

اختتام مؤتمر التخطيط الأولي لتعريف الأسد المتأهب 2024

عمان

اختتمت في عمان، الخميس، فعاليات مؤتمر التخطيط الأولي لتعريف الأسد المتأهب 2024، بحضور عدد من ضباط القوات المسلحة الأردنية، وضباط من الدول الشقيقة والصديقة التي ستشارك في التعريف. وهدف التخطيط الأولي للمؤتمر إلى تأكيد الإطار العام وأهداف التعريف الذي سيعقد خلال الفترة (12 - 23) أيار المقبل، إضافة إلى التركيز على المواءمة العملية بين القوات المشاركة فيه، وتحقيق التأثير المشترك بين المكونات البرية والبحرية والجوية كافة، والأمن السبراني، وبيئة المعلومات، كما خلص المؤتمر إلى أهمية التنسيق بين أجهزة الدولة المعنية كافة في مواجهة الكوارث الطبيعية والأزمات.

أوقات الصلاة

النهر	04:17
النهر	12:43
الصر	04:23
الغرب	07:41
العشاء	09:07

17 محرم 1445 هـ الموافق 4 آب 2023 م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3171)

الفايز يُعْمَد دور ديوان المحاسبة في الحفاظ على المال العام

عمان

شأن رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، دور ديوان المحاسبة في اتباع أفضل الممارسات الرقابية التي تتفق مع المعايير الدولية، للحفاظ على المال العام، وتصويب الاختلالات في مؤسسات حكومية تخضع لرقابته.

وأكد الفايز خلال لقائه الخميس، في مكتبه بدار مجلس الأعيان رئيس ديوان المحاسبة الدكتور راضي الحمادين، أهمية التعاون بين مجلس الأعيان وديوان المحاسبة، وضرورة توفير الدعم المالي والفني للديوان ومنحه إمكانية الاستعانة بالخبرات المؤهلة للعمل فيه، لتمكينه من مواصلة دوره بحرفية ومهنية عالية.

بدوره، أكد الحمادين حرص ديوان المحاسبة على إطلاع مجلس الأعيان حول طبيعة عمل الديوان، ومختلف المخالفات والتجاوزات التي يبرصدها في جميع المؤسسات الخاضعة لرقابته. وأعرب عن تقديره لرئيس وأعضاء مجلس الأعيان على دعمهم الموصول لديوان المحاسبة وجميع العاملين فيه، مبدياً حرص الديوان على التعاون المستمر مع المجلس ولجانته المختلفة بما يخدم المصلحة الوطنية.

وزير الزراعة يفتتح مهرجان الزهور والمنتجات الريفية

عمان

افتتح وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، الخميس، مهرجان الزهور الأردني الأول والمنتجات الريفية في حدائق الحسين، والذي تنظمه وزارة الزراعة بالتعاون مع جمعية أزهار القطف، ومنظمة الأغذية والزراعة الفاو.

وأكد الحنيفات، أن الوزارة عملت ضمن الخطة الوطنية للزراعة المستدامة ومحور التنمية الريفية وتمكين المرأة وبالتنغم مع محور التسويق، إلى إطلاق سلسلة من المعارض والمهرجانات التي تدعم سبل التسويق للمنتجات الريفية.

ولفت إلى أن مهرجان الزهور يعد الأول من نوعه، حيث أثمرت جهود الوزارة من خلال دعم قطاع أزهار القطف وأشغال الزينة وتقديم التمويل من خلال قروض بدون فائدة، وبرامج التأهيل والتدريب للشباب في القطاع، والتي وصلت إلى 1200 متدرب ومتدربة.

وأضاف أن القطاع وفر قرابة 5700 وظيفة، مما أدى إلى توسعته حيث بلغت نسبة الإنتاج 90 بالمئة من الاحتياج المحلي للزهور وأشغال الزينة التي تبلغ 50 مليون زهرة، ينتج الأردن منها 45 مليون زهرة، الأمر الذي أدى إلى توفير قرابة 25 مليون دينار من المستورد، إضافة إلى تشغيل شباب وشابات في القطاع، خاصة أن أغلب العاملين بهذا القطاع من الإناث، مما يدعم تمكين المرأة الريفية. وأشار الحنيفات، إلى أن المعارض التي تعمل عليها الوزارة تحمل دائماً شراكة من الجمعيات والأسر المنتجة، حيث تم إلحاق المعرض بأجنحة واسعة للصناعات الغذائية والحرف والمطابخ الانتاجية، وبلغ عدد المشاركين من جمعيات وأسر منتجة ومزارع ومشار إلى 100 مشارك، وسينعكس دخل المعرض على 1000 أسرة من خلال المشاركة المباشرة وغير المباشرة، مما يساعد في تسويق المنتجات الزراعية المختلفة. تابع ص2

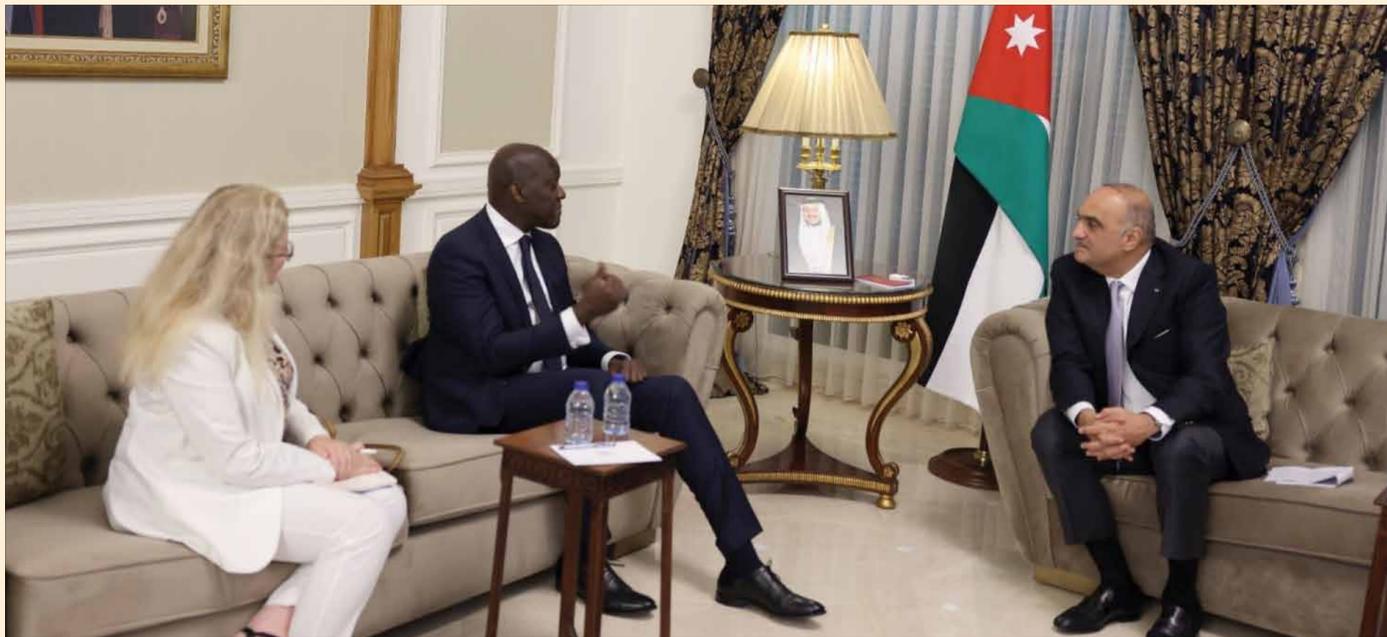
الأشغال تتعامل مع عدد من الملاحظات في مختلف مناطق المملكة

عمان

تعاملت كوادر وزارة الأشغال العامة مع عدد من الملاحظات في مختلف مناطق المملكة، واستكملت العمل على عدد من المشاريع التي من شأنها رفع سوية الطرق والجسور ضمن اختصاص الوزارة. وأوضح الوزير في بيان صحفي الخميس، أن كوادرها نفذت في محافظة مادبا أعمال فتح طريق السواعد وهو طريق زراعي ضمن قرية مليح من أراضي ديان طوله 750 متراً تم فتحه خدمة للمزارعين للوصول إلى أراضيهم. وأضاف البيان، أنه تم استكمال أعمال تنظيف العبارات وجوانب الطرق في منطقة صباغة-الأغوار، إضافة إلى تنظيف عبارات وجوانب الطريق بين منطقتي الفيصلية -صباغة. أما في محافظة الكرك، نفذت مديرية أشغال الكرك أعمال الطبقة الإسفلتية السطحية لطريق القصر-الرية، كما تم استكمال أعمال طريق مستوعبات القمح في منطقة القطرانة. وفي محافظة الزرقاء، تم تنفيذ أعمال جابيون وأجنحة عبارات على طريق الأسمت بمنطقة الظليل والبدء بتنفيذ أعمال تصريف مياه أمطار ضمن عطاء الطرق الزراعية. تابع ص2

التقى الرئيس التنفيذي لمؤسسة التمويل الدولية

الخصاونة: مشروع الناقل الوطني للمياه يحظى بأولوية كبرى



وأكد رئيس الوزراء أن مشروع الناقل الوطني للمياه يحظى بأولوية كبرى وأن الحكومة تعمل على تسريع إجراءات تنفيذه في ظل العجز المائي الذي يعانيه الأردن ووجود أعداد كبيرة من اللاجئين على أرضيه. كما أكد الخصاونة أن مشروع قانون مشروعات الشراكة بين القطاعين العام والخاص المتوقع إنجازه قريباً سيسهم

زينة طوقان على أهمية تعزيز الشراكة الاستراتيجية القائمة بين الأردن والمؤسسة ودعم تنفيذ المشروعات ذات الأولوية في الأردن. ولفت الخصاونة إلى تطلع الأردن لتوسيع استثمارات مؤسسة التمويل الدولية في المملكة وتوفير الدعم المالي والفني لتنفيذ المشاريع الكبرى التي يجري التحضير لإقامتها مثل مشروع تحلية المياه والناقل الوطني للمياه.

