

صحفيون يزورون شركة تينسنت الصينية الرائدة ب مجال التكنولوجيا والإنترنت

تابع ص 7

11 قائمة حزية رئيسة تتنافس للفوز بانتخابات الكنيست المقبلة

تابع ص 7

حجازين: الخدمات في العالم ستكون بعد 28 عاما أسهل لكن مخيفة أكثر

تابع ص 7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

كاسانو لرونالدو: قدم لنفسك معروفا واعتزل!

قدم اللاعب الإيطالي السابق أنطونيو كاسانو، نصيحة ساخرة للنجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، وسط المصاعب التي يعاني منها الأخير هذا الموسم. وبدأ رونالدو، مبارأة واحدة مع مانشستر يونايتد في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم، منذ محاولته الرحيل عن أولد ترافورد خلال الصيف. ويعتقد كاسانو (٤٠ عاما)، أن مقاعد البدلاء هي المكان الذي سيبقى فيه رونالدو ما لم يضع حدا لمسيرته اللامعة. ونقل صحيفة «ذا صن» تصريحات كاسانو لوسائل إعلام إيطالية قال فيها: «في هذه المرحلة، يجب على كريستيانو أن يقدم لنفسه معروفا ويفهم أنه إذا لم تصل إلى مستوى معين، يجب عليك إغلاق المتجر». وأضاف: «لقد ربح كل شيء، لقد كان ظاهرة. توقف! لقد كان ظاهرة. جاء من طريق رحلة جاز خارج أرض مانشستر يونايتد، أمام شريف تيراسبول في الدوري الأوروبي، قبل فترة التوقف الدولية».

أوقات الصلاة

الغبر	05:05
الظهر	12:28
العصر	03:54
الغروب	06:34
المغرب	07:51

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2870)

4 ربيع الأول 1444 هـ الموافق 11 تشرين الأول 2022م

سعر النسخة دينار واحد

دائرة المكتبات: توزيع ألفي كتاب ضمن المعرض المجاني

عمان

أقامت أمانة عمان، من خلال دائرة المكتبات العامة، معرض الكتاب المجاني/ مبادرة خذني إلى المنزل، التي انطلقت فعالياتها، الأربعاء، بتوزيع ألفي كتاب احتوت على عناوين متنوعة تناسب جميع فئات المجتمع. وبين مدير دائرة المكتبات العامة، ناصر الشويبي، أن هذه المبادرة بتوزيع الكتب انطلقت في ٥ مواقع من المكتبات الفرعية التابعة للدائرة وهي (النصر، أبو عليا، وادي السير، بدر/ نزال، ومكتبة مؤتة). وأشار الشويبي إلى أن هذه المبادرة اختتمت اليوم، حيث شهدت المكتبات الفرعية الخمس حضور عدد كبير من الزوار الذين أعربوا عن تقديرهم لهذه الفلحة الطيبة التي تبتئها دائرة المكتبات لنشر الثقافة وزيادة التوعية بأهمية القراءة والكتاب.

خارجية النواب تدين القصف الإيراني لمناطق في كردستان

عمان

أعربت لجنة الشؤون الخارجية النيابية عن إدانتها واستنكارها الشديدتين للقصف المدفعي والصاروخي الإيراني الذي استهدف الأربعاء، عدة مناطق في إقليم كردستان بجمهورية العراق الشقيق، ما أسفر عن وقوع أعداد من القتلى والجرحى. وأكدت اللجنة في بيان الخميس، على لسان رئيسها النائب خلدون حينا، تضامنها الكامل مع جمهورية العراق الشقيق، مُعربة عن خالص تعازيها الحارة للشعب العراقي الشقيق وذوي الضحايا. والتعازيات بالشقاء العاجل للمصابين.

جنايات الفساد تواصل الاستماع للشهود في قضية اختلاس

عمان

أنهت الهيئة القضائية المختصة بالنظر في جنايات الفساد برئاسة القاضي ناصر الصلاحيين، وعضوية القاضي فادي مصلح، الاستماع لـ ٥٥ شاهداً قدمتهم النيابة العامة في قضية تزوير واختلاس واستثمار للوظيفة ياحدى الوزارات. وعقدت المحكمة جلستها العلنية، الخميس، واستمعت فيها لشهادة شخصين في القضية، ليرتفع عدد الشهود المستمع لهم حتى الآن ٥٥ شاهداً، من أصل ٦٢ شاهداً قدمتهم النيابة العامة. وأسندت النيابة العامة ١١ شخصاً ٩ تهم هي التزوير واستعمال مزور والاختلاس واستثمار الوظيفة والتهاون بلاسبب مشروع بالقيام بالواجبات الوظيفية وغسيل الأموال والتدخل بالاختلاس والتدخل بالتزوير والتدخل باستثمار الوظيفة. وتداول تفاصيل القضية حول مبلغ مالي بلغت قيمته ٧٦٥ ألفاً و٩٢٢ ديناراً تم الحصول عليها بطريقة مخالفة للأنظمة والقوانين من إحدى الوزارات، وقامت النيابة العامة بالتحقيق في القضية وتحويلها للجهات القضائية المختصة.

شكوك تحيط بمشاركة رونالدو وهازارد وبوجبا في المونديال

مع بدء العد التنازلي للانتقاء من خطط المنتخبات المشاركة في كأس العالم «قطر ٢٠٢٢»، بدأ محبو اللعبة في متابعة بورصة مشاركة اللاعبين في المونديال، خصوصا أن عددا من النجوم الدوليين بدأت تتراجع احتمالات مشاركتهم. وبدأ العد التنازلي لانطلاق المونديال، حيث من المقرر أن تبدأ المنافسات بلقاء بين قطر والإكوادور في ٢٠ نوفمبر/ تشرين ثان المقبل. وتقرب المنتخبات الـ ٣٢ من وضع الشكل النهائي لخطط اللعب، كما تستعد لإعلان النهائي عن قائمة المشاركين في المنتخبات، بحلول ١٣ نوفمبر/ تشرين ثان المقبل. وتأمل الإدارات الفنية للمنتخبات في أن يتمكن كافة نجومها من المشاركة بفعالية في المنافسات وأن يكملوا مشاركتهم دون التعرض لإصابات، لكن بعض المنتخبات يساورها القلق من إمكانية مشاركة نجوم كبار للعبة في كأس العالم.

رونالدو وهازارد

فعلى سبيل المثال، شارك إدين هازارد نجم ريال مدريد والمنتخب البلجيكي في مباراتين على التوالي، ولعب في كل منها ٦٥ دقيقة. ورغم لياقته البدنية التي قد تبدو جيدة، إلا أن إدارة المنتخب البلجيكي، ترى أن اللاعب لا يزال بعيدا للغاية عن مستواه الفني السابق، الأمر الذي قد يتسبب بالفعل في إبعاده عن قائمة المونديال، بحسب ما نشر موقع ESPN الرياضي.

أما النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، فقد لاحقته الكثير من الانتقادات داخل بلاده خلال هذا الأسبوع، فقد أعاد مهاجم مانشستر يونايتد عددا من الفرص الجيدة للتسجيل خلال عدة مباريات شارك فيها، بما في ذلك في اللحظات الأخيرة من مبارأة البرتغال أمام إسبانيا. ومع وجود مجموعة كاملة من الخيارات الهجومية أمام فرناندو سانتوس، المدير الفني للمنتخب البرتغالي، إلا أن المناقشة تحولت - وأيضاً داخل نادي مانشستر يونايتد - إلى ما إذا كان رونالدو الآن عائقاً أمام الفريق أكثر من كونه عاملاً مساعداً على الفوز.

