

## بتوجيهات ملكية طائرة إخلاء طبي إلى السعودية

عمان

بتوجيهات ملكية سامية أرسلت القوات المسلحة الأردنية، مساء الجمعة، طائرة تابعة لسلاح الجو الملكي الأردني، مزودة بطاقم طبي متخصص لإخلاء مواطنة أردنية تعرضت لحادث سير في المملكة العربية السعودية. وأوضح أخصائي جراحة الإصابات والحوادث، أنه سيتم متابعة حالتها من خلال فريق متخصص في مدينة الحسين الطبية، لتقييم وضعها وتقديم العلاج اللازم لها، مبيّناً أن حالة المصابة العامة مستقرة. بدورهم عبر ذوو الفتاة عن بالغ شكرهم وتقديرهم لجلالة القائد الأعلى للقوات المسلحة، على هذه اللقطة الإنسانية، متمنين الجهود الكبيرة التي تقوم بها القوات المسلحة الأردنية.

# الأمتعة

الأحد 8 جمادى الأولى 1446 هـ الموافق 10 تشرين الثاني 2024 م  
السنة العاشرة / العدد (3140) / 250 فلساً / [www.omamjo.com](http://www.omamjo.com)

## 4 مجازر ضد العائلات في القطاع خلال يوم امس

# ارتفاع ضحايا مجازر الاحتلال في غزة الى 43552 شهيداً



القوات الإسرائيلية حاصرت منزل الرجل قبل قتله. وقال الجيش الإسرائيلي إنه يبحث هذه التقارير.

محتجزاً مع جيش الاحتلال... وذكرت وسائل إعلام فلسطينية رسمية أن

### وكالات

يوصل جيش الاحتلال الإسرائيلي مجازره بحرق أهالي قطاع غزة، حيث ارتفع عدد الشهداء الفلسطينيين منذ بدء الهجوم العسكري الإسرائيلي على القطاع في السابع من أكتوبر 2023 إلى 43552، فيما استشهد فلسطيني خلال مدهمة في الضفة الغربية المحتلة. وفي غزة، قالت وزارة الصحة الفلسطينية، في تقريرها الإحصائي اليومي، إن "الاحتلال الإسرائيلي ارتكب 4 مجازر ضد العائلات في قطاع غزة، وصل منها إلى المستشفيات 44 شهيداً و 81 إصابة"، وذلك خلال يوم امس. وأضافت أن حصيلة العدوان الإسرائيلي ارتفعت بذلك إلى 43,052 شهيداً و 102,765 جريحاً ومصاباً، منذ السابع من أكتوبر 2023. وأشارت إلى أنه لا يزال عدد من الضحايا تحت الكرام وفي الطرقات، ولا تستطيع طواقم الإسعاف والدفاع المدني الوصول إليهم. وفي الضفة الغربية المحتلة، قال مسؤولو صحة فلسطينيون إن فلسطينياً استشهد بالرصاص خلال مدهمة للجيش الإسرائيلي في بلدة عقابا شمال طوباس السبت. وأبلغت الهيئة العامة للشؤون المدنية وزارة الصحة باستشهاد "مواطن في عقابا، ولا يزال

## "كفاءة"؛ 89.4% نسبة الرضا

### عن نتائج الانتخابات النيابية 2024

عمان

كشفت نتائج استطلاع للرأي العام أجراه مركز "كفاءة" لمؤشرات الأداء أن نسبة رضا الناخبين وثقتهم في نتائج الانتخابات النيابية الأردنية لعام 2024 بلغت 89.4% بالمائة. جاء ذلك خلال حفل إطلاق تقرير مؤشر الامتثال للرقابة على الانتخابات النيابية لعام 2024، الذي عقد برعاية رئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب، موسى المعايطة، بحسب بيان الهيئة السبت.

وقال المعايطة، إن نتائج الاستطلاع تعكس التزام الهيئة بمعايير النزاهة والشفافية، إضافة إلى تطبيق القانون في إدارة العملية الانتخابية، لافتاً إلى أن الهيئة تتبنى نهجاً مستمراً للاستفادة من التجارب الانتخابية السابقة وتقييم أدائها بالتعاون مع الشركاء.

وكشف عن مساع لتطوير آليات جديدة لضبط الدعاية الانتخابية بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة، بهدف تعزيز الانضباط في العملية الانتخابية.