عمان

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس، الرئيس التنفيذي لمؤسسة التمويل الدولية مختار ديوب والوفد المرافق له. وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضرته وزيرة الاستثمار خلود السقاو ووزيرة التخطيط والتعاون الدولي

ضبط مطلقي عيارات نارية في أحد الاحتفالات بالبلقاء

عمان

العيارات النارية باتت ظاهرة مرفوضة مجتمعياً لما تشكله من خطورة محققة على سلامة القاطنين بالقرب من منزل مطلق العيارات النارية. وأشار إلى أنه وتبويجها مباشرة من قيادة الجهاز، يتم رصد هذه الظاهرة عبر دوريات باللباس المدني على مدار الساعة، ويتم متابعة التحقيقات بالبلغات الواردة كافة، وبكل حزم وسرية.

كما بين أنه وبالتعاون مع مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية يتم عقد أنشطة وبرامج ومبادرات للتخدير من إطلاق العيارات النارية، إضافة إلى لقاءات وزيارات مجتمعية لتوضيح

خطورتها والتذكير بممنوعيتها. وفي هذا السياق، حذرت مديرية الأمن العام من ارتكاب جريمة إطلاق العيارات النارية، مؤكدة تشديد إجراءاتها الميدانية لمراقبة هذه الظاهرة والبقاء القبض على مرتكبيها وتقديمهم للقضاء لينالوا عقابهم الرادع.

وعدت المديرية المواطنين للتعاون معها ضمن إجراءاتها في التعامل مع حالات إطلاق العيارات النارية والإبلاغ عن مرتكبيها، انطلاقاً من مبدأ المسؤولية المجتمعية بضرورة رفض هذه الظاهرة وتبذ مرتكبيها وحماية الأمنين من عبثهم.

أكد مدير شرطة محافظة البلقاء العميد جمعة الحمادة، أنه تم ضبط شخصين أطلقا عيارات نارية أثناء حفل تخرج أقيم بالحقافة، إذ تمت مصادرة الأسلحة واتخاذ المقتضى القانوني بحقهما. ولفت إلى قيام الأشخاص بإطلاق النار على الرغم من زيارة منزل الخريج وتقديم التهنية لنويه قبل الحفل والتتبيه عليهم بعدم إطلاق العيارات النارية وتوقيعهم على تعهدات حفاظاً على السلامة العامة. وأضاف العميد الحمادة، أن ظاهرة إطلاق

طاقة الأعيان تُقر «إلغاء قانون التصديق على اتفاقية للاستكشاف عن البترول»

عمان

منطقة الجفر ووسط الأردن لسنة 2017، كما ورد من مجلس النواب. جاء ذلك خلال اجتماع الخميس، للجنة برئاسة العين المهندس مالك الكباريتي، وبحضور وزيرة الدولة للشؤون القانونية الدكتورة نانسي نمروقة.

وقال الكباريتي إن قرار اللجنة جاء بعد الاطلاع على

أقرت لجنة الطاقة والثروة المعدنية في مجلس الأعيان، مشروع قانون إلغاء قانون التصديق على اتفاقية المشاركة في الإنتاج للاستكشاف عن البترول، وتقييم اكتشافه وتطويره وإنتاجه بين سلطة المصادر الطبيعية في المملكة، وشركة أوميات للطاقة انترناشيونال انكروبيشن في

تابع ص2

قمة مصرية يونانية في العلمين... هذه الملفات على رأس المباحثات

القاهرة

اليوناني رسوخ الروابط الوثيقة والتاريخية التي تجمع بين البلدين، مرحباً بالتقدم المحفوظ في مستوى التعاون خلال السنوات الماضية، ومعرباً عن حرص بلاده على مواصلة تعميق العلاقات بين البلدين ودفعها إلى آفاق أوسع على مختلف المستويات، خاصة في ضوء الدور المصري البارز في مواجهة الأزمات والتحديات الراهنة بمنطقة المتوسط. تابع ص7

في مختلف المجالات، والمستوى المتميز من التنسيق السياسي بين الدولتين حول القضايا ذات الاهتمام المشترك، مع الإعجاب عن التقدير لمواقف اليونان تجاه مصر، سواء على المستوى الثنائي أو في إطار الاتحاد الأوروبي، إلى جانب التعاون الثمير على صعيد آلية التعاون الثلاثي مع قبرص.

من جانبه: أكد رئيس الوزراء

ثنائية لتلتها مباحثات موسعة بين وفدي البلدين، حيث رحب السيسي بزيارة رئيس الوزراء اليوناني إلى مصر، مجدداً التهنية على الفوز الانتخابي الذي حققه الحزب الحاكم في الانتخابات البرلمانية اليونانية. أشاد الرئيس المصري بمحرق وثبات العلاقات الاستراتيجية المتميزة بين مصر واليونان، والتطور الملوس الذي يشهده التعاون الثنائي

وقد رفيع المستوى، يضم وزيراً الخارجية والدفاع غورغيوس غيرابترديس، ونيكولاس ديندياس، إضافة إلى عدد كبير من المسؤولين في حضم التعاون المتنامي بين القاهرة وأثينا في العديد من المجالات. تفاصيل المباحثات بحسب بيان للرائسة المصرية، حصل عليه موقع «سكاي نيوز عربية»، شهد اللقاء عقد مباحثات

استضافت مدينة العلمين الجديدة، الخميس، قمة مصرية يونانية بين الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، ورئيس وزراء اليونان، وكيريياكوس ميتسوتاكيس، في أول زيارة له للمنطقة بعد إعادة انتخابه في يونيو، وتشكيل حكومته الجديدة. ورافق رئيس الوزراء اليوناني،

الغذاء والدواء توضح بخصوص صمام تريفيكوتا جي تي

عمان

بشرت المؤسسة العامة للغذاء والدواء بإجراءات سحب ووقف تداول صمام تريفيكوتا جي تي Trifecta GT.

وأوضح مدير عام المؤسسة الدكتور نزار مهيدات، في بيان الخميس، أن المؤسسة عممت على الجهات المعنية بهذا الخصوص وذلك فور ورود تنبيه عبر شبكة الإنذار العالمية التي ترتبط بها المؤسسة، وبالتزامن مع صدور قرار الشركة الصانعة بهذا الخصوص وتحذير إدارة الغذاء والدواء الأمريكية من المضاعفات المحتملة على صحة المريض.

ولفت مهيدات، إلى أن فرق الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة تابعت من خلال الجولات التفتيشية وبالتنسيق مع القائمين على أماكن تداول المستلزمات الطبية تطبيق إجراءات حصر الكمية ووقف التداول والسحب.

وتأتي مثل هذه الإجراءات استمراراً لحرص المؤسسة العامة للغذاء والدواء على اتخاذ أقصى الإجراءات الرقابية والوقائية لضمان استيفاء المستلزمات الطبية المتوفرة في السوق الأردني لأعلى المواصفات الفنية ومعايير الأمان والفعالية.

أمانة عمان: إيقاف مؤقت لخدمات إلكترونية

عمان

أعلنت أمانة عمان عن إيقاف مؤقت لجميع الخدمات الإلكترونية، باستثناء خدمات المهن والتنظيم والأموال والاستهلاك، وذلك من بعد ظهر الخميس ولغاية مساء السبت.

ويأتي هذا الإجراء لغايات التحديث والتطوير.

الخارجية تتسلم نسخة من أوراق اعتماد السفير الألماني

عمان

تسلمت أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين للشؤون الدبلوماسية والمغتربين، السفارة لينا الحديد، الخميس، نسخة من أوراق اعتماد سفير جمهورية ألمانيا الاتحادية الجديدة، بيرترام فون مولتكه، سفيراً مُعتمداً ومقيماً لدى المملكة.

وأعربت السفارة الجديدة، خلال لقائها في مكتبها، السفير مولتكه عن أطيب تمنياتها باله التوفيق والنجاح في مهامه الجديدة، في تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.

وزير الزراعة يفتتح مهرجان الزهور والمنتجات الريفية

عمان

افتتح وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، الخميس، مهرجان الزهور الأردني الأول والمنتجات الريفية في حدائق الحسين، والذي تنظمه وزارة الزراعة بالتعاون مع جمعية أزهار القطف، ومنظمة الأغذية والزراعة الفاو. وأكد الحنيفات، أن الوزارة عملت ضمن الخطة الوطنية للزراعة المستدامة ومحور التنمية الريفية وتمكين المرأة وبالتنسيق مع محور التسويق، إلى إطلاق سلسلة من المعارض والمهرجانات التي تدعم سبل التسويق للمنتجات الريفية. ولفت إلى أن مهرجان الزهور يعد الأول من نوعه، حيث أنصرت جهود الوزارة من خلال دعم قطاع أزهار القطف وأشتال الزينة وتقديم التمويل من خلال قروض بدون فائدة، وبرامج التأهيل والتدريب للشباب في القطاع، والتي وصلت إلى 1200 متدرب ومتدربة.

وأضاف أن القطاع وفر قرابة 5700 وظيفة، مما أدى إلى توسعته حيث بلغت نسبة الإنتاج 90 بالمئة من الاحتياج المحلي للزهور وأشتال الزينة التي تبلغ 50 مليون زهرة، ينتج الأردن منها 45 مليون زهرة، الأمر الذي أدى إلى توفير قرابة 25 مليون دينار من المستورد، إضافة إلى تشغيل شباب وشابات في القطاع، خاصة أن أغلب العاملين بهذا القطاع من الإناث، مما يدعم تمكين المرأة الريفية.

وأشار الحنيفات، إلى أن المعارض التي تعمل عليها الوزارة تحمل دائما شراكة من الجمعيات والأسر المنتجة، حيث تم إلحاق المعرض بأجنحة واسعة للصناعات الغذائية والحرف والمطابخ الإنتاجية، وبلغ عدد المشاركين من جمعيات وأسر منتجة ومزارع وشمال إلى 100 مشارك، وسيعكس دخل المعرض على 1000 أسرة من خلال المشاركة المباشرة وغير المباشرة، مما يساعد في تسويق المنتجات الزراعية المختلفة.

ونوه الحنيفات إلى أن العام المقبل سيشهد انطلاق المعرض الدائم في عمان والمعرض الدائم في أريد، مما سيوفر مساحة تسويقية دائمة للمنتجات الزراعية وبيئة منظمة وصحية ومناسبة لكافة المواسم الزراعية.

من جانبه، ثمن رئيس جمعية أزهار القطف مازن الغلابي، دعم وحماية الوزارة لهذا القطاع، وإيجاد مساحة تسويقية وشراكة دائمة تخدم توسع القطاع.

