

عمان

تقليص ساعات دوام عمال الوطن والكوادر الميدانية بعمان بسبب موجة الحر

قرر امين عمان الدكتور يوسف الشواربة تقليص ساعات دوام عمال الوطن والكوادر الميدانية خلال الايام الثلاث المقبلة نظرا للتحذيرات الصادرة عن مراكز التنبؤات الجوية عن موجة حر يتوقع أن تؤثر على المملكة .

وحسب قرار امين عمان سيتم إيقاف عمل العمال والكوادر الميدانية خلال الايام الثلاث المقبلة من الساعة الحادية عشر صباحاً ولغاية الساعة الرابعة عصراً .

وستقوم الامانة من خلال مناطقها بتخصيص فرق للتعامل على وجه السرعة مع اي ملاحظات ميدانية ترد خلال فترة التوقف عن العمل، وتوزيع المياه واغطية الراس الواقيّة للشمس .

أوقات الصلاة

التجر	04:24
التجر	12:42
العصر	04:22
الغروب	07:33
العشاء	09:00

25 محرم 1445 هـ الموافق 12 آب 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3179)

الأدارة المحلية تعلن حالة الطوارئ في بلديات العملة زيادة ساعات الري المخصصة للوحدات الزراعية



الطلبة. وجددت مديرية الأمن العام تحذيراتها نتيجة الأحوال الجوية المتوقعة وما ستشهده المملكة من ارتفاع في درجات الحرارة خلال الأيام المقبلة ضرورة اتباع جملة من النصائح والإرشادات لتفادي وقوع حوادث ضربات الشمس والإجهاد الحراري .

ودعت المديرية الى الابتعاد عن التعرض المباشر لأشعة الشمس تقاديا لخطر الإصابة بضربات الشمس والإجهاد الحراري وخاصة في البداية والأغوار والبحر الميت والعقبة، والإكثار من شرب السوائل وبخاصة الماء، وارتداء الملابس الخفيفة والفضفاضة، وعدم ترك المعقمات داخل المركبة خلال ارتفاع درجات الحرارة لاحتمالها على مواد قابلة للاشتعال .

كما دعت الى عدم ترك الأطفال وحدهم داخل المركبة أثناء قضاء الحوائج وعدم السماح لهم باللعب تحت أشعة الشمس لفترات طويلة، وارتداء أغطية الرأس الواقيه والقبعات وأخذ قسط من الراحة وخصوصا الأشخاص الذين تقتضي طبيعة عملهم البقاء تحت أشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة، وعدم إشعال النار في الأعشاب خاصة في المناطق الحرجية والابتعاد عن أماكن الأعشاب الكثيفة التي تكون مرتعا للزواحف كالعقارب والأفاعي.

وشددت المديرية الى عدم تحميل الإبريز الكهربائية أكثر من طاقتها بتشغيل مكيفات الهواء والمرآج وغيرها على مصدر تيار كهربائي واحد، وعدم التردد بالاتصال على هاتف الطوارئ الموحد (911) إن دعت الحاجة لذلك.

زيادة ساعات الري المخصصة للوحدات الزراعية

أعلنت وزارة الإدارة المحلية حالة الطوارئ بدءاً من اليوم السبت، وأصدرت تعميماً إلى البلديات ومجالس الخدمات المشتركة بخصوص الظروف الجوية الاستثنائية التي ستؤثر على المملكة.

واستناداً الى تقرير إدارة الأرصاد الجوية الذي يشير الى احتمالية تعرض المملكة لموجة حارة قوية ابتداءً من السبت وحتى يوم الاثنين المقبل، ولغايات التعامل مع الظروف الجوية الاستثنائية وبهدف المحافظة على السلامة العامة طلب امين عام الوزارة للشؤون الإدارية والمالية الدكتور نضال ابو غرابي العدوان (رئيس غرفة الطوارئ الرئيسية في الوزارة) من البلديات ومجالس الخدمات المشتركة العمل على إيقاف دوام عمال الوطن والكوادر الميدانية ابتداءً من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الساعة الخامسة مساءً ضمن هذه الأيام والتأكد من جاهزية الآليات اللازمة للتعامل مع أي ظرف طارئ قد ينجم عن الأجواء الحارة.

وطالب بضرورة التأكد من عدم تعرض المواد القابلة للاشتعال لأشعة الشمس المباشرة مع اتخاذ تدابير السلامة العامة اللازمة لتفادي وقوع أي حوادث خلال موجة الحر وضرورة حماية الآليات والمركبات والأجهزة الحساسة من التعرض لأشعة الشمس المباشرة والتنسيق مع الجهات المعنية وتقديم الدعم اللازم عند الحاجة.

ويحسب بيان عن وزارة المياه الجمعة، إن هذا الإجراء يعد له مسبقاً عند إعداد خطة الصيف ويأتي كأجراء وقائي لمساعدة المزارعين لتفادي أي أضرار قد تلحق في مزارعهم في لواء الشونة الشمالية ولواء دير علا والشونة الجنوبية بالإضافة للأغوار الجنوبية.

وأضاف أن كافة الكوادر والآليات العاملة في الميدان ستكون في حالة طوارئ لمعالجة التزويد المائي وتلبية احتياجات المزارعين، وكذلك مواصلة السلطة عملها ومتابعة خططها التنفيذية لمواجهة الظروف الجوية الاستثنائية بشكل يضمن استمرار التزويد المائي لمختلف الأغراض الزراعية والصناعية والشرب.

وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة قرر تعليق الدوام في جميع المراكز الصيفية القرآنية التابعة للوزارة للذكور والإناث ليومي الأحد والإثنين، نظرا للحالة الجوية وارتفاع درجات الحرارة، وللحفاظ على سلامة

الأشغال تستكمل العمل بمشاريع لرفع سوية الطرق والجسور



الأزرق شملت عمليات حفر وترقيع في مواقع عدة على الطريق.

