

بريطانيا تستضيف أول قمة عالمية للذكاء الاصطناعي

لندن

أعلن رئيس الوزراء البريطاني ريشي سوناك أن المملكة المتحدة ستستضيف هذا العام أول قمة عالمية للذكاء الاصطناعي، في محاولة للتوصل إلى مقاربة مشتركة بين الدول للحد من المخاطر المتصلة بهذه التقنية الحديثة. وقال بيان لرئاسة الحكومة البريطانية إن القمة التي من المتوقع أن تنظم هذا الخريف ستجمع «دولا ذات توجهات فكرية متشابهة» وشركات تكنولوجيا رائدة وباحثين من أجل الاتفاق على تدابير السلامة لتقييم ومراقبة أهم المخاطر الناجمة عن الذكاء الاصطناعي.

أوقات الصلاة

الفجر	03:51
الظهر	12:34
العصر	04:15
المغرب	07:40
العشاء	09:18

20 ذو القعدة 1444 هـ الموافق 9 حزيران 2023م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3119)

أبناء الأردن وبناته يحيون ذكرى الجلوس الملكي على العرش

عمّان

يُحيي أبناء الأردن وبناته اليوم الجمعة، الذكرى الرابعة والعشرين لجلوس جلالة الملك عبدالله الثاني على العرش، متطلعين للمضي قدما في مسارات التحديث الشامل والتطوير. ويقف الأردنيون خلف قيادة جلالة الملك في تحقيق الإنجاز تلو الإنجاز، إذ حرص جلالتهم ومنذ اعتلائه العرش على أن يكون الأردن نموذجا في المنطقة والعالم؛ فعلى مدار 24 عاماً، كرّس جلالتهم جهوده في تعزيز مسيرة بناء الوطن ورفعته، وترسيخ العلاقات المتينة مع الدول الشقيقة والصديقة، ودعم جهود تحقيق السلام، وخدمة قضايا الأمتين العربية والإسلامية. كما يمضي الأردن قدما، بقيادة جلالة الملك، بتنفيذ مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري. ويولي جلالة الملك، القائد الأعلى للقوات المسلحة، الجيش العربي والأجهزة الأمنية جُل اهتمامه من خلال مواصلة التطوير ورفع الجاهزية، والعمل على تحسين أوضاع منتسبيها العاملين والمتقاعدين. ويحرص جلالتهم على لقاء المواطنين في مواقعهم، واستقبالهم في الديوان الملكي الهاشمي بيت الأردنيين للاستماع لمطالبهم واحتياجاتهم. ويحظى الشباب باهتمام جلالتهم، الذي يحرص على التواصل معهم وتنمية قدراتهم ورعايتهم ودعمهم. وتتكامل المبادرات الملكية التي تشمل جميع محافظات المملكة مع الخطط والإجراءات الحكومية، وتستهدف إقامة المشروعات الإنتاجية والتشغيلية لتوفير فرص العمل للمجتمع المحلي. تابع ص2

بيان خليجي أميركي: أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات

عمّان

أكد بيان صادر عن اجتماع دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والولايات المتحدة، الخميس، أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات، وضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي القائم في الأماكن المقدسة في القدس. وبحسب وكالة الأنباء السعودية، «وأس»، شد البيان الصادر عن الاجتماع الوزاري المشترك للشراكة الاستراتيجية بين دول مجلس التعاون والولايات المتحدة الذي عقد في الرياض، على «ضرورة الامتناع عن جميع التدابير أحادية الجانب التي تقوض حل الدولتين، وترفع من وتيرة التوتر، والحفاظ على الوضع التاريخي القائم في الأماكن المقدسة في القدس»، مؤكداً «الدور الخاص للمملكة الأردنية الهاشمية في هذا الصدد».

وأكد البيان عقب الاجتماع الذي حضره وزراء خارجية عُمان والإمارات والسعودية والبحرين وقطر والكويت إضافة إلى وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، الالتزام بـ «التوصل إلى سلام عادل ودائم وشامل في الشرق الأوسط وفقاً لحل الدولتين، على أساس حدود عام 1967 وأي اتفاق بين الجانبين على تبادل الأراضي، وفقاً للمعايير المعترف بها دولياً ومبادرة السلام العربية».

الخصاوة يستقبل عددا من وزراء السياحة العربية وأميين عام منظمة السياحة العالمية

عمّان

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاوة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، وزراء السياحة العرب وأميين عام منظمة السياحة العالمية زراب بولوليكاشفيلي المشاركين في الاجتماع التاسع والأربعين للجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية للشرق الأوسط الذي يستضيفه الأردن. وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير السياحة والآثار مكرم القيسي، أهمية انعقاد اجتماع اللجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية في الأردن؛ لبحث آليات تعزيز التعاون والتكامل بين الدول العربية في القطاع السياحي، ورسم خارطة طريق لصناعة السياحة في الشرق الأوسط. ولفت الخصاوة إلى الإرث السياحي والثقافي الكبير والإمكانات الهائلة التي تمتلكها الدول العربية، والتي من الممكن أن تسهم في تعليم المنتج السياحي العربي وتوظيفه في خدمة الاقتصادات العربية والإقليمية. وقال رئيس الوزراء «تجمعنا قواسم مشتركة ومصير مشترك وقضايا ومصالح مشتركة نستطيع البناء عليها لتحقيق منافع ومكاسب من شأنها أن تخدم اقتصاداتنا» تابع ص2

الخارجية تدين الاعتداء على السفارة السعودية في الخرطوم

عمّان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، الخميس، الاعتداء الذي تعرضت له سفارة المملكة العربية السعودية الشقيقة، والمحلقات التابعة لها وسكن وممتلكات الموظفين السعوديين العاملين في السفارة في العاصمة السودانية الخرطوم. وأعرب الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير سنان المجاني، عن تضامن المملكة الأردنية الهاشمية مع المملكة العربية السعودية الشقيقة، وإدانتها واستنكارها الشديدين لجميع أشكال العنف والتخريب، خاصة التي تستهدف المباني الدبلوماسية وتنتهك حرمتها. وأكد ضرورة احترام قواعد القانون الدولي والاتفاقيات الدولية ذات الصلة، وخاصة اتفاقية فيينا للعلاقات الدبلوماسية.

الملك يتلقى برقيات تهنئة بعيد الجلوس وذكرى الثورة العربية ويوم الجيش



عمّان

كما تلقى جلالتهم برقيات تهنئة بهذه المناسبة الوطنية، وبمناسبة ذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش من رئيس الوزراء، ورئيس مجلس الأعيان، ورئيس مجلس النواب، ورئيس المجلس القومي، وعدد من المسؤولين وممثلي الفعاليات الرسمية والشعبية. وتلقى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، برقيات مماثلة بهذه المناسبات الوطنية.

تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني برقيات تهنئة بعيد الجلوس الملكي الرابع والعشرين من قادة دول شقيقة وصديقة. وعبر مرسلو البرقيات عن خالص التحاني، بهذه المناسبة، سائلين المولى العلي القدير أن يعيدها على جلالتهم بالخير والبركات، وعلى الشعب الأردني بال مزيد من التقدم والازدهار.

نائب الملك يرعى احتفال تقليد الأوسمة بذكرى الثورة العربية ويوم الجيش



عمّان

وكان في استقبال سموه في موقع الاحتفال، الذي حضره سمو الأمير هاشم بن عبدالله الثاني، وسمو الأمير راشد بن الحسن مستشار جلالة الملك، ورئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاوة، رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي. ولدى وصول سموه حينئذ ثلة من حرس الشرف،

رعى نائب جلالة الملك، سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد في صرح الشهيد، الخميس، احتفال تقليد الأوسمة بمناسبة ذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش.

فاجعة دار الأيتام في السودان... قرار دولي يسيطر نهاية المأساة

وكالات

وقال ريكاردو بيريس، المتحدث باسم يونيسف، إن حوالي ٣٠٠ طفل في دار المايقوما للأيتام بالخرطوم نقلوا إلى «موقع أكثر أمنا» بعد حوالي ١٣٥ كيلومترا جنوب شرق الخرطوم. وأضاف سراج، الذي قادت منظمته الخيرية الجهود الإنسانية لمساعدة دار الأيتام ودور رعاية المسنين الأخرى في الخرطوم، إن ٧١ طفلا على الأقل لقوا حتفهم في دار المايقوما منذ بدء الحرب في السودان في ١٥ أبريل. وكان بين القتلى أطفال لا تتجاوز أعمارهم ٣ أشهر، وفقا لشهادات الوفاة التي اطلعت عليها الأوسهيتيدبرس. وأدرجت الشهادات الهبوط الحاد في الدورة الدموية كسبب للوفاة، لكنها ذكرت أيضا عوامل أخرى، مثل الحمى والجفاف وسوء التغذية.

وأعلنت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) وجمعية خيرية محلية، الأربعاء، إنه تم إخلاء دار أيتام في العاصمة السودانية التي مزقتها الحرب بعد وفاة أكثر من ٧٠ طفلا سبب الجوع والمرض خلال الشهرين الماضيين. تصدرت مأساة دار المايقوما للأيتام عناوين الصحف وأخر الشهر الماضي مع احتدام القتال خارج الدار بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع. وسلطت الوفيات الضوء على الخسائر الفادحة في صفوف المدنيين منذ منتصف أبريل عندما اندلعت الاشتباكات بين القوات الموالية للفريق أول عبد الفتاح البرهان وقوات الدعم السريع بقيادة الفريق محمد حمدان دقلو.

مجلس التعليم العالي ينسب بتعيين عدد من رؤساء الجامعات

عمّان

قرر مجلس التعليم العالي في جلسته التي عقدها الخميس برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة التنسيب بتعيين عدد من رؤساء الجامعات. وشمل التنسيب تعيين الدكتور سلامة صالح سليمان النعيمات رئيساً لجامعة مؤتة، والأستاذ الدكتور أسامة خالد إبراهيم نصير، رئيساً لجامعة آل البيت، والأستاذ الدكتور بسام زعل عبدربه المحاسنة رئيساً لجامعة الطفيلة التقنية لمدة أربع سنوات اعتباراً من تاريخ صدور الإرادة الملكية السامية بالموافقة على هذا القرار. وجاء قرار التنسيب استناداً إلى نص المادة (8/1/6) من قانون التعليم العالي والبحث العلمي رقم (17) لسنة 2018 وتعديلاته، ونص المادة (11/ب) من قانون الجامعات الأردنية رقم (18) لسنة 2018 وتعديلاته.

الأرصاد تحذر من خطر تدني الرؤية بسبب الغبار

عمّان

حذرت إدارة الأرصاد الجوية من احتمال تشكل عواصف غبارية ورميلية، ولا سيما في جنوب وشرقي المملكة. وقال مدير إدارة الأرصاد الجوية راند آل خطاب، إن هناك احتمالية كبيرة لتشكل عواصف غبارية ورميلية نهاية الأسبوع، خاصة في جنوب وشرق المملكة، والتي تتشامع تشكل الغيوم الرعدية، ولاسيما في تلك المناطق التي تشهد تساقط زخات من المطر قد تكون مصحوبة بالرعد. وبين أن زخات المطر المتوقعة قد تظل معظم مناطق المملكة، والمناطق الجنوبية والشرقية من المملكة قد تشهد زخات من البرد، موضحاً أن هذه الأجواء غير المستقرة ستنتهي مع مساء يوم السبت. وأهاب بالسائقين أخذ الحيطة والحذر عند التنقل على الطرقات الخارجية من خطر تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الغبار المثار بفعل الرياح الجنوبية الغربية النشطة، والتي قد تصل الهبات المرافقة لها إلى 60كم/الساعة.

صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية يفتتح باب التسجيل بمشروع الزمالة البرلمانية

عمّان

أطلق صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية الدورة الرابعة من مشروع الزمالة البرلمانية، من خلال فتح باب التسجيل للمشروع اعتباراً من الخميس. وأشار الصندوق في بيان، إن المشروع يأتي ترجمة لرؤى جلالة الملك في مجال التمكين السياسي للشباب من خلال برامج عملية، والإطلاع على الدور التشريعي والرقابي للمجلس. ويقوم المشروع على تركيز الخدمة المقدمة في إطار دمج الشباب في الحياة السياسية من خلال تقديمهم كمساعدين بحثيين للنواب يتولون مهمة البحث وتقديم المعلومات الداعمة حول مشروعات القوانين أو القضايا التي يتم طرحها للنقاش خلال جلسات المجلس. ويهدف المشروع أيضاً إلى إيجاد قيادات شبابية قادرة على إحداث التغيير من خلال زيادة درجة الوعي لديهم بمختلف القضايا والتحديات الوطنية وتوسيع قاعدة المشاركة الشبابية وإتاحة الفرصة امامهم للتدريب العملي في المؤسسات التشريعية والرقابية. ويستهدف المشروع، بحسب البيان، الشباب ضمن الفئة العمرية من (20 - 30 عاماً) حيث سيتم فتح باب التقدم للمشاركة في المشروع من خلال (join.kafd.https://) خلال الفترة ما بين 8 - 23 حزيران الحالي. وسيتم اختيار الشباب والشابات من محافظات المملكة كافة، بعد إجراء المقابلات الشخصية وإخضاعهم لتدريبات نظرية في موضوعات: الحياة السياسية والبرلمانية في الأردن، البحث السياسي والقانوني، حقوق الإنسان، إعداد أوراق السياسات، الإعلام السياسي ومهارات الاتصال، العمل الحزبي والبرلماني، إضافة إلى التدريب العملي داخل مجلس النواب في دورته العادية المقبلة. يذكر أن مشروع الزمالة مع مجلس النواب الذي تم إطلاقه في مرحلته الأولى عام 2019 وتم تطوير مجال اختصاصه في دورته الثانية (الزمالة البرلمانية) شارك فيه 320 شاباً وشابة في التدريبات النظرية، إضافة إلى انخراط (229) شاباً وشابة بالتدريب العملي داخل مجلس النواب، وتطوير دليل تدريبي للمشروع، وإيداعه لدى المكتبة الوطنية.

37 طائرة حربية صينية تتوغل بمنطقة الدفاع التايوانية

عمّان

دخلت أكثر من ٣٠ طائرة حربية صينية الخميس، منطقة الدفاع الجوي التايوانية. ونقلت وكالة الأنباء المركزية التايوانية عن الناطق باسم وزارة الدفاع التايوانية سون لي-فانغ، أنه بدءاً من فجر اليوم دخلت «٣٧ طائرة عسكرية صينية منطقة الدفاع الجوي التايوانية»، مشيراً إلى أن بعضها أكمل مساره باتجاه غرب المحيط الهادئ لتلقي تدريبات استطلاعية بعيدة المدى. وكتبت الوزارة على (تويتر) أن الجيش التايواني «يراقب الوضع من كثب» مضيفة أنه تم نشر طائرات دوريات وسفن بحرية وأنظمة صواريخ برية ردا على ذلك لكنها لم توضح ما إذا كانت عمليات التوغل ما تزال مستمرة أم انتهت. ويقول محللون إن زيادة التوغلات الجوية للصين في منطقة الدفاع التايوانية هي جزء من تكتيكات «المنطقة الرمادية» الأوسع التي تُبقي الجزيرة تحت الضغط، وتأتي هذه التوغلات الجديدة بعد يوم على إكمال الولايات المتحدة والفلبين واليابان تدريبات خفر السواحل المشتركة الأولى في منطقة بحر الصين الجنوبي الذي يعتبره بكين تابعاً لها.