طاقة الأعيان تقر «إلغاء قانون التصديق على اتفاقية للاستكشاف عن البترول»

عمان

أقرت لجنة الطاقة والثروة المعدنية في مجلس الأعيان، مشروع قانون إلغاء قانون التصديق على اتفاقية المشاركة في الإنتاج للاستكشاف عن البترول، وتقييم اكتشافه وتطويره وإنتاجه بين سلطة المصارف الطبيعية في المملكة، وشركة أومونيات للطاقة ائتمناشونال الكوربوريشن في منطقة الجفر ووسط الأردن لسنة 2017، كما ورد من مجلس النواب.

جاء ذلك خلال اجتماع الخميس، للجنة برئاسة العين المهندس مالك الكباريتي، وبحضور وزيرة الدولة للشؤون القانونية الدكتورة نانسي نمروقة.

وقال الكباريتي إن قرار اللجنة جاء بعد الاطلاع على الأسباب الموجبة لقرار إلغاء التصديق على الاتفاقية، التي جاءت نظرا لعدم التزام شركة أومونيات للطاقة بتنفيذ التزاماتها التعاقدية، حسب بنود الاتفاقية المبرمة معها للاستكشاف عن البترول في منطقة الجفر ووسط الأردن، الأمر الذي يشكل خرقا ماديا أساسيا لبنود هذه الاتفاقية.

ويأتي مشروع إلغاء قانون التصديق على الاتفاقية بحسب الأسباب الموجبة لأن مجلس الوزراء بتاريخ 2017/2/8 قرر الموافقة على إلغاء الاتفاقية استنادا لأحكام المادة (32) منها، بعد أن تمت المصادقة على الاتفاقية بمقتضى القانون رقم (25) لسنة 2015.

وزير الأشغال وأمين عمان يبحثان آليات التنسيق المستمر

عمان

بحث وزير الأشغال العامة والإسكان، وزير النقل المهندس ماهر أبو السنن، وأمين عمان الدكتور يوسف الشواربة تفعيل آليات التنسيق المستمر بين الوزارة والأمانة في مختلف الملفات وخصوصا ملف الطرق النافذة والتقاطعات ضمن حدود أمانة عمان، بما يضمن تقديم أفضل مستوى ممكن من الخدمات للمواطنين.

وأكد أبو السنن خلال استقبله في مكتبه أمين عمان، بحضور أمين عام الوزارة الدكتور جمال قطيشات، ومدير المدينة المهندس أحمد المكاوي، أن العمل بين الوزارة والأمانة، تكاملي وأن مؤسسات الدولة عليها التنسيق الدائم بما يحقق مصلحة البلد ويوفر الجهد والتكاليف.

ولفت إلى أن الطرق والتقاطعات التي يعود الاختصاص فيها إلى وزارة الأشغال مع وجودها ضمن حدود الأمانة تخدم مختلف محافظات المملكة كونها ترتبطها بالعاصمة عمان، وهذا بالطبع يعكس الأهمية الاقتصادية والسياسية والاجتماعية التي تحتم على الجهتين العمل بشكل مستمر، لإبقائها بأفضل حال يحفظ ديمومتها ويحافظ على سلامة سالكها.

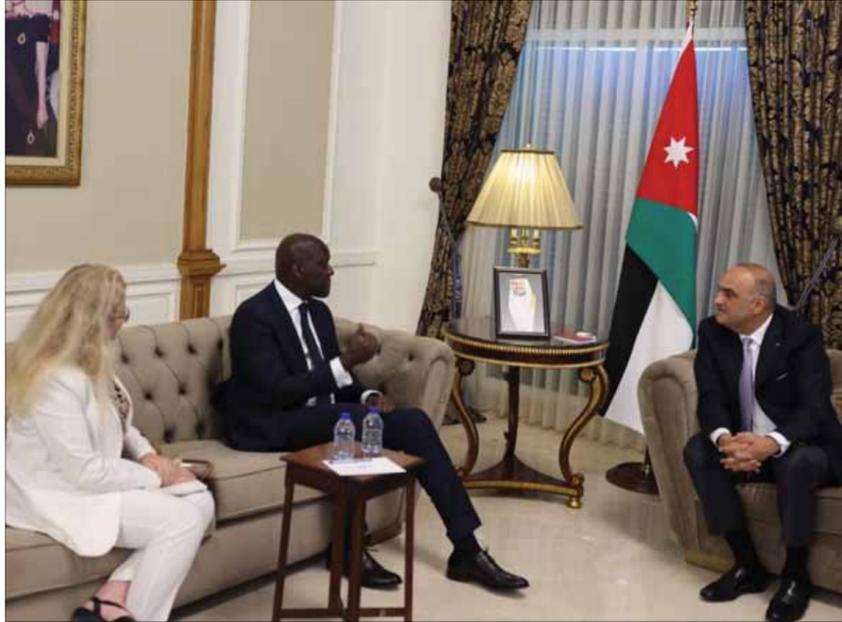
وشدد على أهمية وجود فريق دائم من الوزارة والأمانة للتنسيق ومتابعة الملاحظات لمنع التعارض وتحقيق المصلحة الفضلى من المشاريع التي ينفذها الطرفان.

من جهته استعرض الشواربة أوجه التنسيق اللازمة بين الأمانة ووزارة الأشغال، مؤكدا أن تكامل عمل الجهتين يحقق مصلحة وطنية، ويوفر المال والجهد كما يوفر آلية عمل تضمن توفير البعد الاستراتيجي للمشاريع وينمذج تعارض أو تضارب العمل بين الجهتين.

ولفت الشواربة لأهمية الربط الإلكتروني بين الجهتين ومنح المسؤولين في الأمانة والوزارة صلاحية الاطلاع على المشاريع، بدءا من مرحلة الدراسة لتقديم الاقتراحات والملاحظات بشكل مبكر ووضع متطلبات كل جهة موضع التنفيذ عند إعداد الدراسات ووثائق العطاءات.

وحضر اللقاء من وزارة الأشغال، مدير صيانة الطرق والجسور المهندس وسيم العدوان، ومدير تنفيذ الطرق المهندس زيد شويات، ومن أمانة عمان مساعد مدير المدينة للأشغال المهندس نبيل الجبريري والمدير المالي سامر ياسين.

الخصاونة يلتقي الرئيس التنفيذي لمؤسسة التمويل الدولية



عمان

ولفت الخصاونة إلى تطلع الأردن لتوسيع استثمارات مؤسسة التمويل الدولية في المملكة وتوفير الدعم المالي والفني لتنفيذ المشاريع الكبرى التي يجري التحضير لإقامتها مثل مشروع تحلية المياه والنقل الوطني للمياه. وأكد رئيس الوزراء أن مشروع الناقل الوطني للمياه يحظى بأولوية كبرى وإن الحكومة تعمل على تسريع إجراءات تنفيذه في ظل العجز المالي الكبير الذي يعانيه الأردن ووجود أعداد كبيرة من اللاجئين على أراضيهم. كما أكد الخصاونة أن مشروع قانون مشروعات الشراكة بين القطاعين العام والخاص المتوقع إنجازه قريبا سيسهم في تسريع إجراءات تنفيذ مشروعات الشراكة وفي إطار من الشفافية والحوكمة المطلوبة.

من جهته، أشاد الرئيس التنفيذي لمؤسسة التمويل الدولية بعلاقات التعاون والشراكة بين الأردن والمؤسسة مؤكدا استمرارية دعم المؤسسة للأردن لتحقيق أولوياته التنموية للمرحلة المقبلة.

ولفت إلى أن المؤسسة تعمل على أن يكون الأردن مركزا إقليميا لدعم عملياتها والمشاريع التي تمولها المؤسسة في المنطقة.

المعاينة: التحديث الانتخابي يجب أن يُعبر عن تطلعات المجتمع وأهدافه



عمان

قال رئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب المهندس موسى المعايطة، إن أي إصلاح أو تحديث انتخابي يجب أن ينبع من داخل المجتمع، لأن كل مجتمع يصنع ديمقراطية تليق به.

جاء ذلك وفق بيان الهيئة الخميس، خلال ورشة عمل الإصلاح الانتخابي، التي نظمتها لجنة الانتخابات المركزية الفلسطينية في رام الله، وشارك فيها وفد من الهيئة برئاسة المعايطة، الذي استعرض التجربة الأردنية في الانتخابات، بحضور السفير الأردني في فلسطين عصام البيدور.

وأشار المعايطة إلى أن النظام الانتخابي هو مكون إداري وقانوني يسترشد عادة بالمعايير الدولية عند وضعه، إلا أنه يجب أن يراعي أيضا توزيع النفوذ السياسي وثقافة المجتمع وعدم حصره بجهة وتفرده بها.

وأكد أن الأردن تبني إصلاحا تدريجيا أمنا ومتوافقا عليه، وأصبح يستخدم مفهوم «الديمقراطية التوافقية»، الذي يُحافظ على سيادة الدولة وحماية تماسك المؤسسات، عبر مبادرات وبرامج وطنية استرشدت بالأوراق النقاشية الملكية، التي رسمت الفلسفة الجديدة للدولة الأردنية في كل المجالات.

ولفت المعايطة إلى أنه من أبرزها لجنة الحوار الوطني، التي تم استنادا لمرجاتها تعديل 40 بالمئة من الدستور الأردني، لصالح الجهة التشريعية وحماية دورية عقد

الانتخابات وإنشاء مؤسسات جديدة كالهئية المستقلة للانتخاب والحكمة الدستورية.

وأشار إلى أن اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، شكلت حجر الأساس الذي تم عليه بناء المنظومة السياسية الجديدة لضمان وجود أحزاب برلمانية وتعزيز مشاركة وجود المرأة والشباب.

وبين أنه تم إضافة كلمة الأردنيات إلى عنوان الفصل الثاني بالدستور كرسالة للمجتمع للتأكيد على حقوقها، وجرى خفض سن الترشيح إلى 25 عامًا، إضافة إلى تعديلات وصحت الأحزاب السياسية بنقل صلاحية تنفيذ قانون الأحزاب للهيئة المستقلة للانتخاب، وصودر قانوني الانتخاب والأحزاب الجديدين وتحسينهما بأهنا من القوانين،

التي لا تُعدّل إلا بأغلبية ثلثي مجلس النواب.

