكة رانيا العبدالله، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، بمناسبة زفاف الحسين، مؤكداً أن هذه المناسبة تدخل الفرحة والبهجة في قلوب الأردنيين جميعاً. كما هنأ أبو السمّن خلال الاحتفال الذي حضره أمين عام الوزارة ناديا مصالحة، بعيد الاستقلال متمنياً دوام الأمن والأمان والاستقرار على المملكة، مشدداً على أنها محطة مهمة لشحن الهمم لمواصلة مسيرة الإصلاح الشامل والبناء والتقدم التي انتهجها جلالته الملك عبدالله الثاني.

من جهته، أكد مدير عام الدائرة المهندس محمود

خليفات، أن الفرحة بزفاف ولي العهد هي فرحة لكل بيت أردني، وأن الذكرى 77 لاستقلال المملكة، هي ذكرى خالدة في تاريخ الوطن الذي سطر به الأريون العنوان للحرية بقيادة الهاشميين. وأشار إلى أن الاحتفال بهذه المناسبات الوطنية يكون بمزيد من الإنجازات، متطلعين بعزم وإرادة إلى المزيد من العمل والعطاء في مجتمع تسوده الديمقراطية والعدالة واحترام حقوق الإنسان وسيادة القانون، وتحقيق الاعتماد على الذات. وتضمن الحفل العديد من مظاهر الفرح كالأغاني الوطنية، وارتداء الأزياء الشعبية، وأداء الديكات تعبيراً من المواطنين بهذه المناسبة الغالية على قلوب كل الأردنيين. تابع ص2+3

فوز طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا بالمركز الخامس في مسابقة أمن المعلومات العالمية

الرمثا

بالطالبة الفائزين وقدراتهم ومثابرتهم، مضيفاً أنّ الجامعة فخورة بالإنجازات التي حققها الطلبة، وهذا التفوق على المستوى الدولي يعكس كفاءة الطلبة وتميز البرامج المطروحة في الجامعة، والتي تصقل مهاراتهم العلمية والعملية. وأكد حرص إدارة الجامعة على تبني الأفكار الإبداعية والتميزة لدى الشباب الأردني ودعمها للبيدعين والتميزيين، مشيداً بجهود الطلبة والأساتذة المشرفين عليهم وسعيهم المستمر للمشاركة في المسابقات الوطنية والعالمية. ومثل الجامعة في المسابقة الطالب محمد الغلايلة، ومحمد عمير، وبنال أبو صيني.

من جهته، أشار عميد كلية تكنولوجيا الحاسوب والمعلومات، الدكتور منير بني ياسين، إلى أن الجامعة أسست حاضنة للإبداع البرمجي يتم من خلالها تدريب الطلاب المهووبين على الخوارزميات والبرمجيات المتقدمة التي تلائم حاجات السوقين المحلية والعالمية.

مادبا: حفل دناء بمدينة الأمير هاشم بمناسبة زفاف سمو ولي العهد

مادبا

نظمت لجنة المرأة في بلدية مادبا الكبرى بالتعاون مع مدينة الأمير هاشم بن عبدالله الثاني للشباب، على أرض المدينة، احتفالاً بمناسبة زفاف سمو ولي العهد، شارك فيه نحو 400 سيدة من محافظة مادبا ولواء ذيبان.

وقالت رئيسة لجنة المرأة في البلدية عضو المجلس خلود الفلاحات خلال الاحتفال، إن تنظيم هذا الحفل بمشاركة واسعة من سيدات المحافظة، جاء تعبيراً عن الفرح بزفاف ولي العهد الذي دخل بيت كل أردني.

واشتمل الحفل على أغان وطنية ورقصات شعبية وتراثية، تخلله حلقة الحناء الخاصة للسيدات قبل الزفاف والمتعارف عليها في أعراس الأردنيين.

وشارك بالحفل، النائية أسماء الرواحنة والنائية السابقة فلك الجمعان، والنائية السابقة مرام الحبيصة ورؤساء الجمعيات النسائية في المحافظة والإعلاميات، إضافة إلى المعلمات والطالبات والناشطات الاجتماعيات وسيدات المجتمع المحلي.

وفي السياق، نظمت مؤسسة الجنوسة للدراسات والاستشارات بالتعاون مع ملتقى مادبا الثقافي للطفولة في مادبا، اليوم، بمقرها احتفالاً بمناسبة زفاف سمو ولي العهد، بمشاركة واسعة من قبل سيدات المجتمع المحلي. وتخلل الاحتفال أغان وطنية وتزيين مبنى المؤسسة ورفع العلم الأردني وتوزيع الحلوى على السيدات فرحا بزفاف سمو الأمير محبوب.

ورفعت المديرية العامة لمؤسسة الجنوسة للدراسات والاستشارات الدكتور هيا حدادين أسمى آيات التهنية والتبريك إلى جلالته الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبدالله والأسرة الهاشمية بمناسبة زفاف سموه.

السامر علامة بارزة للتعبير عن الأفراح الأردنية

الكرم

يعد السامر الذي يشكل علامة بارزة في المناسبات الوطنية الأردنية، جزءاً أصيلاً من الفلكلور الأردني الذي تؤديه الجماهير تعبيراً عن الفرح والسعادة، ولا سيما عند زواج أحد الأقارب أو المعارف والأصدقاء.

وأدرج السامر الأردني كأحد أنواع الغناء على قائمة اليونسكو للتراث غير المادي في الأردن عام 2018، كما أن هناك عدداً من الفنون الأخرى: مثل الشروقي الذي يعزف عادة على الربابة، والهيجيني.

وحول ذلك يقول الباحث في التراث الدكتور يوسف الحباشنة إن تسمية هذا الفن (السامر) جاءت من السمر الليلي الذي يكون عادة في ليالي الأفراح الخاصة بالزواج، وهو فن خاص بالرجال، كما يطلق عليه (الندحة أو الدحية أو السحجة). أما تسميته بالدحية فذلك لأن فريق المغنين يكررون كلمة (دحية) مع التصفيق بالكثوف، والدحي لغة هو تشكيل الدائرة، ووردت في القرآن الكريم الآية 30 من سورة النازعات بقوله تعالى: ((وَالْأَرْضُ بَعْدَ ذَلِكَ دَحَاهَا)).

الملك يولم بزفاف الحسين بمضارب بني هاشم

الملك: مضارب الهاشميين اليوم عامرة بوجودكم، أهلنا وعشيرتنا

الملك: إن شاء الله بيوتنا كلنا تظل عامرة بالمحبة والفرح
الملك يهدي ولي العهد سيفاً من سيف بني هاشم



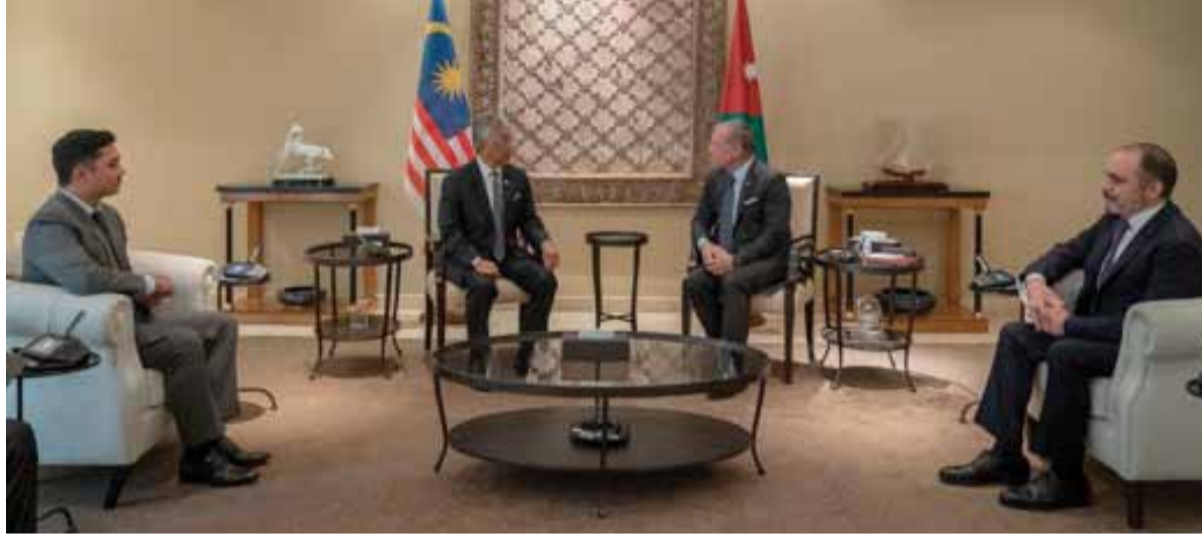
وفي ظهيرة اليوم، استضاف سمو الأمير السمو الأمراء، وزملاء لسموه ممن خدموا ويخدمون في لواء الملك الحسين بن طلال المرشح للملكية/40، الذي تحمل إحدى كتابته اسم الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، بالإضافة إلى عدد من أقارب سموه.