شكوك فرنسية

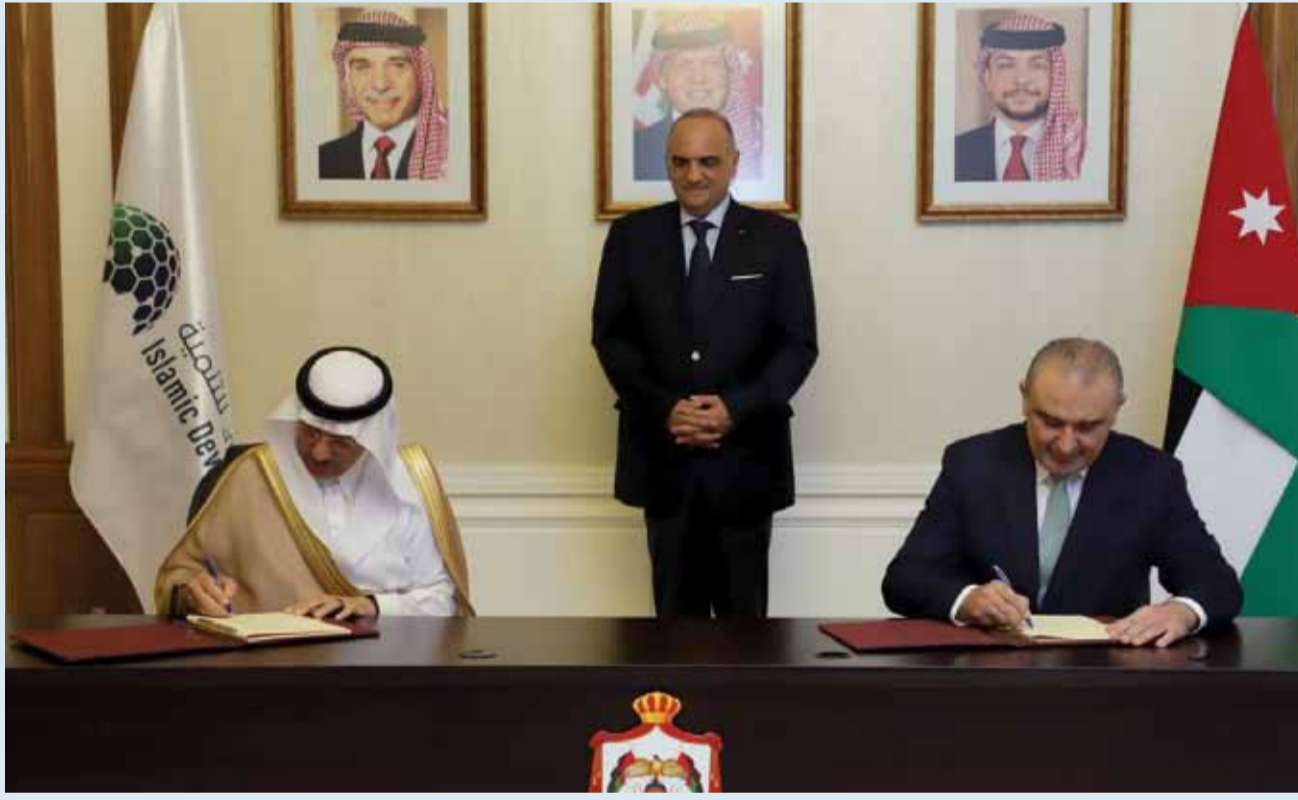
وتحيط بالشكوك بمشاركة كل من بول بوجبا ونجولو كانتي نجمي المنتخب الفرنسي. وتشير الصحافة الفرنسية، إلى أن المدرب ديديه ديشامب، أكد على صعوبة استبدال النجمين، فيما تبذل الإدارة الفنية للمنتخب جهودا مضاعفة من أجل إعادتهما بشكل كامل إلى مستواهما البدني السابق. المخاوف نفسها تراود هانز فليك، المدير الفني للمنتخب الألماني، تجاه النجمين سيرج جنابري وليفروي ساني، بسبب انخفاض المستوى الفني للاعبين، وهي المخاوف نفسها التي تسود داخل أروقة بايرن ميونخ.

الملك يهنئ أمير دولة الكويت بذكرى توليه مقاليد الحكم

عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني بريقة تهنئة إلى أخيه سمو الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح، أمير دولة الكويت الشقيقة، بمناسبة ذكرى توليه مقاليد الحكم. وأعرب جلالتة، في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها عن أحر التهاني وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، متمنيا لسموه موفقور الصحة والعافية وللشعب الكويتي الشقيق المزيد من التقدم والإزدهار، في ظل قيادته الحكيمة.

اتفاقيتان لدعم الأمن الغذائي وقطاع السياحة



عمان

مجموعة البنك الإسلامي للتنمية الدكتور محمد سليمان الجاسر. وأكد الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، توقيع اتفاقين بين وزارة التخطيط والتعاون الدولي والشريعة، ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، أن الرؤية الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني في تأمين مخزون استراتيجي غذائي في المستويات وصوامع الحبوب إضافة إلى تعزيز المخزون

مجموعه البنك الإسلامي للتنمية الدكتور محمد سليمان الجاسر. وأكد الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، توقيع اتفاقين بين وزارة التخطيط والتعاون الدولي والشريعة، ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، أن الرؤية الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني في تأمين مخزون استراتيجي غذائي في المستويات وصوامع الحبوب إضافة إلى تعزيز المخزون

مجموعه البنك الإسلامي للتنمية الدكتور محمد سليمان الجاسر. وأكد الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، توقيع اتفاقين بين وزارة التخطيط والتعاون الدولي والشريعة، ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، أن الرؤية الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني في تأمين مخزون استراتيجي غذائي في المستويات وصوامع الحبوب إضافة إلى تعزيز المخزون

مجموعه البنك الإسلامي للتنمية الدكتور محمد سليمان الجاسر. وأكد الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، توقيع اتفاقين بين وزارة التخطيط والتعاون الدولي والشريعة، ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، أن الرؤية الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني في تأمين مخزون استراتيجي غذائي في المستويات وصوامع الحبوب إضافة إلى تعزيز المخزون

الحنيطي يري حفل تخريج دورة لياقة المعركة

عمان

والنشاطات الرياضية المقدم محمود الحنيطي تحدث فيه عن المواضيع النظرية والعملية التي اشتملتها الدورة. وأكد رئيس هيئة الأركان المشتركة أهمية إعداد مرتبات القوات المسلحة بدينامية عالية أهمية كبيرة في تنمية والنفسية والحفاظ على الجاهزية القتالية لأفراد القوات المسلحة. واشتملت الدورة، التي استمرت ثمانية أسابيع على تمارين الكارديو التي تتضمن الجري والسباحة والتمارين السويدية وتمارين الأيروبيك وتمارين الحواجز العسكرية والتمارين البدنية المختلفة، إضافة إلى تمارين الكروس فيت مغلطة بالجري والعلة ورفع