وقدم المعايطة شرحًا للنظام الانتخابي والتعديلات الجوهرية فيه، التي تمثلت بإعتماد النظام النسبي على مستويين الأول وطني اعتمد نظام القائمة النسبية المغلقة تشكلها فقط الأحزاب السياسية وخصص لها 41 مقعدا ما نسبته 30 بالمئة ليتم زيادتها في المجلس القادم إلى 50 بالمئة، والذي يليه 65 بالمئة كندرج لإقناع المجتمع بدور الأحزاب الجوهري الجديد.

وأوضح أن المستوى الثاني هو محلي استخدم القائمة النسبية المغلقة ويسمى الدائرة المحلية وتم من خلاله تقسيم المملكة إلى 18 دائرة بدل المحافظات، وخصص لها 97 مقعدا زادت من خلاله المقاعد الانتخابية للمرأة من 15 إلى 18

مقعدا، مؤكدا أن التحديثات ضمنت حصة المرأة والشباب في ترتيب القائمة العامة وتمثيل الشركس الدائرتين المحلية والعامية. وأضاف أن نسبة الحسم تهدف إلى وجود أحزاب قوية، مبيّنا أن نظام المساهمة الجديدة تم تعديله وربطه بأداء الأحزاب في الانتخابات لدعم وجود أحزاب برلمانية تستطيع أن تشكل حكومات وكان المعايطة، أكد عمق العلاقات التي تربط المملكة وفلسطين، والمنتملة بالدعم المستمر المقدم من جلالة الملك عبدالله الثاني والأردن، لإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة وحماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس من خلال الوصاية الهاشمية عليها.

كشافة الأردن تشارك بالمخيم الكشفي العالمي الكشفي العالمي 25 في كوريا

عمان

تشارك جمعية الكشافة والمرشدات الأردنية بالمخيم الكشفي العالمي «الجامبوري»، الذي تستضيفه جمهورية كوريا بالقرب من حديقة «بيونساياندو»، خلال الفترة من 1-12 آب 2023، تحت شعار «أرسم حلمك».

ووفقا لبيان الجمعية الخميس، يتكون الوفد المشارك من (40) كشافاً وقائدا برئاسة القائد إبراهيم هندي، عضو اللجنة التنفيذية في الجمعية، لتأكيد حرصها على تفعيل مشاركة الفتية والشباب في التظاهرات الكشفية العالمية ودعمهم لمهاراتهم وتجاربهم وقدراتهم والمساهمة في مختلف المجالات، وتبادل المشاركين خبراتهم وتجاربهم وثقافتهم.

ويعد الجامبوري العالمي، الحدث الكشفي الأضخم والذي يقام كل 4 سنوات وتستضيفه إحدى الدول الأعضاء في المنظمة الكشفية العالمية، حرصا على تقديم تجربة عملية للشباب والفتية ولإتاحة الفرصة للاطلاع على الخبرات والتعرف على الثقافات المختلفة وتطوير المهارات الكشفية وخدمة المجتمع.

اتحاد الجامعات العربية بصد إطلاق منصة رقمية للمؤسسات التعليمية العربية

عمان

قال أمين عام اتحاد الجامعات العربية الدكتور عمرو عزت سلامة، إن الاتحاد، بالتعاون مع الاتحاد العربي للاقتصاد الرقمي، والمنظمة العربية للتنمية الإدارية، بصد إطلاق المنصة الأكاديمية الرقمية العربية؛ لخدمة المنطقة العربية لدعم التحول الرقمي للمؤسسات التعليمية العربية وتمكينها من نشر محتواها التعليمي والمهني.

جاء ذلك خلال مشاركة الدكتور سلامة في اجتماعات الدورة السابعة للملتقى الاتحادات العربية النوعية المتخصصة في سلطنة عمان، والتي نظمت برعاية الأمين لعام لجامعة الدول العربية وحضور الأمين العام المساعد لاتحاد الجامعات العربية الدكتور عبد الرحيم الحنيطي ومديرة الإدارة العامة في الاتحاد لينا البيطار.

وقال سلامة، في بيان الاتحاد، الخميس، إن المنصة تهدف إلى إعداد محتوى تعليمي وتدريب عربي يخضع لأعلى درجات الانضباط والجدوة بحيث سيتاح للبراء والشركات والمؤسسات والهيئات الإدارية والعلمية وصناعة الموظفين أيضا في القطاع الحكومي العربي لتنمية مهاراتهم وإبقائهم مستجدة وحديثة وفق الرؤية العامة لهذه المؤسسات وتشايع أهداف التنمية المستدامة في الوطن العربي.

كما أوضح أن المنصة ستكون ديفا حقيقيا مؤسسات التعليم العالي العربية وللقطاع الإداري، وستضيف وصفا نوعيا وحدائيا على رؤية هذه المؤسسات وإضافة نوعية لكل المبادرات والمنصات التعليمية التي تنبثها جامعاتنا العربية والهيئات الإدارية.

وبين أن المنصة تهدف إلى تخفيف وطأة أعباء شب العاطلين عن العمل بين صفوف خريجي جامعاتنا العربية وتطوير أداء الموظفين في القطاع الإداري العربي برفدهم بمعارف تقنية تساعدهم على أداء مهامهم باحترافية ونوعية وموثوقية وفعالية أيضا.

الأشغال تتعامل مع عدد من الملاحظات في مختلف مناطق المملكة

عمان

تعاملت كوادر وزارة الأشغال العامة مع عدد من الملاحظات في مختلف مناطق المملكة، واستكملت العمل على عدد من المشاريع التي من شأنها رفع سوية الطرق والجسور ضمن اختصاص الوزارة.

وأوضحت الوزارة في بيان صحفي الخميس، أن كوادرها نفذت في محافظة مادبا أعمال فتح طريق السواعد وهو طريق زراعي ضمن قرية مليح من أراضي ذيبان طوله 750 مترا تم فتحه خدمة للمزارعين للوصول إلى أراضيهم.

وأضاف البيان، انه تم استكمال أعمال تنظيف العبارات وجوانب الطرق في منطقة صياغة-الأغوار، إضافة إلى تنظيف عبارات وجوانب الطريق بين منطقتي الفصيلة-صياغة.

أما في محافظة الكرك، نفذت مديرية أعمال أشغال الكرك أعمال الطبقة الإسفلتية السطحية لطريق القصر-الربة، كما تم استكمال أعمال طريق مستوعبات القمح في منطقة الطرانة.

وفي محافظة الزرقاء، تم تنفيذ أعمال جايبون وأجنحة عبارات على طريق الأسمت بمنطقة الظليل والبدء بتنفيذ أعمال تصريف مياه أمطار ضمن عطاء الطرق الزراعية.

وبينت الوزارة في بيانها، انه تم العمل في محافظة المفرق على دهان طريق الفرق - السعيدية - الخالدية، واستكمال أعمال حديد approach slab وأعمال البرباب وصيانة الحواجز الجانبية لجسج الخالدية.

قانونية الأعيان تقر معدل «تشكيل المحاكم الشرعية»

عمان

أقرت اللجنة القانونية في مجلس الأعيان، الخميس، مشروع قانون معدل لقانون تشكيل المحاكم الشرعية لسنة 2023، كما ورد من مجلس النواب.

جاء ذلك خلال اجتماع اللجنة برئاسة العين أحمد الطبيشات، وحضور وزير التنمية السياسية المهندس جيه العازيزة، وساحة قاضي القضاة عبدالحافظ الربطة، ومدير المكتب الفني لادارة قاضي القضاة أشرف العمري، والقاضي منصور الطوبية.

ويأتي مشروع القانون، بحسب أسبابها الموجبة، انسجاماً مع التعديلات الدستورية، التي تضمنت أحكاما خاصة بتعيين رئيس المحكمة العليا الشرعية، ولتنظيم وظيفة التفتيش القضائي وتطويرها لتقوم بدورها على الوجه الأمثل.

كما يأتي لتحديد ضوابط الانتقال من وظيفة إلى أخرى وضمن درجات التقاضي في المحاكم الشرعية، وتحديد الأحكام الخاصة بتولي وظيفة القضاء الشرعي وشروطه.

مديرية الأمن العام تحتفل بتخريج دورة المستجدين

احتفلت مديرية الأمن العام الخميس، بتخريج دورة إعداد وتأهيل المستجدين رقم 2، في مركز تدريب قوات الدرك التخصصي.

وتفقد مدير الأمن العام اللواء الدكتور عبید الله المعايطة الذي رعى الحفل، طابور الخريجين الذين أظهروا مستوى عاليا من الانضباط والتدريب، وبما يعكس إيجابيا على ما يقدمونه من خدمات أمنية وإنسانية للمواطنين عند انخراطهم في العمل الميداني.

وتلقى الخريجون خلال مدة التدريب، عددا من المساقات العلمية والعملية اشتملت على مناهج متخصصة في العلوم الأمنية والقانونية، وحقوق الإنسان، وبرامج تدريبية لإكسابهم مهارات الدفاع عن النفس واللياقة البدنية والأسلحة، بعد حضورهم لبرنامج تدريبي متكامل امتد 4 أشهر.

وقال أمر مركز تدريب قوات الدرك التخصصي في كلمة القاها، إن هذه الكوكبة من فرسان الأمن العام أنهوا تدريبهم التأسيسي وتسلحوا بالعلم والمعرفة، لينتحقوا بزملائهم في ميادين الشرف والبطولة، حاملين رسالة الأمن العام القائمة على الاحترافية وإنفاذ القانون وفقا لأفضل المعايير خدمة للوطن والمواطن، وتحقيقا لرؤى جلالة الملك عبد الله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة.

وفي نهاية الحفل، الذي حضره كبار ضباط الأمن العام وذوو الخريجين، وزع المعايطة الجوائز التقديرية على مستحقها.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/7 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحمراء، تجمع أحمد قاسم وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن ابن بني حسن، حميد والكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، الحصب، عين النمرة، القتيبة، حي الراس والحي الغربي في حميد والكرم من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة المفرق.

وعن صخره قرب مكب النفايات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

تقس العلاقات العامة

شركة كهرباء إربد Irbid Electricity

شركة كهرباء إربد إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

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.

وكالات
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

اتباع نظام غذائي نباتي يحد من التهاب اللثة

وكالات
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، وأخضعوهم 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 والجاوافة والبرنقال، وفيتامين "د" مثل رقائق الجيوب المدعمة والفواكه والخضروات عند حدوث الالتهابات المتكررة.