وفي محافظة العقبة، نفذت الكوادر العاملة أعمال الخطة الإسفلتية على الشارع الممتد من إشارة التاسعة باتجاه مديرية الشرطة، كما تمت أعمال صيانة لجسر وادي الينم.

وفي الكرك، تمت إعادة تأهيل طرق بالمنطقة، شملت تعبيد الطريق من دوار نجاصة بمنطقة مؤتة باتجاه إشارة العدنانية، كما جرى في محافظة تنفيذ أعمال إنشاء عبارات صندوقية لطريق سويرة/قرين.

وأضاف البيان، أنه تم الانتهاء من أعمال استبدال فواصل التمدد لجسر أم القطين/تاوعر، وفي منطقة الرامة على طريق البحر التي تمت أعمال استبدال فواصل التمدد للجسر الواقع بالقرب من مركز صحي الشهيد محمد العدوان، ملماً تم تنفيذ أعمال الطوبار

وتركيب حديد تسليح لجدار مخرج وادي الموجب وأعمال تنظيف المخرج - البحر الميت.

وأضاف البيان، أن كوادر الوزارة أنهت أعمال الأرصفة والجزر الوسطية على تقاطع خريبة السوق/ طريق الخدمة الشرقي لطريق المطار، وأعمال صيانة وحفر طريق المطار، إضافة لإجراء صبة نظافة للعبارة الصندوقية المجاورة لمعصرة المناصير على طريق الخدمة الشرقي من شارع المطار.

كما تمت أعمال رفع حواجز معدنية واقية على طريق الصراوي منطقة سواقة، وتركيب شواخص مرورية على الطريق الصراوي منطقة القوية ومنطقة وادي عربة، وبالتنسيق مع الزراعة تم البدء بتقليم الأشجار الحرجية التي تعيق الرؤية وتؤثر على شبكات الكهرباء والإشارات الإرشادية.

عمان

استكملت وزارة الأشغال العامة والإسكان العمل بمشاريع في مختلف مناطق المملكة من شأنها رفع سوية الطرق والجسور ضمن الاختصاص.

وبحسب بيان صحفي للوزارة أمس الجمعة، فقد قامت الكوادر والفرق الميدانية للوزارة بالعمل على فتح العبارات وتنظيفها والأودية ومجاري السيول وتهيئتها استعداداً لموسم الشتاء المقبل، كما عملت الفرق على تقليم الأشجار الحرجية في عدد كبير من المواقع.

وفي محافظة الزرقاء، تم استكمال أعمال الخطة الإسفلتية للطرق الخاصة بتعميد الطريق المؤدي إلى مقر نادي القوقاز، وفي محافظة العاصمة لواء الموقر، أجرت كوادر الأشغال أعمال صيانة على طريق الموقر-

«الأرصاد الجوية» تحذر من ترك بعض المواد داخل المركبات خلال ارتفاع الحرارة



عمان

دعت إدارة الأرصاد الجوية المواطنين إلى التأكد من خلو المركبة من جميع عوالت الغاز، والشاحن المتنقل وبطارية الهاتف، وذلك عند ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف.

وأضافت «الأرصاد» في بيان صحفي، أمس الجمعة، أنه يتوجب على المواطنين عدم ترك ولاعات السجائر داخل المركبة، كذلك عوالت العطور المضغوطة.

وتشهد أغلب مناطق المملكة ارتفاعاً قليلاً على درجات الحرارة مع اقتراب الكتلة الهوائية الحارة، وتسود الأجواء الحارة نسبياً فوق المرتفعات الجبلية العالية، بينما تكون حارة في باقي المناطق، وتكون الرياح شمالية شرقية إلى شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً، وحذر «الأرصاد الجوية»، من خطر التعرض المباشر لأشعة الشمس، خاصة وقت الذروة، ومن احتمال تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الغبار في مناطق البادية، ومن احتمال تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب تشكل الضباب في ساعات الفجر فوق المرتفعات الشمالية العالية.

وبحسب تقرير إدارة الأرصاد الجوية، يتعمق تأثير الكتلة الحارة على المملكة اليوم السبت، وتوالي درجات الحرارة ارتفاعها لتسجل أعلى من معدلاتها العامة مثل هذا الوقت من السنة بحوالي (7-9) درجات مئوية؛ وتكون الأجواء حارة جداً في كافة مناطق المملكة، مع ظهور كميات من الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح جنوبية شرقية معتدلة السرعة تنشط أحياناً.

وتبقى المملكة الأحد، تحت تأثير الموجة الحارة، وتستمر الأجواء حارة جداً في كافة المناطق، كما تكون مغبرة على فترات، خاصة في المناطق الجنوبية والشرقية من المملكة، وتظهر كميات من الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح جنوبية شرقية معتدلة السرعة تنشط أحياناً.

وبترجع الإثنين، تأثير الكتلة الحارة على المملكة قليلاً، وتنخفض درجات الحرارة بشكل طفيف لتكون الأجواء حارة فوق المرتفعات الجبلية العالية، وحارة جداً في باقي المناطق، مع ظهور كميات من الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح جنوبية شرقية معتدلة السرعة تنشط على فترات.

فاعليات كركية تدعو إلى وضع إستراتيجية صناعية وطنية

المتمثل في حاجات السوق بمخرجات مزودي التدريب والتعليم المهني والتقني الكمية والنوعية.

فيما أشار صاحب محل صيانة العدد الصناعية والزراعية المهندس عوده العساف إلى أن إمداد القوى العاملة بالمهارات اللازمة لدخول سوق العمل تعتبر قضية إستراتيجية وطنية بالغة الأهمية لا سيما أن التسارع التكنولوجي والابتكارات قد ساهم في ظهور مهن جديدة واختفاء مجموعة من المهن الأمر الذي يتطلب تسليح العمال بمجموعة معينة من المهارات والكفايات لكل مهنة.