من سيف بني هاشم، كرمز للعدل والدفاع عن الوطن، نُقِشت عليه الآية القرآنية «إِنْ يَصْرُوكُمْ اللهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ»، وهو نسخة عن سيف المغفور له، بإذن الله، جلالة الملك المؤسس عبدالله بن الحسين، طيب الله ثراه، وصُنِعَ من حديد مستخرج من حجارة تحيط بقلعة عجلون. وكان الحفل بدأ بدخول سمو ولي العهد محاطاً بمجموعة من أبناء عمومته أصحاب السمو الملكي الأمراء، وعدد من أقارب سموه وزملائه ممن خدموا ويخدمون مع سموه في القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، وسط أهزاج الفرحة التي أدتها فرقة فخر جازين للفنون التراثية. وقدم فريق المشاة الصامتة الذي يتبع لقيادة الحرس الملكي الخاص عروضاً خلال الحفل، فيما حلقت طائرات سلاح الجو الملكي في سماء المضارب. وأدى فنانون وفرق شعبية من مختلف محافظات المملكة وموسيقات القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي فقرات متنوعة وسط أجواء احتفالية، عكست التراث الأردني الأصلي، تضمنت السامر والدحية، فضلاً عن قصيدة أنقأها الشاعر هلال الشرفات. وشارك في الحفل الفنانون الأردنيون حسين السلطان، وسعد أبو تايه، وحسام ووسام اللوزي، وبشار السرحان، ورفق الراجف،

عمان

أولم جلالة الملك عبدالله الثاني في مضارب بني هاشم بالديوان الملكي الهاشمي لضيوفه من مناطق المملكة كافة بمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وولي العهد. ورحب جلالة الملك خلال مأدبة عشاء أقامها الأربعاء، حضرها سمو الأمير الحسن بن طلال، وأفراد العائلة المالكة بالحضور «أهلاً وسهلاً فيكم في بيت كل الأردنيين، مضارب الهاشميين اليوم عامرة بوجودكم، أهلنا وعشيرتنا». وقال جلالة إن الفرحة بالحسين «ابني وابنتكم»، قد اكتملت بوجودكم معنا، مستذكراً ميلاد سمو ولي العهد قبل 28 عاماً حينما أنعم الله على جلالتنا بالحسين. وعبر جلالة الملك عن فخره بالحسين ويعزيمته ويطموحه الكبير لوطنه وبمحبته وتقائه لأهله، وأضاف «اليوم، يكمل نصف دينه، ويبدأ مرحلة جديدة من حياته، فأطلب منه أن تظل مخافة ربنا بين عينيه». ودعا جلالتنا للحسين بالخير والتوفيق لعائلته الصغيرة وعائلته الكبيرة، مُجنداً الترحيب بالحضور ومعرباً عن شكره لهم ولكل الأردنيين على مشاركتهم هذه الفرحة قائلاً «إن شاء الله بيوتنا كلنا تظل عامرة بالمحبة والفرح» وأهدى جلالة الملك، سمو ولي العهد، سيفاً

الملك يستقبل ملك ماليزيا في بيت الأردن



مؤسسات حكومية خاصة تحتفل بزفاف ولي العهد وذكور الاستقلال

احتفلت وزارة التنمية الاجتماعية بمناسبة زفاف ولي العهد سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني على الأنسة رجوة خالد السيف. ورفعت وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى التي شاركت في الحفل باسمها واسم كافة الموظفين العاملين في الوزارة، أسمى آيات التهنية والتبريك لجلالة الملك عبدالله الثاني وولادة الملكة رانيا العبدالله، بهذه المناسبة الغالية على قلوب الأردنيين، منمنية دوام الأفرح والسعادة على أرواحنا الحبيب. وقالت بني مصطفى في كلمة لها خلال الحفل إننا نرحب بهذه المناسبة كما هو فرح الأسرة الأردنية، والتي أسعدت كل بيت أردني وكل مؤسسة أردنية. وتضمن الحفل فقرات متنوعة من قبل الموظفين والأغاني الوطنية والديكات الشعبية. واحتفلت وزارة التربية والتعليم بمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وولي العهد. وهنأت وزيرة التربية والتعليم الدكتور عزمى محافظة باسمه والأسرة التربوية جلالة الملك عبدالله الثاني وولي عهدهم الأمين بهذه المناسبة السعيدة على قلوب الأردنيين، معرباً عن سعادت والأسرة التربوية بهذه المناسبة. وتضمنت فعاليات الحفل الذي حضره الأمينان العمان للوزارة للشؤون التعليمية الدكتور نواف العجارمة، والشؤون الإدارية والمالية الدكتورة نجوى قبيلات، وعدد كبير من أبناء الأسرة التربوية وكوادر الوزارة على ديكات وأهازيج وأغان شعبية ووطنية عبرت عن الفرحة الغامرة بمناسبة زفاف سموه. وشاركت كوادر الوزارة بفعاليات الاحتفال التي نفذتها فرق الكشافة والمرشدات، وترينت الوزارة بالصور والأعلام في جو من الفرح والسعادة. وخصصت وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، نافذة خاصة على موقعها الإلكتروني لنقل أفرح الأردنيين بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وولي العهد والأنسة رجوة خالد السيف. وتضمن النافذة التي تحمل اسم «زفاف الملكي» جميع المواد الإخبارية المرتبطة بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، في العاصمة عمان تحت شعار «زين فَرَحَ بالحسين»، سينطلق الساعة الثانية بعد ظهر يوم غد الخميس، ضمن احتفالات المملكة بיום الفرح الأردني، وسيترافق مع مرور موكب الزفاف - الموكب الأحمر، وسيشتمل على فقرات فنية متنوعة وجوائز للحضور. واحتفلت وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، بمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وولي العهد، على الأنسة رجوة السيف. وبحسب بيان للوزارة، هنأ وزير الاقتصاد الرقمي والريادة، أحمد الهاندة، جلالة الملك عبد الله الثاني وولادة الملكة رانيا العبدالله؛ بمناسبة زفاف سمو ولي العهد. وعبر الهاندة عن شكره للموظفين على جهودهم وإنجازاتهم الميمية، واعتزازه بفرق العمل الذي استطاع صناعة تغيير كبير رغم التحديات. وأعلن الهاندة، بهذه المناسبة، عن إطلاق قسم جديد يخصص في التوعية ودمج الأشخاص ذوي الإعاقة في الوزارة وقطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، إضافة إلى منح موظفات الوزارة فرصة العمل عن بُعد ليومين، وهي خطوة أولى في تجربة خيارات العمل عن بُعد، وسيجري تقييم نتائجها وتطويرها بشكل أفضل. واحتفلت شركة البريد الأردني بمناسبة

التي يبذلها الأردن في حماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس من منطلق الوصاية الهاشمية عليها. كما تناول آخر المستجدات الإقليمية والدولية، خصوصاً القضية الفلسطينية ومساعي التوصل لحلول سياسية للأزمات التي تشهدها المنطقة. وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفير الماليزي في عمان محمد نصري بن عبدالرحمن. وجرت لجلالة ملك ماليزيا لدى وصوله بيت الأردن مراسم استقبال رسمية. إلى الجهود

عمان

استقبل جلالة الملك عبدالله الثاني في بيت الأردن، الأربعاء، جلالة السلطان عبدالله زكريا الدين المصطفى باشا شاه ملك ماليزيا، الذي يزور المملكة لحضور زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وولي العهد. وتم التأكيد على عمق العلاقات التي تجمع البلدين والشعبين الشقيقين، والحرص على توسيع التعاون ومواصلة التنسيق والتشاور وإزاء القضايا ذات الاهتمام المشترك، بما يحقق مصالحهما ويخدم قضايا الأمة الإسلامية. وتطرق اللقاء، بحضور سمو الأمير بن الحسين، إلى الجهود

مؤتمرون يدعون لتقديم خدمات صحية إنجابية شاملة ودائمة

عمان

أوصى مشاركون في مؤتمر التشبيك والتعلم «نحن نقود نحو تحقيق الحقوق الصحية الإنجابية والقدرة على الصمود»، بضرورة تقديم خدمات صحة إنجابية شاملة في المرافق الصحية التابعة للقطاع العام بشكل شمولي ودامج دونما تمييز وإزالة أية عوائق بهذا الخصوص. وطالبوا في ختام مؤتمريهم الذي انعقد على مدار يومين، ونظمته الشبكة العربية للتربية المدنية «أنهر»، بمراجعة القوانين والتشريعات والسياسات والأنظمة الوطنية النافذة للصحة الإنجابية، وأن تكون مبنية على صحة الأسرة وتشمل إجراءات تعريفية، وتتم هذه العملية بمشاركة المجتمع المدني والفاعلين في المجال. وأوصى المشاركون، الذين يمثلون منظمات مجتمع مدني محلية ومؤسسات حكومية ذات علاقة وهيئات وطنية، بتفعيل نصوص قانون حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة رقم 20 لسنة 2017 فيما يتعلق بالترتيبات التيسيرية المعقولة والأشكال الميسرة لإتاحة المعلومات للأشخاص ذوي الإعاقة.