وأشار إلى دراسة تجرى بالتعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي حول إمكانية استخدام الهوية الرقمية عبر تطبيق "سند" لتسهيل الإجراءات الانتخابية على المواطنين، إلى جانب الالتزام بالبطاقة الشخصية الصادرة عن دائرة الأحوال المدنية والجوازات.

وشمل الاستطلاع عدة محاور، منها المعلومات الشخصية، ورضا الناخبين عن سرية التصويت، ومدى وعيهم بحقوقهم، وتأثير حملات التوعية على الإقبال على الانتخابات، وفعالية الوسائل التعليمية والترويجية، وسرعة الاستجابة للشكاوى والاعتراضات، ورضا الشكاوي عن عملية إدارة الشكاوى، ودقة المعلومات المقدمة للجمهور.

## "الوطني للمناهج" يطلق حملة توعية حول المناهج الدراسية المطورة

عمان

أعلن المركز الوطني لتطوير المناهج عن إطلاق حملة توعية شاملة تهدف إلى توضيح تفاصيل عمله المتعلق بتطوير المناهج المدرسية لجميع الباحثين وجميع مراحل التعليم العام بدءاً من مرحلة رياض الأطفال وحتى نهاية المرحلة الثانوية. وبحسب بيان للمركز، السبت، تهدف الحملة إلى تقديم إجابات عن الاستفسارات التي ترد بشكل متكرر، وتصحيح أي مفاهيم مغلوطة حول إصدارات المركز وآلية عمله، وتعزيز تواصل المركز مع المعلمين والطلبة وأولياء الأمور، وتوضيح فلسفة المناهج المطورة وأثارها المتوقعة على الطلبة. تابع ص 3

### مجلس الوزراء البحري البحري

عمان  
تبدأ بعثة تجارية تنظمها جمعية المصدرين الأردنيين، اليوم الأحد، زيارة عمل إلى كندا للتشبيك بين شركات البلدين بمجالات التجارة والاستثمار وتعزيز الاستفادة من اتفاقية التجارة الحرة التي تربطهما. وبحسب بيان للجمعية، السبت، يمثل الوفد 10 شركات تعمل في قطاع منتجات البحر الميت ومستحضرات التجميل، فيما سيتم خلال الزيارة التي تستمر أسبوعاً عقد لقاءات مع مستوردين كنديين يعملون في مدينتي مونتريال وتورونتو. تابع ص 5

## 54,6 دينار سعر الذهب عيار 21 بالسوق المحلية

عمان

بلغ سعر بيع غرام الذهب عيار 21 الأكثر رغبة من المواطنين في السوق المحلية، السبت، عند 54,60 لغايات البيع من محلات الصاغة، مقابل 52,60 دينار لجهة الشراء. وبلغ سعر بيع الغرام الواحد من الذهب عيار 24 و 18 لغايات الشراء من محلات الصاغة، عند 63 ديناراً و 48,60 ديناراً على التوالي. وحسب رئيس النقابة العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات ربحي علان، بلغ سعر الليرة الرشادي وزن 7 غرامات 382 ديناراً، والليرة الإنجليزي وزن 8 غرامات 437 ديناراً. وقال لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الطلب والعرض على الذهب في السوق المحلية ضعيف. وأضاف علان أن المعدن الأصفر أغلق جلسات تداولاته الأسبوعية بالسوق العالمية الجمعة عند 2684 دولاراً للأونصة الواحدة. تابع ص 3

## الأردن يحقق قفزة نوعية في الأمن السيبراني ويحتل المرتبة 27 عالمياً

عمان

قال رئيس المركز الوطني للأمن السيبراني الدكتور بسام المحارمة إن الأردن حقق قفزة نوعية في التصنيف العالمي للأمن السيبراني، حيث انتقل من المركز 71 إلى 27، وهو ما يضعه في القائمة الأولى عالمياً للأكثر تقدماً في هذا المجال. وأضاف المحارمة خلال جلسة حوارية عقدها المنتدى الاقتصادي الأردني لمناقشة حالة الأمن السيبراني بمشاركة أعضاء المنتدى أن مناقشة الأمن السيبراني تكتسب أهمية بالغة في ظل التحولات الرقمية المتسارعة التي يشهدها العالم، خاصة مع تنامي الاعتماد على التكنولوجيا في مختلف القطاعات. ووفقاً لبيان صحفي صدر عن المركز أكد المحارمة أن الأمن السيبراني يمثل بالنسبة للقطاع الخاص الأردني حجر الزاوية في حماية البيانات الحساسة، وضمان استمرارية الأعمال، وتعزيز الثقة بين الشركات وعملائها. تابع ص 3