الصدوق الهاشمي لتنمية البادية يطلق فعاليات مهرجان الجميد والسمن السابع اليوم

عمان

تنتقل اليوم الجمعة، في منطقة حدائق الحسين، فعاليات مهرجان الجميد والسمن السابع، الذي ينظمه الصدوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية، بمشاركة عدد كبير من الجمعيات المنتشرة في جميع مناطق البادية الأردنية.

وقال مدير الصدوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية جمال الفايز، في تصريحات صحفية اليوم الخميس، إن المهرجان يعتبر مناسبة وطنية لتسويق منتجات المرأة الأردنية من الجميد والسمن، ويسهل على المواطن عملية الشراء المباشر والإطلاع على منتجات سيدات البادية والاستمتاع بالأكلات البدوية والفراشية والفعاليات التراثية المصاحبة لفعاليات المهرجان.

وأضاف، أن المهرجان الذي ستبدأ فعالياته عند الساعة العاشرة صباحاً وحتى التاسعة مساءً ولمدة يومين، يساهم بشكل مباشر في تسويق منتجات الألبان والأجبان التي تشرف عليها الجمعيات النسائية المنتشرة في مختلف مناطق البادية الأردنية، الشمالية والوسطى والجنوبية.

وأكد أن المهرجان، أصبح يحظى بمشاركة واسعة من المجتمع المحلي وضيوف الأردن من العرب والأجانب.

وأوضح أن الصدوق عمل على تدريب الجمعيات على إعادة تأهيل المحميات الرعوية، بالتعاون مع عدد من الجهات المختصة، لتوفير مناطق رعوية طبيعية، ذات شجيرات ونباتات رعوية ونباتات عطرية طبيعية، ما ينعكس بقيمة مضافة، إيجابية ونوعية، على جودة ونوعية هذه المنتجات. وأشار إلى أن الصدوق استعان بالمنظمة العربية للتنمية الزراعية وبرنامج إرادة وجهات متخصصة، بهدف تدريب المستفيدين ورفع سويتهم التسويقية وقدراتهم الإنتاجية، وذلك من خلال نخبة من الخبراء والمختصين الذين يقومون بتدريبهم وتأهيلهم في هذه المجالات. وبين الفايز، أن هدف الصدوق تحقيق التنمية المستدامة لا يقتصر على يومي المهرجان فقط وإنما يتعداه إلى ربط الجمعيات مع المراكز التجارية والمولات والمطاعم والفنادق التي تستهلك هذه المنتجات وتعرضها للمستهلك بشكل مباشر، بحيث تعتبر هذه المراكز نوافذ تسويقية للجمعيات على مدار العام.

وأشار إلى أن هناك الكثير من الجمعيات التي كانت تعمل بالطرق التقليدية وانتقلت بفضل الجهود التي يبذلها الصدوق إلى نطاقات عمل أكثر تطوراً، حيث أصبحت تمتلك مصانع ومعامل ألبان تعمل بكامل طاقتها الإنتاجية، موضحاً أن هذا يمثل هدف الصدوق ورؤيته لتحقيق التنمية المستدامة في جميع مناطق البادية.

افتتاح معرض إيراسموس بلس في الجامعة الأردنية

عمان

افتتح رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، الدكتور ظافر الصرايرة، الخميس، معرض إيراسموس بلس، الذي ينظمه مكتب إيراسموس بلس الوطني.

ويهدف المعرض الذي جرى تنظيمه في الجامعة الأردنية إلى عرض أثر برنامج إيراسموس بلس على المؤسسات، والجامعات الأردنية المشاركة فيه. وأكد الصرايرة خلال افتتاح المعرض أن برنامج إيراسموس بلس أداة قوية لتعزيز التعاون الدولي، وثقافة التفاهم والاحترام المتبادل بين الدول، مشيراً إلى أثر البرنامج في سد الفجوة بين الأوساط الأكاديمية والصناعية، وتعزيز فرص التوظيف للخريجين، والابتكار، ودفع النمو الاقتصادي من خلال تركيزه على التدريب العملي وريادة الأعمال.

من جهته، أكد رئيس التعاون في بعثة الاتحاد الأوروبي، مندوب سفيرة الاتحاد الأوروبي في عمان، باتريك لاميريشيتس، أهمية تعزيز التعاون في مجال التعليم المهني والتقني وتحسين مخرجاته، بالاستفادة من الفرص المدعومة من الاتحاد، ما سيسهم في رفد الأفراد بالكفايات المهنية المتخصصة، وإعادة النظر بالتخصصات المهنية لزيادة فعالية التعليم والتدريب المهني. بدوره، بين رئيس الجامعة الأردنية الدكتور نذير عبيدات، أثر البرامج التي الجامعة من خلال منح الطلاب فرصاً لتغيير حياتهم للدراسة في الخارج، وتوسيع آفاقهم عبر برنامج الحراك الأكاديمي، مشيراً إلى أن مشاريع بناء القدرات في مجال التعليم العالي مكنت أعضاء هيئة التدريس من المشاركة في المبادرات التعاونية المتطورة مع نظرائهم الأوروبيين، ما ساهم في تدويل الجامعة ورفع مستوى جودة التعليم فيها. وأوضح مدير مكتب إيراسموس الوطني في الأردن الدكتور أحمد أبو الهيجاء، أن الأردن وعلى مدار السنوات الماضية كان من أنشط الدول في المشاركة في البرنامج، حيث جرى دعم 55 مشروعاً لبناء قدرات العاملين في الجامعات، وحصول 6500 طالب، وأستاذ، وموظف على فرص للحراك الأكاديمي مع الجامعات الأوروبية. مشروعا لبناء قدرات الشباب، نحو 7 مشاريع في قطاع التعليم والتدريب المهني. وشرك في المعرض 100 شخص من مؤسسات التعليم العالي، ومؤسسات المجتمع المدني، والوزارات والمؤسسات الأخرى ذات العلاقة.

اختتام اجتماعات الدورة 88 لمؤتمر مجلس الشؤون التربوية لأبناء فلسطين

عمان

اختتمت الخميس اجتماعات مؤتمر مجلس الشؤون التربوية لأبناء فلسطين في دورته 88 المنعقد في مقر الأمانة العامة لجامعة الدول العربية في القاهرة، وبحسب بيان لدائرة الشؤون الفلسطينية، قال مدير مديرية الدراسات والإعلام في الدائرة، سامر الخصاونة، إن الموقف الأردني منذ وما تزال داعمةً للشعاق الفلسطينيين في مواجهتهم لحثتهم المستمرة منذ عقود وإلى أن تتحقق مطالباتهم الوطنية المشروعة بإقامة دولتهم المستقلة، وعودتهم إلى ديارهم وفقاً لقرار الأمم المتحدة رقم 194). وأضاف، إن الأردن لا يذخر جهوده الفاعلة والمؤثرة لحماية المسجد الأقصى المبارك والمدينة المقدسة مما تتعرض له من انتهاكات وبالأخص ما يتعرض له الطلبة في المدينة المقدسة من محاولات إسرائيلية لأسرلة التعليم وتغيير المناهج وغيرها من الأساليب غير الأخلاقية. وأشار الخصاونة إلى أن الأردن يؤكد وباستمرار دعمه للأورنوا ويستثمر علاقته المتميزة مع الدول المانحة لحفا على الوفاء بالتزاماتها المالية لدعم موازنة الوكالة تجنباً لتكرار الأزمة المالية التي واجهتها الوكالة سابقاً، وبين أن ذلك ينطلق من الحس بالمسؤولية تجاه مجتمع اللاجئين وتمكين وكالة الغوث الدولية من تقديم خدماتها في مجال التعليم والرعاية الصحية والاجتماعية في مناطق عملياتها والارتقاء بمنهجية التعليم ووضع الاستراتيجيات لتطوير العملية التربوية.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2023/6/12 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الصريح الحي الجنوبي، تجمع زرقوة، نادي الصريح الرياضي، تجمع الحصن الحي الشرقي، تجمع ريف البص، تجمع ريف العجلوني، ناييف العبادات وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن بيت إيدس، كزعوآن، صيرة زيد، فخريل، الطارحة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن دير أبي سعيد قرب المقبرة، دير أبي سعيد طريق جنين جنين، كفر الماء من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة اربد.

وعن جبل الشيخ، صناع، شارع أبو لياد، الجوارين لسجد طيبة، منطقة دوار الشهداء في محافظة جرش من الساعة الثامنة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً.

قسم العلاقات العامة

رئيس الوزراء يستقبل عددا من وزراء السياحة العرب وأمين عام منظمة السياحة العالمية

عمان



استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، وزراء السياحة العرب وأمين عام منظمة السياحة العالمية زراب بولوليكاشفيلي المشاركين في أعمال الاجتماع التاسع والأربعين للجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية للشرق الأوسط الذي يستضيفه الأردن.

وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير السياحة والآثار مكرم القيسي، أهمية انعقاد اجتماع اللجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية في الأردن؛ لبحث آليات تعزيز التعاون والتكامل بين الدول العربية في القطاع السياحي، ورسم خارطة طريق لصناعة السياحة في الشرق الأوسط.

ولفت الخصاونة إلى الإرث السياحي والثقافي الكبير والإمكانات الهائلة التي تمتلكها الدول العربية، والتي من الممكن أن تسهم في تعظيم المنتج السياحي العربي وتوظيفه في خدمة الاقتصادات العربية والإقليمية.

وقال رئيس الوزراء «تجمعنا قواسم مشتركة ومصير مشترك وفضائيا ومصالح مشتركة نستطيع البناء عليها لتحقيق منافع ومكاسب من شأنها أن تخدم اقتصاداتنا»، مشيراً إلى أهمية مواصلة التشبيك والتعاون وبلورة الشراكات والاستفادة من التجارب العربية

الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية للشرق الأوسط، والمخرجات المنبثقة عنه التي من شأنها تلبية طموحات الدول الأعضاء وتطلعاتها في مجال التعاون السياحي.

كما أشادوا بالإمكانات السياحية التي يمتلكها الأردن والتنوع في هذا المجال، والتي ستسهم في دعم القطاع السياحي بالمملكة، وخدمة الاقتصاد الوطني. وحضر الاجتماع، المدير الإقليمية لمنطقة الشرق الأوسط في منظمة السياحة العالمية، بسمة بنت عبدالعزيز الجيمان.

للأردن من أجل تطوير القطاع السياحي والاستفادة من الإمكانيات المتاحة في تنمية المنتج السياحي الأردني، مشيراً إلى جهود المملكة في مجال تطوير السياحة وتنشيط الاستثمار في القطاع السياحي والتشبيك مع القطاع الخاص في هذا المجال، والتي انعكست إيجاباً على أرقام السياحة في المملكة خلال الفترة الماضية.

بدوره، أعرب أمين عام منظمة السياحة العالمية عن شكره للأردن على استضافته أعمال الاجتماع التاسع والأربعين للجنة الإقليمية لمنظمة

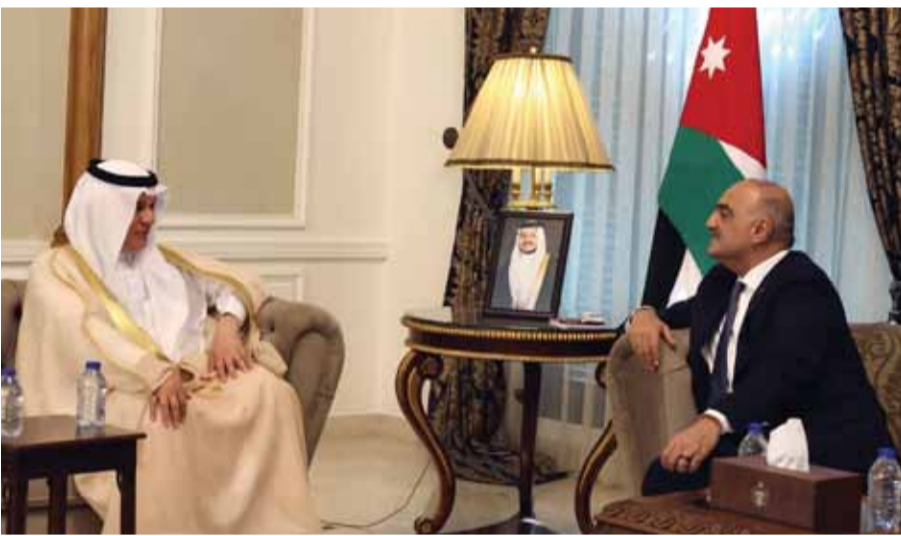
الناحة والمزايا التكاملية في المجال السياحي.

وأشار رئيس الوزراء إلى أهمية اجتماع اللجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية المنعقد في الأردن للتأشير على التحديات التي تواجه القطاع السياحي إقليمياً وعالمياً، وتبادل الأفكار والآراء حول سبل معالجتها، وكيفية الاستفادة من الفرص والإمكانات المتاحة للتهوض

بالقطاع السياحي. كما أعرب عن تقديره وشكره لمنظمة السياحة العالمية ودعمها للوصول

رئيس الوزراء يستقبل وزير البيئة والمياه والزراعة السعودي

عمان



استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، الخميس، في مكتبه بدار رئاسة الوزراء، وزير البيئة والمياه والزراعة السعودي المهندس عبدالرحمن الفضلي. وأكد رئيس الوزراء والوزير السعودي خلال اللقاء، عمق العلاقات الأخوية التي تجمع البلدين الشقيقين، التي تحظى برعاية واهتمام جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وأخيه سمو الأمير محمد بن سلمان آل سعود، ولي عهد المملكة العربية السعودية.

وأشار رئيس الوزراء، إلى المكافحة الخاصة التي تحظى بها المملكة العربية السعودية وقيادتها وشعبها في وجدان جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو ولي عهده وأبناء الشعب الأردني، والحرص الأصيل على تعزيز علاقات التعاون بين البلدين الشقيقين في مختلف

المجالات، بما يخدم تطلعاتها ومصالحها المشتركة، وقضايا الأمن الغذائي والمائي على المستويين الثنائي والإقليمي.

ولفت رئيس الوزراء إلى النظرة الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني فيما يتعلق بالأمن الغذائي الإقليمي والعالمي، وزيادة التعاون الإقليمي والاستفادة من المزايا النسبية التكاملية بين الدول في هذا

المعربي والإمكانات المتبادلة التي تجمع البلدين الشقيقين، وقضايا الأمن الغذائي والمائي على المستويين الثنائي والإقليمي. ولفت رئيس الوزراء إلى النظرة الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني فيما يتعلق بالأمن الغذائي الإقليمي والعالمي، وزيادة التعاون الإقليمي والاستفادة من المزايا النسبية التكاملية بين الدول في هذا

أبناء الأردن وبناته يحيون ذكرى الجلوس الملكي على العرش

عمان

وتنمية قدراتهم وريادتهم ودعمهم. وتكامل المبادرات الملكية التي تشمل جميع محافظات المملكة مع الخطط والإجراءات الحكومية، وتستهدف إقامة المشروعات الإنتاجية والتشغيلية لتوفير فرص العمل للمجتمع المحلي.

ويواصل الأردن، بقيادة جلالة الملك، دوره التاريخي في رعاية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، من منطلق الوصاية الهاشمية على هذه المقدسات، ويكرّس جلالاته جهوده للتأكيد على مركزية القضية الفلسطينية وضرورة تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين. ولأن دور جلالاته وجهوه الكبيرة تحظى باهتمام وتقدير عالمي، تسلّم جلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبدالله، في دولة الإمارات العربية المتحدة، جائزة زايد للأخوة الإنسانية في نسختها لعام 2022، تقديراً لجهود جلالتهما في تعزيز الأخوة الإنسانية واحترام التنوع والتعايش السلمي. كما تسلّم جلالتهما، في عام 2022

بنينيوور، جائزة «الطريق إلى السلام»، التي تمنح من قبل مؤسسة الطريق إلى السلام التابعة لبعثة الفاتيكان في الأمم المتحدة، تقديراً لدورها في تعزيز الحوار والوئام بين الأديان، وفرص تحقيق السلام، وجهود الأردن الإنسانية في استضافة اللاجئين.