وأكدوا ضرورة التزام مقدمي الخدمات الصحية في الإبلاغ عن حالات العنف بحسب ما جاء في قانون الحماية من العنف الأسري رقم 15 لسنة 2017، قانون حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة رقم 20 لسنة 2017، وتوسيع قاعدة الشراكات بين المؤسسات الوطنية ومؤسسات المجتمع المدني لتوحيد الجهود لتحقيق الأهداف المتعلقة بقضايا الصحة الجنسية والإنجابية لتجنب ضياع الفرص وتكرار البرامج. وركز المؤتمر على أهمية دور الشباب المركزي، وضرورة تاطير جهود الشباب وإشراك أصحاب العلاقة ولجان الصحة المجتمعية في كافة مراحل التخطيط والعمل والتقييم والعمل على خلق تحالفات مجتمعية وشبابية لضمان الاستدامة ووجود بيئة صديقة للشباب وممكنة للجمع والاستفادة من خبراتهم.

رئيس مجلس النواب يري احتفالاً عشائراً بئر السبع بزفاف ولي العهد

عمان

رعى رئيس مجلس النواب، أحمد الصفدي، احتفالاً قبائلاً وعشائراً بئر السبع، بمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وولي العهد، والذي أقيم في منطقة الظليل. وخلال الحفل أعرب النائب الدكتور خير أبو صعبليخ عن أحر التهنيات والتبريكات لمقام جلالة الملك عبد الله الثاني وولادة الملكة رانيا العبدالله وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وولي العهد، وأضاف أن بلادنا اليوم وشعبنا بكل مكوناته يشهد حالة إنعاش عارمة فرحاً بزفاف ولي العهد الحبيب. وقال رئيس بلدية الظليل، المحامي نضال العوضات، إن هذا الفرحة الذي يعيشه أبناء الوطن كافة، إنما يدل على أن الأسرة الأردنية واحدة، وترتبطها بقيادتها عناوين المحبة والوفاء. وعبر أبناء قبائل عشائر بئر السبع عن فرحتهم بزفاف ولي العهد، مجددين العهد والوفاء لسيد البلاد جلالة الملك عبد الله الثاني. وتضمن الحفل استعراضاً للهجنات، كما أقيمت القصائد الشعرية بالإضافة إلى فقرات السامر المعجبة عن عميق الفرح والسرور.

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الأحد الموافق 2023/6/4 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطل من خلالها إمداد التيار الكهربائي عن شارع مراكن، منطقة الرابية، حي الأفراح، شارع ابو ظبي، شارع بيروت، شارع دبي، شارع الدوحة في محافظة إربد وذلك من الساعة الثامنة صباحاً وغاية الساعة الثالثة مساءً.

وعن شارع عيسى علاونة، شارع عبد الله الجيزاوي في محافظة إربد من الساعة الثامنة والنصف صباحاً وغاية الساعة العاشرة والنصف صباحاً.

وعن شارع القدس، الجاورين لدرسة عين جالوت الثانوية للبنات في محافظة إربد من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثانية ظهراً.

وعن شارع البراء شرق الصريح في محافظة إربد من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً.

ونظراً لما، نافذة الحي الغربي من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الخامسة مساءً وعن كفر راكب، بيت ايدس، حي العروبة من الساعة العاشرة صباحاً وغاية الساعة الثالثة والنصف مساءً في محافظة إربد.

وعن المفردات من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

فاعليات رسمية وشعبية تواصل احتفالاتها بزفاف ولي العهد

ارد تواصل احتفالاتها فرحا بزفاف ولي العهد

إربد

محافظات

واصلت الفاعليات الشعبية والأهلية في إربد احتفالاتها ابتهاجا وفرحا بزفاف سمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني الذي يصادف الخميس، وتطلعت شركة كهرباء محافظة إربد، احتفالاً كبيراً بهذه المناسبة بحضور محافظ إربد رضوان العتوم ورئيس مجلس إدارة الشركة الوزير الأسبق سمير مبيضين ووزير الطاقة صالح الخرابشة ووزير الصناعة والتجارة والتأمين يوسف الشمالي، وقال مبيضين، «إننا ونحن إذ نحتفل بزواج ولي العهد وفرحة عين جلالة الملك عبدالله الثاني أمير الشباب فإنتا نضيف بذلك محطة هامة ومضيئة في سفر الوطن الخالد ومناسباته العزيزة التي تشكل الباعث والأمل نحو المزيد من العطاء والنماء لما يتمتع به سموه من سمات وسجايا نهلها من معين الهاشميين الذي لا ينضب تحديثاً وتطويراً وتقدماً وازدهاراً».

من جهته، أكد مدير عام الشركة المهندس بشار التميمي، أنه من حسن الطالع ان يتزامن مناسبة زواج سمو ولي العهد مع عيد الاستقلال لتكتمل فرحة الأردنيين التي دخلت كل بيت، ورفعاً باسم أسرة الشركة التهنئة لجلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبداء والأسرة الهاشمية والشعب الأردني بزواج سموه.

وحضر الاحتفال عدد من الوزراء السابقين ممن تسلموا رئاسة مجلس إدارة الشركة ومدير عام الضمان الاجتماعي الأسبق ناديا الروابدة وقائد امن إقليم الشمال العميد الدكتور تامر المعاطبة ومدير شرطة إربد العميد هزاع الطورة وعدد من المسؤولين المدنيين والعسكريين.

وتضمنت الاحتفالات، الأغاني الفلكورية الوطنية والديكات والأهازيج التراثية وفقرة حناء لمجموعة من سيدات الرما. وفي مخيم الشهيد عزمي المغتي، أقامت لجنة خدمات المخيم ونادي الكرم، احتفالاً بهذه المناسبة، تحدث خلاله رئيس اللجنة محمد شامخ الخضور ورئيس النادي النائب السابق محمود الطيطي وطارمناج فرح، عن القطاع النسائي والمهندسة كريمة القروط عن القطاع الشبابي.

من جهتهم، تحدثت الحضور عن معاني الفرح التي تحملها هذه المناسبة في قلوب الأردنيين جميعاً بزفاف سمو ولي عهد، مشيرين الى أن حالة الحب والابتهاج التي نعيشها بهذه المناسبة هي ترجمة حقيقية وفعالية لدى الحب والولاء والالتزام للقيادة الهاشمية ومناسبات الوطن العزيزة.

ورفعوا اسمى آيات التهنية والتبريك لجلالة الملك وجلالة الملكة والأسرة الهاشمية والشعب الأردني، داعين الله ان يديم الأفرح على الوطن.

إربد تنجز تحضيراتها لاحتفالها

الرئيس بزفاف ولي العهد

إربد

أنجزت محافظة إربد، التحضيرات لانطلاق احتفالاتها بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، التي ستبدأ عند الساعة الرابعة والنصف عصر الخميس بمدينة الحسن الرياضية.

وقال محافظ إربد رضوان العتوم، إن خطة خاصة وضعت بالاحتفالية تتضمن تحديد نقاط تجمع في مراكز أندية المحافظة لنقل المواطنين منها إلى مدينة الحسن.

وأشار إلى تجهيز المسرح الرئيس بمدينة الحسن الذي ستقام عليها الفقرات الرئيسية للاحتفال وفق أعلى المواصفات بما يمكن المواطنين من متابعة مراسم حفل الزفاف ومتابعة الفقرات التي ستعرض على المسرح.

ولفت المحافظ العتوم إلى اعتماد عدد من مواقف الدوائر الرسمية لإصطفاف المركبات فيها وهي: مركز جامعة العلوم والتكنولوجيا للأستاذ، والمؤسسة المدنية، ومديرية الصناعة والتجارة، ومدرسة علي خلقي الشرايري وعثمان بن عفان، إضافة إلى مواقف مديريات التربية والأراضي والمساحة والأشغال العامة، وموقف بلدية إربد بجانب اربيلامول.

ويتضمن برنامج الاحتفال عدة فقرات منها: حفل دي جي، ورسم على الوجوه للأطفال، وتشكيل بالونات، وتوزيع هدايا على الأطفال إضافة إلى عروض فنية وغنائية لفرقة أوسكار، ووصلة غنائية للفنانين يحيى صويص وعيسى السفار، ويختتم احتفال إربد بإطلاق الألعاب النارية ابتهاجاً وفرحاً بزفاف سمو ولي العهد.



واحتفلت مديرية زراعة الكرك بقرب زفاف ولي العهد، بمشاركة موظفي المديرية وعدد من أفراد المجتمع المحلي.

وقال مدير المديرية، المهندس مصباح الطراونة، لـ(بترا) إن زفاف ولي العهد هو فرح يعم بيوت الأردنيين ومضاربيهم العامرة بالبحر والشموخ، ويعبر عن المحبة التي يكنها هذا الشعب لجلالة الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وفي العهد.