وأكد العامل في مجال الصناعات الكهربائية المهندس راشد الشمالية، ضرورة تحفيز المستثمرين نحو القطاع الصناعي عبر إيجاد الأطر التنظيمية التي تهدف إلى تسهيل عمله وتطويره وتنميتها من خلال خارطة طريق مقترحة تساعد في تحديد سياسات القطاع الصناعي.

ودعت الناشطة الشبابية سدين الأغوات النساء لدخول القطاع الصناعي والانخراط في مجالاته المختلفة وهذا

المتنثل في حاجات السوق بمخرجات مزودي التدريب والتعليم المهني والتقني الكمية والنوعية.

فيما أشار صاحب محل صيانة العدد الصناعية والزراعية المهندس عوده العساف إلى أن إمداد القوى العاملة بالمهارات اللازمة لدخول سوق العمل تعتبر قضية إستراتيجية وطنية بالغة الأهمية لا سيما أن التسارع التكنولوجي والابتكارات قد ساهم في ظهور مهن جديدة واختفاء مجموعة من المهن الأمر الذي يتطلب تسليح العمال بمجموعة معينة من المهارات والكفايات لكل مهنة.

وأكد العامل في مجال الصناعات الكهربائية المهندس راشد الشمالية، ضرورة تحفيز المستثمرين نحو القطاع الصناعي عبر إيجاد الأطر التنظيمية التي تهدف إلى تسهيل عمله وتطويره وتنميتها من خلال خارطة طريق مقترحة تساعد في تحديد سياسات القطاع الصناعي.

ودعت الناشطة الشبابية سدين الأغوات النساء لدخول القطاع الصناعي والانخراط في مجالاته المختلفة وهذا

الكرك

دعت فاعليات مجتمعية وصناعية في محافظة الكرك إلى ضرورة وضع إستراتيجية صناعية وطنية تهدف إلى تعزيز تنافسية القطاع الصناعي وزيادة مساهمته في عملية التنمية الاقتصادية وتمكينه من زيادة صادراته إلى الأسواق.

وأكدوا في حديث مع وكالة الأنباء الأردنية(بترا)، على ضرورة تطوير الكفاءات الصناعية، وإعادة تأهيلها وتأمين مراكز للتعليم التقني والمحافظة على المهارات التقنية عند الأيدي العاملة والاعتماد على الميزة النسبية والتنافسية للبيئة والمجتمع، بالإضافة إلى ضرورة تعزيز دور التعليم الجامعي والبحث العلمي في القطاع الصناعي.

ودعا العامل في مجال قطع السيارات محمد الجعافرة إلى ضرورة منع الابتكارات في بعض القطاعات الصناعية وحماية المنتجات الوطنية الصناعية من المنافسة غير المشروعة وتحليل قوى سوق العمل الأردني الكمية والنوعية، واستنباط مدى تجانس العرض مع الطلب

التنمية تعذر عن استقبال زوار التلفريك اعتباراً من صباح السبت الى مساء الإثنين

عجلون

قالت المجموعة الأردنية للمناطق الحرة والمناطق التنموية أنه وباستناد إلى تقارير دائرة الأرصاد الجوية فإنه يتعذر استقبال زوار تلفريك عجلون اعتباراً من يوم السبت والى مساء يوم الإثنين المقبل وذلك حرصاً منها على سلامة الزوار والمواطنين. وأوضحت مدير عام المناطق التنموية الأردنية الهندسة اروى الحباري في بيان اليوم الجمعة أنه نظراً للظروف الجوية الاستثنائية التي ستؤثر على المملكة واستناداً إلى تقارير إدارة الأرصاد الجوية والذي يشير إلى احتمالية تعرض المملكة لموجة حارة قوية ابتداءً من اليوم السبت وحتى يوم الاثنين المقبل وحرصاً على سلامة الزوار والمواطنين يتعذر تشغيل التلفريك خلال فترة موجة الحر من يوم السبت والى مساء يوم الإثنين، على أن يتم استئناف استقبال الزوار يوم الثلاثاء المقبل كالمعتاد.



«العمل»: تعديد فترة انتقال العمالة غير الأردنية بين القطاعات ستكون بذات الشروط

2/8/2023 وكهئة نهائية وأخيرة، ستكون بذات شروط الانتقال ولا تغيير عليها والقرار جاء لتمديد الفترة فقط. وأضاف أن منع انتقال بعض العمالة غير الأردنية التي دخلت أراضي المملكة بعد توارخ معيئة خلال عام 2021 جاء خدمة لأصحاب العمل في العديد من القطاعات وعلى سبيل

المثال قطاعات المخابز والقطاع الزراعي والإنشاءات، حتى لا تتأثر أعمال هذه القطاعات بعمليات انتقال العمالة من عندها، خاصة أن هذه العمالة جديدة في سوق العمل وتم استقدامها بناء على احتياجات كل قطاع في السوق ومحددة مهنة كل عامل بعقده قبل دخوله أراض بالمملكة.

عمان

أكد الناطق الإعلامي لوزارة العمل محمد الزيود أن تعديد العمل بقرار مجلس الوزراء السابق الصادر بتاريخ 9/4/2023 المتعلق بإجراءات تنظيم سوق العمل والانتقال بين القطاعات المختلفة للعمال غير الأردنيين) مدة شهرين فقط، اعتباراً من تاريخ



دول الأمازون تنشئ تحالفا لمكافحة إزالة الغابات

عمان - وكالات

اتفقت ثماني دول من أمريكا الجنوبية هذا الأسبوع على إنشاء تحالف لمكافحة إزالة الغابات في منطقة الأمازون، وهو ما يعتبر «خطوة أولى» في انتظار القرارات لتطبيقه على الأرض و الوقوف أمام وصول أكبر غابة مطيرة في العالم إلى «نقطة اللاعودة».