يُحيي أبناء الأردن وبناته اليوم الجمعة، الذكرى الرابعة والعشرين لجلوس جلالة الملك عبدالله الثاني على العرش، متململين بالفضل الذي حظي به الأردن في مسارات التحديث الشامل والتطوير. ويقف الأردنيون خلف قيادة جلالة الملك في تحقيق الإنجاز تلو الإنجاز، إذ حرص جلالاته ومنذ اعتلائه العرش على أن يكون الأردن نموذجاً في المنطقة والعالم؛ فعلى مدار 24 عاماً، كرّس جلالاته جهوداً في تعزيز مسيرة بناء الوطن ورفعته، وترسيخ العلاقات المتينة مع الدول الشقيقة والصديقة، ودعم جهود تحقيق السلام، وخدمة قضايا الأمتين العربية والإسلامية. كما يفضي الأردن قداما، بقيادة جلالة الملك، بتنفيذ مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري.

ويولي جلالة الملك، القائد الأعلى للقوات المسلحة، الجيش العربي والأجهزة الأمنية جُل اهتمامه من خلال مواصلة التطوير ورفع الجاهزية، والعمل على تحسين أوضاع منتسبها العاملين والمتقاعدين. ويحرص جلالاته على لقاء المواطنين في مواقعهم، واستقبالهم في الديوان الملكي الهاشمي بيت الأردنيين لاستماع مطالبهم واحتياجاتهم. ويحظى الشباب باهتمام جلالاته، الذي يحرص على التواصل معهم

الملكية لشؤون القدس: مقترح تقسيم المسجد الأقصى خطير لا يمكن التكهن بنتائجه

عمان

قال أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبدالله توفيق كنعان إن مقترح مشروع تقسيم المسجد الأقصى المبارك المقدم للكنيست تصعيد خطير لا يمكن التكهن بنتائجه.

وأضاف في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن مقترح مشروع تقسيم المسجد الأقصى المبارك المقدم للكنيست من عضو حزب الليكود عميت هيلفي، والذي تداولته وسائل الإعلام حول تخصيص المسجد القبلي والمنطقة الجنوبية للمسلمين وتهويد المنطقة الشمالية بما في ذلك قبة الصخرة المشرفة خطوة استفزازية مرفوضة تحمل في طياتها مساعي فرض السيادة الإسرائيلية وإنهاء الدور الأردني المدعوم تاريخياً وقانونياً وشعبياً، ما يندرج بانطلاق هبة شعبية عربية وإسلامية نصرة للمسجد الأقصى المبارك؛ قبلة المسلمين الأولى ومسرى ومعراج نبينا الكريم، وبين أن العقيدة والتاريخ والحقائق التاريخية والقانونية بما فيها قرار عصبة الأمم وهيئة الأمم المتحدة والمنظمات التابعة لها، تؤكد أن المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف بسلامته الكلية 144 دونما بما في ذلك حائط البراق ملكية إسلامية خالصة ولا علاقة لليهود به.

وتابع أن دائرة الأوقاف الإسلامية التابعة لوزارة الأوقاف الأردنية في الجهة الوحيدة المكلفة والمسؤولة عن إدارة المسجد الأقصى، وهي امتداد قانوني للوضع التاريخي القائم (استاتيسكو)، مطالباً المجتمع الدولي بالحفاظ عليه لتحقيق السلام والأمن في المنطقة، وإلزام إسرائيل بحل الدولتين بما في ذلك إقامة الدولة الفلسطينية وعاصمتها القدس.

وزاد أن اللجنة الملكية لشؤون القدس، وانطلاقاً من الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس وفلسطين يانسانها ومقدساتها، بما في ذلك حمايتها من مخططات التهويد والتطرف التي تقودها جماعات الهيكل المزعوم وقيادات الأحزاب الصهيونية، والقائمة على بث سموها منذ عقود سابقة، وهذه المخططات البائدة ثبت فشلها أمام صمود ورباط الأهل في القدس، ومن خلفهم الملايين من العرب والمسلمين في العالم.

وبين أن مسلسل اقتحامات المسجد الأقصى المبارك بشكل يومي، وتزايد حدتها وحشيتها خاصة في الأعياد اليهودية وما يرافقها من طقوس تلمودية زائفة ومنع للمصلين المسلمين وإبعاد للمرابطين والمرابطات، هي جزء من مخطط التقسيم المزعوم، مشيراً إلى الخلفية العنصرية والمقاصد الانتحائية التي يخفيها زعماء الأحزاب ووزراء حكومة اليمين الإسرائيلي.

وأوضح أن اليميني المتطرف عميت هيلفي صاحب مقترح تقسيم المسجد الأقصى هو نائب حزب الليكود عن مستوطنات الاحتلال في القدس، ومن أبرز الداعمين على اقتحام المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف، ومؤسس كتلة سياسية تقوم على الفكر والاستراتيجية الصهيونية التي تؤمن ببناء الهيكل المزعوم على أنقاض المسجد الأقصى المبارك.

وأكد أن السياسة الإسرائيلية المتطرفة لن تقف في وجه النضال والصمود الفلسطيني والعربي والإسلامي والعالمي الحر، وأن كل شبر وكل مسجد وكنيسة في القدس وفلسطين وفي ضمير وقلب الملايين سيدافعون عنها مهما كان الثمن وبلغت التضحيات.

الزنجبيل علاج طبيعي فعال للصداع النصفي



مجموعة من الأعراض المصاحبة للصداع النصفي، والتخلص من الصداع نفسه في أسرع وقت. ويحسب دراسة نُشرت في "جورنال أوف فيزيوتيرابي"، توجد أدلة على أن الزنجبيل يقلل من الإحساس بالصداع النصفي. ويمكنك مضغ شريحة من الزنجبيل للحصول على عصارته بشكل سريع، أو غلي الزنجبيل وتناول الشاي، مع تحسين مذاق بإضافة العسل. لكن تذكر أن شاي الزنجبيل غير مناسب للحوامل ولن يتناولون أدوية مذيبة لجلطات الدم.

فوكالات
يصاحب الصداع النصفي مجموعة من الأعراض تزيد الألم سوءاً، مثل الدوخة والقىء والحساسية للضوء والصوت. كما يمكن أن تستمر نوبة الصداع النصفي لساعات، وفي بعض الأحيان لعدة أيام متتالية! ولا يُنصح بالاعتماد على المسكنات دائماً، خاصة أن نوبات هذا الصداع تتركز كل أسبوعين أو أكثر. لذلك، جرب الزنجبيل للتغلب على الألم وأعراض هذا الصداع. ويمتاز الزنجبيل بأنه غني بمضادات الالتهابات، ما يساعد على تخفيف

دراسة: 'استنشاق السكر' يعالج أمراضاً خطيرة

وأوضح البروفيسور ماك دونالد أن "أمراض الجهاز التنفسي تسبب معاناة رهيبية في كل من العالم النامي والمتقدم، حيث يتم إدخال مئات الأشخاص إلى المستشفى يومياً في بريطانيا، على سبيل المثال، جراء نوبات الربو، في حين أن الإصابات الطفيلية المميتة المحتملة في الرئتين منتشرة في معظم أنحاء إفريقيا وآسيا". وأضاف "إن فكرة أن تعديل مستويات الجلوكوز في الرئتين قد يكون، يوماً ما، عاملاً حاسماً في علاج هذه الحالات.. أنها فكرة مثيرة للغاية.. من الواضح أننا نحتاج الآن إلى دراسة تأثير الجلوكوز على بلاعم الرئة البشرية".

مانشستر أن البلاعم في الرئتين تحتاج إلى مستوى مناسب من الجلوكوز أو "الوقود" لكي تعمل بشكل صحيح، كما وجدوا أن التحفيز المفرط بالسكر يؤدي إلى التهاب يرتبط غالباً بالحالات المرضية المزمنة، مثل الربو. ويشير البحث كذلك إلى أن حجب مستقبلات السكر على بلاعم الرئة يمكن أن يساعد في كبح العديد من أمراض الرئة. من ناحية أخرى، فإن تحفيز الخلايا التي تحتوي على المزيد من السكر قد يساعد جهاز المناعة على محاربة التهاب الشعب الهوائية المسؤولة عن نوبات السعال والالتهاب الرئوي.

للفضول، بحسب الباحثين، مفادها أن استنشاق السكر قد يحفز جهاز المناعة في الرئة على محاربة العدوى أو الأمراض. وقال كبير العلماء، الأستاذ في جامعة مانشستر أندرو ماك دونالد إن "العلاج بواسطة استنشاق السكر على المدى القصير قد ينجح ذات يوم". وبحثت الدراسة، التي أجريت على الفئران، في خلايا دم بيضاء متخصصة يطلق عليها اسم "البلاعم"، وهي خلايا تعمل مثل "مكائن تنظيف" لنظام المناعة، وتقوم بتنظيف و"كنس" الكائنات الضارة، والمخلفات في الجهاز المناعي. ووجد الفريق العلمي في جامعة

فوكالات
كشفت دراسة علمية حديثة أن استنشاق السكر يمكن أن يساعد في علاج أمراض الرئة، وفقاً لما ذكرته صحيفة "إندبندنت" البريطانية. وقالت الصحيفة إن العلماء توصلوا إلى هذه النتيجة بعد دراسة لأثر الجلوكوز على خلايا نظام المناعة في الجهاز التنفسي. ووجد العلماء أن حجب البروتينات "المستقبلية" الحساسة للسكر يمكن أن يثبط الالتهاب، الذي يلعب دوراً رئيسياً في حالات الحساسية والربو وغيرها. غير أن الدراسة كان لها جانب مثير

لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبنية



السرطان، ومرض السكري، وإنتاج أنسجة جديدة للعين، والمساعدة على نمو العظام. ويمكن أن يكون استخراج الخلايا الجذعية من نخاع العظام إجراءً مؤثراً للغاية للمرضى، ولكن مع أسنان الأطفال، يمكن الوصول إليه بسهولة أكبر، والأهم من ذلك، أنها قابلة للاستخدام حتى بعد مرور ١٠ أعوام. وتمتاز أسنان الأطفال اللبنية بأنها غير معرضة للتلف البيئي، ما يعني أن الخلايا الجذعية التي تستخرج في حالة جيدة بعد وقت طويل، ويمكن استخدامها أيضاً لإصلاح الأسنان التالفة، حسب صحيفة ميرور البريطانية.

فوكالات
رغب البعض في الاحتفاظ بأسنان أطفالهم اللبنية بعد سقوطها للذكرى التي يمكن أن يعود لها الأطفال في المستقبل، لكن الأبحاث تشير إلى فوائد غير متوقعة للاحتفاظ بهذه الأسنان. وإذا كان الاحتفاظ بأكثر من سن لبني للطفل أمراً مبالغاً به حسب البعض، إلا أنه يمكنه إنقاذ حياته في يوم من الأيام، حسب ما يقول الباحثون. وتعتبر أسنان الأطفال مخزناً هاماً لنخاع العظم، ويمكن استخدام الخلايا الجذعية المستخرجة منها لعلاج

ما علاقة الدورة الشهرية بإصابة النساء بالخرف؟

بالخرف مقارنة بمن لم يخضعن لهذا الإجراء. وأظهرت الأبحاث السابقة أن الإستروجين لديه خصائص مضادة للالتهابات، ما قد يزيد من خطر الإصابة بالخرف.

في أكثر من ٦ آلاف مشاركة، خضعن لفحوصات طبية وأكملن الاستبيانات التي تتعلق بأول دورة حيض، وما إذا كن قد مررن بمرحلة انقطاع الطمث، أو إذا كن ما خضعن لاستئصال الرحم أو جزء منه. ووجدت النتائج أن النساء اللاتي بدأن دورة الحيض الأولى في سن ١٦ عاماً أو أكثر، كن عرضة للإصابة بالخرف بـ ٢٣٪ أكثر من أولئك اللاتي بدأن دورة الحيض في سن ١٣ عاماً أو أقل.

فوكالات
أظهرت دراسة جديدة أن النساء اللاتي يبدأن الدورة الشهرية في عمر متأخر، أو يتعرضن لانقطاع الطمث المبكر، يزيد لديهن خطر الإصابة بالخرف. وتقول المعدة الرئيسية للدراسة، الدكتورة باولا جيلز، وهي عالة في قسم الأبحاث في كايزر بيرمينغ، "من المهم دراسة أي عوامل خطر خاصة بالنساء، حيث أنها قد تتقودنا في نهاية المطاف إلى نقاط تدخل محتملة". ونظر الفريق خلال هذه الدراسة،

ماذا تعرف عن البيات الشتوي لعضلة القلب؟

حدث لأي عضو بالجسم أن يقطع عنه الشريان المغذي له فإنه يكون مثل ورقة الشجر التي تقطع عنها الماء فتجفوت، لكن القلب يعيش بما وهبه الله له من قدرة على تخزين الانقباض وتخزين الأكسجين، فلو كانت عضلة القلب تشبه أي عضو بالجسم لما عاش الإنسان بعد الإصابة بالجلطة، فمع منع الغذاء والدم عن عضلة القلب فإنها تظل تعمل ولكن ليس بنفس الكفاءة، إلا بعد إعادة كفاءتها لها بالدعامات أو الجراحة أو الأدوية.

وأوضح شعبان أنه إذا أخذنا عينة من الوريد التاجي سنجد أن نسبة الأكسجين فيها أقل نسبة فالتعب دون أن يبذل الإنسان أي مجهود يسحب حوالي ٧٠٪ من الأكسجين الموجود في الدم الشرياني، وحيث لو بذل الإنسان مجهود لا يجد له احتياطي من الأكسجين لكن هناك احتياطي موجود بالشريان التاجي. وتابع شعبان إلى أن عضلة القلب تقوم بما يسمى الانقباض الاستراتيجي أو ما يطلق عليه البيات الشتوي، حيث يصاب الإنسان بجلطة في الشريان التاجي، ولو

بالقدم أو الذراع أن تم استهلاكها في المشي، فيظهر على الإنسان الإرهاق، ولا بد أن يريح عضلة رجليه أو يده لاستئناف السير مرة أخرى. وأكد شعبان إلى أن القلب على عكس باقي الأعضاء فهو لا يسمح بالراحة فلا بد أن يعمل على مدار الساعة في شكل أوتوماتيكي حتى لو قطع عن هذه العضلة مصدر الطاقة، وذلك لأن لديها مصدر بديل ستظل تعمل حتى مع انقطاع الدم عنها وإن كانت تعمل بشكل بطيء فإنها تظل تعمل ومع عودة الدم لها تعود لتعمل بنفس كفاءتها.

١٠ أنواع 'سحرية' من الفاكهة لخفض الوزن

الجريب فروت
أظهرت دراسات أن تناول نصف حبة من الـ"جريب فروت" قبل الطعام يقلل من دهون البطن ويخفف مستوى الكوليسترول السيء.
الليمون
يعرف عن الليمون فوائده في إزالة السموم من الجسم وخصوصاً من الكبد، مما يعني التمتع بالقدر على هضم الطعام وحرق الدهون بكفاءة عالية.
التوت
يساعد أكل التوتارين في مكافحة السممة ومرض السكري، كما أنها غنية بالفيتامينات المفيدة مثل "أ" و"سي"، فضلاً عن سرعاتها الحرارية المنخفضة.