## المركزي يخفض أسعار فائدة أدوات السياسة النقدية 25 نقطة أساس

عمان

قرر البنك المركزي الأردني تخفيض أسعار الفائدة على جميع أدوات السياسة النقدية بمقدار 25 نقطة أساس اعتباراً من يوم الأحد. وأكد البنك أن هذا القرار جاء بعد مراجعة دقيقة للمؤشرات الاقتصادية المحلية، وانجاهات أسعار الفائدة العالمية، والتي تدعم استمرار السياسة النقدية التيسيرية التي بدأها البنك المركزي في شهر أيلول الماضي. كما أكد تمانة المؤشرات النقدية، وقوة الدينار معززاً بمستويات مرتفعة من الاحتياطيات الأجنبية لدى البنك المركزي بلغت 20,4 مليار دولار في نهاية شهر تشرين الأول الماضي وتكفي لتغطية مدة تفوق 8 أشهر من مستوردات المملكة من السلع والخدمات، هذا فضلاً عن انخفاض واستقرار معدل التضخم لبلغ 1,6 بالمائة خلال الأرباع الثلاثة الأولى من عام 2024. تابع ص 2

### الزرقاء تحتضن البحري

أعلنت مديرية ثقافة الزرقاء عن الانتهاء من العمل على أكبر جدارية في تاريخ المحافظة، والتي ستزين بها الواجهة الرئيسية للمدينة، بمساحة تمتد لنحو 700 متر مربع، وذلك في خطوة فنية ثقافية تعكس عراقة وتنوع المدينة. وتعمد هذه الجدارية، مزيجاً ساحراً من تاريخ الزرقاء، عبر إظهار أبرز مواقعها الأثرية، كما ستبرز جمالية الفيول العربية الأصيلة وفن الخط العربي بتصاميم تحفظ الأنظار، الجدارية، التي من المقرر افتتاحها يوم الاثنين، بحضور وزير الثقافة، تمثل ثمرة جهد فني مشترك، حيث يشارك في إنجازها أكثر من ستة فنانين مبدعين، من جمعية الفن التشكيلي، بإشراف مديرية ثقافة الزرقاء، لتصبح رمزاً لجمال المدينة وارشها الثقافي المتنوع، وتسد هذه الجدارية، بحسب مدير ثقافة الزرقاء محمد الزعبي، إلى إعادة رسم صورة الزرقاء كمدينة للجد والعمل والانتاج، ولتجمع في أنوارها المبهجة وخطوطها الفنية كافة عناصر التنوع الاجتماعي، حيث يقطنها سكان من شتى الأصول والمنايات. تابع ص 3

## المنتخب الوطني يعسكر استعداداً لمباراتي العراق والكويت



تابع ص 8

## العيسوي: تنفيذ المبادرات الملكية يتم وفقاً لحاجة كل محافظة وأولوياتها



تابع ص 2

# المشاء الذي غير كل شيء... عندما سخر أوباما من ترامب أمام الكل

هذه المعلومات كشف عنها المستشار السياسي لترامب وقتها، روجر ستون، الذي أكد أن "ذلك المشاء كان لحظة محورية في حياة ترامب"، في مقابلة مع "فرونتاين".

أوباما كان لاذعاً بسبب عداوته مع ترامب، وبذلك استطاع جعل ترامب مادة لسخرية من قبل عشرات الحاضرين. هذه الليلة أشرت في ترامب كثيراً، وقرر بعدها، العزم على الترشح للرئاسة.

ويوجهون فيه إهانات شخصية، لرجل من المؤثرين في المجتمع. أوباما سخر من العديد من نظريات ترامب، كما سخر من ظهوره المستمر في التلفزيون ببرنامجه الشهير "ذا أبرتنس".

وهو ما أوصلنا ليوم، حيث يعيش ترامب نشوة الانتصار بولاية ثانية في البيت الأبيض. وقتها، قرر أوباما توجيه إهاناته وسخريته، نحو ترامب، في تقليد السخرية اللاذع، الذي يقوم به رؤساء أميركا عادة،

بتقبل الإهانات والسخرية بغضب. هذا المشاء داخل البيت الأبيض، مثل لحظة فارقة، نعيش تبعاتها اليوم، حيث إن إهانة ترامب علنا من قبل الرئيس الأميركي، دفعت به للعزم على الترشح للرئاسة بعدها،

في أبريل 2011، قبل 13 عاماً، وقف الرئيس الأميركي وقتها، باراك أوباما، أمام حفل استقبال ترامب بالسخرية، أمام الحاضرين وأمام الإعلام، بينما جلس ترامب

وكالات

















## كوفيد-19.. تسجيل ٨٦ إصابة جديدة بالمغرب خلال اسبوع

أعلنت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، أمس الجمعة، عن تسجيل ٨٦ إصابة جديدة بـ"كوفيد-19" دون تسجيل وفيات خلال الفترة ما بين ٢٠ و ٢٦ يناير الجاري.