الصحة المهنية والبيئية، أن ٧٤٠ امرأة أُجهزت من بين ١٠٠٤٧ امرأة عملن لبعض النوبات الليلية في الفترة بين الأسبوع الثالث والحادى والعشرين من الحمل. أما باقي النساء في الدراسة، اللاتي لم يعملن في نوبات مسائية، وعددهن ١٢٦٩٧، فقد تعرضت ١١٤٩ منهن للإجهاد. وبعد الأخذ في الحسبان لعوامل السن ومؤشر كتلة الجسم والتدخين وعدد الولادات والإجهاد 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 للإجهاد 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 الإجهاد.

دراسة: 'استنشاق السكر' يعالج أمراضاً خطيرة

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".

ويجرب الدراسة، التي أجريت على الفئران، في خلايا دم بيضاء متخصصة يطلق عليها اسم "البلاعم"، وهي خلايا تعمل مثل "مكاشف تنظيف" لنظام المناعة، وتقوم بتنظيف و"كنس" الكائنات الضارة، والمخلفات في الجهاز المناعي. ووجد الفريق العلمي في جامعة

وكالات
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 "المنقبلة" الحساسة للسكر يمكن أن يثبط الالتهاب، الذي يلعب دوراً رئيسياً في حالات الحساسية والربو وغيرها. غير أن الدراسة كان لها جانب مثير

للصحة المهنية والبيئية، أن ٧٤٠ امرأة أُجهزت من بين ١٠٠٤٧ امرأة عملن لبعض النوبات الليلية في الفترة بين الأسبوع الثالث والحادى والعشرين من الحمل. أما باقي النساء في الدراسة، اللاتي لم يعملن في نوبات مسائية، وعددهن ١٢٦٩٧، فقد تعرضت ١١٤٩ منهن للإجهاد. وبعد الأخذ في الحسبان لعوامل السن ومؤشر كتلة الجسم والتدخين وعدد الولادات والإجهاد 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 للإجهاد 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 الإجهاد.

تحذير للحوامل من نوبات العمل المسائية

وكالات
نبهت دراسة طبية، إلى أن العوامل اللاتي 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 سيسبيير وفريدريكسبير في كوبنهاجن، وزملائها، برسد الحمل لدى ٢٢٧٤٤ موظفة في القطاع العام، معظمهن يعملن في مستشفيات دنماركية. وأفاد الباحثون في تقرير نشر بمجلة طب

رغب البعض في الاحتفاظ بأسنان أطفالهم اللبئية 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

لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبئية



وكالات
رغب البعض في الاحتفاظ بأسنان أطفالهم اللبئية 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

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 اللبئية 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.

منظمة الصحة العالمية: وباء الإيبولا يعاود الانتشار بسرعة

وكالات
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 تفشٍ 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.

ما علاقة الدورة الشهرية بإصابة النساء بالخرف؟

بالخرف مقارنة بمن لم يخضعن لهذا الإجراء. وعلى الرغم من أن أفراد فريق البحث ما يزالون غير قادرين على فهم الرابط بين سنوات الإنجاب الأقصر وزيادة خطر الإصابة بالخرف، إلا أنهم يعتقدون أن مستويات الهرمونات قد تلعب دوراً في ذلك. 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.

وكالات
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 جيلزاتز، وهي عالمة 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،

بالخرف مقارنة بمن لم يخضعن لهذا الإجراء. وعلى الرغم من أن أفراد فريق البحث ما يزالون غير قادرين على فهم الرابط بين سنوات الإنجاب الأقصر وزيادة خطر الإصابة بالخرف، إلا أنهم يعتقدون أن مستويات الهرمونات قد تلعب دوراً في ذلك. وأظهرت الأبحاث السابقة أن الإستروجين لديه خصائص مضادة للالتهابات، ما قد يزيد من خطر الإصابة بالخرف.

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 فتجف، 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 فالحظ دون أن يبدل الإنسان أي مجهود يسحب حوالي ٧٠٪ من الأكسجين الموجود في الدم الشرياني، بحيث 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

وكالات
قال الدكتور جمال شعبان استشاري قلب وأوعية دموية معيد معهد القلب السابق، إن هناك ما يعرف بالبيات الشتوي لعضلة القلب حيث إن لعضلة القلب خاصية حيوية تساعد القلب على الانقباض والانبساط. وأضاف شعبان في منشور له عبر صفحته الرسمية على فيس بوك، إلى أنه من إعجاز الخالق سبحانه أن عضلة القلب قد تظل تعمل حتى مع عودة الدم لها تبقى عضلات الجسم الموجودة

بالخرف مقارنة بمن لم يخضعن لهذا الإجراء. وعلى الرغم من أن أفراد فريق البحث ما يزالون غير قادرين على فهم الرابط بين سنوات الإنجاب الأقصر وزيادة خطر الإصابة بالخرف، إلا أنهم يعتقدون أن مستويات الهرمونات قد تلعب دوراً في ذلك. وأظهرت الأبحاث السابقة أن الإستروجين لديه خصائص مضادة للالتهابات، ما قد يزيد من خطر الإصابة بالخرف.

هل شرب عصير الرمان أثناء الحمل آمن؟

وكالات
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. الاليف، يحتوي مقدار نصف الكوب من حب الرمان عند أكله على ٥ غرامات من الاليف، وتعتبر الاليف ضرورية لتفادي الإمساك الذي تشكو منه نصف الحوامل تقريباً. وتحت توصيات الحمل على تناول ما بين ٢٥ و ٣٠ غراماً من الاليف. الحديد و"فيتامين سي". وتمتاز فاكهة الرمان

بأنها تجمع ما بين الحديد و"فيتامين 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

وكالات
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

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 مقارنة منه. وتحتوي هذه المواد على فيتامينات A و C و E وبيتا كاروتين، وكذلك مضادات الأكسدة لوتين وزياكسانثين، تعمل كمواد فعالة في حماية البصر".

١٠ أنواع 'سحرية' من الفاكهة لخفض الوزن

علاج مشكلات الهضم والانتفاخ. الجريب فروت أظهرت دراسات أن تناول نصف حبة من ال"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 بالقدرة على هضم الطعام وحرق الدهون بكفاءة عالية. التوت يتبع التوت بغناه بمضادات الأكسدة ذات التأثير السحري على الدهون، وتسريع عملية "الأيض"، وحرق السعرات الحرارية. المشمش نظرا لغناها بالألياف غير القابلة للاندحلال والباعثة على الإحساس بالشبع لتفترات طويلة، يعد المشمش طعاماً جيداً يساعد على تخفيف الوزن، خصوصاً لمن يتبعون حمية قليلة الدهون. الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من أحماض "أوميغا" الدهنية ذات التأثير الإيجابي على العيون، والتي تسرع من عمليات التمثيل الغذائي لتحويل الدهون إلى طاقة. الورد يبعث تناول الورد الشعور بالشبع، كما أن هذه المشمش غنية بالفينوسوم والبوليتاسيوم، وهما عنصران مهمان في

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 مقارنة منه. وتحتوي هذه المواد على فيتامينات A و C و E وبيتا كاروتين، وكذلك مضادات الأكسدة لوتين وزياكسانثين، تعمل كمواد فعالة في حماية البصر".

تمتلك الفواكه باحتوائها على سرعات حرارية منخفضة، كما أنها تبعث شعوراً بالاشباع، 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:

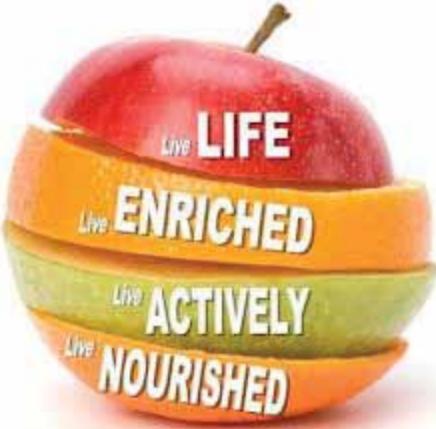
وكالات
تمتلك الفواكه باحتوائها على سرعات حرارية منخفضة، كما أنها تبعث شعوراً بالاشباع، فضلاً عن قدرتها على حرق السعرات الحرارية، مما يجعلها غذاء مثالياً بـ"مفعول سحري" للباحثين عن الرشاقة. ويشير موقع "فود ورلد" إلى قائمة من الفواكه ذات الفوائد العديدة من ناحية إنقاص الوزن وحرق شحوم الجسم، هي:

مواد غذائية تحمي من إعتام عدسة العين

وكالات
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 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 مقارنة منه. وتحتوي هذه المواد على فيتامينات A و C و E 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 والتشوهات 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 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 لجمع 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 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدون أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتبضع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأغذية البحرية مصدرراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتبضع وتشير البيّنات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية 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 اللاتبضع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبصرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد. بروتين

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 الحلمي، 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 هي 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 والمرضاة 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 البدانة 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.

والكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. 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

ونؤه 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

الكبدية 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. وكشفت 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 الجزبيل الطازج المبشور في كمية مناسبة من الماء.