علاج مشكلات الهضم والانتفاخ.
التوت
يتمتع التوت بفوائد مضادات الأكسدة ذات التأثير السحري على الدهون، وتسريع عملية "الأيض"، وحرق السعرات الحرارية.
الشمام
إلى جانب مذاقه الجلو، يضم الشمام عناصر مضادة للالتهابات وللأكسدة، تدعم الجسم للتخلص من سمومه ودهونه.
جوز الهند
تدفع شامر جوز الهند الشهية الجسم على الشعور بأنه لا يحتاج للطعام، كما أنها غنية بالدهون الثلاثية متوسطة السلسلة التي تعزز كفاءة التمثيل الغذائي.

فوكالات
تمتلك الفواكه باحتوائها على سرعات حرارية منخفضة، كما أنها تبعث شعوراً بالإشباع، فضلاً عن قدرتها على حرق السعرات الحرارية، مما يجعلها غذاء مثالياً بـ"مفعول سحري" للباحثين عن الرشاقة. ويشير موقع "فود ورلد" إلى قائمة من الفواكه ذات الفوائد العديدة من ناحية إنقاص الوزن وحرق شحوم الجسم، هي:
التفاح
يعد التفاح من أنواع الفاكهة الغنية بالألياف، التي تلعب دوراً مهماً في تخفيض نسبة الدهون بالجسم وخصوصاً بمنطقة البطن. وحسب دراسات فإن تناول التفاح على نحو يومي منتظم لفترة تمتد لخمس سنوات قد قلص نسبة الدهون في البطن بمعدل ٣,٧ في المئة.

فوكالات
الذين يعانون من إعتام عدسة العين بحماية الفواكه والخضروات التي تتميز باحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، يخفف تكاليف علاجهم من النصف. ويقول الباحثون إن "النتائج التي حصلنا عليها تؤكد على أن الحمضيات والقليل الحار والجزر والطماطم والخضروات الخضراء الداكنة، تؤخر بداية إعتام عدسة العين لعدة سنوات منه. وتحتوي هذه المواد على فيتامينات A وC وE وبيتا كاروتين، وكذلك مضادات الأكسدة لوتين وزياكسانثين، تعمل كمواد فعالة في حماية البصر".

اتباع نظام غذائي نباتي يحد من التهاب اللثة

فوكالات
كشفت دراسة ألمانية حديثة، أن المواظبة على اتباع نظام غذائي نباتي غني بمضادات الالتهابات الطبيعية يساعد في تقليل التهاب اللثة. الدراسة أجراها باحثون بكلية طب الأسنان جامعة فرايبورغ الألمانية، ونشروا نتائجها، في دورية (Journal of Clinical Periodontology) العلمية. وتعد أمراض اللثة، من أكثر أمراض الفم انتشاراً، وتتمثل أعراضها في الاحترقان والانتفاخ ونزف الدم لأقل سبب، وفي مرحلة لاحقة تشكل الجيوب اللثوية ما يسبب رائحة الفم الكريهة. وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون ٣٠ مريضاً بالتهاب اللثة، وأخضعهم لنظام غذائي نباتي، مقارنة بمجموعة أخرى تناولوا النظام الغذائي المعتاد لهم لمدة ٤ أسابيع. وخضع المشاركون في المجموعة الأولى لنظام غذائي منخفض الكربوهيدرات المعالجة والبروتينات الحيوانية وغني بالمصادر النباتية التي تحتوي على أحماض "أوميغا ٣" الدهنية مثل بذور الكتان ومكسرات الجوز، وفيتامين "سي" مثل الفلفل الأحمر والبطيخ والبرقوق، وفيتامين "د" مثل رقائق الحبوب المدعمة والفواكه والخضروات عند حدوث الالتهابات المتكررة.

تحذير للحوامل من نوبات العمل المسائية

فوكالات
نبهت دراسة طبية، إلى أن العوامل اللائي يعملن نوبتي عمل مسائيتين على الأقل في أسبوع واحد قد يصبحن أكثر عرضة لتلاجهن في الأسبوع التالي. وأوضحت الباحثة لويز مولتبرج بيغتراب التي أشرفت على الدراسة، أن "النساء اللاتي يعملن في نوبات مسائية يتعرضن لضوء في الليل يؤثر على الساعة البيولوجية ويقلل إفراز هرمون الميلاتونين". وأضافت "بيّنت أهمية هذا الهرمون في نجاح الحمل، ربما يرتبط بحماية وظيفة المشيمة". وقامت بيغتراب، وهي باحثة في قسم طب الصحة المهنية والبيئية في مستشفى سيسبير وفريدريكسبير في كوبنهاجن، وزملائها، برصد الحمل لدى ٢٢٧٤٤ موظفة في القطاع العام، معظمهن يعملن في مستشفيات دنماركية. وأفاد الباحثون في تقرير نشر بمجلة طب

الصحة المهنية والبيئية، أن ٧٤٠ امرأة أجهضت من بين ١٠٠٤٧ امرأة عملن لبعض النوبات الليلية في الفترة بين الأسبوع الثالث والحادي والعشرين من الحمل، أما باقي النساء في الدراسة، اللاتي لم يعملن في نوبات مسائية، وعددهن ١٢٦٩٧، فقد تعرضت ١١٤٩ منهن للإجهاض. وبعد الأخذ في الحسبان لعوامل السن ومؤثر كتلة الجسم والتدخين وعدد الولادات والإجهاض السابقة والوضع الاجتماعي والاقتصادي. وجد الباحثون أن العمل لثوبتين مسائيتين أو أكثر في أسبوع واحد في الفترة من الأسبوع الثامن حتى الثاني والعشرين من الحمل مرتبط بزيادة نسبتها ٣٢ في المئة في خطر التعرض للإجهاض في الأسبوع التالي، لكن زيف وليامز، رئيس قسم طب الغدد الصماء والتناسلية والعقم بمركز إيرفينغ الطبي التابع لجامعة كولومبيا في نيويورك، يرى أن الارتباط الذي خلص إليه الباحثون ليس دليلاً على أن العمل ليلاً يسبب الإجهاض.

منظمة الصحة العالمية: وباء الإيبولا يعاود الانتشار بسرعة

فوكالات
قالت منظمة الصحة العالمية إن مرض الإيبولا ينتشر بأسرع وتيرة له حتى الآن في جمهورية الكونغو الديمقراطية، وذلك بعد ثمانية أشهر من ظهور للمرة الأولى. وظهر خلال الأسبوعين الماضيين عدد قياسي من الحالات الجديدة مما يمثل انتكاسة حادة لجهود التصدي لثاني أكبر تفش للمرض على الإطلاق في الوقت الذي أدى فيه العنف الذي تمارسه الميليشيات ورفض السكان التعاون مع المسعفين إلى عرقلة الوصول إلى المناطق المعزولة.

كانت منظمة الصحة العالمية أعلنت قبل أقل من ثلاثة أسابيع احتواء حمى الإيبولا النزفية إلى حد كبير، قائلة إن من الممكن القضاء عليه بحلول سبتمبر. وأشارت إلى أن عدد حالات الإصابة الأسبوعية تراجع إلى نصف ما كان عليه في وقت سابق هذا العام وبلغ نحو ٢٥ حالة. لكن عدد الإصابات وصل إلى رقم قياسي هو ٥٧ حالة في الأسبوع التالي ثم قفز إلى ٧٢ الأسبوع الماضي وفقاً لما قاله كريستيان ليندمير المتحدث باسم المنظمة. وجرى تسجيل قفزات سابقة في أعداد المصابين بالمرض بنحو ٥٠ حالة أسبوعياً في أواخر يناير ومنتصف نوفمبر.

هل شرب عصير الرمان أثناء الحمل آمن؟

فوكالات
تحتوي فاكهة الرمان على مغذيات عديدة تزود الحامل باحتياجات هامة لنمو الطفل وسلامة الحمل. ويعتبر أكل الرمان آمناً تماماً للحامل، لكن وفقاً لدراسة صدرت عام ٢٠١١ ربما من الأفضل عدم شرب عصير الرمان خلال أشهر الحمل قبل التحدث مع الطبيب. الاليفاف، يحتوي مقدار نصف الكوب من حب الرمان عند أكله على ٥ غرامات من الألياف، وتعتبر الألياف ضرورية لتفادي الإمساك الذي تشكو منه نصف الحوامل تقريباً. وتحت توصيات الحمل على تناول ما بين ٢٥ و٣٠ غراماً من الألياف. الحديد وفيتامين "سي". تمتاز فاكهة الرمان

بأنها تجمع ما بين الحديد وفيتامين "سي" اللازم لامتناس المعدن الهام. وتقيد التقارير الطبية بأن ١٨ بلانما من الحوامل في المجتمعات المتقدمة تعاني من الأنيميا، ويلعب الحديد دوراً هاماً في توصيل المغذيات للجنين. لذلك من المفيد أكل الرمان أثناء الحمل. وتقيد دراسات أجريت عام ٢٠٠٥ بأن تناول فاكهة الرمان أثناء الحمل يعزز من نمو خلايا دماغ الجنين، ويحميها من تشوهات النمو. لكن وفقاً لدراسات أخرى من جامعة ميريلاند عند تناول الحامل عصير الرمان والذي تعرّضت بذوره للعصر تتزايد احتمالات انقباضات الرحم، ما يهدد بولادة مبكرة. لذلك من الأفضل الحصول على فوائد الرمان من أكله وليس شرب عصيره.

دراسة: إعادة استخدام الزيت يسبب سرطان الثدي

فوكالات
حذرت دراسة جديدة من إعادة استخدام الزيت الذي سبق قلي الطعام فيه لأنه يزيد من نمو وانتشار خلايا سرطان الثدي. وينطبق ذلك على كل أنواع الزيوت بما فيها الأنواع التي تتحمل الحرارة العالية. وأظهرت تجارب الدراسة التي أجريت في جامعة إلينوي باستخدام عينات من سرطان الثدي

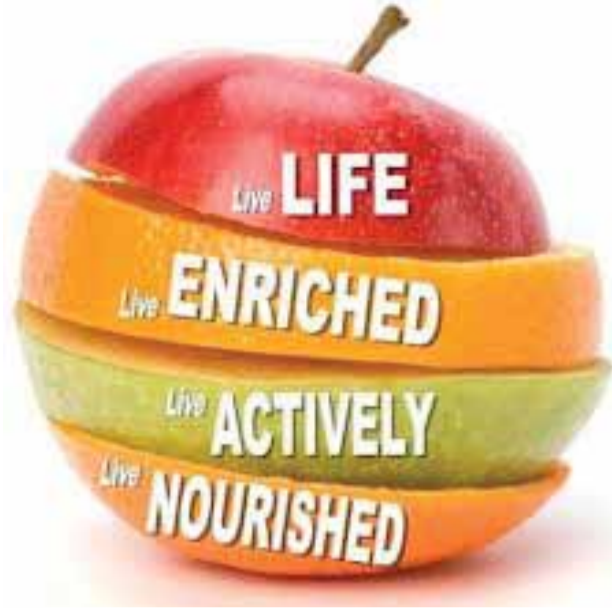
أن زيت القلي المعاد استخدامه يعزز من تحول خلايا سرطان الثدي إلى أنواع شرسة ويزيد من انتشارها. وبحسب الدراسة التي نُشرت في "جورنال أوف كانسر بريفيشن ريسيرش" يساعد زيت القلي المعاد استخدامه على زيادة نمو سرطان الرئة، لكن تزايد نمو سرطان الثدي بسبب الزيت المعاد استخدامه يبلغ الضعف مقارنة بأنواع أخرى من الأورام.

مواد غذائية تحمي من إعتام عدسة العين

فوكالات
كشفت دراسة حديثة أن تناول مواد غذائية غنية بمضادات الأكسدة، يساعد على تأجيل الإصابة بإعتام عدسة العين لعدة سنوات، ويمنع تطور الإصابة بالمرض. وأظهرت نتائج دراسة علمية أجراها علماء جامعة شيان جياوتونغ الصينية وعلماء جامعة جنوب أستراليا، وجود علاقة مباشرة بين تناول مواد غذائية غنية بمضادات الأكسدة، وحظر تطور مرض إعتام عدسة العين المرتبط بالعمر. وتوصل الباحثون إلى أن التزام

الذين يعانون من إعتام عدسة العين بحماية الفواكه والخضروات التي تتميز باحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، يخفف تكاليف علاجهم من النصف. ويقول الباحثون إن "النتائج التي حصلنا عليها تؤكد على أن الحمضيات والقليل الحار والجزر والطماطم والخضروات الخضراء الداكنة، تؤخر بداية إعتام عدسة العين لعدة سنوات منه. وتحتوي هذه المواد على فيتامينات A وC وE وبيتا كاروتين، وكذلك مضادات الأكسدة لوتين وزياكسانثين، تعمل كمواد فعالة في حماية البصر".

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



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

والحجوب الولاوية والتشووهات الخلقية هي شذوذات بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً. وتشير البيانات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى. ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكملية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثامن عشر من الحمل.

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

الدهن أو الدهس والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأعدية البحرية مصدرراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع وتشير البيّنات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأعدية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيّنات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الالتسبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبصرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد. برووتين

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

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

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

الفيتامينات والمعادن إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتجاج والارتجاج في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان سبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع وسبب الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمرضة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً طفيفاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يخلط هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البداة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرغ الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل حمض الفوليك والحديد تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العيب على الأقل إلى عوز الحديد.

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز

السرعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ميلبورن بأستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام ٢٠٠٤، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظور تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء الففز وسرعة أداء التمارين. وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولغترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليتيه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

الكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوهِ. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثاين في دمه مرتفع جداً. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلا فيتامين D على مدى السنوات

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

الكندية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص. وأكد الدكتور يورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطيرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

من المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسبب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما. كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليلته بـ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ – ٤ ملاعق من المزيج يوميا لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

يعمل جيدا على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملققتين صغيرتين من الجزجيل الطازج المبشور في كمية مناسبة من الماء.

K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضا في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري. ويعلم خبراء التغذية جيدا منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دورا كبيرا في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C)

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية تلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة أظافرتنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟ هذا ما يؤكد تقرير نشره موقع "ديلي هيلث" المعنى بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملقحة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٥- يقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين من تحتاجه البشرة من تغذية بالعقم. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن تنزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، و٩قطرات من زيت الفيتامين E. ينصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعقم خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريةً بخليط مؤلف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنعم للبشرة.

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرّفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميلية المزعجة:

١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، ووضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التأم الندبات التي تسببها البثور. سماعة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

”child development process“ نموّ الطفل

تتأيّماً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتراكيب المفرداتية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبلوغهم السنّة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكّنون من التخطاط بجُمَل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتعلمون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنهم في مرحلة للافكار وفهم الوقت والعدد، في مرحلة الثلاث سنوات. إن بداية التخيّرات الفسيولوجيّة أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب الهوية الجنسانية (الجنديّة) الدور الأكثر أهميةً للوعي بالذات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

تستخدم مصطلح نموّ الطّفل للدلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو الستين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزياة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة. وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات فيتامين أ المحتوي في الثدي، فإن البيّنات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع. وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.