والنشاطات الرياضية المقدم محمود الحنيطي تحدث فيه عن المواضيع النظرية والعملية التي اشتملتها الدورة. وأكد رئيس هيئة الأركان المشتركة أهمية إعداد مرتبات القوات المسلحة بدينامية عالية أهمية كبيرة في تنمية والنفسية والحفاظ على الجاهزية القتالية لأفراد القوات المسلحة. واشتملت الدورة، التي استمرت ثمانية أسابيع على تمارين الكارديو التي تتضمن الجري والسباحة والتمارين السويدية وتمارين الأيروبيك وتمارين الحواجز العسكرية والتمارين البدنية المختلفة، إضافة إلى تمارين الكروس فيت مغلطة بالجري والعلة ورفع

والنشاطات الرياضية المقدم محمود الحنيطي تحدث فيه عن المواضيع النظرية والعملية التي اشتملتها الدورة. وأكد رئيس هيئة الأركان المشتركة أهمية إعداد مرتبات القوات المسلحة بدينامية عالية أهمية كبيرة في تنمية والنفسية والحفاظ على الجاهزية القتالية لأفراد القوات المسلحة. واشتملت الدورة، التي استمرت ثمانية أسابيع على تمارين الكارديو التي تتضمن الجري والسباحة والتمارين السويدية وتمارين الأيروبيك وتمارين الحواجز العسكرية والتمارين البدنية المختلفة، إضافة إلى تمارين الكروس فيت مغلطة بالجري والعلة ورفع

والنشاطات الرياضية المقدم محمود الحنيطي تحدث فيه عن المواضيع النظرية والعملية التي اشتملتها الدورة. وأكد رئيس هيئة الأركان المشتركة أهمية إعداد مرتبات القوات المسلحة بدينامية عالية أهمية كبيرة في تنمية والنفسية والحفاظ على الجاهزية القتالية لأفراد القوات المسلحة. واشتملت الدورة، التي استمرت ثمانية أسابيع على تمارين الكارديو التي تتضمن الجري والسباحة والتمارين السويدية وتمارين الأيروبيك وتمارين الحواجز العسكرية والتمارين البدنية المختلفة، إضافة إلى تمارين الكروس فيت مغلطة بالجري والعلة ورفع

فض الدورة الاستثنائية لمجلس الأمة وإجراء اجتماعه

عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية بفض الدورة الاستثنائية لمجلس الأمة اعتباراً من يوم الخميس الموافق للتاسع والعشرين من شهر أيلول سنة ٢٠٢٢ ميلادية.

وصدرت الإرادة الملكية السامية بإجراء اجتماع مجلس الأمة في دورته العادية حتى تاريخ ١٣/١١/٢٠٢٢.

كما صدرت الإرادة الملكية السامية بدعوة مجلس الأمة إلى الاجتماع في دورته العادية اعتباراً من يوم الأحد الواقع في ١١/١٣/٢٠٢٢.

جنايات الفساد تستمع لشهود نيابة عامة بقضية شارع السلط

عمان

أنهت الهيئة القضائية المختصة في جنايات الفساد لدى محكمة بداية جازء عمان، برئاسة القاضي ناصر الصلاحيين وعضوية القاضي فادي مصلح، الاستماع لـ ٣٢ شاهداً نيابة عامة في القضية المعروفة بشارع السلط.

وأسندت النيابة العامة لسبعة متهمين في القضية، تهمة الغش في أعمال المقاوله، وهدر المال العام. ويتوقع أن تستمع المحكمة في جلستها المقبلة لشاهدي دفاع، ثم ترفع القضية لإصدار القرار. وتبلغ قيمة الأموال المهدورة بمشروع شارع السلط نحو ١٢ مليون دينار، وقامت النيابة العامة بالتحقيق في القضية وتحويلها للقضاء.

السماح لمسيئي الاختيار بالتقدم من جديد السبت المقبل

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، عن برمجية جديدة تعالج أوضاع الطلبة، الذين لم يتم ترشيحهم للقبول (طلبة إساءة الاختيار)، وفقاً لقرار مجلس التعليم العالي، إضافة إلى طلبات الانتقال من تخصص إلى آخر ومن جامعة إلى أخرى. وشملت الآلية الجديدة، بحسب ما صرح به الناطق الإعلامي باسم الوزارة، مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، مهذ الخطيب، الخميس، تجهيز برمجية جديدة تسمح للطلبة سواء الذين تم ترشيحهم للقبول أو الذين لم يقبلوا (طلبة إساءة الاختيار) بالدخول وتقديم طلب يتضمن ٣ خيارات فقط، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحدود الدنيا للمعدلات القبول التنافسية للعام الجامعي الحالي ٢٠٢٢/٢٠٢٣. تابع ص ٢

طاباناز من جامعة الأميرة سمية تحصلان على محنة منظمة مهندسي الطاقة العالمية AEE

عمان

حصلت الطابانان ساندي يعقوب ميكيل وليليان أبو آغا تخصص هندسة قدرة وطاقة كهربائية في الجامعة على منحة مالية من منظمة مهندسي الطاقة العالمية (AEE)، والدعوة لحضور المؤتمر العالمي للطاقة «AEE World Energy Conference and Expo Georgia World Congress, ٢٠٢٢، Atlanta, GA»، بالإضافة إلى عضوية مجانية في جمعية مهندسي الطاقة، وتوفير العديد من المراجع والمصادر في قطاع الطاقة. وجاء اختيار الطابانين، بحسب بيان صحفي الخميس من الجامعة، ضمن معايير دولية معتمدة كالعلاقات الجامعية، والأوراق البحثية التي قدمت لمناقشتها على مستوى كافة فروع جمعية مهندسي الطاقة العالمية على مستوى العالم. كما سينشر في المؤتمر العالمي للطاقة ٢٠٢٢ بحث بإشراف الدكتورة مجد غازي بطارسة لطلالبة ساندي يعقوب بعنوان «A Brief Overview of Energy Storage Systems for Electric Vehicle Applications and Their Grid Impact»، وستنفيذ الطابان ليليان أبو آغا من منحتها في الحصول على شهادات مهنية في مجال الطاقة المتجددة. تابع ص ٢