وذلك 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 أظافرها 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، والقيل 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 مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ مليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجبرائينوم الأساسي، ٩قطرات 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. ٤- يحارب الثآليل: تتعرض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من الثآليل بما يتربها شاحبة وفاقدة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للثآليل في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمن 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. سامة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

يتمدّ يته على البشرة وتركه لفترة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٢- يخفف من توسّع المسام: يمكن للمسام المتوسّعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على ابقاؤها واكتساب البشرة النعومة المشدودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملقحة كبيرة من العسل، وملقحة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولعدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم. ٣- يعتنى بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى

”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 فيتعقّنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة. 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 الفسيولوجية والعاطفيّة في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

الذاكرة. ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التّعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهمّاً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وفق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب الذاكرة دوراً هاماً في التطوّر العاطفي للطفل. وفيما يأتي نستعرض تطوّر الطفل بإيجاز. يتشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضّاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنّة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء على الرغم من قلّة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء – والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥ سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منه أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

مراحل النمو للأطفال



القُرْحَة – Ulcers

في المريء بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنوّز المناعيّ البشري (AIDS). قد يكون مرض الشُّبَام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء 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 المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والآلام المصاحبة لعملية البلع، حرقة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن إبراج نوعا القرحة هنتين تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهيمية (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقة 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 الشهيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

العلامات المُتذرّة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ الالتهاب الخارجي الحثويّ يكون مؤلماً وقابلاً للتهدّج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات الخارجية جانباً مُشرباً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ 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 بالجمع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

العلامات المُتذرّة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ الالتهاب الخارجي الحثويّ يكون مؤلماً وقابلاً للتهدّج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات الخارجية جانباً مُشرباً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ 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 بالجمع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء على الرغم من قلّة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء – والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥ سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منه أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

العلامات المُتذرّة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ الالتهاب الخارجي الحثويّ يكون مؤلماً وقابلاً للتهدّج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات الخارجية جانباً مُشرباً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ 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 بالجمع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل،
التقيؤ والغثيان،
وسائل تشخيص سرطان القولون
فحص الدم الخفي في البراز،
الفحوصات الرقمية للمستقيم،
تنظير القولون السيني لفحص القولون
والمستقيم،
أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو
توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية
للكشف عن السرطان وتشمل:
حقنة الباريوم الشرجية للغايرة المزودة
(صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)،
تنظير القولون لدراسة الورم بدقة،
صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق
الصوتية للمستقيم،
تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض
للكشف عن انتشار السرطان،
المستضد السرطاني المضعي (-Carcino-CEA embryonic antigen) وهو فحص
دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تنخفض 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
النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء
والمصنعة،
وجود الحميات (Polyps) وهي زوائد تنمو
على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى
الأشخاص فوق سن ٥٠ عاماً، ومع مرور الوقت، إذا
لم تتم إزالة هذه الحميات فإنها قد تصبح سرطانية
وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم،
وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون
والمستقيم،
وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان،
أعراض سرطان القولون
قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة
في مراحله الأولى، لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في
إيجاد الحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون
والمستقيم، حسب مؤسسة الحسين للسرطان في
الأردن،
الأعراض الشائعة لسرطان القولون:
الإسك أو الإسهال،
الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل،
وجود دم في البراز،
غائط أقل كثافة من المعتاد،
آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو
الشعور بالامتلاء،
خسارة الوزن دون سبب،
ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس
الفائدة،
ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر
الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة
بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪،
الخضار والفواكه والحبوب الكاملة
بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية
-خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال،
ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية
النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر،
وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل
مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب
على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه
والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي
يتناولونها،
ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ
هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع
ميدكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة
بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة
يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان
القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن
الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان،
وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من
النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير
سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية
الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون
والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"،
ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

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

٣ أسرار حتى تعمرك لـ ١٠٠ عام



وكالات
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبلغة
عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغمورة أكبر
عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ ١٠٠ عام، مقارنة
بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟
رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد
سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزدهر 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 لوجيستا" أي "الحياة الطويلة".
الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن
الضغوط
وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية،
وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود
للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على
جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي،
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا
فيه،
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة
ملونة وسترة شتوية، وقمصا أبيض اللون
وربطة عنق كالفراشة (بايرون)،
شخصياً بتقديم التهئة لها
الزراعة: ويؤكد أنطونيو برونو أكبر السكان
في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط
الاقتصادي الرئيسي في القرية،
وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان
يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ
برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته
مشدودة دون تهرات ولوحها أشعة الشمس
قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى
سقوط أسنانه الأمامية،
بينما يقول سلفاتورى مورا وهو مؤرخ وعضو
بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة
عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها
العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين
يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث
ترجع 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 ولياقته البدنية
والذهنية،
وتحتفل القرية بالعيد المنوي لكل من يبلغ

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

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة
النوم،
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى
النساء،
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:
١- مشاكل الخصوبة
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة
البيولوجية،
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها،
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج
الهرمونات وتحمل الإجهاد،
٢- عدم التوازن الهرموني
يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات
التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في
الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل،
ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية
المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون
والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH)،
قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل
بشكل طبيعي أكثر صعوبة،
بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى
انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب،
٣- انخفاض جودة البيض
السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن
يمنع إفراز الميتاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء
الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى
ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



وكالات
كتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أحياء الفئران ويقلل من
احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان
الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من
الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل
فرض الإصابة بالأمراض لدى المدخنين،
وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم
ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني،
ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أحياء الفئران، ومن ثم يقلل
من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية،
وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال
إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤
نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي
من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في
الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا
التي تكسر النيكوتين في أحياء الفئران،
علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني
يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير
الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط
غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي
هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة
واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس
دهني بسيط إلى تلف الكبد وسرطان الخلايا
الكبدية في بعض الحالات،
بكتيريا تكسر النيكوتين في أحياء الفئران
وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس
(أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض
النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، يؤدي ذلك
إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني
المرتبطة بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد
في بعض الحالات،
وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر"
(Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف
عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل
اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد
الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً
من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحياء الفئران،
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 ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير
المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران
ووجدوا النتائج متشابهة
بعد ذلك، عثروا على أحياء العديد من فئران
التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة
فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى،
ووجدوا أن الفئران ذات الأحياء المعقدة
تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها،
مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا
الأمعاء يعمل على تكسير النيكوتين،
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا
من تحييد نوع من البكتيريا يعرف باسم
"بكتيريا بكتيرويديس" (Bacteroides
xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل
أضراره داخل أحياء الفئران، حيث كانت تنتج
الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم
إنزيمًا يكسر النيكوتين..

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

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



مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة
النوم،
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى
النساء،
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:
١- مشاكل الخصوبة
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة
البيولوجية،
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها،
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج
الهرمونات وتحمل الإجهاد،
٢- عدم التوازن الهرموني
يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات
التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في
الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل،
ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية
المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون
والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH)،
قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل
بشكل طبيعي أكثر صعوبة،
بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى
انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب،
٣- انخفاض جودة البيض
السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن
يمنع إفراز الميتاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء
الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى
ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

هكذا تنوي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

نشرت مجلة "يوبيلار ساينس" الأمريكية تقريرا 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 378 كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط. وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي 21"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونات"، تيمنًا بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونات، وسيتمد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة 3977 ميلا تقريبا.

ونظرا لأن شركة غوغل هي صاحبة المشروع، فمن غير المستغرب أن هذا الكابل سيكون جزءا من شبكة غوغل، لربط مراكز البيانات معا، ونقل البيانات الداخلية. في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل 250 تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل 160 تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومعتدة في الوقت ذاته.

وأوضحت المجلة أن الجزء البسيط يتمثل في وجود الكابلات البحرية، على غرار "ماريا"، التي تنقل بياناتها عبر 8 أزواج من حبال الألياف الضوئية، أي ما مجموعه 16 حبالا. في المقابل، سيكون كابل "دونات" قادرا على نقل المزيد من البيانات لأنه سيتضمن عددا أكبر من الألياف، المتمثلة في 12 زوجا، أي 24 حبالا.

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 طويلا، 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 99 بالمئة من قوتها" كل 62 ميلا.

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

تعرف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكربيرغ وعائلته، خلال العام 2018. وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ 22.6 مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام 2017، الذي وصل إلى 9 ملايين دولار.

وبحسب "فيسبوك"، فإن زوكربيرغ أنفق 2.6 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

خلال اليومين الماضيين، انتشر بالتوازي مع صورة الثقب الأسود صورة أخرى لفتاة في نهاية عشرينياتها، تضع يديها على وجهها وهي في قمة سعادتها.

هذه الفتاة كانت العالمة الشابة ذات 29 عاما، كيتي بومان، الحاصلة على زمالة أبحاث ما بعد الدكتوراه، والتي شاركت في مشروع "الثقب الأسود"، وأدت الخوارزمية التي كتبها إلى الوصول إلى الصورة.

وقالت الكاتبة بومان، بحسب ما نقلت "نيويورك تايمز"، إنها لم تكن بأي حال المسؤولة الوحيدة عن هذا الاكتشاف، الذي كان نتاج إسهامات من علماء من أنحاء العالم عملوا جنبا إلى جنب، وصولا إلى هذه الصورة من خلال شبكة من هوائيات الراديو.

وكان المشروع، الذي قاده شيبير دوليمان عالم الفلك في مركز هارفارد-سميثونيان للفيزياء الفلكية، ثمره عمل ما يزيد على 200 باحث، 40 منهم سيدات، حسبما ذكرت مبادرة جامعة هارفارد للثقب الأسود.

وقالت سارة عيسون، التي تخرجت في جامعة رادبود النيوزيلندية وشاركت في البحث، "هناك نساء شاركن في كل خطوة من هذا المشروع الرائع. باعتباري سيدة في مجال (سيتيم)، من الجيد أن تكون هنالك نماذج تحتذي بها الفتيات الصغيرات

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

عالمياً على "تويتتر" فوراً. وقبل شهر، واجهت شركة "فيسبوك" تعطلاً عالمياً في خدماتها استمر لأكثر من 10 ساعات، بررتة الشركة لاحقاً بأنه يعود لخلل أثناء نقل الخوادم".

وأظهر موقع (داونديكتور دوت كوم) الذي يراقب تعطل المواقع الإلكترونية أن هناك ما يربو على 9000 مستخدم فيفلون عن مشاكل واجهوها مع فيسبوك، فيما أوضحت خريطة للتعطل الإلكتروني على الموقع أن المشاكل ظهرت بشكل أساسي في أوروبا.

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

وأضاف فوسريكالو أن هذه المكورات تحتاج إلى الطاقة الكهربائية. ونظرا 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 مكررا واحدا كل 50 ميل تقريبا.

وأوضحت المجلة أنه داخل كل "مدرع" توجد مكورات 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. ووفقا لما أكدته فوسريكالو.

وتؤقت المجلة بأنه حين تكون المكورات 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 مكررا واحدا قد يحمل، على سبيل المثال 24 مضخة في حال كان الكابل يتكون من مائة أزواج من الألياف.

تجدر الإشارة إلى أن الكابل الجديد الذي تعتمزم غوغل بنائه سيضم 12 زوجا 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" حسبما أكد فوسريكالو.