مراحل النمو للأطفال

القُرْحَة – Ulcers

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر والأطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضمية بـقُرْحَة المَحْدَة عندما يكون موطنها هو المَعْدَة. في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلوي من المَأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

حُرْقَة في المَعْدَة، غثيان، ألم في الصدر وتقبؤ الدماء. قُرْحَة المَعْدَة والأمعاء الدقيقة يُمكن إبراغ نوعا القرحة هَئِن تحت فئة القرحة المدعوّة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers). والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقَة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشبّيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

المرئي بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشري (AIDS). قد يكون مرض الشبام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المرئي كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثم اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المرئي أعراض عدّة، مثل: المشاكل والآلام المصاحبة لعملية البلع،

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها.قُرْحَة المرئي على الرغم من قلّة عدد الإصابات بالقرحة في المرئي – وهو الأنوبز الواصل من المم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المرئي – وهو الشعور بالحرقَة في المنطقة الواصلة بين المَعْدَة والمرئي – والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥سم في المرئي، قد يستهين البعض بهذا الأمر نظراً لأنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المرئي لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المرئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

العلامات المُتذرّة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ الالتهاب الخارجي الحثوح يكون مؤلماً وقابلاً للتخنّج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات الخارجية جانباً مُشرباً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهّل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضوعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكّلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مُشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

والجسّن تعاطي مكملّات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثّر إيجاباً على توافر هذا الفيّتامين للجنين. ولكن البيّنات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملّات فيتامين دال بفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضع ومازالت محدودة.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن. زنك إن دور الزنك محوري في تقاسم الخلية وتركيب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كاف من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتشجع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع. وتفيد البيّنات المتاحة بأن توفير جرغ الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكفي سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي النظر عن الاختلافات في الحالة تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.

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

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

ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس الفائدة، ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 22٪، والخضار والفواكه والحبوب الكاملة بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية -خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال، ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر، وتوصي جمعية السرطان الأميركية بأنه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي يتناولونها، ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان، وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"، ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

وكالات

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟ المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب والفواكه الطازجة والخضراوات، وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي مديسين" (BMC Medicine)، الأطعمة النباتية الصحية ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة، ومعلم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على الشباب أيضاً، وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في الازدياد، ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن فحص السرطان أصبح أكثر فعالية، وشملت الدراسة -وفقاً لموقع هيلث لاين- 173,427 مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة، وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً على 19 عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

3 أسرار حتى تعمر لـ 100 عام



تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبلغة عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغمورة أكبر عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ 100 عام، مقارنة بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟ رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد سكانها 1780 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".

صورتها رجالا بيتسم في خجل، ويرتدي قبة ملونة وسترة شتوية، وقميصا أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بايبون)، وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في 16 أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي شخصياً بتقديم التهنئة لها الزراعة: ويؤكد أنطونيو برونو أكبر السكان في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية، وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ برونو من العمر 104 أعوام، ولا تزال بشرته مشدودة دون تهرلات ولوحنتها أشعة الشمس قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى سقوط أسنانه الأمامية، بينما يقول سلفاتورري مورا وهو مؤرخ وعضو بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث ترزح أساساً في حدائق منازلهم، ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية والذهنية، وتحفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

صورتها رجالا بيتسم في خجل، ويرتدي قبة ملونة وسترة شتوية، وقميصا أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بايبون)، وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في 16 أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي شخصياً بتقديم التهنئة لها الزراعة: ويؤكد أنطونيو برونو أكبر السكان في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية، وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ برونو من العمر 104 أعوام، ولا تزال بشرته مشدودة دون تهرلات ولوحنتها أشعة الشمس قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى سقوط أسنانه الأمامية، بينما يقول سلفاتورري مورا وهو مؤرخ وعضو بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث ترزح أساساً في حدائق منازلهم، ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية والذهنية، وتحفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



كتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أوعية الفئران ويقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين، وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أوعية الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية، وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال إكسبريس" (Medical Xpress) في 24 نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المنتسبين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر النيكوتين في أوعية الفئران، علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس دهني بسيط إلى تلف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات، بكتيريا تكسر النيكوتين في أوعية الفئران وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأوعية، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات، وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أوعية الفئران،

ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني، وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تنشق طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة عينات البراز من 30 مدخنًا و30 من غير المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران ووجدوا النتائج متشابهة، وأظهرت الأبحاث السابقة أن هذا النوع من البكتيريا يعيش أيضاً في الأمعاء البشرية، ويقول الباحثون في بحثهم المنشور "تؤسس نتائجنا دوراً لتراكم النيكوتين في الأمعاء في تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتكشف عن بكتيريا داخلية في الأمعاء البشرية لها القدرة على استقلاب النيكوتين"، ويدرس الباحثون الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا المميزة لمعرفة ما إذا كان يمكن إنتاج الإنزيم تجارياً، وتطويره إلى دواء فعال لتكسير النيكوتين داخل الجسم البشري، ويخطط الباحثون حالياً لإعطاء الدواء للمدخنين في المستقبل عبر تطويره لتقليل فرص الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم إنزيمياً يكسر النيكوتين..

ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني، وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تنشق طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة عينات البراز من 30 مدخنًا و30 من غير المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران ووجدوا النتائج متشابهة، وأظهرت الأبحاث السابقة أن هذا النوع من البكتيريا يعيش أيضاً في الأمعاء البشرية، ويقول الباحثون في بحثهم المنشور "تؤسس نتائجنا دوراً لتراكم النيكوتين في الأمعاء في تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتكشف عن بكتيريا داخلية في الأمعاء البشرية لها القدرة على استقلاب النيكوتين"، ويدرس الباحثون الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا المميزة لمعرفة ما إذا كان يمكن إنتاج الإنزيم تجارياً، وتطويره إلى دواء فعال لتكسير النيكوتين داخل الجسم البشري، ويخطط الباحثون حالياً لإعطاء الدواء للمدخنين في المستقبل عبر تطويره لتقليل فرص الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم إنزيمياً يكسر النيكوتين..

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

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

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

2- 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، 3- 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.

وكالات النوم من الأشياء الضرورية لصحة الإنسان الجسدية والعقلية، وإذا لم يكن منتظماً أو لم يكن وقتاً كافياً، فإنه يمكن أن يسبب مشاكل صحية لكل من الرجال والنساء، وفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، يحتاج الشخص البالغ العادي من 7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة، ولكن لسوء الحظ، فإن أقل من ثلثي النساء يحصلن على هذا القدر من النوم كل ليلة، تم ربط اضطرابات النوم، وخاصة الأرق، بمجموعة متنوعة من الحالات الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكري وضعف المناعة والسرطان والاكتئاب والقلق، يمكن أن تؤدي ليلة واحدة من الحرمان من النوم إلى النعاس أثناء النهار وضعف الذاكرة والتركيز وضعف الأداء في المدرسة والعمل، في حين أن الحرمان المزمن من النوم يمكن أن يزيد من

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

وكالات والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل، تقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة السريرية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي، 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،

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 بالسكتات الدماغية ومشاكل ترقق الدم الأخرى لدى مرضى القلب والأوعية الدموية، ومع ذلك، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية، لذلك، وفقاً للباحثين، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي،

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



لدراسة المقترحات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تترك المحتوى التحريري للمنصة المخصصة لحماية الحياة الخاصة الرقمية للأطفال والمراهقين في المغرب، والتي سيتم وضعها قريباً على الإنترنت من طرف اللجنة الوطنية.

وأشار البلاغ إلى أن اللجنة أكدت، أيضاً، على تبادل الرؤى مع الشركة، حول التطورات الحالية والمستقبلية في العالم واستخدامات التكنولوجيا الرقمية (الاستخدامات الجديدة، تصنيف الخوارزميات الخاصة للتفسير، الذكاء الاصطناعي المسؤول، مصير حسابات الأشخاص بعد الوفاة...)، وخلص المصدر ذاته إلى أن اللجنة الوطنية طلبت من ممثلي شركة فيسبوك أن تتم دراسة مختلف طلباتها، وأن تقتترح خطة عمل فعالة قادرة على الاستجابة لمختلف هذه المواضيع.

الوطنية والمتعلقة بالمراسل بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحالفات، وباللحظ في التسيير، وتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك".

وعبرت اللجنة الوطنية ممثلي شركة فيسبوك -وفقاً للبلاغ- عن استعدادها

لهذا السبب.. كن حذراً عند استخدام السماعات الذكية

بمقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي. اقراً أيضاً، تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع المعزز"؟

ثم ماذا عن غوغل و"المساعد"؟ قالت غوغل إن مراجعها يتمكنون من الاستماع إلى التسجيلات الصوتية الآتية من نظام "المساعد - Assistant" الذي يعد جزءاً أساسياً في معظم الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد وفي السماعات المنزلية التي تنتجها.

ولكنها أضافت أن هذه التسجيلات غير مرتبطة بأي معلومات قد تدل على شخصية المستخدم، كما أن الشركة تقوم بتشويه الصوت من أجل التعمية على صوت الزبون.

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتي؟

ثمة مخاوف جدية من أن السماعات الذكية تسجل سرا كل ما يقال في المنازل. ولكن بينما تقوم هذه السماعات تقنياً على الأقل "بسماع" ما يقال، فإنها لا "تسمع" إلى محادثات الناس.

تقوم كل السماعات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات داخليا من أجل الاستيذان عن كلمات توقضا من "سباتها" مثل "أليكسا" أو "أوكي غوغل" أوهاي سييري.

وانها لا تعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعات أليكسا.

وجاء في البيان، "تساعدنا هذه المعلومات في تمرين أنظمة التعرف على النطق والتعرف على اللغات التي نستخدمها، من أجل أن تكون سماعات أليكسا أكثر استجابة لربغياتكم وضمان أن الخدمة تعمل بجودة بالنسبة للجميع".

ومضت الشركة للقول، "نطبق معايير تقنية وعملية صارمة، ولا نتساهل مع أي محاولة للاسءاء لأنظمتنا. الموظفون ليس لديهم أي سبيل للوصول إلى معلومات قد تكشف لهم شخصية المشترك أو الحساب".

ولكن ماذا عن أبل وسييري؟ مثلها مثل أمازون، لشركة أبل مراجعون يبريقون بالتأكد من أن محرك التعرف على النطق سييري يقصر الطلبات بشكل صحيح. يذكر أن سييري تسجل الطلبات الصوتية التي يطلبها المشاركون من خلال هواتف أيفون وسماعات هوم بود.

وتنص الضوابط الأمنية لأبل على ضرورة أن تكون التسجيلات الصوتية خالية من أي إشارات إلى مصادرها وأن تكون مرتبطة برقم عشوائي يعاد خلقه كلما يطقن جهاز سييري.

ويتم تخزين أي تسجيل لأكثر من 6 شهور دون الرقم العشوائي. وتقول أبل إن مراجعها ليس

الالكترونيات ٢٠١٩

وقال موقع بلومبيرغ نشره موقع بلومبيرغ الأخباري، حول السماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تنتجها شركات أمازون وأبل وغوغل، مخاوف العديد من المستخدمين حول العالم.

وقال التقرير، بحسب "بي بي سي عربي"، إن موظفي شركات أمازون وغوغل وأبل يسترقون السمع إلى ما يقال في السماعات الذكية، مؤكداً أن هذه الشركات عينت موظفين مهمتهم التنصت على ما يقوله المستخدمون للسماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تروج هذه الشركات لها.

وكشف موقع بلومبيرغ الأخباري الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين في شركة أمازون واجههم "مراجعة" تسجيلات سماعات "أليكسا" التي تنتجها وتسوقها الشركة.

وتقول الشركات الثلاث إن التسجيلات تراجع بين الفينة والأخرى من أجل تحسين قدرة هذه الأجهزة على التعرف على الأصوات.

ولكن ردود الفعل على المقال الذي نشره بلومبيرغ تشير إلى أن الكثيرين من زبائن هذه الشركات لا يعلمون بأن بشرا يسترقون السمع إلى ما يقولون في دورهم. اقراً أيضاً، أبرز الابتكارات التكنولوجية الشورية بمعرض

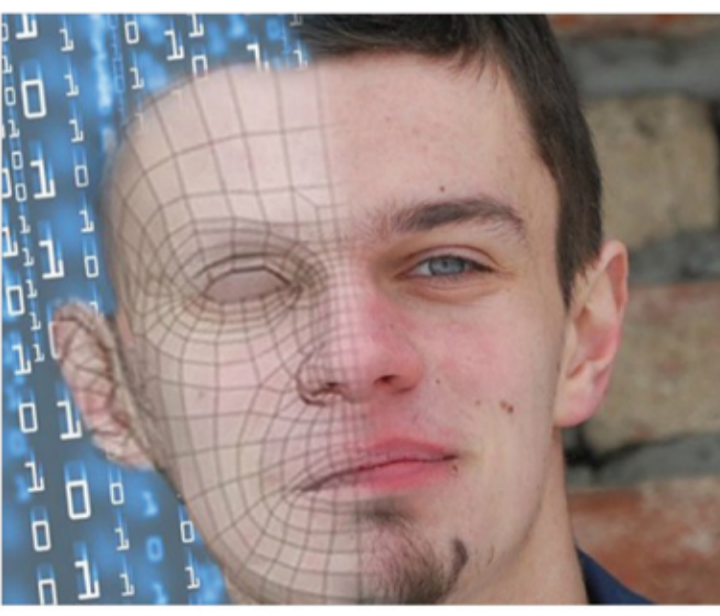
أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية

بعد يوم. وكما على هذا التطور، تمكنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبصمات مزيفة للعبت بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترب بعض الخوارزميات أخطاءً كفيفة بتمكننا من التفتن إليها فور التمعن فيها. حيث سبق لبرمجية "باخ" لدمج الموسيقى اقتراح بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير موسيقي اكتشافها وتحديدها.

وعلى سبيل المثال، تسمح هذه البرمجية بإدخال فواصل موسيقية كان باخ نفسه يتجنبها، مما يدحض وجه الشبه بين القطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضاف روتشمان أن برمجية غوغل خرقت القواعد الموسيقية عن كتابة برنامج "أوين أي إي" لتوليد النصوص عبارة "الجرانق التي تشب تحت الماء"، والتي لا يمكن تبين معنى واضح لها. وخلال عمل المطورين على إبداعاتهم، ستصبح الأخطاء أكثر ندرة ما دامت خوارزميات الذكاء الاصطناعي آخذة في التطور والتعلم باستمرار.

وأضافت الكاتبة أن تحسن تقنيات التعلم الآلي ستكون ذات فائدة كبرى، بما في ذلك توفير رعاية صحية أفضل وجعل مهنة الطب أكثر ديمقراطية. في المقابل، لا يمكن لنا تكرار حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الانفتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدماً لخلق الخداع والمشاكل الاجتماعية الأخرى.

وخلصت الكاتبة إلى أن الحد من أبحاث الذكاء الاصطناعي قادر على كبح هذا التقدم نحو مستقبل مجهول، حيث أن السماح للتكنولوجيا الذكية بالنمو والتطور دون رقابة ينطوي على حدوث حالات سوء استخدام تتجاوز مجرد مقطوعة موسيقية سيئة، حيث يمكن لمداها أن يشمل خداع الملايين من الأشخاص.



اقراً أيضاً، هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان ألف سنة في المقابل، لا يمكننا القول إن خوارزميات الذكاء الاصطناعي دقيقة، حيث سبق للممثل المخرج السينمائي، جوردان بيل، إنشاء مقطع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد للتحيزات البشرية.