وأقرت قمة منظمة معاهدة التعاون في (منطقة) الأمازون ما أطلقت عليه الدولة المضيفة البرازيل «جدول أعمال مشتركا جديدا وطموحا» لإنقاذ الغابات المطيرة التي يعد وجودها أمرا حيويا في مواجهة تغير المناخ.

ووقعت الدول الأعضاء في المنظمة وهي بوليفيا والبرازيل وكولومبيا والإكوادور وغيانا والبيرو وسورينام وفنزويلا، إعلانا مشتركا في بيليم، عند مصب نهر الأمازون، ووضعا خريطة طريق من 10 آلاف كلمة تهدف إلى تعزيز التنمية المستدامة ووقف قطع أشجار الغابات ومحاربة الجريمة المنظمة التي تغذيها.

لكن القمة لم تلب أكثر المطالب إلحاحا للناشطين البيئيين ومجموعات السكان الأصليين، بما فيها تبني كل الدول الأعضاء تعهد البرازيل إنهاء قطع الأشجار غير القانوني بحلول العام 2030 وتعهد كولومبيا وقف

عمليات التنقيب الجديدة عن النفط.

وقال رئيس تحالف مرصد المناخ في البرازيل مارسيو أستريني «إنها خطوة أولى، لكن لم يتخذ أي قرار ملموس، مجرد قائمة من الوعود». وأضاف «الكوكب يتذبذب ودرجات الحرارة تبلغ مستويات قياسية كل يوم... من غير الممكن أن يفشل ثمانية زعماء في منطقة الأمازون في وضع مسألة إنهاء إزالة الغابات

بأحر بارزة في الإعلان» الختامي.

وفي كلمته الافتتاحية للقمة الثلاثاء، أكد الرئيس البرازيلي لويس إيناسيو لولا دا سيلفا أن «تفاقم أزمة المناخ» يتطلب اتخاذ إجراءات «توافقية».

وأضاف بعد ساعات فقط من تأكيد مرصد كوبرنيكوس» الأوروبي أن يوليو كان أكثر الأشهر حرا على الإطلاق «لم يكن الأمر بهذا

الإلحاح من قبل».

ودعا الرئيس الكولومبي غوستافو بيترو إلى إطلاق برنامج واسع لإلغاء ديون البلدان النامية في مقابل اتخاذ إجراءات لحماية المناخ على غرار «خطة مارشال» الخاصة بإعادة بناء أوروبا الغربية بعد الحرب العالمية الثانية.

وتابع «إذا كنا على وشك الانقراض وهذا



هو العقد الذي يجب فيه اتخاذ القرارات الكبيرة... فماذا نفعل إلى جانب الغناء خطابيا؟

حوض كربون حيوي

في محاولة للضغط على رؤساء الدول المجتمعين، تجتمع مئات من الناشطين البيئيين ومن السكان الأصليين أمام مقر انعقاد القمة في بيليم، وطالبوا باتخاذ تدابير جريئة.

وهي القمة الأولى منذ 14 عاما للمنظمة التي أسستها عام 1995 بلدان أميركا الجنوبية المطلة على حوض الأمازون.

وتعد منطقة الأمازون الشاسعة التي تضم حوالي 10 بالمئة من التنوع البيولوجي في العالم و50 مليون شخص ومئات المياريات من الأشجار، حوض كربون حيويا في مواجهة

احترار المناخ.

لكن العلماء يحذرون من أن تدمير الغابات المطيرة يدفعها إلى الاقتراب من نقطة اللاعودة التي إذا تم الوصول إليها ستسدر الأمازون كمية من الكربون أكثر مما تمتصه.

مع تداعيات كارثية على المناخ. وبدأ القادة الإقليميون منقسمين بشأن بعض القضايا.

فيحضر الرئيس الكولومبي دولا أخرى على التزام تعهده القاضي بحظر كل عمليات

التنقيب الجديدة عن النفط، وهو موضوع

حساس بالنسبة إلى بعض الأعضاء بما فيها

أسهم أوروبا تفتح منخفضة.. لكنها في طريقها لعكاسب أسبوعية

عمان - وكالات

تراجعت الأسهم الأوروبية في بداية التعاملات، الجمعة، بعد أن تلاشت موجة مكاسب في وول ستريت كانت مدعومة ببيانات التضخم الضعيفة، ومع ذلك تضع الأرباح الأفضل من المتوقع المؤشر ستوكس 600 الأوروبي على الطريق نحو تسجيل مكاسب أسبوعية متوسطة.

وحبط المؤشر ستوكس 600 للأسهم الأوروبية 0.5 بالمئة بحلول الساعة 0704 بتوقيت غرينتش، مع تصدّر أسهم شركات المناجم والنفط والغاز والخسائر وسط انخفاض أسعار السلع الأولية في ظل قوة الدولار.

وإغلقت المؤشرات الرئيسية في بورصة وول ستريت دون تغير يذكر تقريبا، الخميس، بعد أن صدعت واحدا بالمئة خلال الجلسة مدعومة بالبيانات التي أظهرت ارتفاعا متوسطا في أسعار المستهلكين بالولايات المتحدة في يوليو، وهو ما قد يقنع مجلس الاحتياطي الفيدرالي الأميركي بإبقاء أسعار الفائدة دون تغيير الشهر المقبل.

ومع ذلك، استمرت عائدات السندات الأميركية والأوروبية في الارتفاع، مما يزيد الضغط على الأسهم. وفي المملكة المتحدة انخفض المؤشر فايننشال تايمز 100 بنسبة 0.6 بالمئة مع ارتفاع الجنيه الاسترليني بعد أن أظهرت بيانات رسمية أن الاقتصاد البريطاني حقق نموا غير متوقع في الربع الثاني.