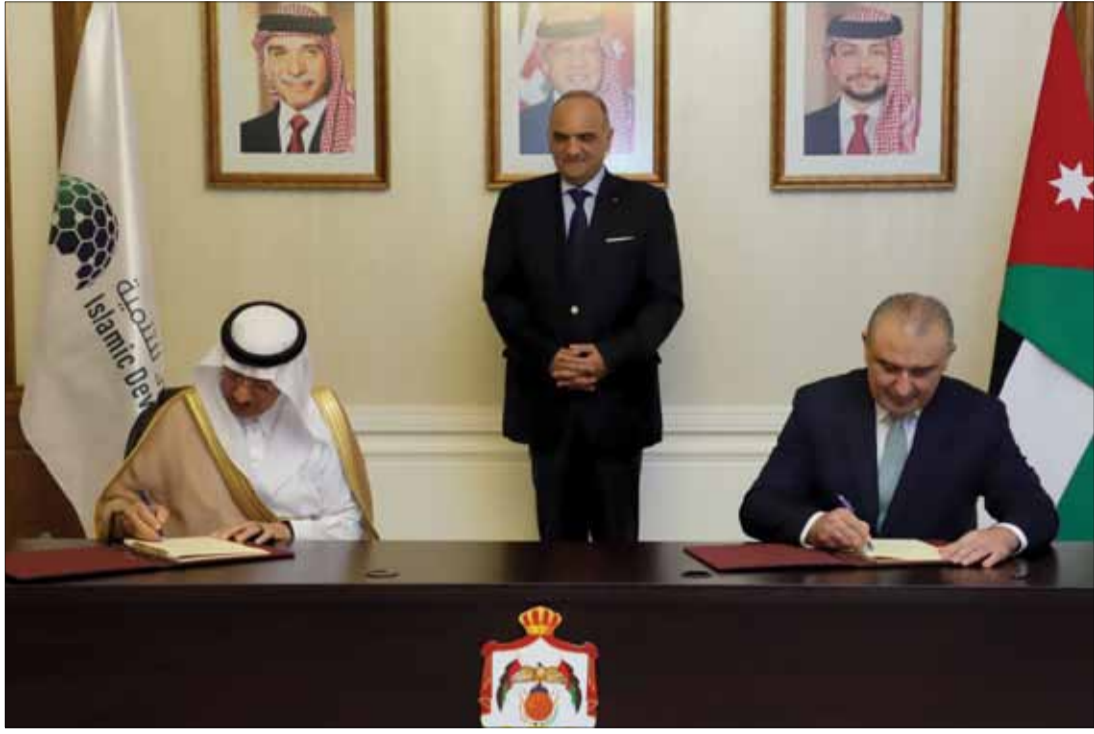
الخصاونة يرضى توقيع اتفاقيتين بين التخطيط والإسلامي للتنمية لدعم الأمن الغذائي وقطاع السياحة

عمان

رضى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، توقيع اتفاقيتين بين وزارة التخطيط والتعاون الدولي ومجموعة البنك الإسلامي للتنمية لدعم الأمن الغذائي وقطاع السياحة بقيمة أكثر من 210 ملايين دولار.

والتقى رئيس الوزراء، على هامش توقيع الاتفاقيتين رئيس مجموعة البنك الإسلامي للتنمية الدكتور محمد سليمان الجاسر.

وأكد الخصاونة، خلال اللقاء الذي حضره وزير التخطيط والتعاون الدولي ناصر الشريدة، ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، أن الرؤية الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني في تأمين مخزون استراتيجي غذائي في المستوعبات وصوامع الحبوب إضافة إلى تعزيز المخزون من السلع الأساسية، جنباً إلى جنب مع ارتفاع أسعار السلع الغذائية التي يشهدها العالم، نتيجة الأزمة الروسية الأوكرانية وتداعيات جائحة كورونا.



وأشار إلى رؤية التحديث الاقتصادي التي تشكل مشروعاً إصلاحياً كبيراً للمملكة خلال السنوات العشر المقبلة، والتي تهدف إلى إيجاد نوافذ تشغيلية لتوفير مليون فرصة عمل للأردنيين على امتداد العشر سنوات ورفع نسبة النمو إلى حوالي 5 بالمئة خلال الفترة ذاتها.

وتوسيع رقعة مساهمته في التنمية وجلب الاستثمارات المحلية والأجنبية من أجل تحقيق مستهدفات رؤية التحديث الاقتصادي، لافتاً إلى أن هذه الرؤية طموحة وتسد إلى جلب استثمارات أجنبية سنوية بقيمة 1.5 مليار دينار.

ولفت إلى قانون البيئة الاستثمارية الذي أقره مجلس الأمة أخيراً، والذي يمنح حوافز للمستثمرين، ويسهل العملية الاستثمارية ويحد من الإجراءات البيروقراطية، مبيّناً أن القانون منح إعفاءات للمستثمرين في المحافظات خصوصاً لمن يفتح آفاقاً توظيفية للأردنيين.

وأشنى رئيس الوزراء على إسهامات البنك الإسلامي للتنمية ودعمه المتواصل للمشاريع الاقتصادية في المملكة، متطلعاً إلى مواصلة الشراكة مع البنك في العديد من المجالات، ومن ضمنها خريطة تحديث القطاع العام. بدوره، أكد رئيس مجموعة البنك الإسلامي للتنمية اهتمام البنك باستمرارية دعم وتنفيذ المشروعات التنموية والخدمية في الأردن، لافتاً إلى جهود الحكومة في تنفيذ الكثير من الإصلاحات التي من شأنها أن تحسن بيئة الأعمال والاستثمار في الأردن. وأشار إلى أن البنك الإسلامي للتنمية يتطلع إلى تعزيز التعاون المستقبلي مع الحكومة الأردنية في شتى المجالات والمبادرات التنموية والإقليمية، إضافة إلى العمل مع المجتمع الدولي وشركاء التنمية الآخرين والقطاع الخاص لتعزيز الشراكة والتعاون لدعم جهود التنمية الاجتماعية والاقتصادية في الأردن.

وعبر وزير التخطيط والتعاون الدولي عن شكر وتقدير الحكومة لدعم مجموعة البنك الإسلامي للتنمية للأردن ممثلاً برئيس البنك وكارده، ومساهمة البنك الدائمة في دعم العديد من المشاريع التنموية، لافتاً إلى أن البنك الإسلامي بمؤسساته المختلفة يعد من الشركاء الرئيسيين في دعم الجهود التنموية التي تبذلها الحكومة.

وقال، «تعد العلاقة بين الحكومة والبنك الإسلامي للتنمية بمؤسساته المختلفة نموذجاً في المنطقة على مستوى التعاون والتنسيق، وتتطلع دائماً إلى تطوير هذه العلاقات، حيث تقدر مجموعة البنك الإسلامي للتنمية الدور الكبير الذي يلعبه في دعم جهود الحكومة لمواجهة التحديات التي يمر بها الأردن كتداعيات أزمة اللجوء السوري وتداعيات أزمة فيروس كورونا، وكذلك تداعيات الأزمة الروسية- الأوكرانية وتأثيرها على الأمن الغذائي من خلال تأثر سلاسل الإمداد الغذائي».

وأشاد الشريدة بالدور الذي يقدمه البنك في دعم الدول الأعضاء للتخفيف من تبعات انتشار فيروس كورونا، والتغلب على تبعات الأزمة الروسية- الأوكرانية ومدى تأثيرها على سلاسل الأمداد، وأزمة اللجوء السوري، بالإضافة إلى برامج الدعم الفني المختلفة التي يقدمها البنك في مجالات مختلفة كالنكولوجيا ودعم الشباب في قطاعي