وليس من الواضح من قد يتحمل المسؤولية عندما يرتكب الذكاء الاصطناعي خطأ ما أو يتسبب في مشكلة معينة. ولا يزال هناك شوط كبير لتقطعه هذه التقنيات حتى ترقى قادرة على الكتابة بأسلوب بشري بارع أو التحدث مثل الإنسان أو تقليد تعابير وجهه. وعلى سبيل المثال، أصدر مطور برنامج "لاير بيرد" محاكاة الصوت محاكاة وخفية بين باراك أوباما ودونالد ترامب وهيلاي كلينتون، والتي بدت حقيقية للغاية. ومن جهتها، طورت شركة "أوين أي إي" برنامجاً قادراً على الكتابة بطريقة شبيهة بالبشر بعض الشيء. ونظراً لكون سريعة وتصيح أكثر تطوراً وتقيداً يوماً

الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية

نشر موقع "ساينس ألرت" الأمريكي مقال رأي للأستاذة المساعدة في قانون الطاع الصحي في جامعة سانت لويس الأمريكية، أنا سانتوس روتشمان، تطرقت من خلاله إلى تنامي قدرات خوارزميات الذكاء الاصطناعي بشكل لا يصدق في العقود الأخيرة، لتصبح قادرة على تأليف المقطوعات الموسيقية والقيام بأمر إبداعية لطالما كانت حكراً على بني البشر. ويبدو أن تطور هذه الخوارزميات بات منظرًا بقدرتها على القيام بما يتجاوز مجرد قراءة النوتات.

وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن دراسة أجرتها أُنشئت المخاطر الأخلاقية للذكاء الاصطناعي، ويمكن القول أن قدرة الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل على دمج الدرجات الموسيقية مع موسيقى يوهان سيبستيان باخ لإنشاء مقطوعات موسيقية تبيعت على الشعور بالخوف إزاء ما يمكنها فعله في المستقبل.

وأشارت الكاتبة إلى تمكن الحاسوب من محاكاة بعض القدرات الإبداعية لبشر حقيقيين تعتبر أمراً مريباً ومثيراً للريبة بشكل خاص. الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل ٣٠٦ مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيبستيان باخ وتبنت النمط الذي سار عليه وجعله متنغماً مع الملاحظات والإدخالات الخاصة بالمستخدمين. وذكرت روتشمان أن تطبيق "باخ" يعتبر جديداً، لكن التكنولوجيا التي قادت إلى التوصل إليه موجودة منذ فترة طويلة، وهي تتمثل في الخوارزميات المدربة على التعرف على الأنماط واتخاذ القرارات بعد النظر في مجموعة من الاحتمالات. ويمكن بعض هذه الخوارزميات مقبداً بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبين سبب اتخاذها لقرار معين.

هكذا تنوي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

البحر.

وقد ذكر فوسريكالو أن هذا "المدرع" هو عبارة عن "أنبوب أسطواني طويل، ذو طرفين مديبين، وهو ما يجعله يبدو كحيوان "المدرع" الذي يعيش في أمريكا الجنوبية".

وأضاف فوسريكالو أن هذه المكررات تحتاج إلى الطاقة الكهربائية. ونظراً لانعدام وجود منافذ للطاقة في قاع المحيط، سيقع تحميل هذه الطاقة من مصدر موجود على سطح الأرض وينتقل عبر غمد نحاسي موجود في الكابل. وبشكل عام، يستخدم هذا الكابل مكرراً واحداً كل ٥٠ ميل تقريباً.

وأوضحت المجلة أنه داخل كل "مدرع" توجد مكونات تسمى المضخات الضوئية، التي تعمل على تعزيز أو تضخيم الإشارة. ويقول فوسريكالو أن "المضخة الضوئية تقوم بإخراج كميات ضخمة من الطاقة الضوئية، وهذه القوة تقوم بدورها بتضخيم الإشارة".

وتعمل كل مضخة ضوئية لتزويد الطاقة لكل زوج من الألياف. وفي حال توقف مكرر من العمل، يتعين على الشركة سحبه من قاع المحيط واستبداله، وهو ما سيجعل هذه العملية مكلفة للغاية. وفقاً لما أكدته فوسريكالو.

ووهت المجلة بأنه حين تكون المكونات ذات أهمية بالغة ويصعب إصلاحها، فإن أفضل طريقة للتعامل مع هذه المشكلة هي التكرار.

ومن المتوقع أن يضع مصنعو الكابل في قاع المحيط أكثر من مضخة ضوئية لتزويد كل زوج من الألياف. وبالتالي، في حال تحطمت إحداها، ستكون هناك نسخ احتياطية منها.

ويكمن أن يحمل كل زوج من الألياف ثلاث مضخات، مما يعني أن مكرراً واحداً قد يحمل، على سبيل المثال ٢٤ مضخة في حال كان الكابل يتكون من مائة زوج من الألياف.

تجدر الإشارة إلى أن الكابل الجديد الذي تعتزم غوغل بنائه سيضم ١٢ زوجاً من الألياف. وفي حال اتبعت غوغل هذه الاستراتيجية، فستحتاج إلى قدر كبير من المضخات في كل مكرر، وهذا ما يجعلها عملية مكلفة ومعقدة للغاية.

وأفادت المجلة بأن الحل لهذه المشكلة يتمثل في إجراء يسمى "مشاركة المضخة" أو "غرس المضخة في قاع البحر" حسباً ما أكدته فوسريكالو. وباستخدام هذه الطريقة، من المتوقع أن تستخدم غوغل مجموعات من المضخات لتضخيم الإشارة ليس لتزويد زوج واحد من الألياف فحسب، وإنما زوجين أو أربعة أزواج من الألياف.

ويستحدث طريقة غرس المضخات، ستتمكن شركة غوغل من بناء كابل ذو قدرة هائلة دون زيادة التكلفة وتعقيد النظام. ومن المقرر أن يدخل كابل "دونانت" قيد العمل في سنة ٢٠٢٠.

تعرف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

ملايين دولار.

وبحسب "فيسبوك"، فإن زوكربيرغ أنفق ٢,٦ مليون دولار لاستخدام طائرات خاصة كجزء من برنامج حمايته. وتأتي هذه الأرقام الفلكية في الوقت الذي تعلن فيه "فيسبوك" أن زوكربيرغ حصل على راتب أساسي قدره دولار واحد على مدار الأعوام الثلاثة الماضية.

كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

والصبيان".

وكان للدكتورة بومان دور بارز في عملية معالجة الصور، التي تضمنت أيضاً تقسيم الباحثين إلى فرق لرصد البيانات ومقارنة الصور التي بنوها واختبارها.

وبينما قادت هي فريق تطوير مجموعة خوارزمية لالتقاط صورة للثقب الأسود، وهو الجهد الذي كان موضوع محاضرة ألقاها في منصة TED Talk عام ٢٠١٦، قال زملاؤها إن هذه التقنية لم تستخدم في النهاية لبناء هذه الصورة تحديدًا.

ونشرت بومات منشورا على "فيسبوك" قالت فيه، "لم تصنع خوارزمية واحدة، ولا شخص واحد هذه الصورة. إذ تتطلب ذلك المهارة الرائعة لفريق من العلماء من أنحاء العالم"، مضيفةً، "كان شرفاً لي حقاً، وأنا محظوظة جداً؛ لأنه سنحت لي فرصة العمل معهم جميعاً".

وفي رسالة نصية مساء الخميس، قالت بومان إنها اضطرت إلى إغلاق هاتفها من كثرة الرسائل التي تلقاها. وكتبت، "أنا سعيدة جداً لأن الجميع على قدر نفسه من الحماسة التي تشعر بها، ويرى الناس أن قصتنا مهمة. ومع ذلك، ينبغي أن نسلط الضوء على الفريق وليس على شخص واحد. فالتركيز بهذا الشكل على شخص واحد لا يساعد أي أحد، ولا حتى أنا".

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

عالمياً على "تويتتر" فوراً.

وقبل شهر، واجهت شركة "فيسبوك" تحفلاً عالمياً في خدماتها استمر لأكثر من ١٠ ساعات، بررتة الشركة لاحقاً بأنه يعود لخلل أثناء نقل الخوادم".

وأظهر موقع (داونديكتور دوت كوم) الذي يراقب تعطيل المواقع الإلكترونية أن هناك ما يربو على ٩٠٠٠ مستخدم فيفلون عن مشاكل واجهوها مع فيسبوك، فيما أوضحت خريطة للتعطل الإلكتروني على الموقع أن المشاكل ظهرت بشكل أساسي في أوروبا.

وكالات

نشرت مجلة "يوبيلار ساينس" الأمريكية تقريراً تحدث فيه عن خطة غوغل التي تتمثل في بناء أسرع وأكبر كابل إنترنت سيحيط المحيط الأطلسي.

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة ٣٧٨ كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادراً على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط.

وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونانت"، تيمناً بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونانت، وسيتمدد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة ٣٩٧٧ ميلاً تقريباً.

ونظراً لأن شركة غوغل هي صاحبة المشروع، فمن غير المستغرب أن هذا الكابل سيكون جزءاً من شبكة غوغل، لربط مراكز البيانات معاً، ونقل البيانات الداخلية.

في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل ٢٥٠ تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل ١٦٠ تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومعقدة في الوقت ذاته.

وأوضحت المجلة أن الجزء البسيط يتمثل في وجود الكابلات البحرية، على غرار "ماريا"، التي تنقل بياناتها عبر ٨ أزواج من حبال الألياف الضوئية، أي ما مجموعه ١٦ حبالاً. في المقابل، سيكون كابل "دونانت" قادراً على نقل المزيد من البيانات لأنه سيتضمن عدداً أكبر من الألياف، المتمثلة في ١٢ زوجاً، أي ٢٤ حبالاً.

في هذا السياق، قد تبدو إضافة المزيد من الألياف إلى الكابلات، من أجل تمكينها من نقل المزيد من المعلومات، استراتيجية واضحة، ولكن تصميم المعدات لتعمل على عمق كبير تحت الماء وسنودات طويلاً، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يقفد الإشارة قوتها، ومن هذا المنطلق، سترمز مدير قسم هندسة الشبكات والهندسة البحرية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكالو، أن إحدى المبادئ التوجيهية لتقيد بأن "الإشارة تفقد ٩٩ بالمئة من قوتها" كل ٦٢ ميلاً.

وذكرت المجلة أن هذه الكابلات تهدف إلى حل هذه المشكلة، وذلك عن طريق المكررات التي يطلق عليها اسم "المدرع". وقد صُمم هذا المكرر ليكون مقاوماً للماء ويتحمل الضغوط الهائلة في قاع المحيط.

وكشفت بومان، المدير التنفيذي لشركة "فيسبوك" حجم الأضرار الكبيرة لحمايتها من هجمات إلكترونية خلال العام ٢٠١٨.

وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ ٢٢,٦ مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام ٢٠١٧، الذي وصل إلى ٩ ملايين دولار.

وكشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الأضرار الكبيرة لحمايتها من هجمات إلكترونية خلال العام ٢٠١٨.

وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ ٢٢,٦ مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام ٢٠١٧، الذي وصل إلى ٩ ملايين دولار.

كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

والصبيان".

وكان للدكتورة بومان دور بارز في عملية معالجة الصور، التي تضمنت أيضاً تقسيم الباحثين إلى فرق لرصد البيانات ومقارنة الصور التي بنوها واختبارها.

وبينما قادت هي فريق تطوير مجموعة خوارزمية لالتقاط صورة للثقب الأسود، وهو الجهد الذي كان موضوع محاضرة ألقاها في منصة TED Talk عام ٢٠١٦، قال زملاؤها إن هذه التقنية لم تستخدم في النهاية لبناء هذه الصورة تحديدًا.

ونشرت بومات منشورا على "فيسبوك" قالت فيه، "لم تصنع خوارزمية واحدة، ولا شخص واحد هذه الصورة. إذ تتطلب ذلك المهارة الرائعة لفريق من العلماء من أنحاء العالم"، مضيفةً، "كان شرفاً لي حقاً، وأنا محظوظة جداً؛ لأنه سنحت لي فرصة العمل معهم جميعاً".

وفي رسالة نصية مساء الخميس، قالت بومان إنها اضطرت إلى إغلاق هاتفها من كثرة الرسائل التي تلقاها. وكتبت، "أنا سعيدة جداً لأن الجميع على قدر نفسه من الحماسة التي تشعر بها، ويرى الناس أن قصتنا مهمة. ومع ذلك، ينبغي أن نسلط الضوء على الفريق وليس على شخص واحد. فالتركيز بهذا الشكل على شخص واحد لا يساعد أي أحد، ولا حتى أنا".

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

عالمياً على "تويتتر" فوراً.

وقبل شهر، واجهت شركة "فيسبوك" تحفلاً عالمياً في خدماتها استمر لأكثر من ١٠ ساعات، بررتة الشركة لاحقاً بأنه يعود لخلل أثناء نقل الخوادم".

وأظهر موقع (داونديكتور دوت كوم) الذي يراقب تعطيل المواقع الإلكترونية أن هناك ما يربو على ٩٠٠٠ مستخدم فيفلون عن مشاكل واجهوها مع فيسبوك، فيما أوضحت خريطة للتعطل الإلكتروني على الموقع أن المشاكل ظهرت بشكل أساسي في أوروبا.

تقرير ٧ روايات أرواحية
صنع قائمة جائزة كتارا

الدوحة

أعلنت المؤسسة العامة القطرية لحي الثقافة "كتارا"، عن قائمة أفضل ٦٠ عمل مشارك في الدورة التاسعة لجائزة كتارا للرواية العربية في فئتي الروايات المنشورة، والروايات غير المنشورة، وذلك بحسب الترتيب الأبجدي.

ووفقا للموقع الإلكتروني للجائزة، الخميس، ضمت القائمة ٧ روايات من الأردن، منها ٥ روايات في فئة الروايات المنشورة، وروايتين في فئة الروايات غير المنشورة.

والروايات المنشورة التي تضمنتها القائمة، تشمل كويت بغداد عمان لأسيد الجوتري، والمهطون لرمضان الرواشدة، واين شمس / حرب الدم والماء لمحمد أبو خرمة، واحتل وطني سرطان لمحمد داهود، وسعيد وزبيدة لمحمود شاهين، أما فئة الروايات غير المنشورة، فتشمل بلد من الأقطعة لبينا عدوي، والعمارة رقم ١٣ لمحمد عارف مشه.

يذكر أن عدد المشاركات في جائزة كتارا للرواية العربية بدورتها التاسعة لعام ٢٠٢٣، بلغ ١٤٩١ مشاركة، وغير المنشورة ٨٢٣ رواية، والمنشورة ٣٩٣ رواية، و١٩١ مشاركة في فئة روايات الفتيان غير المنشورة، و٦٨ مشاركة في فئة الدراسات غير المنشورة، بالإضافة إلى ٦ روايات قطرية منشورة في الفئة الخامسة للجائزة.

وسبق أن أعلنت كتارا عن إجراء تعديلات على طريقة إعلان الفائزين بالجائزة، حيث يسبق إعلان الفائزين نشر قائمتين بأفضل الروايات المرشحة للفوز خلال كل دورة للجائزة، الأولى قائمة ٦٠ لكل من فئة الروايات المنشورة والروايات غير المنشورة، وتنتشر في شهر حزيران، والثانية قائمة ٩ إصدارات بأسماء مؤلفيها، لكل فئة من فئات الجائزة، وتنتشر في شهر أيلول.

الخطاب الاجتماعي
الأمير في خطاب "داعش" بالرياض

عمان

انطلقت في العاصمة السعودية، الخميس، أعمال الاجتماع الوزاري "التحالف الدولي لمحاربة داعش".