وباستخدام طريقة من التوقع أن تستخدم غوغل مجموعات من المضخات لتضخيم الإشارة ليس لتزويد زوج واحد من الألياف فحسب، وإنما زوجين أو أربعة أزواج من الألياف.

ولكن ردود الفعل على المقال الذي نشره بلومبيرغ تشير إلى أن الكثيرين من زبائن هذه الشركات لا يعلمون بأن بشرًا يسترقون السمع إلى ما يقولون في دورهم. اقرأ أيضا: أبرز الابتكارات التكنولوجية الشورية بمعرض

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



الوطنية والمتعلقة بالماساء بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات بانتحال الصفة، وبالحق في النسيان، وتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك".

وعبرت اللجنة الوطنية لمثلي شركة فيسبوك -وفقا للبلان- عن استعدادها

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

والها لا تعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعات أليكسا. وجاء في البيان، "تساعدا هذه المعلومات في تمرين أنظمة التعرف للشركة ذاتها. وقال الموقع أن المراجعين يدونون ما يرد في محادثات المستهلكين ويفعلون عليها بغرض تحسين أداء أنظمة أمازون للتعرف على النطق.

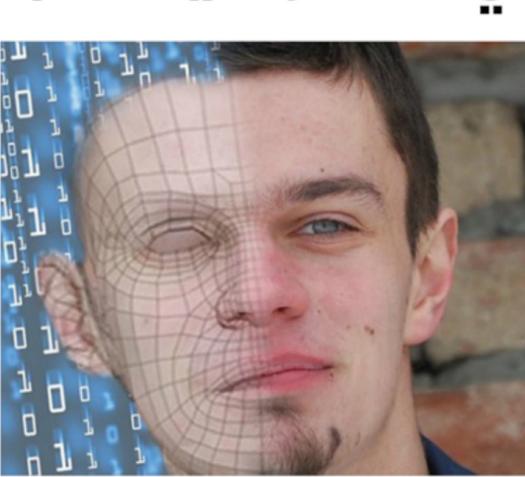
ويذكر أن التسجيلات الصوتية لدى أمازون مرتبطة برقم حساب واسم المشترك الأول ورقم سماعة الأليكو المستخدمة.

وقال بعض المراجعين بلومبيرغ إنهم يطالعون زملاءهم على بعض التسجيلات الظرفية من خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون.

كما قالوا إنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توحى باعتداء جنسي محتمل. ولكن زملاء لهم قالوا لهم إنه ليس من مسؤولية أمازون التدخل في هذه الحالات.

ما الذي قالته أمازون؟ تنص شروط استخدام أمازون على أن التسجيلات الصوتية تستخدم "من أجل الاجابة على اسئلتكم وتنفيذ طلباتكم وتحسين تجربتكم وخدماتنا". ولا تتطرق الشروط إلى وجود مراجعين بشر. وقالت أمازون في بيان إنها تأخذ قضيتي الأمن والخصوصية مأخذ الجد.

أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية



اقرأ أيضا ، هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان ألف سنة في المستقبل، لا يمكننا القول إن خوارزميات الذكاء الاصطناعي دقيقة، حيث سبق للممثل والمخرج 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 محادثة وخفية بين باراك أوباما ودونالد ترامب وهيلاي كلينتون، والتي بدت حقيقية للغاية.

ومن جهتها، طورت شركة "أوبن أي إي" برنامجا قادرا على الكتابة بطريقة شبيهة بالبشر بعض الشيء. ونظرا لكون سريعة وتصيح أكثر تطورا وتقيدا يوما

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

وأشار البلاغ إلى أن اللجنة أكدت، أيضا، 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...).

ولخص المصدر ذاته إلى أن اللجنة الوطنية طلبت من ممثلي شركة فيسبوك أن تتم دراسة مختلف طلباتها، وأن تقترح خطة عمل فعالة قادرة على الاستجابة لمتختلف هذه المواضيع.

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

بمقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي. اقرأ أيضا، تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع المعزز"

ثم ماذا عن غوغل و"المساعد"؟ قالت غوغل إن مراجعيها يتمكنون من الاستماع إلى التسجيلات الصوتية الآتية من نظام "المساعد - Assistant" الذي يعد جزءا أساسيا 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 المالك، كما أن الشركة تقوم بتشويه الصوت من أجل التموه 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 تقنيا 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".

أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية

بعد يوم. وكمثال على هذا التطور، تمكنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبصمات مزيفة للعبث بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترب بعض الخوارزميات أخطاء كفيلا بتمكيننا من التفتن إليها فور التمعن فيها. حيث سبق لبرمجية "باخ" لدمج الموسيقى اقتراف 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 المقطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضاف روتشمان أن برمجية غوغل خرقت القواعد الموسيقية عن كتابة برنامج "أوبن أي إي" لتوليد النصوص عبارة "الجرانق التي تنشب 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.

وأفادت 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 تقدما لخلق الخداع والمشاكل الاجتماعية الأخرى.

ولخصت الكاتبة إلى أن الحد من أبحاث الذكاء الاصطناعي قادر على كبح هذا التقدم نحو مستقبل مجهول، حيث أن السماح للتكنولوجيات 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.

سلة الأردن تبحت عن انطلاقة قوية أمام البرتغال

وكالات

يفتح منتخب الأردن لكرة السلة في الثامنة مساء الجمعة مشواره في بطولة كأس الملك عبدالله الثاني الدولية بلقاء منافسه البرتغال على صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب.

ويبحث منتخب الأردن عن تقديم الأداء المثالي والنتائج المميزة قبل أن يتفرض لخوض مشواره في كأس العالم التي تستضيفها دول الخليج واليابان واندونيسيا بداية من يوم ٢٥ أغسطس / آب الجاري. ويلتقي قبل مواجهة الأردن والبرتغال، منتخب المكسيك وأنجولا في مباراة لن تخلو من القوة والإثارة.

مواجهة قوية

يدرك منتخب الأردن أهمية تحقيق الفوز في انطلاقة البطولة، خاصة مع الحالة المعنوية المرتفعة التي تسبق المشاركة في كأس العالم.

ويتسلح منتخب الأردن بجمهيره التي طالما ساهمت في انتصاراته بفضل ما تتحلى به من تشجيع مثالي يحفز اللاعبين على تقديم كل ما لديهم.

ويسعى وسام الموصو المدير الفني لمنتخب الأردن، لتأكيد جاهزية منتخبه للمونديال عبر تقديم الطلب وكسب الثقة.

وتزخر صفوف منتخب الأردن بلاعبين على مستوى عال ويتمتعون بالخبرة الدولية الكبيرة حيث يتقدمهم أحمد الدويري ومالك كنعان والأمريكي روندي جيفرسون وزيد عباس وسامي بزيغ وأمين أبو حواس وأمير عيد وفريدي إبراهيم وهاشم عباس وأحمد حمارشة وهادي قرمش وأحمد الحموري ومحمود الهزيمة ويوسف أبو ورزة.

افتتاح بطولة نادي الشعلة الدولية لكرة الهدف

وكالات

افتتح عضو أمراء المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة الدكتور عمر حمزة، فعاليات بطولة كرة الهدف الدولية للأندية والتي ينظمها نادي الشعلة الرياضي للمكفوفين، بحضور رئيس اللجنة البارالمبية الأردنية الدكتور حسين أبو الرز، ورؤساء الوفود المشاركة.

ووفقاً لبيان اللجنة البارالمبية اليوم الخميس، أكد رئيس نادي الشعلة الدكتور رامي المرايطة، أن البطولة تهدف إلى رفع مستوى اللاعبين، معبرا عن أمله بإنشاء بطولة دولية على مستوى قارة آسيا لكرة الهدف على غرار دوري أبطال آسيا لكرة القدم.

ويشارك في البطولة التي تجري منافساتها في مجمع الأمير رعد بن زيد لرياضة المكفوفين، ٦ أندية هي، البصرية الكويتي، وحائل والباحة السعوديين، والصدافة من غزة، والنور العُماني، وناشئو المنتخب الوطني الأردني، إضافة إلى نادي الشعلة منظم البطولة.

وأقيمت مباراتين حيث حقق نادي الشعلة الفوز في المباراة الأولى على البصرية الكويتي ٤-٤، وخسر منتخب الناشئين الأردني أمام النور العُماني ١-١ في المباراة الثانية.

وتتواصل اليوم الخميس منافسات البطولة التي تستمر حتى الاثنين المقبل.

عيون شباب الأهلي على ٥ بطولات في الموسم الجديد

وكالات

يبدأ شباب الأهلي رحلة الأهل في الدفاع عن درع دوري أدوك للمحترفين يوم ١٨ أغسطس/ آب المقبل، عندما يحل ضيفا على عجمان، في الجولة الأولى للمسابقات.

وسيكون الدوري إحدى المسابقات التي يطمح إليها الفريق الملقب بـ "الفرسان" في الموسم الجديد، إلى جانب بطولات محلية أخرى، وبطولة خامسة هي دوري أبطال آسيا.

ويطمح شباب الأهلي، إلى استعادة كأس رئيس الإمارات والمحترفين، والتأهل إلى دور المجموعات في البطولة الآسيوية، والتي يبدأها من الدور التمهيدي.

كما ستكون كأس السوبر للمحترفين، إحدى البطولات التي يضع شباب الأهلي عيونهم عليها، وسيلتقي في مباراتها مع الشارقة، بطل كأس رئيس الإمارات في الموسم الماضي.

سجل ذهبي

يعتبر شباب الأهلي، من الأندية صاحبة الرصيد الكبير في سجلات البطولات المحلية، بالإضافة لوصوله إلى نهائي البطولة الآسيوية عام ٢٠١٥.

ويملك "الفرسان" في رصيدهم، ٨ بطولات دوري، ومنها ٤ مرات بطلا لدوري المحترفين، ومثلهم بطلا لدوري الدرجة الأولى.

ويحتل شباب الأهلي، المركز الثاني في قائمة أكثر الأندية فوزا بالدوري، بعد العين الذي يملك ١٤ بطولة، وقبل الوصل الذي يملك ٧ بطولات.

كما يملك الفريق لقب بطل كأس رئيس الإمارات، ١٠ مرات، ويتقاسم بهم مع الشارقة، قائمة الأندية الأكثر فوزا بالبطولة.