برمجة جديدة تسمح لطلبة مسيئي الاختيار بالتقدم من جديد السبت المقبل

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، عن برمجة جديدة تعالج أوضاع الطلبة، الذين لم يتم ترشيحهم للقبول (طلبة إساءة الاختيار)، وفقاً لقرار مجلس التعليم العالي، إضافة إلى طلبات الانتقال من تخصص إلى آخر ومن جامعة إلى أخرى، وشملت الآلية الجديدة، بحسب ما صرح به الناطق الإعلامي باسم الوزارة، مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، مهذب الخطيب، الخميس، تجهيز برمجة جديدة تسمح للطلبة سواء الذين تم ترشيحهم للقبول أو الذين لم يقبلوا (طلبة إساءة الاختيار) بالدخول وتقديم طلب يتضمن 3 خيارات فقط، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحدود الدنيا لمعدلات القبول التنافسية للعام الجامعي الحالي 2022/2023. وبين الخطيب أن عملية تقديم الطلبات ستبدأ اعتباراً من صباح يوم السبت المقبل الموافق الأول من تشرين الأول، وحتى الساعة 12 مساءً من يوم الثلاثاء الموافق الرابع من الشهر ذاته، وذلك للفترة التالية: الطلبة الحاصلين على شهادة الثانوية العامة الأردنية للعام الحالي ويسمح لهم بتقديم طلبات انتقال أو سوء اختيار لجميع التخصصات بما فيها تخصصي الطب وطب الأسنان، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحد الأدنى لمعدلات القبول التنافسية لهذه الفئة من الطلبة، كما وشملت الطلبة الحاصلين على شهادة المعدل (المعدين)، ويسمح لهم بتقديم طلبات انتقال أو سوء اختيار لجميع التخصصات باستثناء تخصصات الطب، وطب الأسنان، والصيدلة، ودكتور الصيدلة، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحد الأدنى لمعدلات القبول التنافسية لهذه الفئة من الطلبة، إضافة إلى معدل المواد العلمية المطلوب إن وجد.

طالبان من جامعة الأميرة سمية تحلضان على منحة منظمة مهندسي الطاقة العالمية AEE

عمان

حصلت الطالبتان ساندري يعقوب ميكيل وليليان أبو آغا تخصص منحة قدرة وطاقة كهربائية في الجامعة على منحة مالية من منظمة مهندسي الطاقة العالمية (AEE)، والدعوة لحضور المؤتمر العالمي للطاقة «AEE World Energy Conference and Expo 2022, Georgia World Congress, Atlanta, GA»، بالإضافة إلى عضوية مجانية في جمعية مهندسي الطاقة، وتوفير العديد من المراجع والمصادر في قطاع الطاقة.

وجاء اختيار الطالبتين، بحسب بيان صحفي الخميس من الجامعة، ضمن معايير دولية معتمدة كالعلاقات الجامعية، والأوراق البحثية التي قدمت لمناقشتها على مستوى كافة فروع جمعية مهندسي الطاقة الطلابية على مستوى العالم. كما سينشر في المؤتمر العالمي للطاقة 2022 بحث بإشراف الدكتورة مجد غازي بطارسة الطالبة ساندري يعقوب بعنوان «A Brief Overview of Energy Storage Systems for Electric Vehicle Applications and Their Grid Impact»، وستستفيد الطالبة لييلان أبو آغا من منحتها في الحصول على شهادات مهنية في مجال الطاقة المتجددة. حيث حصلت الطالبة ساندري ميكيل رئيس النادي في الجامعة على منحة الطاقة ساندري ميكيل رئيس Engineers Foundation Scholarship Council على منحة Leadership Scholarship on Women in Energy and Environmental Leadership Scholarship.

من جانبه، أشاد عميد شؤون الطلبة في الجامعة الدكتور رامي سالم بالطالبتين وتفوقهما مؤكداً على دور الأندية الطلابية في دعم إنجازات الجامعة، وتوفير سبل إخراج أعضائها في أنشطة من شأنها صقل مواهبهم وإبداعاتهم.

كما، وأكد مشرف النادي الدكتور أمين فزع، أن نادي جمعية مهندسي الطاقة AEE في الجامعة هو جزء من جمعية AEE العالمية، التي تعنى بالطاقة المتجددة وتحسين كفاءة الطاقة. ويواظب النادي على إقامة النشاطات التوعوية في مجال الطاقة متضمنة عقد المحاضرات التثقيفية، وعقد الورشات العملية، وتنظيم الزيارات الميدانية للشركات التي تعمل في هذا المجال.

التنمية، ومدولة من خط الغاز الطبيعي لتلك المنطقة والتي ستمسهم في جذب المزيد من الاستثمارات الصناعية.

وتحدث عدد من ممثلي مؤسسات المجتمع المدني والوجهاء حول عدد من التحديات التنموية، وطلبوا بتوفير عدد من الخدمات ومن أبرزها: تحسين الخدمات الصحية في مستشفيات المحافظة ومرافقها الصحية، وتحسين خدمات البنية التحتية لمدارس البترا، وإعادة إحياء صندوق تنمية المحافظات، ودعم بلدية معان، وتعزيز الخدمات مناطق المريغة وأبو اللسن وإستصلاح الأراضي الزراعية، وزيادة الاهتمام بالقطاع التعاوني بمحافظة معان ودعمه، وتسهيل شروط تملك الأرض للمؤسسات والشركات في البترا، ودعم جامعة الحسين بن طلال للتخفيف من ضائقتها المالية، وتوزيع الأراضي على مواطني معان ضمن حدود البلدية، وحل الإشكالات القائمة لدى موظفي شركة العقبة للسكك الحديدية وتصويب أوضاعهم، وتحويل مجمع سمو الأميرة هيا الرياضي إلى مدينة رياضية، والإسهام في بناء قاعة للمتقاعدين العسكريين في الشوبك.

من جهته، قال نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، إن أعضاء الفريق الحكومي استمعوا إلى جميع مطالب المواطنين ورؤساء البلديات ومجلس الامركزية وممثلي الفعاليات الشعبية، وأن العمل سيرجري على إيجاد حلول لها بحسب الأولويات والإمكانات المتاحة، مؤكداً أنه تم دعم 6 بلديات بمحافظة معان بمبلغ 5 مليون دينار إضافة إلى زيادة حصة المحروقات لها لتصبح 8 مليون دينار خلال مدة عام، حيث سيسهم هذا الدعم بتمكين البلديات من أداء مهامها بشكل أفضل.

وقال وزير المياه والري المهندس محمد النجار، إنه سيتم توفير شبكة مياه ومصدر تزويد وخزان مياه تجميعي لمنطقة الثغرة خلال مدة وجيزة، مؤكداً أن الثغرة يتم تزويدها حالياً بمياه الشرب من خلال الصهاريج لحين إكمال خطوط المياه لها، كما أشار إلى أنه تم تنفيذ عدد من مشاريع المياه بمناطق المحافظة لتحسين عملية التزويد، ومن ضمن تلك المناطق: معان والقاق واهويبة؛ إذ توفر الوزارة حفرتين ضمن نطاق المحافظة لهذا الغرض.

وقال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، إن الوزارة تعمل على تنفيذ عدد من مشاريع الحصاد المائي التي ستمسهم في الاستفادة من مياه الأمطار، كما تم إعادة تأهيل محطة واهيدة الزراعية لتسهم بتعزيز الإنتاج المحلي وتوفير فرص العمل، كما أن دعم أصحاب المواشي بالأعلاف لا زال قائماً وأن الوزارة تعمل حالياً وفق آلية التحقق لإيصال الخدمات لمستحقيها، كما سيتم شمول الأبل بدعم الأعلاف خلال العام المقبل، إلى جانب توفير عيادات بيطرية وأطباء بيطريين في المناطق الزراعية بمحافظة معان، مشيراً إلى أن الوزارة قدمت خلال العام الحالي 50 مليون دينار بدون فواتر للإقراض الزراعي.