ومن بين الأسهم الفردية صعد سهم يوبي-إس أكبر بنوك سويسرا 4.2 بالمئة بعد أن قال إنه لم يعد بحاجة إلى دعم السيولة الحكومي المنقذ عليه كجزء من استخوان البنك برعاية الدولة على كريدي سويس.

تراجع صادرات كوريا الجنوبية بنسبة 3ر15% خلال أول 10 أيام من آب

عطاء حكومي لإنشاء وصيانة مبنى تفتيش تابع لأمن مطار الملكة علياء الدولي

عمان - وكالات

طرحت الحكومة، عطاء لإنشاء وصيانة مبنى تفتيش تابع لأمن مطار الملكة علياء الدولي ومبنى الجمارك بمساحة إجمالية تبلغ 250 مترا مربعا، بحسب ما أوردت دائرة العطاءات الحكومية.

ودعت الدائرة، «المقاولين الأردنيين المصنفين لديها في مجال الأبنية اختصاص إنشاء أبنية ولديهم أيضا تصنيف في مجال الطرق اختصاص إنشاء وصيانة الطرق بالفةة الثالثة أو الرابعة بموجب شهادة تصنيف سارية المفعول للتقديم على العطاء».

وأشارت الوثيقة إلى أن العطاء يتضمن أيضا «توسعة الشوارع القائمة بمساحة إجمالية تبلغ 6300 متر مربع»، إضافة إلى أعمال أخرى.

ولفتت النظر إلى أن عدم قبول عرض المناقصة في حال كانت صلاحية شهادة التصنيف الصادرة عن دائرة العطاءات في تاريخ إيداع العروض منتهية ومهما تم تمديد تاريخ إيداع العروض.

ويبلغ ضمن نسخة وثائق الشراء الواحدة 200 دينار «غير مستردة»، بحسب الوثيقة التي أشارت إلى أن آخر موعد لدفع من هذه الوثائق في 20 من آب الحالي.

وتحدثت عن تأمين دخول العطاء أي (الكفالة البنكية) وتقديم مبلغ منفصل وهو متطلب أساسي في العطاء، مشيرة إلى أن قيمة التأمين تبلغ 10 آلاف دينار ومدة سريان التأمين 90 يوما.

تركيا تسجل أول فائض في الحساب الجاري منذ نحو عامين

عمان - وكالات

تحول الحساب الجاري التركي لتسجيل فائض للمرة الأولى منذ ما يقرب من عامين، إذ ساعد ازدهار السياحة وانخفاض تكلفة واردات الطاقة في تخفيف الضغوط على الاقتصاد خلال فترة تحول في السياسات المحلية. وسجل أوسع مؤشر للتدفقات التجارية والاستثمارية مع العالم الخارجي فائضا قدره 674 مليون دولار في حزيران، وفقا لبيانات نشرها البنك المركزي الجمعة. وكانت آخر مرة سجل فيها رصيد الحساب الجاري التركي فائضا في أكتوبر 2021.

ويضيف هذا التحول إلى المؤشرات المبديّة على أن التغيير الحاد في النهج الاقتصادي الذي يجريه فريق صنع السياسات الجديد الذي أسسه الرئيس رجب طيب أردوغان يجعل على دعم الاقتصاد البالغ حجمه 900 مليار دولار.

تم التركيز على معالجة عجز الحساب الجاري المزمّن في تركيا عن طريق تهدئة الطلب المحلي ونمو القروض عبر تدابير تقليدية مثل رفع أسعار الفائدة.

بات الاقتصاد أكثر عرضة لآزمات التضخم، مما دفع الأتراك إلى التسارع على الذهب للتحوط ضد الأسعار الجامحة. اتخذ المسؤولون بعض الإجراءات لكبح الطلب على السبائك التي شكلت عبئا على المالية الخارجية لتركيا.

حيازات تركيا من الذهب تصل لأعلى مستوياتها على الإطلاق والآن يبقى السؤال ما إذا كانت السياسة المحلية مشددة بما فيه الكفاية في وقت يفرض فيه ضعف الطلب الخارجي بالصادرات التركية، وتزيد مشتريات الذهب من العجز التجاري على نطاق واسع.

المؤشر السعودي يقفز 138 نقطة ويستعيد جزءا من خسائره والبورصات الخليجية تواصل ارتفاعها

عمان - وكالات

2023 بنسبة قدرها 26 في المئة، مقارنة بأرباح 541.7 مليون ريال (144.39 مليون دولار) تم تحقيقها خلال الفترة نفسها من عام 2022.

وقالت الشركة، إن سبب ارتفاع الأرباح خلال الفترة الحالية مقارنة مع الفترة المماثلة من العام السابق، يعود لارتفاع صافي الدخل التشغيلي قبل خسارة انخفاض القيمة والمصاريف الأخرى، وأضاف أن حقوق المساهمين (بعد استبعاد حقوق الأقلية) بنهاية الفترة بلغت 19.026 مليار ريال (5.07 مليار دولار)، في مقابل 16.581 مليار مليون ريال (4.42 مليار دولار) كما في نهاية الفترة المماثلة من العام السابق، فيما بلغ إجمالي الدخل الشامل للربع الحالي 1.340 مليار ريال (357.17 مليون دولار) بالمقارنة مع إجمالي الدخل الشامل للربع المماثل بقيمة 1.8 مليار ريال (479.78 مليون دولار) ومقارنة مع إجمالي الدخل الشامل (خسارة) بقيمة 367.013 مليون ريال (97.83 مليار دولار) للربع السابق.