وتخلل الاحتفال زغاريد وأهازيج تراثية ووطنية وديكات وأغان شعبية تغنت بالوطن وقائد مسيرته وولي عهده.

وواصلت وزارة الأشغال احتفالاتها بمناسبة زفاف سمو ولي العهد، وأقامت الوزارة احتفالات في مركزها والمديريات التابعة لها، بفقرات متنوعة تعبر عن الفرح، بهذه المناسبة الطيبة، تخللها أغان قدمتها فرقة الرمثا، وجرى خلالها توزيع الحلوى على الموظفين والمراجعين.

وفي إربد، عبرت الجالية السورية عن فرحها وابتهاجها بزفاف ولي العهد بإقامة احتفال في ساحة مبنى بلدية إربد، واشتمل على فقرات من الفلكلور السوري المتعلق بالتعبئة لها، بفقرات متنوعة تعبر عن الفرح، بإربد الدكتور نبيل الكوفي وأسرة البلدية وفعاليات شعبية.

وذكرت مديرية الزراعة الأردنية عن احتفال في ساحة مبنى بلدية إربد، واشتمل على فقرات من الفلكلور السوري المتعلق بالتعبئة لها، بفقرات متنوعة تعبر عن الفرح، بإربد الدكتور نبيل الكوفي وأسرة البلدية وفعاليات شعبية.

وذكرت مديرية الزراعة الأردنية عن احتفال في ساحة مبنى بلدية إربد، واشتمل على فقرات من الفلكلور السوري المتعلق بالتعبئة لها، بفقرات متنوعة تعبر عن الفرح، بإربد الدكتور نبيل الكوفي وأسرة البلدية وفعاليات شعبية.

وذكرت مديرية الزراعة الأردنية عن احتفال في ساحة مبنى بلدية إربد، واشتمل على فقرات من الفلكلور السوري المتعلق بالتعبئة لها، بفقرات متنوعة تعبر عن الفرح، بإربد الدكتور نبيل الكوفي وأسرة البلدية وفعاليات شعبية.

وذكرت مديرية الزراعة الأردنية عن احتفال في ساحة مبنى بلدية إربد، واشتمل على فقرات من الفلكلور السوري المتعلق بالتعبئة لها، بفقرات متنوعة تعبر عن الفرح، بإربد الدكتور نبيل الكوفي وأسرة البلدية وفعاليات شعبية.

وذكرت مديرية الزراعة الأردنية عن احتفال في ساحة مبنى بلدية إربد، واشتمل على فقرات من الفلكلور السوري المتعلق بالتعبئة لها، بفقرات متنوعة تعبر عن الفرح، بإربد الدكتور نبيل الكوفي وأسرة البلدية وفعاليات شعبية.

وذكرت مديرية الزراعة الأردنية عن احتفال في ساحة مبنى بلدية إربد، واشتمل على فقرات من الفلكلور السوري المتعلق بالتعبئة لها، بفقرات متنوعة تعبر عن الفرح، بإربد الدكتور نبيل الكوفي وأسرة البلدية وفعاليات شعبية.

الاحتفال الرئيسي.

واشتمل الاحتفال على رفع العلم الأردني وزفة وطنية بمشاركة موسيقات القوات المسلحة الأردنية وتوزيع الحلوى على الحضور.

كما احتفلت شركة الكهرباء الوطنية بالعديد الـ 77 لاستقلال المملكة، وبمناسبة زفاف سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، على الأنسة رجوة السيف.

وقال مدير عام الشركة المهندس أمجد الرواشدة خلال رعايته الحفل إن الاحتفالات التي تعم المملكة ابتهاجاً بالمناسبتين العزيزتين تجسد التقاف الأردنيين خلف الوطن والقيادة، وفرصة للاحتفال بالإنجاز والبناء».

وأكد الرواشدة أن احتفالات الأردنيين بزفاف ولي العهد تعكس حالة فرح أردنية بهذه المناسبة الغالية على قلوبنا جميعاً والتفاف الأسرة الأردنية حول قيادتهم، معرباً عن أحر التهنئة والتبريكات لمقام جلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبداء، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، والأنسة رجوة السيف.

واشتمل الحفل على فقرات فنية وديكات وأهازيج وطنية تجسد الاستقلال وتبارك زفاف سمو ولي العهد.

كما احتفلت شركة مصانع الخميرة بزفاف ولي العهد، عبر خلاله موظفو الشركة عن فرحهم وسعادتهم بهذه المناسبة بالأغاني الوطنية والديكات الشعبية.

وقال رئيس بلدية الرصيفة شادي الزيناتي خلال رعايته للحفل إن الأردنيين يعيشون أجمل أيام الفرح مع القيادة الهاشمية، احتفالاً بزفاف ولي العهد.

بدوره، عبر مدير الشركة صالح الشرع عن الاعتزاز بهذا الزفاف الملكي السعيد الذي أدخل الفرح والسعادة والتفاؤل إلى قلوب الأردنيين.

وفي عجلون، احتفلت مدرسة حطين الأساسية، بالتعاون مع سيدات المجتمع

وأولياء أمورهم والكوادر التعليمية، ورفع مدير تربية إربد محمد المصري، اسمى آيات التهنية والتبريك لجلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبداء، بهذه المناسبة الغالية على قلوب الأردنيين، داعياً إلى أن يديم الله الأفرح والسعادة على أرونا الحبيب، وقال مديراً تربية بني عبيد

الدكتور زهير الرباعي، والطبية والوسطية حمزة نجادات، لـ(بترا) إن الاحتفالات التي تعكس حالة فرح أردنية بهذه المناسبة الغالية على قلوبنا جميعاً والتفاف الأسرة الأردنية حول قيادتهم، معرباً عن أحر التهنئة والتبريكات لمقام جلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبداء، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، والأنسة رجوة السيف.

واشتمل الحفل على فقرات فنية وديكات وأهازيج وطنية تجسد الاستقلال وتبارك زفاف سمو ولي العهد.

كما احتفلت شركة مصانع الخميرة بزفاف ولي العهد، عبر خلاله موظفو الشركة عن فرحهم وسعادتهم بهذه المناسبة بالأغاني الوطنية والديكات الشعبية.

وقال رئيس بلدية الرصيفة شادي الزيناتي خلال رعايته للحفل إن الأردنيين يعيشون أجمل أيام الفرح مع القيادة الهاشمية، احتفالاً بزفاف ولي العهد.

بدوره، عبر مدير الشركة صالح الشرع عن الاعتزاز بهذا الزفاف الملكي السعيد الذي أدخل الفرح والسعادة والتفاؤل إلى قلوب الأردنيين.

وفي عجلون، احتفلت مدرسة حطين الأساسية، بالتعاون مع سيدات المجتمع

وأولياء أمورهم والكوادر التعليمية، ورفع مدير تربية إربد محمد المصري، اسمى آيات التهنية والتبريك لجلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبداء، بهذه المناسبة الغالية على قلوب الأردنيين، داعياً إلى أن يديم الله الأفرح والسعادة على أرونا الحبيب، وقال مديراً تربية بني عبيد

الدكتور زهير الرباعي، والطبية والوسطية حمزة نجادات، لـ(بترا) إن الاحتفالات التي تعكس حالة فرح أردنية بهذه المناسبة الغالية على قلوبنا جميعاً والتفاف الأسرة الأردنية حول قيادتهم، معرباً عن أحر التهنئة والتبريكات لمقام جلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبداء، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، والأنسة رجوة السيف.

واشتمل الحفل على فقرات فنية وديكات وأهازيج وطنية تجسد الاستقلال وتبارك زفاف سمو ولي العهد.

كما احتفلت شركة مصانع الخميرة بزفاف ولي العهد، عبر خلاله موظفو الشركة عن فرحهم وسعادتهم بهذه المناسبة بالأغاني الوطنية والديكات الشعبية.

وقال رئيس بلدية الرصيفة شادي الزيناتي خلال رعايته للحفل إن الأردنيين يعيشون أجمل أيام الفرح مع القيادة الهاشمية، احتفالاً بزفاف ولي العهد.

بدوره، عبر مدير الشركة صالح الشرع عن الاعتزاز بهذا الزفاف الملكي السعيد الذي أدخل الفرح والسعادة والتفاؤل إلى قلوب الأردنيين.