وبين وزير الأشغال العامة المهندس يحيى الكسبي، أنه سيتم تنفيذ مشروع طريق مثلث الجفر/ الشيدية بطول 25 كم وبكلفة 30 مليون دينار كمرحلة أولى ضمن طريق المدورة/ معان والذي يمتد بطول 120 كم، كما أوضح بأنه تم إنجاز 2 كم من طريق الشوبك كمرحلة أولى وسيتم في المرحلة المقبلة استكمال 6 كم من الطريق.

التحرير وبناء الدولة، كما استعرض أبرز المنجزات التنموية في محافظة معان والتي تحققت في عهد جلالة الملك عبدالله الثاني من جهته، قدم رئيس مجلس محافظة معان محمود العثمان عدداً من المطالب العامة التي تهم مناطق عديدة في المحافظة وياديينها وأبرزها: توجيه الشركات الكبرى نحو الالتزام بالأسسولية المجتمعية لخدمة المجتمعات المحلية، والإسراع بتنفيذ مشروع مركز السكري والغدد الصماء، ورفع مخصصات مجالس الامركزية، وتحسين خدمات الصرف الصحي في معان والتوسيع نطاقها، ومتابعة مشروع الميناء البري المقترح سابقاً، وتعزيز مستوى الخدمات الصحية في المرافق الصحية في المحافظة.

وتحدث عدد من أعضاء مجلس الامركزية لمحافظة معان حول العديد من المطالب الإضافية ومن ضمنها: تغيير صفة استعمال أراضي الشوارع السياحية في وادي موسى وتسهيل إجراءات الاستثمار فيها، وإنشاء قصر للمؤتمرات في البترا، وتنظيم العمل داخل الموقع الأثري، وتسجيل أراضي المحمية بلواء الحسينية الواقعة على الطريق الصحراوي، وحل الإشكالية التنموية والسياحية بمنطقة أم صبيحون، وترفع قضاء المريغة إلى لواء، والتسريع في إجراءات طرح وإحالة تنفيذ عطاءات المدارس في البترا، وإعادة ترسيم حدود لواء البترا، إلى جانب تحسين الواقع السياحي والخدمي في لواء الشوبك.

وتناقش رؤساء بلديات محافظة معان العديد من المطالب الخدمية وأبرزها، توفير شبكة مياه لمنطقة الثغرة، واستكمال مشروع طريق الشوبك بطول 8 كم، وإعادة النظر بمعايير تصنيف المشاريع داخل الشوبك، وإيصال خدمات الكهرباء والماء إلى المنازل التي أقيمت على أراضي الخزنية في الجفر والحمدية وأذرح، وتوفير بئر ماء لبلدية الشوبك، وضم قرية مثلث الشيدية إلى بلدية الجفر، وإعادة تأهيل بعض الآبار وتشغيلها في الجفر والحمدية ودلاغة، وتحسين الواقع الصحي بمنطقة الجفر والحسينية، ودعم أصحاب المواشي في البداية الجنوبية وتوفير مصادر مياه لهم، وإعادة هيكلة القروض المالية لدى تلك الفئة، وتهتمئة الشروط اللازمة لجذب الاستثمار لمنطقة معان

الأمير الحسن يحضر حفل إطلاق كتاب دول تخوم الإمبراطورية الرومانية في المناطق الشرقية

عمان



حضر سمو الأمير الحسن بن طلال، الأربعاء، حفل إطلاق كتاب تحت عنوان: «تخوم الإمبراطورية الرومانية - التخوم الشرقية» من إعداد مجموعة من الباحثين وعلماء الآثار الأجانب والعرب، وبدعم من سفارة مملكة هولندا في الأردن. ويركز الكتاب المختص بالتخوم الشرقية على العمارة العسكرية الرومانية وتأثيرها على المجتمعات المحلية في المنطقة المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط، وهو من تأليف 6 باحثين ومتخصصين في علم الآثار، هم: ديفد بريز، فوزي أو دنه، ديفد بروند، مارك دريسن، سايمون تي جيمز، ميشائيل كونراد، مارينوس بولاك. ودعا سموه، في كلمة له خلال الحفل الذي حضرته سمو الأميرة ثروت الحسن وسفراء وياحوتن وعلماء الآثار، وأقيم في منزل السفير الهولندي، إلى ضرورة إيجاد مؤسسة متعددة التخصصات للتراث الثقافي الإقليمي في الشرق، مشيراً إلى أن هناك حضارة عالمية واحدة والعديد من الثقافات.

ونوه سموه إلى أهمية الحفاظ على التراث الثقافي وإدارته للوصول إلى التنمية المستدامة، مؤكداً أن التركيز على إدارة وتطوير السياسات يمكن أن يؤدي إلى تعزيز التعاون والتقارب الثقافي.

ولفت إلى دور العلوم الإنسانية والعلوم الطبيعية والعلوم الاجتماعية في وضع الإنسان في محور التخطيط.

من جانبه، أشار السفير الهولندي، هاري فيرفاي، في كلمة ترحيبية، إلى أهمية الكتاب في فهم وتطوير ممارسات إدارة المياه المعاصرة في الأردن، وكذلك أهمية علم الآثار في المساهمة في الحوار وربط الحلول القديمة بالتحديات العالمية الحديثة، ولا سيما ندرة المياه.

وقدم أحد مؤلفي الكتاب، ديفد بريز، وهو عالم آثار ومتخصص في دراسات التخوم الرومانية، إيجازاً عن الكتاب، الذي يأتي ضمن سلسلة من 20 كتاباً يختص كل منها بجزء خاص من

المعاينة يرضى حفل تخريج طلبة أكاديمية الأمير الحسين للحماية المدنية

عمان



الاردني. وأكد الخريجون أهمية ترجمة ما تلقوه من علوم ومعارف، للمساهمة في بناء الوطن، مثمين الجهود الدؤوبة التي بذلت من قبل الكوادر الإدارية والتدريبية في تحقيق جميع معطيات التخرج بصورتها المثلى.

وفي نهاية الاحتفال الذي حضره عدد من المسؤولين وكبار ضباط الأمن العام والمدعوون وذنو الخريجين وزع راعي الحفل الشهادات على الخريجين في تخصصات هندسة الإطفاء والسلامة العامة وإدارة الكارثة والأزمات والهندسة الميكانيكية (الطاقة المتجددة) والإسعاف الطبي المتخصص.

رضى مدير الأمن العام اللواء عبيد الله المعاينة رئيس المجلس الأعلى الأكاديمية، حفل تخريج الفوج العاشر من طلبة أكاديمية الأمير الحسين بن عبدالله الثاني للحماية المدنية في قصر الثقافة بمدينة الحسين للشباب.

وعبر الخريجون عن مشاعر الفخر والاعتزاز بإنهاء متطلبات التخرج، وجنى ثمار جهدهم ومباركتهم، خلال فترة الدراسة، في هذا الصرح الأكاديمي العريق، الذي يفتخر به كل الشباب

البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

قد تتجنب تناول البصل بسبب رائحة الفم المرتبطة به، لكن بعد هذا الخبر ستغير رأيك بالتأكيد.