بورصة الكويت تغلق على انخفاض من جانب آخر أغلقت بورصة الكويت تعاملاتها على انخفاض مؤشرها العام 34.4 نقطة لينبغ مستوى 7147.93 نقطة بنسبة انخفاض بلغت 0.48 في المئة، وتم تداول 220 مليون سهم عبر 11252 صفقة تقديية بقيمة 43.8 مليون دينار (133.5 مليون دولار).

وارتفع مؤشر السوق الرئيس 22.14 نقطة لينبغ مستوى 5781.78 نقطة بنسبة ارتفاع بلغت 0.38 في المئة من خلال تداول 111.5 مليون سهم عبر 4251 صفقة تقديية بقيمة 10.3 مليون دينار (31.4 مليون دولار).

مؤشر الدوحة يرتفع 0.18 في المئة وفي الدوحة أغلق المشر العام لبورصة قطر تعاملات على ارتفاع بلغ 19.180 نقطة، أي بنسبة 0.180 في المئة، ليصعد إلى مستوى 10735.63 نقطة، وتم خلال الجلسة تداول 137.188 مليون سهم، بقيمة 369.154 مليون ريال (101.39 مليون دولار)، نتيجة تنفيذ 15310 صفقات في جميع القطاعات، وارتفعت في الجلسة سهم 16 شركة، بينما انخفضت أسعار 29 شركة أخرى، فيما حافظت ثلاث شركات على أسعار إغلاقها السابق، وبلغت رسملة السوق في نهاية جلسة التداول 630.211 مليار ريال (173.09 مليار دولار)، قياساً بـ630.596 مليار ريال (173.19 مليار دولار) في الجلسة السابقة.

هبوط بورصة مسقط كما أغلق مؤشر بورصة مسقط 03، عند مستوى 4757.21 نقطة منخفضاً بـ16.8، نقطة، بنسبة 0.35 في المئة مقارنة مع آخر جلسة تداول التي بلغت 4773.99 نقطة، وبلغت قيمة التداول

واصل مؤشر الأسهم السعودية الرئيس تداوله في المنطقة الخضراء للجلسة الثانية بارتفاع كبير، وأغلق مرتفعا 138 نقطة بنسبة 1.2 في المئة ليقل عند مستوى 11424.12 نقطة، وتداول بلغت قيمته 6.2 مليار ريال (1.65 مليار دولار)، وبلغت كمية الأسهم المتداولة 215 مليون سهم، سجلت فيها سهم 133 شركة ارتفاعا في قيمتها، فيما أغلقت 76 شركة على تراجع.

أسهم «أرامكو» تواصل المكاسب وأوضح المستشار المالي سالم الزهراني أن معظم القطاعات ارتفعت بعد التراجعات الكبيرة التي منيت بها منذ الأسبوع الماضي، مؤكداً أن سهم «أرامكو السعودية» واصل ارتفاعه عند 34 ريالا (9.06 دولار) بنسبة ثلاثة في المئة، وسط تداول بلغ نحو 29 مليون سهم وبقيمة قاربت مليار ريال، ويدعم هذا التصود توقعات «أوبك» لنمو الطلب العالمي على النفط حتى نهاية العام، وبلغ سعر خام برنت إلى 87.46 دولار للبرميل، بعدما سجل عند التسوية في الجلسة السابقة أعلى مستوى منذ 27 من يناير (كانون الثاني) الماضي، وبلغ خام غرب تكساس الوسيط إلى 84.34 دولار بعد أن سجل عند التسوية أس أعلى مستوى منذ نوفمبر (تشرين الثاني) 2022.

سهم «المراعي» الأكثر ارتفاعاً وكانت أسهم شركات «المراعي» و«العربية» و«الصناعات الكهربائية» و«توبي» و«عذيب» للاتصالات» الأكثر ارتفاعاً، أما أسهم شركات «البحاثة» و«المتحدة للتأمين» و«جسدوى ريت السعودية» و«ميديفيل للتأمين» و«رعاية» فكانت الأكثر انخفاضا في التعاملات، إذ تراوحت نسب الارتفاع والانخفاض ما بين 6.21 و5.88 في المئة. فيما كانت أسهم شركات «أرامكو السعودية» و«أمريكانا» و«البحاثة» و«الأهلي» و«كحان السعودية» هي الأكثر نشاطا بالكمية، كما كانت أسهم شركات «أرامكو السعودية» و«الراجحي» و«الأهلي» و«الإتماء» و«سابك» هي الأكثر نشاطا في القيمة.

كما أغلق مؤشر الأسهم السعودية الموازية (نمو) منخفضاً 121.76 نقطة ليقلع عند مستوى 23580.70 نقطة، وتداول بلغت قيمته 45.3 مليون ريال (12.07 مليون دولار)، فيما بلغت كمية الأسهم المتداولة أكثر من مليون و500 ألف سهم.

نمو أرباح «أكوا باور» ارتفعت أرباح شركة «أكوا باور»، التي تعمل بمجال إمدادات المياه والطاقة إلى 684.1 مليون ريال (182.34 مليون دولار) بنهاية النصف الأول

إثيوبيا.. مساع لتسويق العسل الذي يصل ربع إنتاج إفريقيا

عمان - وكالات

تنتج إثيوبيا ما يقرب من ربع إنتاج القارة الإفريقية من العسل، إلا أن الأرباح الخاصة بهذه التجارة ما يزال أمامها الكثير، بسبب ضعف الترويج، وقلّة فرص العمل.

ففي الوقت الذي تنتج فيه أرياف البلاد رصيدا وافرا من العسل ومنتجاته، فإن فرص تسويقه ما تزال ضئيلة مقارنة بمنتجات أخرى، ومع ذلك تستمر المحاولات لإنتاج أصناف مختلفة من قبل جمعيات ومؤسسات موملة كالذي يحدث في مدينة جيمما غربي البلاد.