وفي عجلون، احتفلت مدرسة حطين الأساسية، بالتعاون مع سيدات المجتمع

نفخ بالبحرين

رئيس بلدية بصيرا
الدكتور جهاد الرفوع
واعضاء المجلس البلدي
والموظفون والأهالي

يتقدمون بأسمى آيات التهنية والتبريك
الى مقام حضرة صاحب الجلالة الهاشمية
الملك عبد الله الثاني ابن الحسين المعظم
والاسرة الهاشمية بمناسبة زفاف سمو ولي العهد
الأمير الحسين بن عبد الله الثاني المصدي
على الانسة رجوة بنت خالد آل سيف
سائلين الله تعالى أن يبارك لهم متمنين لهم حياة مليئة
بالسعادة والتوفيق والهناء

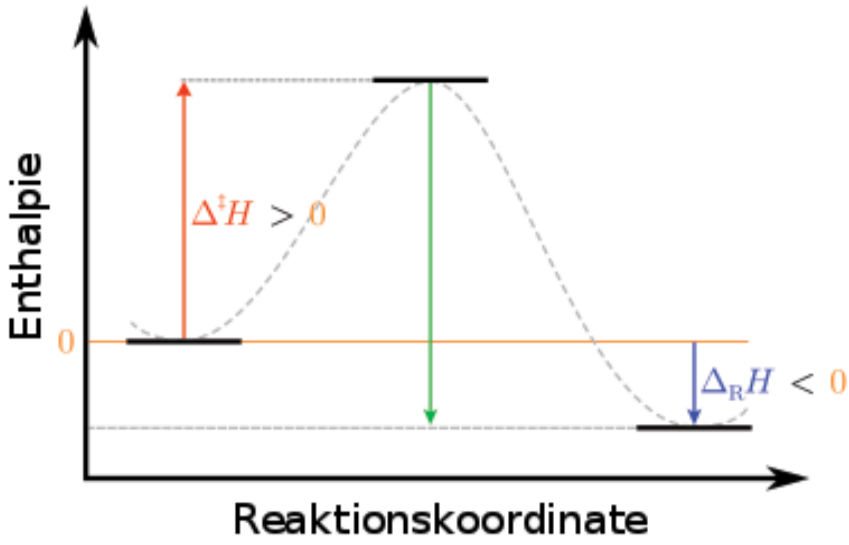
يتقدم عطفة رئيس بلدية الحسينية والمجلس البلدي وجميع الموظفين وأبناء لواء الحسينية من جلالة الملك عبد الله الثاني بن الحسين المعظم وجلالة الملكة رانيا العبد الله المعظمة

وسمو ولي العهد الأمين الأمير الحسين بن عبد الله المعظم بأسمى آيات التهنية والتبريك بمناسبة حفل زواج سمو الأمير الحسين بن عبد الله ولي العهد على صاحبة الصون والعفاف الأنسة رجوة آل سيف

وبهذه المناسبة الكريمة نبتهل الى الله العلي القدير أن يبارك لهما وبهما ، وأن يحفظ صاحب السمو الملكي ولي العهد المعظم ويدعم على سموه وعلى العائلة الهاشمية الكريمة والأسرة الأردنية الكبيرة السعادة والهناء والتوفيق تحت ظل الراية الهاشمية

وسيد البلاد وعميد آل البيت
جلالة الملك عبد الله الثاني بن الحسين المعظم
الف الف مبروك اميرنا الخالي

الامتزاز الكيميائي



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

التمنجة

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

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

الامتزاز الكيميائي الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة المُتمزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل-، وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة 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 الفلزّات، مثل Cu (١١٠). يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة المُتمزة، 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 المُتمزة تتوضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد المُتمزة في الامتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح.

بالطاقة معادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الاثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمو- هنتشلود التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، وآلية إي-ريدبيل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

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 (٤ mg / kg signal dose) جرعة واحدة وظهور تشوهات متطورة في ذريتهم . ٢٣﴿﴾ في عام ٢٠٠٥ أكتشفت 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 لغازء الكلبين من الكبار تشكل بتاريخ "أفضلها" ٠١١.٣.٤.٥.١١ من الشهر ٤ كان يمكن أن تكون سامة . ٢٦﴿﴾ قائمة من التقشي

لا يوجد تيراق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصا لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب دextrose و فيتامينات منشطة 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 AFLATOX١ في الانسان. الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB١-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال B١ Aflatoxin في الماضي . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة مع ذلك خال من 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 فصل 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 أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لظفرات مستمرة لعدة اسابيع أو أشهر لتظهر بعض الحالات ابعد اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون 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﴿﴾ اتباع 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﴿﴾

الاعراض المذكورة ادناه ٣﴿﴾ التعرض للسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق الى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بزييف وذمة وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة بحاجة لمصدر .

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة الى الاعراض المذكورة ادناه ٣﴿﴾ التعرض للسموم الفطرية 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 او يشير الى signaling apoptosis (موت الخلية المبرمج) . وهذه الطفرات يعتقد انها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للقواعد القريبة ١٤﴿﴾مزمن ، وتعرض السرييري ، لا يؤدي الى اعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

الاعشاب 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 ميسكراتها 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 والحبوب 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 السموم الفطرية Aspergillus من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متنوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، الذرة ، 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﴿﴾

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿﴾ Aflatoxin B١ هو الأكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus parasiticus من مثل زبدة الفول السوداني والفحم 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﴿﴾

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿﴾ Aflatoxin B١ هو الأكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus parasiticus من مثل زبدة الفول السوداني والفحم 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﴿﴾

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿﴾ Aflatoxin B١ هو الأكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus parasiticus من مثل زبدة الفول السوداني والفحم 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﴿﴾

مصادر دلوية من زيادة الفول السوداني التجارية ، زيت الطبخ (مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم) ومستحضرات التجميل عرفت كملائة في السموم الفطرية ال Aflatoxin . 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 . ٢٩﴿﴾ ٣٠﴿﴾ ٢٩﴿﴾ ٢٨﴿﴾ ٢٧﴿﴾ لا معلومات تشير الى توقعات تغطي أن الكلاب ستخضع لاحقا الى مرض ناجم عن ال Aflatoxin الديدك الرومسي للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin . كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود الى السايكوتروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للمسمم الفطري B١ Aflatoxin في كبد الديدك الرومي ونقص glutathione-S- الودي

مأم منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة للسرطان بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد ال ايبوكسيد 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 ٣٠٠-٣٠٠ ppb ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة لتذكير كارجاء وقائي لمنع تعرض كل من غذاء الانسان والحيوان للاصابة . اسم السموم الفطرية aflatoxin مشتق من اسم احد انواع الفطريات mold التي تنتجها Aspergillus flavus ٦﴿﴾ وقد صيغ ذلك في حواليا عام ١٩٦٠ بعد اكتشافه كسبب لمرض تركيا "Turkey X disease" والسموم الفطرية Aflatoxin ٢﴿﴾ بعض التجمعات الرئيسية للسموم الفطرية Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿﴾ Aflatoxin B١ هو الأكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus parasiticus من مثل زبدة الفول السوداني والفحم 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﴿﴾

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿﴾ Aflatoxin B١ هو الأكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus parasiticus من مثل زبدة الفول السوداني والفحم 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﴿﴾

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿﴾ Aflatoxin B١ هو الأكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus parasiticus من مثل زبدة الفول السوداني والفحم 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﴿﴾

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿﴾ Aflatoxin B١ هو الأكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus parasiticus من مثل زبدة الفول السوداني والفحم 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﴿﴾

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿﴾ Aflatoxin B١ هو الأكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus parasiticus من مثل زبدة الفول السوداني والفحم 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﴿﴾

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨﴿﴾ Aflatoxin B١ هو الأكثر سمية وتتجه كلا من Aspergillus and Aspergillus parasiticus من مثل زبدة الفول السوداني والفحم 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﴿﴾

الاخصاب المضاعف (double fertilization)

الانثوي يوجد(واحد او)اثنان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى القنبر. الطور الجاميبي الانثوي 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.

الخليط الجنيني اندماج البويضة والنطفة التي تشكل فتحة تسمى القنبر. الطور الجاميبي الانثوي 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.

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور الجهاز التناسلي، العديد من الاسئلة أجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen أظهرت أن الجاميبت الذكرى لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميبت قريب جدا من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح ٥٦٠﴿﴾ الاخصاب المضاعف في المختبر الاخصاب المضاعف في المختبر يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزيئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميبت في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب التي في تطوير الاخصاب المضاعف في المختبر بين الجاميبت الذكرى والانثوي هو حصرالنطف في انبوب اللقاح والبويضة في

تم التقرير عنها. ٥٣﴿﴾ أجزاء الزهرة الناضجة الاخصاب المضاعف الاخصاب المضاعف في Arabidopsisarabidopsيس بذرة مختصرة تم اكتشاف الاخصاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يدالسيرجى نواساتشيف Sergei Nawaschatshiv و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بالاكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. ٥٥﴿﴾ Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الانثوي. النطفة أحادية المجموعة الكروموسومية والبويضة أحادية المجموعة الكروموسومية سيحدثان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونوات الخلية المركزية الكبرى أحاديات المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الانثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الانثوي ستشكل الإندوسبيرم، نسيج غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. البيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرعة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. ٥١﴿﴾ السواتسان من الخلية المركزية

القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الانثوي. النطفة أحادية المجموعة الكروموسومية والبويضة أحادية المجموعة الكروموسومية سيحدثان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونوات الخلية المركزية الكبرى أحاديات المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الانثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الانثوي ستشكل الإندوسبيرم، نسيج غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. البيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرعة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. ٥١﴿﴾ السواتسان من الخلية المركزية

القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الانثوي. النطفة أحادية المجموعة الكروموسومية والبويضة أحادية المجموعة الكروموسومية سيحدثان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونوات الخلية المركزية الكبرى أحاديات المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الانثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الانثوي ستشكل الإندوسبيرم، نسيج غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. البيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرعة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. ٥١﴿﴾ السواتسان من الخلية المركزية

القطبيتين للخلية المركزية الكبرى في الطور الجاميبي الانثوي. النطفة أحادية المجموعة الكروموسومية والبويضة أحادية المجموعة الكروموسومية سيحدثان لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونوات الخلية المركزية الكبرى أحاديات المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميبي الانثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الانثوي ستشكل الإندوسبيرم، نسيج غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. البيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرعة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها. ٥١﴿﴾ السواتسان من الخلية المركزية

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 تخفّض 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.