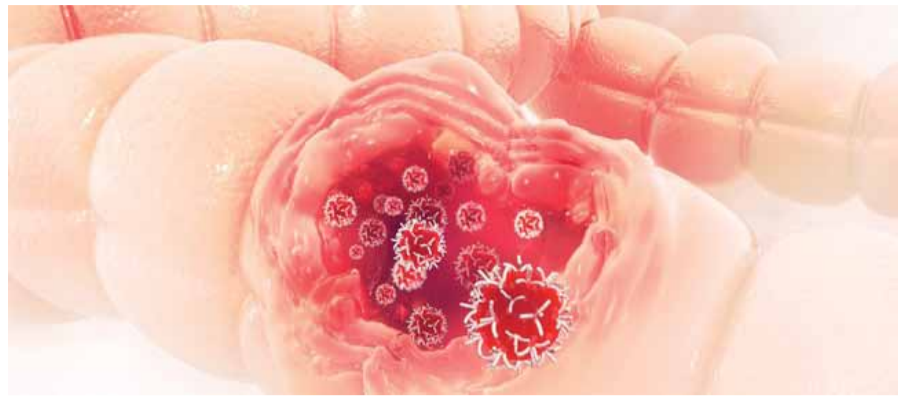
شاركفرد البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء (Asia Pacific Journal of Clinical Oncology) كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية عن فوائد البصل في تقليل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. أشار الباحثون القائمون على الدراسة إلى أن الخضراوات النومية، والتي تشمل البصل والثوم بأنواعها المختلفة، تساعد في الحماية بشكل ملحوظ من الإصابة بسرطان الأمعاء، وبالتالي تعزيز صحتهما. حيث توصل الباحثون إلى هذه الدراسة بعد أن استهدفوا أكثر من ١٠,٦٠٠ مشاركاً، ولاحظوا أن أولئك الذين تناولوا هذا النوع من الخضراوات، انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة وصلت إلى ٧٩٪ تقريباً. وأوضح الباحثون أن هناك مواد نشطة في هذه الخضراوات والتي قد وجد أنها لها دور في الحماية من الإصابة من سرطان البروستاتا والثدي أيضاً.

هذا وتزيد فرص الحماية من هذه السرطانات مع زيادة كمية الخضراوات المتناولة يومياً من هذا النوع تحديداً. وأخيراً أوضح الباحثون أن طريقة طهي هذا النوع من الخضراوات لها أثر كبير على هذه العلاقة، ووجد أن عليها يقلل من نسبة المواد المغذية، بينما تناولها نيئة يعد الطريقة الأفضل للتمتع بالفوائد الصحية المرتبطة بها.

تحذير من نوع معين من العسل

تعرف على التحذير الذي نشرته الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية فيما يخص منتج معين من العسل. شاركفرد تحذير من نوع معين من العسل في السعودية تحت الإشراف الطبي وهي تؤثر على مرضى الضغط المرتفع والقلب وكبار السن. إضافة إلى ذلك فإن هذا المنتج من العسل يحتوي على مستوى مرتفع من مادة أخرى وهي هيدروكسي ميثيل فورفورال، والتي تشكل نتيجة ظروف تخزين سيئة وتعرض المنتج للحرارة المرتفعة، والتي تسبب أضراراً صحية للمستهلك. هذا ونصحت الهيئة المستهلكين بضرورة تجنب هذا المنتج والتخلص منه في حال امتلاكه، وذلك من أجل الحفاظ على سلامة وصحة المواطنين.

ارتفاع في معدلات السرطان في العالم



كشفت تقرير عالمي جديد أن هناك ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل ١٨.١ مليون حالة جديدة ووفياة ٩.٦ مليون إصابة خلال هذا العام.

وأشار التقرير الذي قامت به The International Agency for Research on Cancer (IARC) أنه سجل إصابة ١٤.١ مليون إصابة في عام ٢٠١٢ حالة وفاة بالسرطان في العالم، إلا أن الارتفاع القادم قد يكون جزءاً منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيوخ.

حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وامرأة من

العالم يعتبر التدخين المسبب الأول للإصابة بسرطان الرئة حول العالم وبين صفوف النساء أيضاً. أسوأ الدول إصابة هي الولايات المتحدة الأمريكية، هنجارييا، الدنمارك، الصين ونيوزيلاندا. ووجد التقرير أن أكثر حالات الوفاة والإصابة بالسرطان لهذا العام تتركز في آسيا.

ثلاث حالات الإصابة بالسرطان والوفيات. يعد سرطان الرئة المسبب الرئيسي الأول بين الوفيات في صفوف الإناث في ٢٨ دولة حول

ومن خلال هذه الدراسة، وجد الباحثون بعض النقاط الهامة، والتي تتمثل في: سرطان الرئة، والثدي لدى النساء، والأمعاء مسؤولون عن

هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

سرعة التحضير تسبب الإصابة بالسرطان بسبب احتوائها على مادة تدعى (E-٦٢١)، خاطئة ولا دليل لها من الصحة.

وأضافت ان مادة جلولاتامات الصوديوم الاحادية والتي يرمز لها (E-٦٢١) تعد من أحد المضافات الغذائية المسموح استخدامها وفقاً للتشريعات المحلية والدولية.

ويتم استخدام هذه المادة كمعزز للنكهة في الأغذية، ولم يثبت بالأدلة العلمية حتى الان علاقتها بالإصابة بمرض السرطان.

أضرار الشعيرية سريعة التحضير

الاجتماعي تويتر، حول موضوع تناول الشعيرية سريعة التحضير والإصابة بمرض السرطان. حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية احتوائها على نسبة عالية



شاركفرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟ نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية توضيحاً على حسابها الرسمي على موقع التواصل

عرف منذ سنوات عن الشعيرية سريعة التحضير بأنها مسببة للسرطان، ولكن ماذا أشارت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية حول الموضوع؟

شاركفرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟ نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية توضيحاً على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، حول موضوع تناول الشعيرية سريعة التحضير والإصابة بمرض السرطان. حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية احتوائها على نسبة عالية

تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

يمتاز البرتقال بطعمه اللذيذ وغناه بفيتامين C والذي يجعل له العديد من الفوائد الصحية، ولكن ما العلاقة بينه وبين صحة عينوك؟

شاركفرد تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (The American Journal of Clinical Nutrition) أن تناول حبة واحدة من البرتقال يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالعمى بنسبة تصل إلى ٦٠٪ تقريباً.

وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أنه ومع التقدم بالعمر، يرتفع خطر الإصابة بالتنكس البقعي المتعلق بالجيل (Age-related Macular Degeneration) وهو السبب الأكثر إنتشاراً لفقدان الرؤية الحاد لمن هم في الـ ٥٠ عاماً وما فوق، ولكن تناول البرتقال قد يحميهم من ذلك. وفسر الباحثون أن هذه العلاقة تأتي نتيجة احتواء البرتقال على الكثير من الفلافونويدات (flavonoids) والتي تعزز صحة العين وتحميها من الإصابة بالمرض سابق الذكر. وتعتبر الفلافونويدات من مضادات الأكسدة القوية والتي تمتاز بخصائص مضادة للتهاب، تعمل على تعزيز كفاءة الجهاز المناعي في الجسم.

وبالرغم من تواجد هذه الفلافونويدات في الكثير من الفواكه والخضراوات، إلا أنه من غير الواضح بعد العلاقة بين تواجدها في البرتقال وحماية العين من العمى.