ولدى شباب الأهلي، ٥ ألقاب كأس السوبر للمحترفين، ويتساوى بهم مع العين، كأكثر الأندية فوزا بالبطولة.

فيما يتعد شباب الأهلي، بفارق ٣ ألقاب في كأس المحترفين عن العين، صاحب المركز الثاني برصيد لقبين فقط.

تغيير فني

أجرى شباب الأهلي، تغييرا فنيا بنهاية الموسم الماضي، بعد قرار مديره البرتغالي ليوناردو جارديم، الرحيل لتدريب الريان القطري في الموسم المقبل. وتعاقب النادي مع المدرب الصربي ماركو نيكوليتش، لتولي مسؤولية الفريق الذي تعود وجماهيره على الوصول إلى منصات التتويج.

صفقات جديدة

يعد شباب الأهلي، من الأندية الهادئة في سوق الانتقالات الصيفية الحالية، ولكنه واحدا من الأندية الأكثر استغناء وإعارة للاعبين، في ظل مخزون كبير من المميزين.

وتعاقب النادي مع المحترف الأجنبي مؤنس دبور، وسلطان الزعابي، قادمنا من اتحاد كلباء، مع البرازيلي ماتيويس دياز، لقيده في فئة اللاعبين المقيم.

فيما سمح برحيل البلجيكي جيسون دينايير، لينضم إلى الفتح السعودي، والإيراني أحمد نور الله، ليتعاقد مع الوحدة، ولحق به السوري عمر خروبين، بعد نهاية إعارته إلى شباب الأهلي.

ووافق شباب الأهلي، على إعارة لاعبيه أحمد عبد الله جشك إلى النصر، والإيراني مهدي قاندي، إلى اتحاد كلباء، بعدما لعب الموسم الماضي معاراً مع الاستقلال الإيراني.

وفي المقابل، نجح شباب الأهلي، في الحفاظ على عددا من اللاعبين بتجديد عقودهم، وهم الحارس جمال الحوسني، والمدافعين مروان فهد الوطني وسعيد سليمان.

عموثة: لاعبو الفيصلي مؤهلون لتمثيل منتخب الأردن



وكالات

أبدى المدير الفني الحسين عموثة المدير الفني لمنتخب الأردن، سعادته بالانفاة بزيارة نادي الفيصلي، وحضور تدريب فريق كرة القدم.

وزار عموثة، رفقة الكادر الفني والإداري، مقر الفيصلي، وكان في استقباله رئيس النادي، المهندس نضال الحديد وعدد من أعضاء مجلس الإدارة.

ورحب نضال الحديد بالكادر التدريبي لمنتخب الأردن، وتمنى لهم التوفيق والنجاح مع النشام.

وقال عموثة "الفيصلي معروف بإنجازاته على الصعيدين المحلي والقاري، سعيد للغاية بزيارة مقر النادي، وأضاف "باب المنتخب الأردني سيبقى مفتوحا أمام جميع اللاعبين، ولاعبو الفيصلي يمتلكون القدرات التي تؤهلهم لتمثيل النشام،." ويحسب المركز الإعلامي لنادي

الفيصلي، فقد قام نضال الحديد بتقديم درع تذكاري لعموثة.

وكان عموثة قد زار أمس الثلاثاء، نادي الوحدات، وتقابل مع مجلس الإدارة، ضمن برنامج الذي يهدف لفتح قنوات التنسيق والتعاون مع الأندية المحترفة.

العزايزة في حوار: الحسين إربد الأقرب للقب الدوري.. وأحلم بأوروبا



أداني.

هل الرمثا قادر على المنافسة في بطولة الدوري؟

منذ تسلم الكابتن وسيم البرزور دفة القيادة، تغير كل شيء، أفكار اللاعبين وطموحاتهم، هو مدرب بمثابة الأخ، يستمع إلينا ويقف على طرفنا، ونحن نجته في سبيل تقديم الأداء المطلوب منا.

صحيح أن الرمثا محروم من التعاقدات، ويعتمد على العناصر الشابة، لكن ثمة ألفة وانسجاما بين اللاعبين، وتلعب وفق خطط مدروسة، حيث لن نرض بالبقاء، بل سنقاتل من أجل أن تكون بين الأربعة الكبار.

بماذا يمتاز المدير الفني وسيم البرزور؟

يمتاز بأسلوبه التدريبي وعقليته الاحترافية، منذ أن قاد التدريب الأول، شعرنا باختلاف كلي حيث خضنا تدريبات لم نعهدها من قبل.

من هم أصحاب الفضل عليك من المدربين؟

جمال محمود فهو من اكتشفني وقدمني للفريق الأول، ومنحني الثقة، كذلك المرحوم أمون العزايزة كان له دور في الاهتمام بموهبتي منذ الصغر.

فضلا عن الكابتن وسيم البرزور.

ما هو أصعب تحد واجهك كلاعب؟

عندما رحل النجم شرارة عن فريق الرمثا، كان المطلوب مني أن أسد مكانه، فتهعرضت لضغوط جماهيرية وكنت بالوقت ذاته أعاني من ظروف شخصية خاصة.

لم تكن مهمتي سهلة، فشرارة لاعب

سببان وراء عدم بث مباريات الدوري الأردني

وكالات

تعذر على قناة الأردن الرياضية بث مباريات الجولة الأولى للدوري المحترفين الأردني، الذي انطلق مساء الخميس.

وعلم "كوورة" من مصدر خاص أن عدم بث مباريات الجولة الأولى يعود لسببين الأول انشغال الكاميرات بنقل مباريات بطولة كأس الملك عبدالله الثاني لكرة السلة، التي تأتي في محطة تحضيرية مهمة للمنتخب استعداداً للمشاركة في كأس العالم.

وكشف المصدر أن انشغال بعض الكاميرات بنقل وقائع مهرجان جرش الثقافى لعب دوراً في صعوبة تأمين نقل بعض المباريات المهمة من الجولة الأولى.

ولفت المصدر إلى أن ثمة محاولات تبذل حتى الآن، لتأمين نقل عدد من المباريات عبر قناة اليوتيوب.

وتقام اليوم الخميس مبارياتنا حيث يلعب معان ضد الجليل في الساعة مساء، ويلعبها مواجهة مفير السرحان والرمثا في التاسعة والنصف مساء.

تتويج لاعب منتخب رفع الأثقال الصلاح بميداليتين برونزيتين ببطولة آسيا

وكالات

توج لاعب المنتخب الوطني لرفع الأثقال، عاصم الصلاح، بميداليتين برونزيتين، وذلك خلال مشاركته في بطولة آسيا للناشئين والشباب والمقامة في مدينة ذهبي الهندية.

ونجح اللاعب الصلاح في نيل برونزيتي النتر والمجموع العام ضمن منافسات سن ٢٠ وضمن فئة وزن ٩٦ كغم في اللقاءات التي انتهت مساء أمس الأربعاء، حيث تمكن من رفع ١٤٥ كغم في الخطف و١٨٠ كغم في النتر وسجل مجموع بلغ ٣٢٥ كغم.

يشار إلى أن الصلاح تمكن الشهر الماضي من نيل ميداليتين برونزيتين ضمن منافسات دورة الألعاب العربية والتي استضافتها الجزائر.

انطلاق منافسات الرالي الوطني اليوم

وكالات

تنطلق اليوم الجمعة، منافسات الرالي الوطني (الجولة الرابعة من بطولة الأردن للرايات)، من منطقة تل الرمان بمشاركة سائقين وملاحين من الأردن وسلطنة عُمان ولبنان.

وتبلغ المسافة الإجمالية للرالي ١٣١,٢١ كم منها ٦٢,٦٤ مراحل خاصة، ويعد مسار الرالي حصوياً، ومرحلة الرالي هي سلحوب ٢١ وتبلغ مسافتها ١٥,٦٧ كم، والرمان ١٠ وتبلغ مسافتها ١٥,٦٥ كم، وأنهى المشاركون تحضيراتهم للرالي من خلال التدريب على المسار وغيرها من التفاصيل.

ويشارك في الرالي الوطني الرابع، سائق من سلطنة عُمان وسائق من لبنان وفريق للسيدات ١٠ سائقين من الأردن، ويضم الرالي فئات (TN.Mr.RCy.Ro).

المرحلة الذهبية لدوري المحترفات تنطلق اليوم

وكالات

تنطلق مساء الجمعة، منافسات الجولة الأولى من المرحلة الذهبية، والحادية عشرة من الدوري الأردني للمحترفات ٢٠٢٣/٢٠٢٤، على ملعب البولو في مدينة الحسين للشباب.

وتشهد الجولة مواجهة الأروذكسي مع الاستقلال عند الساعة مساء، فيما يلتقي الاتحاد نظيره النصر بعد غد السبت في ذات التوقيت.

وأنتهى فريق الاتحاد مرحلة الإياب متصدراً ترتيب الفرق برصيد ١٧ نقطة، متقدماً على الأروذكسي ١٥، يليه عمان FC ١٢، ثم النصر ١٠، والاستقلال أخيراً.

وحسب التعليمات، تقام مباريات البطولة بنظام الدوري الجزأ من ٣ مراحل ذهاب وإياب، ومرحلة ذهبية، بحيث يفوز باللقب الفريق الحاصل على المركز الأول في ترتيب الفرق النهائي.

الشبول يقود نفض ميسان بالموسم المقبل



وكالات

أعلن نادي نفض ميسان العراقي، تعاقده رسمياً مع المدرب الأردني هيثم شبول، لقيادة فريقه في دوري المحترفين للموسم المقبل.

وذكر نادي نفض ميسان في بيان مقتضب: "تم التعاقد رسمياً مع المدرب الأردني هيثم الشبول لقيادة الفريق في الموسم المقبل،

وتسعى إدارة نفض ميسان، إلى تحسين حضور فريقها بالموسم المقبل، بعد نجاحها بالبقاء بلدوري الكبار، رغم الهزات التي صاحبت مشوار ممثل مدينة ميسان بمرحلة الإياب من الدوري الممتاز للموسم المنقضي.

يذكر أن هيثم شبول، سبق أن خاض عدة تجارب بالدوري العراقي خلال المواسم السابقة، مع الشرطة قبل موسمين، لكن تجربته بالموسم الماضي مع الديوانية لفترة قصيرة تعد الأوسع له، بعد تلقيه عدة هزائم وجمع نقطتين من تعادلين.