وأوضحت الوزارة، في "تقرير كوفيد-19 الأسبوعي"، أن عدد الأشخاص الذين تلقوا الجرعة الأولى من اللقاح بلغ ٢٤ مليوناً و٩٢٤ ألفاً و٥٢٥ شخصاً، فيما بلغ عدد المتحصنين بالجرعة الثانية ٢٣ مليوناً و٤٢٦ ألفاً و٤٨١ شخصاً، بينما تلقى ٦ ملايين و٨٨٨ ألفاً و١٦٨ شخصاً الجرعة الثالثة من اللقاح المضاد للفيروس، مقابل ٦١ ألفاً و٣٩٦ شخصاً تلقوا الجرعة الرابعة.

وأضافت أن الحصيلة الجديدة للإصابات بالفيروس رفعت العدد التراكمي لحالات الإصابة المؤكدة إلى مليون و٢٧٨ ألفاً و٧٥٢ حالة منذ الإعلان عن أول حالة في ٢ مارس ٢٠٢٠، مشيرة إلى أن معدل "الإيجابية" الأسبوعي بلغ ٤ في المائة.

ومن جهة أخرى، بلغ العدد التراكمي للوفيات ١٦ ألفاً و٣٠١ حالة (مع مؤشر فتك عام نسبته ١,٣ في المائة)، في حين بلغ مجموع الحالات النشطة ١٥٧ حالة.

وسجلت حالات الإصابة الجديدة في جهات الرباط-سلا-الطنجة (٤٢ حالة)، وسوس-ماسة (٢١ حالة)، والدار البيضاء-سطات (١١ حالة)، وودرعة-تافيلالت (٥ حالات)، وفاس-مكناس (٤ حالات)، والداخلة-وادي الذهب، ويلي ملال خنيفرة، وكلميم وادنون (حالة واحدة).

## جفاف الجلد وحكة الرأس دليل على الإصابة بمرض خطير

حذر خبراء الصحة من أن حكة فروة الرأس يمكن أن تشير إلى زيادة مستويات السكر في الدم نتيجة لمرض السكري غير المنضبط أو غير المشخص.

يقول الصيدلي عباس كنان، إن ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن أن يسبب التهابات ويلحق الضرر بالأعضاء والأنسجة والأوعية الدموية، وهذا يمكن أن يجعل جسمك يواجه صعوبة في نقل الأكسجين والمواد الغذائية إلى بصيلات الشعر، مما قد يؤدي إلى تلف دورة نمو الشعر.

وأضاف، "الدورة الدموية يمكن أن تكون ضعيفة عندما تكون مصابا بمرض السكري، وهذا يمكن أن يؤدي إلى جفاف الجلد والحكة".

وتابع، "يسمح للبكتيريا بالنمو عندما يكون هناك مستويات عالية من السكر في الدم والأنسجة، وهذا يساعد أيضا على تطور العدوى بسرعة أكبر".

قد لا تكون حكة فروة الرأس هي العرض الوحيد الذي تصاب به من مرض السكري غير المشخص، حيث يمكن أن تعاني أيضا من تساقط الشعر أو الثعلبية التي تحدث لأن الجهاز المناعي للشخص يهاجم بصيلات الشعر.

ولا يعرف الباحثون على وجه اليقين أسباب هذه الحالة، ولكن إذا كنت مصابا بداء السكري، فمن المرجح أن تصاب بالثعلبية.

# هذه هي الأمراض التي يمكن أن تسببها إسفنجة غسل الأطباق



تعتبر إسفنجات غسل الأطباق الرغوية بيئة مثالية لنمو البكتيريا. في غضون أسبوع، تظهر فيها الكائنات الحية الدقيقة أكثر بـ ٢٠٠ ألف مرة من تلك الموجودة في مقعد المراحيض.