وبحسب وكالة الأنباء السعودية "واس"، شدد وزير الخارجية السعودي الأمير فيصل بن فرحان، في كلمته الافتتاحية، على أهمية مكافحة التطرف والإرهاب، داعيا إلى مواصلة العمل لمنع عودة تنظيم "داعش" الإرهابي.

وأضاف "يجب قطع كل السبل التي يستغلها التنظيم لاستقطاب عناصر جديدة، وتجهيف مناع تمويله"، مؤكدا أن السعودية ستبذل كل جهدها لملاحقة التنظيم الإرهابي.

وحن الأمير فيصل بن فرحان دول العالم أجمع على العمل بشكل موحد لنشر قيم التسامح والحوار.

ويشارك في الاجتماع ٣٠ وزير خارجية وعشرات كبار المسؤولين الآخرين.

محاسن التطوع
البحري في الخليج

عمان

دان الأمين العام لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، جاسم البديوي، قيام مجموعة مسلحة باقتحام وتخريب سفارة مملكة البحرين ومنزل سفيرها في العاصمة السودانية الخرطوم.

وأكد في بيان نشرته وكالة الأنباء البحرينية "بنا"، الخميس، ضرورة وقف جميع أشكال العنف والتخريب، خاصة تلك التي تستهدف مقار البعثات الدبلوماسية والمباني التابعة لها، لأنه يعد خرقا لقواعد القانون الدولي والاتفاقيات الدبلوماسية.

ودعا الأمين العام طرقي النزاع في السودان بسرعة المهضي قدما في تفعيل الهدنة الإنسانية، واحترام الاتفاقيات الدولية والأعراف الدبلوماسية التي تضمن حرمة وسلامة مقرات البعثات الدبلوماسية وتمتسيها، والانحراط الجاد في المباحثات الجارية، للوصول إلى إعلان سياسي شامل يحقق الأمن والاستقرار والازدهار للسودان وشعبه.

بيان وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن
مساندة ١٥٥ مليون دولار لفرنسا

وكالات

أعلن وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، الخميس، تقديم مساعدات بقيمة ١٥٠ مليون دولار لسكان المناطق التي تم تحريرها من تنظيم داعش الإرهابي في سوريا والعراق.

وجاء إعلان بلينكن خلال كلمته في المؤتمر الوزاري الذي تستضيفه المملكة العربية السعودية حول محاربة التنظيم، الذي لا تزال عناصره تشن هجمات في جميع أنحاء إفريقيا وآسيا والشرق الأوسط.

يضم التحالف الدولي لهزيمة داعش أكثر من ٨٠ دولة ويواصل تنسيق الحرب ضد الجماعة المتطرفة، التي تمكنت في أوج ذروتها من السيطرة على مناطق واسعة في سوريا والعراق.

وقال بلينكن إن التمهيد الأميركي جزء من تمويل جديد يتجاوز ٦٠٠ مليون دولار.

وأشار إلى أن تدهور الأوضاع الأمنية والإنسانية وغياب الفرص الاقتصادية، هي الوقود الذي يعتمد عليه داعش للانتشار وتجنيب القتالين، قائلا: "لذلك علينا أن نواصل التزامنا بأهداف تحقيق الاستقرار.

جاءت مشاركة بلينكن في المؤتمر خلال زيارة تستغرق يومين للمملكة التي خلالها كبار المسؤولين السعوديين، بما في ذلك الزعيم الفعلي للبلاد، ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، كما حضر بلينكن اجتماعا لوزراء خارجية دول الخليج.

الصفدي: الأردن سيبقى شريكا فاعلا
في التحالف الدولي لمحاربة داعش

الرياض

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، الخميس أن الأردن سيبقى شريكا فاعلا في التحالف الدولي لمحاربة داعش الذي يمثل آلية عمل جماعي ناجحة وضرورية لدرح الإرهاب.

وشدد الصفدي في مداخلة في المؤتمر الوزاري للتحالف الذي استضافته المملكة العربية السعودية الشقيقة، واقتنحه وزير الخارجية السعودي سمو الأمير فيصل بن فرحان، ووزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، على أهمية استمرار التحالف الدولي ضد داعش.

وقال الصفدي إن التزام الأردن عملا المشترك لمحاربة الإرهاب عسكريا وأمنيا وأيديولوجيا ثابت مستمر، يتبدى في عملنا مع شركائنا عبر تحالفنا هذا، واليات العمل المشتركة الأخرى. ومن خلال عملية العقبة التي ستلتزم في قرطبة هذا الشهر، لبحث تنسيق الجهود الدولية لمحاربة الإرهاب في أفريقيا.

ولفت إلى أن التحالف "حقق انتصارات كبيرة على الإرهاب، لكن إنهاء هذا الخطر، ومنعه من إعادة التناغم يتطلبان المضي في عمل التحالف الذي تقوده الولايات المتحدة الأميركية باقتدار.

وأكد الصفدي أن "دحر الإرهاب يستوجب أيضا إنهاء الصراعات وظروف اليأس، والقهر، والحرمان، والتجهيل التي يستغلها داعش وغيره من العصابات الإرهابية لتشرظايتهم ودمارهم.

نهب وسرقة واغتصاب . .
دارفور مهدد بالعودة إلى عام ٢٠٠٣

الخرطوم

اشتبكات قبيلة مستمرة وحوادث سلب ونهب واعتداءات جنسية واغتصاب وضحايا بالمانا، هكذا يبدو الوضع في إقليم دارفور غربي السودان، حسبما ينقله صحفيون وناشطون.

تضيف الاشتباكات في دارفور بعدا آخر يعقد أزمة الصراع الدائر بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع منذ ١٥ أبريل، الذي كان مركزه الخرطوم وما حولها ثم تمدد إلى مناطق أخرى.

ماذا يحدث في دارفور؟ الصحفي والحلل السياسي السوداني محمد إلياس، يتحدث لوقع "سكاى نيوز عربية" عما رسده في الإقليم، قائلا:

وقعت أعمال سلب ونهب وحالات تعد على المواطنين بالإقليم، في حلقة جديدة في "الحرب الأهلية المستمرة" في دارفور منذ ٢٠٠٣، التي فاقها الاقتتال بين الجيش وقوات الدعم السريع.

ما يجري الآن له جذور تاريخية بين قبائل عربية وأخرى غير عربية، شرقي وشمال دارفور.

في الجنيبة غربي دارفور، كانت الحرب في البداية بين القبائل العربية وغير العربية، وتطور الأمر بعد تدخل الجيش والدعم السريع فانسحقت القتال.

في الضعين شرقي دارفور كانت هناك مناقشات بين القبائل المختلفة امتدادا لشكلة موجودة منذ ٢٠١٣، أما في وسط الإقليم فهناك اشتباكات عنيفة بين الجيش والدعم السريع. هناك عصابات منفلتة وحركات مسلحة وقبائل متنازعة تنفذ جرائم، وهناك من يتهم أفرادا من قوات الجيش والدعم السريع.

عصابات متخصصة وفي السياق ذاته، ترصد الناشطة الحقوقية السودانية عزة محمد وجود "أوضاع متازمة ومتشابكة" في أنحاء دارفور، وتضيف تفصيلا:

في مدينة الجنيبة غربي دارفور، وقعت أعمال سلب ونهب للبنوك ومنازل المواطنين، وحوادث قتل عشوائي، فضلا عن انتهاكات جنسية واغتصاب بشكل يومي.

في نفس المدينة، قتل نشطاء في مجال حقوق الإنسان واستهدفت الكوادر المهنية خاصة الطبية، وحرقت المنازل والمحاصيل والمقتنيات والأسواق وهدمت مستشفيات، وحوضر مدنيون وحرروا الخروج نحو أي مدينة أخرى، حتى لو كان ذلك بغرض العلاج.

حوادث القتل والسلب والنهب والاعتصاب وقعت أيضا في مدينتي الفاشر شمالي الإقليم، ونيالا جنوبيه.

في نيالا، تنتشر عصابات متخصصة في نهب المنازل التي تركها أصحابها بسبب الحرب، وتسرق أيضا المخازن والأسواق وخزائن المؤسسات الحكومية والمنظمات

حشرات المستوطنين
بالتحالف الدولي لمحاربة داعش

القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين، الخميس، ساحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس في بيان، إن الاقتحامات نفذت من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي، وسط دعوات مقدسية لإحياء "الفجر العظيم" غدا الجمعة، في ساحات الحرم القدسي الشريف.

وأشارت إلى أن عشرات المستوطنين اقتحموا المسجد الأقصى، ونظموا جولات استفزازية في ساحاته، وثلثوا شروحات عن "الهيكال" المزعوم، وأدوا طقوسا تلمودية في منطقة باب الرحمة وقبالة قبة الصخرة قبل أن يغادروا الساحات من جهة باب السلسلة.

وأضافت أن شرطة الاحتلال نشرت منذ صباح اليوم، عناصرها ووحدها الخاصة في ساحات الأقصى وعند أبوابه، لتأمين اقتحامات المستوطنين.

وتواصل شرطة الاحتلال التصنيق على دخول الفلسطينيين الوافدين من القدس والداخل المحتل للأقصى، وتدقق في هوياتهم وتحتجز بعضها عند بواباته الخارجية.

وكثف المقدسيون دعواتهم للرباط وشد الرحال للقدس وللمسجد الأقصى وإحياء الفجر العظيم يوم غد الجمعة، في ظل المخاطر التي يتعرض لها، بفعل ممارسات الاحتلال ومستوطنيه ومخططاتهم التهويدية.

ويشهد المسجد الأقصى يوميا عدا الجمعة والسبت، سلسلة انتهاكات واقتحامات من المستوطنين، بحماية شرطة الاحتلال، في محاولة لفرض السيطرة الكاملة على المسجد، وتقسيمه زمانيا ومكانيا.

إصابات خلال الهجوم
الاحتلالي لشركل الأسير في رام الله

رام الله

هجرت قوات الاحتلال الإسرائيلي، صباح الخميس، منزل عائلة الأسير سلام فروخ في البلدة القديمة من مدينة رام الله وسط الضفة الغربية.

ويقع منزل عائلة الأسير في بناية سكنية مكونة من ٤ طوابق، ويأوي والدي الأسير وشقيقاته الأربع.

وكانت قوات كبيرة من جيش الاحتلال، اقتحمت الليلة الماضية، البلدة القديمة من مدينة رام الله، وحاصرت منزل عائلة الأسير فروخ، واثرت ذلك اندلعت مواجهات أصيب خلالها عدد من المواطنين بالرصاص والاختناق بينهم مصوران صحفيان.

وقالت وزارة الصحة الفلسطينية، في بيان، إن ٦ إصابات وصلت إلى مجمع فلسطين الطبي برام الله، خلال المواجهات التي اندلعت بين الشبان الذين تصدوا للقوات المتحصنة، من بينها ثلاث إصابات بالرصاص الحي، وأخرى بالرصاص المعدني الخلف بالمطاط، إضافة إلى إصابتين طفيفتين جراء استنشاق الغاز السيل للدموع.

واستهدف جنود الاحتلال الطواقم الصحفية المتواجدة لتغطية الاقتحام بالرصاص وقتابل الغاز السام، ما أدى إلى إصابة مصورين الأول بالرصاص في الرأس، وجرى نقله إلى المستشفى، والثاني بالرصاص المعدني الخلف بالمطاط في البطن، ووصفت إصابته بالطفيفية.

على صعيد آخر، شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم، حملة اعتقالات واسعة طالت ٢٣ فلسطينيا من الضفة الغربية، غالبيتهم من بلدة بيتا جنوب مدينة نابلس.

وقال نادي الأسير الفلسطيني، في بيان، إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للنيران مناطق متفرقة في مدن نابلس ورام الله والبيرة والخليل وجنين، واعتقلت المواطنين.

شؤون القدس
تتسلم الإقصى خطير التطرف

رام الله

وصفت وزارة شؤون القدس في الحكومة الفلسطينية مخطط عضو الكنيست من حزب "الليكود" الإسرائيلي الحاكم عميت هاليفي، بتقسيم المسجد الأقصى بين المسلمين واليهود، ب"الخطر للغاية".

وأشارت الوزارة في بيان الخميس، إلى أن المخطط الداعي لسيطرة اليهود على منطقة قبة الصخرة مقابل بقاء المصلى القبلي لصلاة المسلمين، يضع المسجد الأقصى في دائرة الخطر الشديد.

وأكدت أن هذا المخطط الذي طرحه أحد عناصر حزب حكومة الاحتلال هو عدوان صارخ على مشاعر وعقيدة المسلمين حول العالم، وهو تعبير عن صلف وتطرف حكومة الاحتلال.

وأضافت، أن ما نشرته وسائل الإعلام الإسرائيلية عن خطته، وتطبيقه سيؤدي إلى حرب دينية بكل ما تعنيه الكلمة من معنى.

وأوضحت، أن "الدعوة إلى المسجد الأقصى ليس للمسلمين والدعوة للسماح لليهود باقتحامه من كل أبوابه هو لعب بالثائر..

قرار أممي يطعن
جريدة التارجين واللاجئين إلى جوجورجيا

نيويورك

اعتمدت الجمعية العامة، الليلة الماضية، قرارا يعترف بحق عودة النازحين واللاجئين وأحفادهم إلى ديارهم في جميع أنحاء جورجيا. وصوتت لصالح القرار ١٠٠ دولة، مقابل ٩ ضد، فيما صوتت ٥٩ دولة بالامتناع.

واعتمدت الجمعية نص القرار المعنون "حالة المشردين داخليا واللاجئين من أبخازيا - جورجيا، ومنطقة تسخينفاني / أوسيتيا الجنوبية - جورجيا" في إطار بند جدول أعمالها المتعلق بالنزاعات التي طال أمدها في منطقة "جوام" التي تضم جورجيا وأوكرانيا وأذربيجان وجمهورية مولدوفا.

المنتخب الوطني للتايكواندو يستهل مشواره في منافسات الجائزة الكبرى اليوم

وكالات

يبدأ المنتخب الوطني للتايكواندو، اليوم الجمعة، مشواره في منافسات الجولة الأولى من سلسلة الجائزة الكبرى، التي تقام في العاصمة الإيطالية روما.

ووفق برنامج البطولة، يمثل المنتخب في منافسات يوم غد، كل من زيد مصطفى وزيد الجواني ضمن منافسات وزن تحت 68 كغم، وفهد عمار في وزن فوق 80 كغم، فيما تلعب يوم السبت، جوليانا الصادق في وزن تحت 67 كغم، وراما أبو الرب في وزن فوق 68 كغم، ويلعب يوم الأحد المقبل، صالح الشرياتي في وزن تحت 80 كغم.

ويسعى المنتخب الوطني للميداليات في هذه البطولة، مستفيداً من خبرة اللاعبين في المحافل الخارجية والتي عادة ما تشهد حصد الميداليات وصعود منصات التتويج.

6 لاعبين يمثلون منتخب الكراتيه في الدوري العالمي

وكالات

أهني المنتخب الوطني للكراتيه تحضيراته الفنية استعداداً لمنافسات الجولة الثالثة من الدوري العالمي التي تنطلق غدا الجمعة في مدينة فوكوكا اليابانية، وتستمر حتى الأحد المقبل.

ويمثل المنتخب الوطني في هذه البطولة 6 لاعبين هم: عبد الله حماد وعمر شقرة (وزن تحت 60 كغم)، عبد الرحمن المصاطفة وعفيف غيث (وزن تحت 67 كغم)، حسن المصاروة (وزن تحت 75 كغم)، محمد الجعفري ضمن منافسات وزن تحت 84 كغم.