والم 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٪،
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 موقع
ميدكال 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؟

وكانت
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
ميديسين" (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،
ومعظم 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 تعمّر لـ ١٠٠ عام



وكالات
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة
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 بإيراجها 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".
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،
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا
فيه،
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة
ملونة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون
وربطة عنق كالفراشة (بايرون).

من سكانها هذا العمر، ولكن لا يبدو أنه ستقام
احتفالات بهذه المناسبة خلال العام الجاري
حسبما يقول مورا، ويضيف قد يقام احتفال في
العام المقبل ببلوغ أحد السكان ١٠٠ عام من عمره،
ويقول ماسيمو وهو نال بمقهي كائن بميدان
"أوربيا" بوسط البلدة، وهو يقدم الطلبات
للزبائن، "لا يمكنك أن ترى مثل هذا العدد الكبير
من المعمرين، الذين تجاوزوا الـ ١٠٠ من العمر
ويتمتعون بالنشاط والحيوية في أي مكان آخر".
وترتفع درجة الحرارة عادة خلال فصل
الصيف، ولا يتمتع جميع السكان بالعافية، فمثلاً
تقيم امرأة تعاني من عدم القدرة على الحديث في
دار لرعاية المسنين، حسبما يقول ماسيمو،
طريقة سكان سردينيا الحياتية
وفي تفسيره لطول عمر سكان القرية، يقول
ماسيمو إن "الفضل في ذلك يرجع ببساطة إلى
طريقة سكان سردينيا الحياتية". ويضيف أنه
يشكل علم لا يتناول أحد منهم أي عقاقير كما
يتناولون أطعمة صحية، ويعيشون حياة هادئة
تتسم بالبساطة،
ويسمى العلماء أيضاً إلى فهم طول عمر
سكان جزيرة سردينيا، ويخطط مشروع شارك
فيها جامعة ساساري بالجزيرة، في وضع طبقات
متتالية من ١٣ ألف عينة، من الحمض النووي
لسكان مقاطعة أولجياسترا، وفقاً لما ذكرته وكالة
أنباء أنسا الإيطالية، بينما يقول نائب رئيس
الجامعة جافينو ماريوتي، "أمل أن نبرهن على
أن السكان يعيشون حياة جيدة في سردينيا،
ويكون ذلك أيضاً وسيلة لتسويق بلدنا".

وكالات
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة
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 بإيراجها 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".
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،
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا
فيه،
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة
ملونة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون
وربطة عنق كالفراشة (بايرون).

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة
النوم،
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء
التبويض وعدم انتظام 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 إيقاعات 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.

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



وكالات
كتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أحياء الفئران ويقلل من
احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان
الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من
الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل
فرض 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 أحياء 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 المنتمين إلى مؤسسات متعددة في
الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا
التي تكسر النيكوتين في أحياء 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 أحياء 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
المرتبطة 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 أحياء الفئران،
من ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد
الدهني،
وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تنشق
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
بعد ذلك، عثروا على أحياء العديد من فئران
التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة
فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى،
ووجدوا أن الفئران ذات الأحياء المعقمة
تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها،
مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا
الأوعية يعمل على تكسير النيكوتين،
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا
من تعقب نوع من البكتيريا يعرف باسم
"بكتيريا بكتيرويديس" (Bacteroides
xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل
أضراره داخل أحياء الفئران، حيث كانت تنتج
الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم
إنزيمًا يكسر النيكوتين..

وكالات
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة
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 بإيراجها 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".
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،
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا
فيه،
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة
ملونة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون
وربطة عنق كالفراشة (بايرون).

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

وكالات
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 بالرسوبات الدهنية
ومشاكل ترقق الدم الأخرى
لدى مرضى القلب والأوعية
الدوائية،
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
السريية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا
منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين
معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي".

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؛ 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 التغييرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايمليك 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 التآكل والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتآكل 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 الأخطاء 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 يصفاها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأوكسجين القاعدية، 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 هارفارد، 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؟"، سؤالاً 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".

لحياة طويلة بصحة جيدة

ويشير 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 تُرَضَى 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 الفور
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفور 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 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، 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 لأنزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.

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

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

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

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

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 سامينو 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 كمنهج مختلف من بلد آخر 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



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

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

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران 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 تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

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

وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستمر يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف 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

دراسة: الصيام المتقطع يمكن أن يؤدي للتعافي من داء السكري من النوع ٢

وكالات

نتائج 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 دونغبو 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، وتحديداً 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 عاماً، ولكن أصبح يصيب الأطفال والمراهقين بشكل متزايد في الآونة الأخيرة.

يقول المركز الأميركي 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.

- 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 دكتورة 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 كيبير إن خطة الدراسة تضمنت ما يلي:

- أيام صيام متناوبة مع تناول سرعات حرارية أقل من ٥٠٠ للسيدات و ٦٠٠ بالنسبة للرجال
- خمسة أيام من أنماط الأكل المنتظمة مع يومين في الأسبوع من الصيام المتقطع والساعات الحرارية المنخفضة.

تناول الوجبات لفترة محدودة بين الساعة ١٠ صباحاً و٥ مساءً. ثبت أن اتباع نظام الصيام المتقطع والساعات المنخفضة يؤدي إلى "تحفيز ما يعرف باسم الكيتوزية أثناء فترات الصيام، مما يجعل الجسم يستخدم تكسیر الدهون الخاص به لدعم الوظائف العادية، وبالتالي يتسبب في فقدان الوزن".

نحو ٩٠٪ من المشاركين



ويبلغ ٥٥٪ من المشاركين، الذين كانوا يعانون من داء السكري لمدة ٦ سنوات على الأقل، مرحلة التعافي من مرض السكري وتوقفوا عن تناول أدوية، 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 بمرض 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 موتوكو لنحو ٤١ مقالة، إلى أن الصيام المتقطع هو وسيلة لفقدان الوزن وتقليل السمنة. في 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

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 بمقارنة احتمالية تلقي كل من الرجال والنساء للستاتينات بالمجموعة التي أظهر التحليل أن أصحابها مؤهلون لتلقي الستاتينات. وقاموا بذلك بحساب احتمالية تلقيهم نصائح تتعلق بإنقاص الوزن وتقليل استهلاك الأطعمة المحتوية على الدهون وممارسة التمارين الرياضية والتقليل من تناول الملح. وقام الباحثون بتعديل التحليل الإحصائي وفقاً للخطر وخطورة الإصابة بأمراض القلب، ومؤشر كتلة الجسم ومعدل ضربات القلب في وضعية الراحة، ودرجة الاكتئاب بالإضافة إلى الحالة التعليمية.

وأظهرت نتائج التحليل أن احتمالية تلقي الرجال للستاتينات أعلى بـ ٢٠٪ من النساء. في المقابل فإن احتمالية أن تنصح النساء بإنقاص أوزانهن تزيد على الرجال بـ ٢٧٪، واحتمالية أن ينصحن بممارسة الرياضة تزيد عن الرجال ٣٨٪. وفيما يتعلق بالحمية الغذائية، فانوصيات كانت للنساء أعلى منها للرجال فيما يتعلق بالتقليل من الملح بنسبة ٢٧٪ وتقليل الدهون أو السرعات الحرارية بنسبة ١١٪.

وتابعت الدكتورة ولاندراري التحليل بمراجعة الأبحاث المنشورة لإيجاد سبب ما يفسر هذه النتائج. اتصلت إلى أنه ربما يعزى ذلك إلى الفهم الخاطئ بأن النساء أقل عرضة لأمراض القلب والأوعية الدموية، وأشارت إلى أن النتائج تظهر أهمية زيادة الوعي لدى العاملين بالرعاية الصحية بضرورة تلقي الرجال والنساء النصائح المناسبة وفقاً لأحدث المعلومات المتوافرة للحفاظ على صحة القلب.

توصية الجمعية الأوروبية للحد من أمراض القلب، توصي الجمعية الأوروبية لأمراض القلب البالغين من كافة الأعمار أن يقوموا بممارسة تمارين رياضية متوسطة الحدة لمدة تتراوح بين ١٥٠ و٣٠٠ دقيقة أسبوعياً أو ٧٥ إلى ١٥٠ دقيقة وعالية الحدة تكافئ مجموعها إحدى التوصيتين.