وتقول ماريسا زولوتارسكي، من قسم التكنولوجيا الحيوية والصيدلة الصناعية في الجامعة التكنولوجية الروسية في حديث لـ "Gazeta.Ru"، "بسبب البنية المسامية، تبقى بقايا الطعام والدهون في الإسفنجة، ما يسمح للبكتيريا بالتكاثر بسرعة. وقد أظهرت التجربة التي أجريت أن الإسفنجة، التي استخدمت في الغرض المقصود لمدة ثلاثة أيام فقط، كانت تحتوي فعلا على مجتمع كامل من الكائنات الحية الدقيقة. - المقصود هنا المعويات، الإشريكية القولونية والبكتيريا القولونية، والمكورات العنقودية والخميرة والعفن".

ووفقا لها، تعتبر بكتيريا الكليبيلا سلبية الغرام الخطرها، التي هي جنس من البكتيريا الانتهازية التي تنتمي إلى عائلة البكتيريا المعوية.

وتقول، "غالبا ما تكون بكتيريا كليبيلا العامل لسبب لأمراض الجهاز التنفسي (تصلب الأنف، التهاب الشعب الهوائية، التهاب الرئوي، خراج الرئة). ويمكن أن تلحق الضرر بالعشاء المخاطي للحنوف والأعضاء البولية التناسلية والسحايا والمفاصل وتسبب التهاب السحايا والالتهاب والتهاجات المعوية عند البالغين والأطفال وتسبب مضاعفات قححية بعد العملية الجراحية. وتكمن خطورتها ليس بسبب الأمراض التي تسببها فقط، بل أيضا بسبب تطور مقاومتها لمضادات الحيوية".

وتنصح الخبيرة بتغيير الإسفنجة على الأقل مرة في الأسبوع وعدم استخدام إسفنجة واحدة في غسل الأطباق والسطح والخضروات لمنع العواقب التي تسببها. ووفقا لها من الأفضل استبدال الإسفنجة بفرشاة بلاستيكية يمكن غسلها وتطهيرها بالماء المغلي دائما.

## النقاط السوداء المتحركة أمام العين تدق ناقوس الخطر

قالت عبادة العيون بمستشفى توبنن الجامعي بألمانيا إن النقاط السوداء المتحركة أمام العين المعروفة أيضا باسم "الثآليل السوداء" أو "مطر السحابة" تدق ناقوس الخطر، حيث إنها تتدرج بالفصل شبكية العين، الذي يهدد بالإصابة بالعمى.

وأوضحت العبادة أن الأعراض الأخرى الدالة على انفصال شبكية العين تشمل الوضاضة الضوئية، لا سيما في الظلام، وتقلص مجال الرؤية بسبب حدوث فقدان كامل للرؤية في مناطق معينة من المجال البصري، والذي يبدو كمسارعة سوداء تحجب الرؤية شيئا فشيئا.

### الأسباب وعوامل الخطورة

وأضافت العبادة أن الأسباب وعوامل الخطورة المؤدية إلى انفصال شبكية العين تتمثل في التقدم في العمر والصددمات وإعتماد عدسة العين (البياض البيضاء)، بالإضافة إلى داء السكري فيما يعرف باعتلال الشبكية السكري.

ونظرا لأن انفصال شبكية العين قد يتسبب في فقدان البصر، فإنه ينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة الأعراض، وذلك للخضوع للعلاج الجراحي في الوقت المناسب، على سبيل المثال بواسطة الليزر.

## هل يختلف الألم المزمن بين الجنسين؟

اكتشف باحثون اختلافات في الطريقة التي تتطور بها الفئران من الذكور والإناث وتعالج الألم المزمن، ما يشير إلى مسارات محتملة للعلاجات المستهدفة المستقبلية للبشر.

وفي دراسة نشرت مؤخرا في مجلة "Brain, Behavior, and Immunity"، أجري فريق من جامعة أيرينا أبحاثها على فئران تعاني من الألم مزمنة ناتجة عن الالتهاب بدلا من الإصابة المباشرة. ووجد الباحثون أن إناث الفئران كانت أكثر حساسية للتأثيرات الخلوية المناعية التي تسمى البلاعم، كما حددوا أيضا مستقبلا مرتبطا بالكروموسوم X، وهو أمر بالغ الأهمية لحل الالتهابات الحادة والمزمنة لدى كلا الجنسين.