وكان المنتخب الوطني للكراتيه، أجرى معسكراً تدريبياً طويلاً في مصر، استمر 3 أسابيع، استعداداً للمشاركة في البطولات بما فيها بطولة الدوري العالمي.

تشافي يكشف "العقبة" التي أبعدت ميسي عن برشلونة

وكالات

أكد المدير الفني لبرشلونة بطل الدوري الإسباني تشافي هيرنانديز، الخميس، أن النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي كان "محمساً" للعودة إلى ناديه السابق لكن "الظروف لم تساعد على ذلك"، وأنه لم يعد يرغب في "هذا النوع من الضغط" خلال مسيرته الاحترافية.

وقال تشافي في بيان على منصة "تويتش": "تحدثت كلانا كثيراً (عن احتمال عودة ميسي إلى برشلونة)، وكان الجميع متحمساً، هو أولاً، ثم أنا ثم النادي، لكن الظروف لم تساعد".

وأضاف بعد قرار ميسي بالانضمام إلى إنتر ميامي الأميركي، "في كثير من الأحيان لا نضع أنفسنا مكان بعضنا البعض، فنحن نفتقر إلى القليل من التعاطف"، معتبراً أنه "كوكك ليو ميسي لا يجعل الأمر سهلاً".

وتابع تشافي: "ميسي لم يهدأ أبداً. يجب أن تكون لديه قيادة رائعة على أرضية الملعب. يجب أن يكون الأفضل في كل مكان. لم يقض وقتاً متعدياً في العامين الماضيين ولم يعد يرغب في هذا النوع من الضغط بعد الآن".

وقال مدرب برشلونة: "لم يكن الوضع سهلاً بالنسبة له بلا شك"، متديداً على أن "قرار ميسي اعتمد كثيراً على ما يريد".

لقد كان متحمساً جداً (للعودة إلى برشلونة) لكن الظروف لم تساعد..

ورداً على سؤال حول متى بدأ تشافي يعتقد أن ميسي قد لا يأتي إلى برشلونة، قال المدرب الكتالوني إنه "لاحظ تغييراً" لدى الأرجنتيني "في الأيام الأخيرة، في الأسابيع الأخيرة.."

ماد ميسي شرح الأمر بشكل جيد جداً، إنه يريد خفض مستوى الضغط في نهاية مسيرته الذي كان سيظل في أقصى حد لو عاد إلى هنا، داعياً إلى "احترام اللاعب الأفضل في التاريخ.."

ماذا حدث؟

كان ميسي يملك خيارات عدة لمواصلة مسيرته الاحترافية بين العودة إلى برشلونة، ناديه منذ نعومة أظفاره، والعرض السعودي السخي.

لكن بطل العالم المتوج بجائزة أفضل لاعب في العالم 7 مرات، قرر الأرباء اللعب في صفوف إنتر ميامي كي يكتب الصفحات الأخيرة من مسيرته الكروية الرائعة.

جاء اختيار ميسي نتيجة مفاوضات طويلة قادها بشكل خاص والده خورخي، مخبياً آمال جماهير برشلونة التي كانت تأمل في رؤية الأرجنتيني البالغ من العمر 35 عاماً يعود إلى صفوف الفريق.

ميسي ترك "كامب نو" عام 2021 للانتقال إلى صفوف باريس سان جيرمان الفرنسي.

والد ميسي أكد، الإثنين، أن نجله يفضل خيار العودة إلى برشلونة.

كان على النادي الانتظار حتى تصادق رابطة الدوري الإسباني على خطة الجدوى الاقتصادية الخاصة به، قبل التفكير في التعاقد معه مجدداً.

الدعم الملكي للرياضة يثري نتائج المنتخبات الوطنية في المشاركات الخارجية



وكالات

تواصل الرياضة الأردنية نسقتها التصاعدي، وتحقيق النتائج اللافتة في المنافسات العربية والآسيوية والعالمية، مستفيدة من الدعم الكبير الذي يوليه جلالة الملك عبدالله الثاني للقطاعات الرياضية والشبابية.

ومنذ تسلم جلالة الملك عبدالله الثاني سلطاته الدستورية، حتى بدأت الرياضة في المملكة الأردنية الهاشمية تشهد تطوراً ملحوظاً ومتصاعداً، مستفيدة من الدعم الملكي الكبير الذي وضعه الملك عبدالله الثاني على الرياضة العالمية في العديد من المجالات.

ويجرح الشارع الرياضي الفضل الكبير بتطور الرياضة، للرياضي الأول جلالته الملك عبدالله الثاني ودوره في الارتقاء بالقطاعات الرياضية والشبابية، ما وضع الأردن في مصاف الدول العالمية المتقدمة في هذا المجال.

وجاءت النهضة الرياضية في الأردن، في عهد جلالاته، لما يتمتع به من خبرة رياضية، كونه مارس الكثير من الألعاب الرياضية خاصة رياضة الاسكوا، كما شغل جلالاته عندما كان أميراً، رئاسة اتحاد كرة القدم وهي اللعبة الأكثر شعبية والتي حققت في تلك الفترة إنجازات جديدة من ضمنها فوز المنتخب الوطني بلقب بطولة الأردن الدولية التي أقيمت في عمان، حيث فاز منتخبنا في المباراة النهائية على نظيره العراقي 2-0.

وتطورت الرياضة الأردنية كثيراً على عهد جلالة الملك عبدالله الثاني، الذي وسَّع للاعبين حيث ما تزال انفعالات جلالاته وهو يرتدي قميص المنتخب الوطني في ذاكرة اللاعبين عندما حرص على التواجد في مدرجات ستاد عمان الدولي لتشجيع المنتخب الوطني في ألعاب المباريات خلال منافسات الدورة العربية (دورة الحسين) التي أقيمت في عمان عام 1999، والتي ظهر بها منتخبنا بفضل الدعم الملكي الكبير الذي تحظى حدود الوطن، حيث تواجد جلالاته أيضاً في الصين عام 2004 خلال منافسات نهائيات كأس آسيا لكرة القدم، ليتابع تدريبات المنتخب من أرض الملعب ومن ثم المباريات، ما كان له أظرف الأثر في نفوس اللاعبين الذين حققوا إنجازاً جديداً تمثل في

الوصول إلى دور الثمانية في تلك البطولة الآسيوية القوية.

وعلى صعيد الألعاب الفردية، كان جلالاته الملك حريصاً على استقبال الأبطال المتوجين في المشاركات الخارجية، وهو أمر يؤكد حرص جلالاته على تحفيز اللاعبين من خلال استقبالهم والثناء على إنجازاتهم وتكريمهم، وهو ما تفنن به نجوم الألعاب الرياضية.

وعلى صعيد دعم الشباب، فقد ارتفع عدد الأندية والهيئات الشبابية المنتشرة في محافظات المملكة كافة، إلى حوالي 400 ناد وهيئة شبابية في عهد جلالاته، وارتفع عدد مراكز الشباب والشابات إلى 195 مركزاً تغطي محافظات المملكة كافة.

كما ارتفع عدد الاتحادات الرياضية التي تعمل تحت مظلة اللجنة الأولمبية الأردنية إلى 48 تمثل الألعاب الجماعية والفردية والتوعية، إضافة إلى الروابط واللجان، وهو أمر يجسد الدعم الملكي للشباب والرياضة.

ومنذ جلوس جلالاته على العرش، شهدت المملكة نهضة كبيرة في المنشآت الرياضية، حيث بناء المدن الرياضية الجديدة، الأمر الذي وفر للشباب والرياضيين في مختلف المحافظات، فرصة ممارسة هواياتهم الرياضية، وإتاحة المجال أمام الجماهير لتتابع الأنشطة الرياضية في مختلف المدن.

ويؤكد نجوم الرياضة الأردنية، اعترازهم بجلالاته الملك عبدالله الثاني الذي يولي القطاعات الشبابية والرياضية أهمية كبيرة، رغم مشاغل حياته الكثيرة على مختلف الصعد.

ويرى النجوم في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، "أن الرياضة الأردنية محظوظة بملك مارس بنفسه الرياضة، ما جعله قريباً من همومها ويصرا على حل مشاكلها، حيث ساهم في خدمة المنتخبات الوطنية والأندية، وهو ما نجني نتائجه حالياً حيث باتت منتخباتنا الوطنية في مختلف الألعاب في صدارة الفرق العالمية، خاصة منتخب كرة السلة الذي تاهل لكأس العالم للمرة الثالثة، ومنتخبات التايكواندو والكراتيه والملاكمة وغيرها من الألعاب التي تنصهر التصنيفات العالمية والآسيوية.."

وقال المدرب الوطني لكرة القدم إسلام ذيابيات، إن دعم جلالاته الملك عبدالله الثاني للرياضة ساهم في النهضة باتت ظاهرة للجميع.

كفرسوم يظفر بلقب دوري الناشئات لكرة اليد

وكالات

حقق فريق كفرسوم لقب بطولة الناشئات لكرة اليد، بعد فوزه على فريق حرثا بنتيجة 25-21 في المباراة التي جرت الخميس، على صالة مدينة الحسن الرياضية بإربيد.

وتسلمت لاعبات كفرسوم الميداليات الذهبية، وكأس البطولة، فيما تسلمت لاعبات حرثا الميداليات الفضية.

وإدار المباراة طاقم الحكام محمد جمال ومحمد باسم، والمسجل إبراهيم الديات، والمقاتي مجاهد الحاج، والمراقب محمد التلاوي.

تشكيل هيئات إدارية مؤقتة لنادي الجليل والأولمبي

عمان

قرر وزير الشباب محمد النابلسي تشكيل هيئة إدارية مؤقتة لنادي الجليل لمدة ثلاثة أشهر برئاسة محمود بني سلامة وعضوية كل من: محمد جرادات وعيسى الطويلة ونادر المي وعبد الله الموس. جاء ذلك استناداً للمادة (18) الفقرة (أ) من نظام ترخيص وتسجيل الأندية والهيئات الشبابية رقم 33 لسنة 2005، وبناء على استقالة أكثر من نصف عدد الهيئة الإدارية لكل من نادي الجليل والنادي الأولمبي.

كما قرر النابلسي تشكيل هيئة إدارية مؤقتة للنادي الأولمبي الرياضي، برئاسة مدير شباب العاصمة أنس القضاة وعضوية: مازن النشواتي وعبد الكريم حمدة ومحمد شيور ويزن الحمود. وتم تكليف الهيئات المؤقتة بمهام الهيئة الإدارية ودعوة الهيئة العامة للاجتماع الانتخابي خلال المدة الزمنية المحددة.

مدافع مان سيتي؛ علينا تجنب هذه الأخطاء أمام إنتر



وكالات

قال كايل ووكر مدافع مانشستر سيتي إن فريقه مصمم على "تصحيح الأخطاء"، التي أدت لهزيمته من تشلسي في نهائي دوري أبطال أوروبا 2021 عندما يواجه إنتر ميلانو في نهائي العام الجاري السبت المقبل.

وانتزع فريق المدرب بييب غوارديولا لقب الدوري الإنجليزي الممتاز للمرة الخامسة في 6 مواسم كما هزم مانشستر يونايتد ليحصد لقب كأس الاتحاد الإنجليزي الأسبوع الماضي وربما يتوج بطلا لأوروبا للمرة الأولى إذا تغلب على إنتر في إسطنبول.

وكان ظهوره السابق والوحيد في نهائي دوري الأبطال حين خسر من تشلسي 1-صفر.

وأبلغ ووكر وسائل إعلام بريطانية الأربعاء: "نعرف أننا نحظى بفريق جيد لكن لكي نلقى التقدير العالمي كأحد أفضل الفرق نحتاج للفوز بدوري الأبطال".

وأضاف: "هذا لا يقلل مما حققته التشكيلة في آخر 6 أعوام، لدينا فرصة ثانية مع بييب ومجموعة اللاعبين الذين استمروا ونحتاج لتصحيح الأخطاء التي ارتكبناها أمام تشلسي.."

ويمكن أن يصعب سيتي ناني ناد إنجليزي يكمل الثلاثية وأقر ووكر بأن فريقه مصمم بالرغبة في تكرار إنجاز مانشستر يونايتد في 1999. وشدد الظهير الأيمن على أن سيتي يجب أن يتوج ببطولة الصقوة في أوروبا إذا أراد أن ينضم إلى أعظم فرق إنجلترا عبر التاريخ مثل يونايتد 1999 وجيل أرسنال "الذي لا يقهر" المتوج بالدوري الممتاز دون هزيمة في 2003-2004.

وتابع: "فريق يونايتد هذا وأرسنال الذي لا يقهر ربما يكونا أفضل فرق الدوري الإنجليزي الممتاز عبر التاريخ.."

وأضاف: "أعتقد أنه يجب الوضع في الاعتبار ما فعلناه وليفربول في السنوات الأخيرة، لكنهم فازوا بدوري الأبطال بينما لم نحصد البطولة الكبرى لذا يجب أن نقتنص الكأس".

شباب العاصمة تنفذ أنشطة توعوية حول العنف في المدارس والجامعات



عمان

نفذت مديرية شباب محافظة العاصمة، أنشطة توعوية حول ظاهرة العنف في المدارس والجامعات في المراكز الشبابية التابعة للمديرية ضمن خططها السنوية.

ووفقاً لبيان صادر عن المديرية الخميس، نفذ مركز شابات العاصمة، بالتعاون مع السلم المجتمعي مديرية الأمن العام، ورشة توعوية حول العنف المدرسي بحضور 35 مشاركة ضمن الفئة العمرية من 12 إلى 16 عاماً.

وتحدث التقريب نور العثمان من الأمن العام، عن تعريف العنف المجتمعي وأنواعه وخطورته على الفرد والمجتمع ودور الشباب في الحد من الظاهرة بهدف خدمة مجتمعاتهم والحفاظ على أمنه واستقراره ونشر القيم الأخلاقية والتسامح وقبول الآخر.

وفي السياق، نفذ مركز شباب لواء سحاب ورشة توعوية حول ظاهرة العنف في المدارس والجامعات بحضور 25 مشاركا، يهدف النشاط إلى تعريف المشاركين بأنواع العنف وأثره على الفرد والمجتمع.

اختتام بطولة ولي العهد الأولى للشطرنج



وكالات

نظمت مديرية الاتصال الشبابي في وزارة الشباب، بالتعاون مع جامعة عمان العربية، بطولة ولي العهد الأولى للشطرنج للجامعات الأردنية، احتفالاً بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، بمشاركة 14 فريقاً يمثلون الجامعة الحكومية والخاصة.

ويحسب بيان عن الوزارة الخميس، فاز بالبطولة التي اختتمت فعالياتها اليوم الخميس، فريق جامعة اليرموك بالمركز الأول، وجامعة الشرق الأوسط بالمركز الثاني، وجامعة مؤتة بالمركز الثالث.

وأشاد مساعد رئيس الجامعة الدكتور حسام الحمد، بجهود الوزارة في إقامة البرامج الشبابية والرياضية التي تستهدف طلبة الجامعات، وتسهم في تنمية مهاراتهم وتعزيز قدراتهم، مؤكداً اهتمام الجامعة بإقامة الأنشطة والفعاليات الرياضية المختلفة.

من جانبها، أكدت مديرة الاتصال الشبابي خديجة أبو حمور، حرص الوزارة على تعزيز الشراكة مع الجامعات من خلال خطط عمل تتضمن برامج متعددة، تهدف إلى تعزيز مشاركة الشباب في الحياة العامة، وتمكينهم في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتطوعية، إلى جانب تنفيذ أنشطة وفعاليات رياضية ضمن محور الشباب والصحة والنشاط البدني في الاستراتيجية الوطنية للشباب.