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 الهادفة لتقليل من خطورة حدوث هذه الأمراض.

استخدمت الدراسة بيانات المرضى المتوافرة من المسح الوطني الأميركي 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 صنف المرضى بأنهم في عرضة متزايدة لأمراض القلب والأوعية الدموية - وفقاً للمقياس الخطورة-

شرب سحري يساعد على خسارة يلوغرامات إضافية

وكالات

العلاج المبتكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأف 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 يبقي 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.

ويمنح 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 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 يبقي 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.

ويمنح 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!

وكالات

بعض الأشخاص يقدّمون نصيحة "سطحية" للتحسيس يمكن أن تضر أكثر مما تنفع ولا تستند في الكثير من الأحيان إلى أدلة علمية. تظهر السمنة أو زيادة الوزن مشكلة الملايين 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 النصائح المتعلقة بإنقاص الوزن تكون مجردة أكثر من كونها قابلة للتطبيق، وغامضة للغاية بحيث لا تكون مفيدة، ولا يدعمها العلم دائماً، بحسب ما نشره موقع "EatingWell".

شيوخ النصائح السطحية قام فريق من الخبراء في جامعة أكسفورد في إنجلترا بفحص وتحليل ١٥٩ تسجيلاً صوتياً للاستشارات بين الممارسين العامين ومرشاهم 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 والإرشادات 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 السرعات الحرارية حتى تتمكن من مراقبة السرعات الحرارية الواردة والسرعات الحرارية الخارجة
- مارس التمارين الرياضية بغير ما تسمح به مفاصلك

• 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 وزنها". مشيرين إلى أن تناول طعام أقل، الفعل أكثر ليست إلا مجرد توصية احتياطية بلجا إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد سبب صعوبة تقديم نصائح أكثر تفصيلاً ودية. نظراً لأن النظم الطبية الحالية تتمحور حول العلاج والأمراض بدلاً من التركيز على الوقاية، حيث يتم تخصيص القليل من الوقت في إطار مناهج كليات الطب على التغذية والنشاط البدني.

الخصائص التغذوية تؤكد نتائج الدراسة على أهمية استشارة الخبراء المتخصصين في هذه المجالات، مثل اختصاصيي التغذية والعلاج الطبيعيين المسجلين، بدلاً من الأطباء الممارسين العامين أو غير المتخصصين. كما يجب اتباع النصائح من الطبيب في حال توفرت له المساحة الزمنية للتعرف على عادات المريض والعوامل الخارجية الأخرى، التي يمكن أن تؤثر على جودة حياته.

تقول بروفيسور مادلين تريميليت، الباحثة الرئيسية في الدراسة والباحثة النوعية في قسم تافلند علوم الرعاية الصحية الأولية في جامعة أكسفورد في إنجلترا: "يحتاج الأطباء وغير المتخصصين في التغذية والعلاج الطبيعيين إلى إرشادات واضحة حول كيفية التحدث بشكل مفر مع المرضى الذين يعانون من السمنة حول فقدان الوزن بغرض تقديم مساعدة فعالة للمرضى الذين يريدون إنقاص الوزن".

مستوطنون يعتدون على الفلسطينيين وأملاكهم والاحتلال يعتقل 19 بالضفة



وفي محافظة نابلس، أصيب عدد من الأطفال بالاختناق خلال مواجهات عنيفة اندلعت عقب مهاجمة المستوطنين المنازل في المنطقة الشرقية من بلدة جالود، بحماية قوات الاحتلال، فيما أشعل مستوطنون النار في أحد المنازل.

وأشار الشهود الى أن مستوطنين من موقع مستوطنة «حومش» المخلاة، تسللوا وهاجموا المنازل في المنطقة الغربية من بلدة برقة، كما نفذت عصابة المتطرفين وبمحاوية قوات الاحتلال اعتداءات على مدخل بيتين قضاء رام الله، وأغلقوا المدخل الشمالي لمدينة البريرة. يذكر أن وتيرة اعتداءات عصابات المستوطنين وقوات الاحتلال ارتفعت منذ بداية العام الحادي، حيث ارتكب

الاحتلال والمستوطنون أكثر من 442 اعتداء ضد الفلسطينيين وممتلكاتهم في الضفة خلال شهر نيسان الماضي، وفق تقرير أصدرته هيئة مقاومة الجدار والاستيطان في السلطة الفلسطينية.

من جهة أخرى، شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي فجر اليوم، حملة مدامات واقتحامات واعتقالات واسعة في الضفة الغربية، تركزت في محافظتي نابلس والخليل، حيث تخللتها مواجهات في بعض المناطق واعتقالات طالت 19 فلسطينياً.

وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان، إن المعتقلين جرى تحويلهم للحقوقي لدى الأجهزة الأمنية للاحتلال، بحجة المشاركة في أعمال مقاومة شعبية ضد المستوطنين وقوات الاحتلال.

رام الله

اعتدت عصابات المستوطنين المتطرفين اليهود في ساعات متأخرة من ليلة الثلاثاء، وفجر الأربعاء، على منازل وممتلكات ومركبات المواطنين الفلسطينيين في مناطق مختلفة بالضفة الغربية، في الوقت الذي اعتقلت فيه قوات الاحتلال 19 فلسطينياً. وأكد شهود عيان، أن المستوطنين هاجموا مركبات الفلسطينيين ومنازلهم بالحجارة في حي امريحة ببلدة يعبد قضاء جنين، ما أدى لتضرر عدد منها. كما أغلقت مجموعة من المستوطنين الشارع الرئيسي المحاذي للحي الذي يربط محافظتي جنين وطولكرم، وسط ترديد الهتافات والشعارات الداعية إلى قتل العرب.

الوكالة الدولية للطاقة الذرية تحذر من وقوع حادث بمحطة زابورجيا النووية

نيويورك

حث رئيس الوكالة الدولية للطاقة الذرية، رافائيل غروسي، الليلة الماضية، مجلس الأمن الدولي على دعم خمسة مبادئ بشكل لا لبس فيه تهدف إلى منع وقوع حادث نووي وسط الحرب في محطة زابورجيا.

وطالب غروسي من طرفي النزاع الالتزام بخمسة مبادئ هي: عدم الهجوم من المحطة أو ضدها؛ عدم استخدام المصنع كمخزن أو قاعدة للأسلحة الثقيلة أو الأفراد العسكريين، عدم تعريض الطاقة خارج الموقع للخطر، حماية جميع الهياكل والأنظمة والمكونات الأساسية من الهجمات أو التخريب، وعدم اتخاذ أي إجراء يقوض هذه المبادئ. وأوضح في آخر تحديث لمجلس الأمن الذي ناقش الأمر، أن الوضع في محطة زابورجيا للطاقة النووية، وهي الأكبر في أوروبا، لا يزال هشاً وخطيراً للغاية، محذراً من استمرار العمليات العسكرية في المنطقة «وقد تزداد بشكل كبير في المستقبل القريب». وحذر من خطورة الوضع قائلاً «نحن محفوظون لأن حادثاً نووياً لم يقع»، كما طالب المجلس بتقديم دعمه الواضح، مشيراً إلى أن «هذه المبادئ لا تضر أحداً وتقيد الجميع».

أبو الغيط يبحث مع أشنتية تطورات القضية الفلسطينية

القاهرة

على مستوى العالم من أجل زيادة مساحة الاعتراف بها.

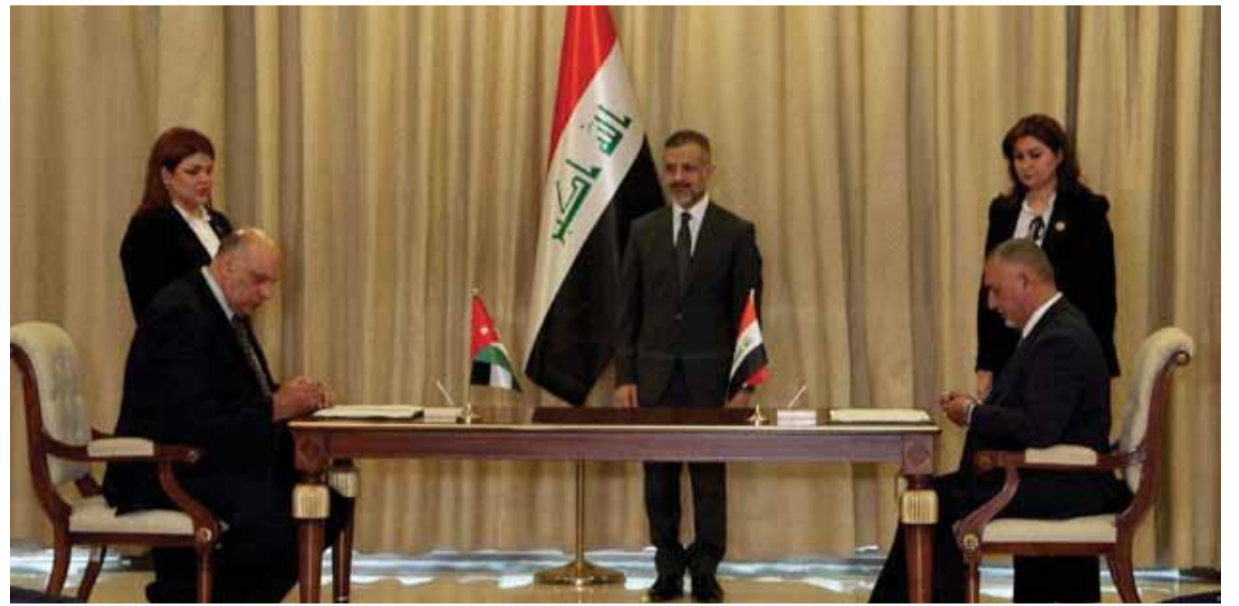
كما أكد أبو الغيط أهمية متابعة الأفكار والمبادرات المطروحة من أجل تعزيز مبادرة السلام العربية، واستعرض مع رئيس وزراء فلسطين التحركات المستقبلية في هذا الإطار، لا سيما بالتعاون والتنسيق مع المملكة العربية السعودية والاتحاد الأوروبي.