ويوضح الباحث الرئيسي بيرادي كبير أستاذ التخدير وطب الألم بكلية الطب وطب الأسنان، وهو أيضا أستاذ مساعد في قسم الصيدلة وعلم وظائف الأعضاء، "نحن مهتمون دائما بفهم مسببات الألم، ولكن في هذه الدراسة، تقدمنا إلى الخطوة التالية لنسأل كيف يختلف الألم تحديد كيفية مشاركة هذه الخلايا المناعية، وتشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن الأمر قد يعود إلى تكوين الخلايا المناعية نفسها التي لا تؤثر على حالة المرض حسب بل على ما إذا كان الألم يصبح مزمن أم لا".

ويذكر فريق Pain Canada، أو أي ألم يستمر لفترة أطول من فترة الشفاء المتوقعة.

ويشير كبير إلى أنه في العقد الماضي فقط أو نحو ذلك، بدأ العلماء في استخدام نماذج الفئران من الذكور والإناث في دراساتهم حول الألم للبحث عن الاختلافات بين الجنسين، وقال إن مختبره مهتم بدراسة أسباب الألم المزمن على أمل اكتشاف طرق لعلاج، موضحا أن الألم في بداية المرض أو بعد الإصابة مباشرة يمكن أن يكون وقائيا. وأضاف كبير، "إن فهم مصدر هذا الألم وكيف يختلف بشكل طبيعي أمر مهم جدا، واعتقد أننا نتقرب خطوة أخرى".

# الإفراط في فيتامين "دي" يؤدي الكلى



التقص الشديد، كما هو الحال لدى الأشخاص طريحي الفراش والأشخاص المسنين بالمنزلة المفرطة، يمكن اللجوء إلى التكملة الغذائية المحتوية على فيتامين "د"، على أن تتناول تحت إشراف الطبيب.

ومن جانبه، حذر المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر بألمانيا من خطورة إساءة إمداد الجسم بفيتامين "د" بشكل مفرط؛ حيث إنه يؤدي ذلك إلى فرط كالسيوم الدم، موضحا أنه في هذه العملية يسحب الكالسيوم من العظام ويخزن في الدم، مما يؤدي إلى الشعور بالقيان والصداع، وعلى المدى الطويل يرتفع خطر تعرض الكلى للضرر.

مشيرا إلى أنه ينبغي لهذا الغرض تعريض الوجه والذراعين واليدين لأشعة الشمس، بمعدل مرتين إلى ٣ مرات أسبوعيا.

ويراعى عدم تطبيق الكريم الواقي من أشعة الشمس على هذه الأجزاء، والاحتياطات الكريمة دون توغل أشعة الشمس داخل البشرة، ولكن ينبغي للمرء -في الوقت نفسه- ألا تزيد مدة التعرض لأشعة الشمس دون كريم واق عن ١٢ دقيقة، وذلك للحد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

### خطر الإمداد المفرط

وأشار البروفيسور فيكسلر إلى أنه في حالة

به، كالأسماك البحرية الدهنية، مثل، السلمون، والماكريل بالإضافة إلى منتجات الألبان، والزيوت النباتية.

### فيتامين الشمس

ومن جانبه قال البروفيسور الألماني يوهانس فيكسلر إن التغذية لا تعد سوى نحو ١٠٪ من الاحتياج إلى فيتامين "د"، مشيرا إلى أن الجسم يحتاج إلى أشعة الشمس لسد بقية الاحتياج، لذا يطلق على فيتامين "د" اسم فيتامين الشمس، وأوضح رئيس الرابطة المهنية لأخصائيي التغذية العلاجية بألمانيا أن أشعة الشمس، تساعد الجسم على إنتاج فيتامين "د" بنفسه.

يؤدي فيتامين "د" دورا كبيرا في التمتع بالصحة، حيث إنه يعمل على تقوية العظام والمثانة. ويطلق على فيتامين "د" اسم "فيتامين الشمس"، نظرا لأن أشعة الشمس تمثل المصدر الرئيس لإمداد الجسم بهذا الفيتامين، وذلك إلى جانب تناول الأغذية الغنية به، كالأسماك الدهنية، مثل، السلمون.

وأوضحت خبيرة التغذية الألمانية دانيلا كريل أن فيتامين "د" يتمتع بأهمية كبيرة للصحة، حيث إنه مهم لكل من العظام والعضلات، بالإضافة إلى عمل الهرمونات والمناعة. وأضافت كريل أنه يمكن إمداد الجسم بفيتامين "د" من خلال تناول الأغذية الغنية

Table with 14 columns: Company Name, Symbol, Sector, Market, Price Change, High, Low, Open, Close, Volume, Bid, Offer, and others. The table lists various companies in the Jordanian market, categorized by sectors such as Banking, Real Estate, Services, and Manufacturing.