إن كان ميركاتو أكبر أسواق أديس أبابا التي تغذي دول إفريقيا بمختلف المنتجات الإثيوبية، حيث يمثل العسل الطبيعي أشهرها - فإنه أخذ صيته من أسواق أخرى كمدينة جيمما غربي البلاد، حيث المنتوج يعرض بكميات تفوق بكثير حاجة السكان المحليين.

ويقول أسرات أدليت بائع عسل في سوق جيمما: «أبيع العسل منذ أكثر من 32 عاما، لدينا أصناف جيدة ومتنوعة والخيارات متعددة للراغبين في اقتناء العسل خاصة الأبيض والأحمر... فللعسل استعمالات متعددة لكن أغلبها يقوم على الأكل والعلاج وفي كل الحالات فإن الأسعار لا تتجاوز 8 أو 12 دولارا للكيلوغرام الواحد».

ويعود الفضل في هذه الوفرة إلى مزارع بالأرياف المجاورة صممت بطرق تجارية، وبدأت إنتاجها في شكل شراكات مجتمعية وتطورت لاحقا إلى استثمارات كبيرة.

وفي ذلك يقول هايلو أيشرو منتج بمزارع العسل،«لدي في هذه المزرعة أكثر من 500 خلية لحل، وبعضها وصل مرحلة الإنتاج فما بين كل 3 إلى 4 أشهر نحصل على منتج قابل للتسويق، وقريبا سنقوم بتزويد السوق المحلية، مع زياد على ذلك تصدرة إلى أسواق خارجية».

مزارع النحل تساهم هنا في توفير فرص عمل للشبان فضلا عن كونها مصدرا مهما لرفد خريزة البلاد بالثقف الأجنبي.

هذه الطبيعة المناسبة لنمو العديد من الكائنات الحية، تسمح بإقامة متاحل كهذه، وتشجع كثيرين على الاستثمار فيها، كما تجعل إثيوبيا واحدة من أهم وجهات تجارة العسل في القارة الإفريقية.

بريطانيا: 7ر7 مليون راكب سافروا عبر هيثرو الشهر الماضي بزيادة 22 المئة.

عمان - وكالات

أعلن مطار هيثرو في لندن عن زيادة عدد المسافرين عبر المطار بنسبة 22 بالمئة خلال شهر تموز الماضي مقارنة بنفس الشهر من العام الماضي. وقال المطار في بيان الجمعة، أن 7,7 مليون راكب سافروا عبر المطار خلال شهر تموز مقارنة بنفس الشهر من العام الماضي، عندما سافر 6ر3 مليون شخص عبر المطار، لكن هذا العدد يقل بنسبة 1 بالمئة عن العدد القياسي للركاب الذين سافروا عبر المطار في تموز 2019 قبل نقشي جائحة كورونا.

وأرجع المطار الزيادة السنوية في عدد المسافرين الشهر الماضي إلى الرحلات الجوية من آسيا واليابا والتي سجلت زيادة 129 بالمئة، والرحلات من أمريكا الشمالية، واليابا بزيادة نسبتها 77 بالمئة.

عمان - وكالات

تدرس المملكة المتحدة ما إذا كانت ستتبع نفس الإجراءات التي اتخذها الرئيس جو بايدن للحد من الاستثمارات الأميركية في بعض شركات التكنولوجيا المتقدمة الصينية، إذ تسعى الدول الغربية لتحقيق توازن بين حماية الأمن القومي والضرورية الاقتصادية للتجارة مع الصين.

وقع بايدن أمرا تنفيذيا أمس الأربعاء لتنظيم الاستثمارات الأميركية في بعض الشركات الصينية العاملة في مجالات أشباه الموصلات والحوسبة الكمية والذكاء الاصطناعي، وسط مخاوف من أن نقل المعرفة عبر المشاريع المشتركة وترتيبات التمويل الأخرى التي تشارك فيها الشركات الأميركية بالصين «تساعد على تسريع توطين هذه التقنيات».

وفي بيان صدر بعد وقت قصير من إعلان بايدن، قالت الحكومة البريطانية إن أمر الرئيس «يقدم توضيحا هاميا بشأن النهج الأميركي».

قال متحدث باسم حكومة رئيس الوزراء ريشي سوناك: «ستنظر المملكة المتحدة في هذه الإجراءات

الجديدة باهتمام شديد، في حين نواصل تقييم المخاطر المحتملة على الأمن القومي المرتبطة ببعض الاستثمارات».

تحاول المملكة المتحدة ودول أوروبية أخرى معرفة كيفية مواجهة تغير العلاقات بين الولايات المتحدة والصين.

واجه بايدين ضغوطاً متعارضة، من المناهضين للصين الذين يطالبون باتخاذ إجراءات أسرع وأكثر صرامة، فيما يسعى آخرون، منهم وزارة الخزانة، لاتخاذ تدابير أقل من شأنها أن تستغرق وقتاً أطول لتدخل حيز التنفيذ.

بعد قرار الولايات المتحدة حظر استثمارات في الصين... يمكن: إكراه اقتصادي على أرض الواقع، تشير لهجة الأمر الذي أصدره بايدين إلى انتصار فريق وزارة الخزانة الذين يدافعون عن تبني نهج أكثر حذرا.

من المرجح أن يتسجم هذا النطاق الضيق مع نهج سوناك الخاص تجاه الصين، الذي يسعى لإقامة علاقات تجارية ودية قدر الإمكان دون تعريض الأمن القومي للخطر.

«إعلان الأطلسي»

رداً على سؤال عما إذا كان سوناك يفكر في اتخاذ إجراء مماثل على غرار تحرك الولايات المتحدة، أشار مسؤول حكومي بريطاني إلى نص ما يسمى «إعلان الأطلسي» الذي وقّعه الجنانان في يونيو.