وأشار المتحدث الرسمي إلى أن الطرفين اتفقا، خلال اللقاء، على ضرورة العمل، دبلوماسياً وعلى مستوى الرأي العام العالمي، على فضح المواقف المتشددة والممارسات المنغلقة للحكومة الإسرائيلية وكشف الطبيعة الميمنة المتطرفة لهذه الحكومة والأيدولوجية الخطيرة التي يتبناها بعض أعضائها، والتي تتناقض الأسس المتعارف عليها عالمياً لتحقيق التسوية المنشودة بين الإسرائيليين والفلسطينيين.

بحث الأمين العام لجامعة الدول العربية، أحمد أبو الغيط، بقصر الأمانة العامة، مع رئيس الوزراء الفلسطيني محمد أشنتية، سبل متابعة مخرجات قمة جدة فيما يتعلق بالقضية الفلسطينية، وبخاصة على الصعيد الدبلوماسي، بما في ذلك تعزيز الجهد العربي لنيل المزيد من الاعترافات الدولية بدولة فلسطين.

وصرح المتحدث الرسمي باسم الأمين العام، جمال رشدي، أن اللقاء شهد تبادلًا لوجهات النظر، مشيراً إلى أن أبو الغيط استعرض خلال اللقاء المشاورات الأخيرة التي قامت بها الأمانة العامة للجامعة على هذا الصعيد، ورؤيتها لمكانات التحرك دبلوماسياً في المرحلة المقبلة؛ لتعزيز المركز الدولي للدولة الفلسطينية، وحشد الدعم بين الدول الصديقة

مذكرة تفاهم بين الأردن والعراق لتطوير الأداء الوظيفي وتبادل الخبرات



بغداد

تميم. وقال الناصر في تصريح صحفي، إن المذكرة تركز على تحديث وتطوير الإدارة والوظيفة العامة، وتأتي كثمرة لجهود التعاون والتنسيق بين مجلس الخدمة العامة والديوان خلال العامين الماضيين. وأضاف أن المذكرة تسهم في تآطير التعاون الثنائي بين الجانبين، بما يعكس على مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين في كلا البلدين الشقيقين، وتفتح آفاقاً واسعة لتبادل الخبرات، مؤكداً أن جلالة الملك عبدالله الثاني يدعو دائماً إلى دعم جهود العراق في الحفاظ على أمنه واستقراره.

وقع ديوان الخدمة المدنية مع مجلس الخدمة العامة الاتحادي بالعراق، مذكرة تفاهم لتطوير الأداء الوظيفي، وتبادل الخبرات بين البلدين الشقيقين.

ووقع المذكرة في بغداد، رئيس ديوان الخدمة المدنية سامح الناصر، ورئيس مجلس الخدمة العامة الاتحادي محمود التميمي، برعاية رئيس مجلس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، بحضور نائب رئيس الوزراء، وزير التخطيط محمد

مركزاً أساسياً للدولة العراقية في التعيين، ورؤيته أن يكون التعيين على أساس الكفاءة، والنوعية المتميزة من الموظفين. وأضاف أن واجب المجلس القيام بمسؤوليات التخطيط والتطوير والتدريب الوظيفي، والاطلاع على تجارب الدول الأخرى.

وتضمنت 10 مواد من شأنها تنظيم آليات العمل بين الجانبين، وتنمية علاقات التعاون، وتبادل الخبرات في مجالات تطوير الإدارة العامة، وإدارة وتنمية الموارد البشرية في الوظيفة العامة وفق منهج علمي.

مركزاً أساسياً للدولة العراقية في التعيين، ورؤيته أن يكون التعيين على أساس الكفاءة، والنوعية المتميزة من الموظفين. وأضاف أن واجب المجلس القيام بمسؤوليات التخطيط والتطوير والتدريب الوظيفي، والاطلاع على تجارب الدول الأخرى.

وتضمنت 10 مواد من شأنها تنظيم آليات العمل بين الجانبين، وتنمية علاقات التعاون، وتبادل الخبرات في مجالات تطوير الإدارة العامة، وإدارة وتنمية الموارد البشرية في الوظيفة العامة وفق منهج علمي.

مجلس الأمن يناقش الملفين السياسي والإنساني في سوريا

نيويورك

المجلس، سفراء كل من إيران وسوريا وتركيا وأدلو ببيانات. من جانبها، أكدت المسؤولة الإنسانية من مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية غادة ماضي، أهمية أن تظل الأزمنة الإنسانية في سوريا أولوية عالمية. وقالت إنه وبعد 12 عاماً من الصراع، لا تزال الغالبية العظمى من السوريين تواجه تحديات يومية لتلبية الاحتياجات الأساسية من الغذاء والصحة والمياه والصرف الصحي والمأوى، لافتة إلى حاجة 10.3 مليون شخص إلى مساعدات إنسانية في جميع أنحاء البلاد.

الدبلوماسية الأخيرة بأفعال محددة، «لأن الشعب السوري لا يزال يعاني بشكل كبير ولم يشهد أي تحسن في ظروف حياته اليومية» حسب قوله.

وفيما يتعلق بمسألة اللاجئين والنازحين السوريين، أكد بيدرسون التمسك بمبدأ العودة الآمنة والكرامة والطوعية للاجئين، لافتاً إلى آخر استطلاع أجرته مفوضية شؤون اللاجئين بأن معظم اللاجئين السوريين في الأردن، ولبنان والعراق ومصر لا يزالون يأملون في العودة إلى ديارهم. وشارك في الجلسة، إضافة إلى أعضاء

عقد مجلس الأمن الدولي، الليلة الماضية، جلسته الشهرية لمناقشة الوضع في سوريا، حيث استمع الأعضاء إلى إحاطة قدمها المبعوث الأممي الخاص لسوريا، غير بيدرسون.

وقال بيدرسون إن النشاط الدبلوماسي المتجدد في المنطقة يمكن أن يشكل فرصة وتحولاً في جهود البحث عن حل سياسي في سوريا، مشيراً إلى نشاطات عدة من بينها مشاركة الرئيس السوري في القمة العربية في جدة.

وشدد على أهمية أن تقترب التحركات

مستوطنون متطرفون يقتحمون باحات الأقصى

القدس المحتلة



اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود، الأربعاء، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف في مدينة القدس المحتلة، وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية العامة، في القدس، بيان، إن الاقتحامات نفذت من جهة باب المغاربة، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح، موضحة أن عشرات المستوطنين اقتحموا الأقصى على شكل مجموعات متتالية، ونفذوا جولات مشبوهة في باحاته، وأدوا طقوساً تلمودية استفزازية في المنطقة الشرقية منه، واستمعوا إلى شروحات حول «الهيكل» المزعوم.

ونقرض قوات الاحتلال إجراءات مشددة في محيط المسجد والبلدة القديمة، تستهدف المقدسين بالاعتداءات، وعرقلة تنقلهم. ويتعرض الأقصى يومياً عدا الجمعة والسبت، لاقتحامات المستوطنين، على فترات صباحية ومسائية، في محاولة لتغيير الأمر الواقع بالأقصى، ومحاولة تقسيمه زمانياً ومكانياً.

نفع بالحسين

المهندس ناصر محمود عبيدات وزوجته هنادي النعامنة واولاده اجياد ومحمد وزين يتقدمون بأسمى آيات التهئة والتبريك الى مقام حضرة صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبد الله الثاني ابن الحسين المعظم والاسرة الهاشمية بمناسبة زفاف سمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبد الله الثاني المزدى على الانسة رجوة بنت خالد آل سيف سائين الله تعالى أن يبارك لهم متمنين لهم حياة مليئة بالسعادة والتوفيق والهناء