هذا وقد تمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج من خلال استهداف ٢٠,٣٧ بالغاً، وصل معدل أعمارهم إلى ٤٩ سنة.

وبينت النتائج أن أولئك الذين تناولوا البرتقال بشكل منتظم، انخفض لديهم خطر الإصابة بالعمى مع التقدم بالعمر، مقارنة مع الذين لم يتناولوه.

وأكد الباحثون أن تناول حبة برتقال واحدة مرة في الأسبوع كان له أثراً جيداً في هذا الصدد، إضافة إلى فوائده الصحية المختلفة.

تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

بعضها لتؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف ٥٦,١٥٥ بالغاً، تراوحت أعمارهم بين ٣٠-٧٩ سنة، وتم تتبعهم لفترة ٩ سنوات تقريباً.

خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي: أصيب ١,٧٣١ شخصاً بسرطان المريء

السرطان انتشاراً في العالم وفقاً للصدوق العالمي لبحوث السرطان الدولية. ووفقاً لهذه الدراسة، فإن تناول الشاي الساخن بشكل يومي قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وبالأخص بين المدخنين ومتناولي الكحول.

وأوضح الباحثون أن التبغ والكحول والمواد الموجودة في الشاي بدرجات حرارة مرتفعة، تتفاعل مع

مشاكل صحية خطيرة. حيث أوضح الباحثون القائمون على الدراسة، أنه وبالرغم من فوائد الشاي العديدة، إلا أن تناوله على درجة حرارة مرتفعة جداً من شأنه أن يؤثر على الصحة سلبياً.

إذ لاحظ الباحثون أن تناول الشاي الساخن بهذه الحرارة، ومن قبل فته معينة من الأشخاص قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وهو ثامن أكثر أنواع

في فصل الشتاء يكثر تناول الشاي الساخن بهدف تدفئة النفس والجسم، ولكن هل ينطوي ذلك على بعض المشاكل الصحية؟ شاركفرد تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيب بالسرطان

كشفت نتائج دراسة علمية جديدة نشرت في المجلة (Annals of Internal Medicine) ان تناول الشاي الساخن قد ينطوي على

بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

طريق عليها وطحنها، كمادة تساعد في علاج مرض السكري ومشاكل الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى التهاب البنكرياس. أما في الدراسة الحالية، فقد لاحظ الباحثون إن خلاصة بذور الأفوكادو تعمل على قمع الإصابة بالتهابات، وهذا يعني انخفاض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض

من قبل شركات الأدوية. في المقابل، من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال، فقد أشارت دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب انار سلبية عديدة على الصحة. هذا ولقد استخدمت بذور الأفوكادو منذ سنوات عديدة عن

حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة (Penn State University) أن خلاصة بذرة الأفوكادو تعمل على خفض خطر الإصابة بالتهابات. وأوضح الباحثون إن هذه النتائج تشير بضرورة استخدام مستخلص هذه البذور كقطعاً أو دواء يتم صنعه

في المرة الثانية التي تتناول فيها الأفوكادو، لا ترمي البذرة، فهي ذات فائدة عالية جداً. شاركفرد بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الفمرة فائدة كشفت نتائج دراسة جديدة أن بذرة الأفوكادو تعتبر من أكثر أجزاء هذه الثمرة فائدة.

تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

تعزز صحة الحيوانات المنوية يعد من أكثر الأمور المهمة لدى الرجال، فهل بالإمكان القيام بذلك عن طريق تناول المكسرات؟

شاركفرد تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية كشفت نتائج دراسة جديدة عرضت في المؤتمر العلمي (European Society of Human Reproduction and Embryology) أن تناول المكسرات بشكل منتظم من شأنه أن يساهم في تعزيز صحة الحيوانات المنوية.

حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة أن الرجال الذين يتناولون ما يقارب الحفنتين من المكسرات (اللوز والجوز والبندق) يوماً لمدة أسبوعين، تحسّن لديهم جودة الحيوانات المنوية وتعدادها.

وجاءت هذه الدراسة بعد أن عانى الرجال في العالم الغربي من تراجع في جودة الحيوانات المنوية نظراً للتلوث والتدخين ونمط الغذاء والحياة غير الصحي، مؤكداً على أن التغذية تلعب دوراً هاماً في هذا الموضوع.

ومن أجل التوصل إلى النتائج، استهدف الباحثون ١١٩ رجلاً بحالة صحية جيدة، تراوحت أعمارهم بين ١٨-٣٥ عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين على النحو التالي:

المجموعة الأولى: تم إضافة ٦٠ غراماً من المكسرات إلى نظامهم الغذائي اليومي.

المجموعة الثانية: لم يتم تعديل أي أمر في نظامهم الغذائي.

ووجد الباحثون أن الرجال في المجموعة الأولى، أي من تناولوا المكسرات يومياً: ازداد تعداد الحيوانات المنوية لديهم بنسبة ١٤٪ حيوية ونشاط الحيوانات المنوية ارتفعت بحوالي ٤٪ حركة الحيوانات المنوية تحسنت بنسبة ٦٪

تناول السمك يعزز الصحة



بالتهاب الرئوي بنسبة ٢٠٪ انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة ٣٧٪، أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي: انخفاض خطر الوفاة بأمراض

إضافة إلى: انخفاض حوالي ١٠٪ بالوفاة نتيجة أمراض القلب. انخفاض خطر الوفاة بالسرطان بنسبة ٦٪ انخفاض خطر الوفاة نتيجة الإصابة

بالتهاب الرئوي بنسبة ٢٠٪ انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة ٣٧٪، أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي: انخفاض خطر الوفاة بأمراض

للسمك العديد من الفوائد الصحية المختلفة، كما أن أخصائيي التغذية يدعون لتناوله بشكل منتظم، فما هي أهم الاكتشافات حول ذلك.

شاركفرد تناول السمك يعزز الصحة كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) ان تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطلق عمره. فأسماك غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان وبالأخص الأوميغا ٣.

وكشفت دراسات علمية مختلفة أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسرطان، ويحسن من الصحة

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



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتضت وتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمتدح في التقدم في السن". ويريد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيوخ

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

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

تفاصيل معقدة

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

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

عناصر مشترك

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

ويقال بروفيسور رونري: "عندما يتقدم جسم الإنسان في العمر، فإنه يميل إلى فقدان الميتوكوندريا لأن الميتوكوندريا لا تملك نفس آليات إصلاح التي يتمتع بها العض النحوي، لذلك ويمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

ويقال بروفيسور رونري: "عندما يتقدم جسم الإنسان في العمر، فإنه يميل إلى فقدان الميتوكوندريا لأن الميتوكوندريا لا تملك نفس آليات إصلاح التي يتمتع بها العض النحوي، لذلك ويمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

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



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

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

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

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

إهمال شرب الماء إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية. تناول أطعمة مصنعة على الفطور إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

محتوى إعلاني يواكب التطور

وأشار ساميون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عما بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٠ 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 و ١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ووصدت 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 للنتائج



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 ميورال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورانج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يعيد 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

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 منصلاً 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 فسيتكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

- ١- دعه حاسوبك في العمل إذا كنت لا تعمل في المنزل، وزودك بشركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسوبك في المنزل حتى
- 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 وتقدهم 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.