يساعد الاستثمار والمعرفة البريطانية الدول المنافسة على تطوير التهديدات الأمنية.

قال المسؤول إن المملكة المتحدة عليها فحص الأمر والتشاور مع الشركات البريطانية وأصحاب المصلحة الآخرين قبل تحديد خطواتها التالية.

مع ذلك فإن عمل التوازن السياسي ليس أمراً سهلاً لسوناك، الذي اختار نهجاً أكثر دقة تجاه الصين مما قد يرغب عديداً من الأعضاء الصقور في حزبه السياسي.

في الشهر الماضي حذرت لجنة الخبراء والأمن بالبرلمان البريطاني من أن بريطانيا «تعاني عقبة شديدة» في مواجهة الهيمنة الاقتصادية وقدرات التجسس لدى بكين.

مع ذلك يدعو آخرون إلى تعزيز العلاقات، وقد

الدول الغربية تسعى لتحقيق توازن بين حماية الأمن القومي والضرورة الاقتصادية للتجارة مع الصين

عمان - وكالات

تعرض بنك «إتش إس بي سي هولديبنغز» لانتقادات من جانب المشرعين البريطانيين بعد أن انتقد رئيس الشؤون العامة لديه الولايات المتحدة لإجبارها المملكة المتحدة على تقليص التعاملات التجارية مع الصين، واتهم الحكومة البريطانية بأنها «ضعيفة» بسبب الموافقة على ذلك.

يلين: القيود على الاستثمارات الأميركية لن تؤدي للصين جوهريا

التوترات في العلاقة بين المملكة المتحدة والصين تظهر بطرق أخرى. اتهمت بكين الحكومة البريطانية بالفشل في الوفاء بالتزاماتها الدبلوماسية بشأن

رقص المخطوطون المحليون ذلك، ويشعر المسؤولون الصينيون بالإحباط لعدم تدخل إدارة سوناك.

المفوضية الأوروبية تحلل أمر بايدين

مع ذلك، ليست المملكة المتحدة وحدها من يدرس كيفية التعامل مع الصين. قالت المفوضية الأوروبية أيضا إنها ستحلل الأمر الذي أصدره بايدين، وتخطط لاقتراح مبادراتها الخاصة نيابة عن أعضاء الاتحاد الأوروبي بحلول نهاية العام.

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، وأخضعهم لنظام غذائي نباتي، مقارنة بمجموعة أخرى تناولوا النظام الغذائي المعتاد لهم لمدة ٤ أسابيع. وخضع المشاركون في المجموعة الأولى لنظام غذائي منخفض الكربوهيدرات المعالجة والبروتينات الحيوانية وغني بالمصادر النباتية التي تحتوي على أحماض "أوميغا ٣" الدهنية مثل بذور الكتان ومكسرات الجوز، وفيتامين "سي" مثل الفلفل الأحمر والجاوافة والبرنقال، وفيتامين "د" مثل رقائق الحبوب 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

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

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

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

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

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 للإجهاد 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 وفريدريكسبيرغ في كوبنهاغن، وزملائها، برسد الحمل لدى ٢٢٧٤٤ موظفة في القطاع العام، معظمهن يعملن في مستشفيات دنماركية. وأفاد الباحثون في تقرير نشر بمجلة طب

الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبنية لهذا السبب عليك

لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبنية



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

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

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

بأنها تجمع ما بين الحديد و"فيتامين سي" اللازم لامتناس المعدن الهام. وتقيد التقارير الطبية بأن ١٨ بالمانا من الحوامل في المجتمعات التقدمية 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.

ما علاقة الدورة الشهرية بإصابة النساء بالخرف؟

٤٧ عاماً، كن أكثر عرضة بنسبة ١٩٪ للإصابة بالخرف من النساء اللاتي تعرضن له بعد سن ٤٧ عاماً. وعندما نظر فريق البحث إلى مجموع سنوات الإنجاب، وهي السنوات من الدورة الأولى للحيض حتى انقطاع الطمث، كانت النساء اللاتي تقل سنوات الإنجاب لديهن عن ٣٤ سنة، أكثر عرضة بنسبة ٢٠٪ للإصابة بالخرف. بالإضافة إلى ذلك، كانت النساء اللواتي خضعن لعملية استئصال الرحم أكثر عرضة بنسبة ٨٪ لخطر 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 يبدين 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،

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

بالخرف مقارنة بغيره من أمراض الجهاز العصبي، ما يهدد بولادة مبكرة. لذلك من الأفضل الحصول على فوائد الرمان من أكله وليس شرب عصيره.

ماذا تعرف عن البيات الشتوي لعضلة القلب؟

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

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

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 منع الدم عنها أما باقي عضلات الجسم الموجودة

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

الذي يعانون من إعتام عدسة العين بحماية الفواكه والخضروات التي تتميز باحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، يخضع تكاليف علاجهم إلى 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 بالقدرته 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 الدهون، والتي تسرع من عمليات التمثيل الغذائي لتحويل الدهون إلى طاقة. الورد يبعث تناول الورد الشعور بالشبع، كما أن هذه المشمش غنية بالفينوسوم والبوليتاوسوم، وهما عنصران مهمان في

الذي يعانون من إعتام عدسة العين بحماية الفواكه والخضروات التي تتميز باحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، يخضع تكاليف علاجهم إلى 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".

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:

وكالات
تتمتع 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 وعلما جامعة جنوب أستراليا، وجود علاقة مباشرة بين تناول مواد غذائية غنية بمضادات الأكسدة، وخطر تطور مرض إعتام عدسة العين المرتبط بالعمر. وتوصل الباحثون إلى أن التزام

التي تعزز كفاءة التمثيل الغذائي. السمنة ومرض السكري، كما أنها غنية بالفيتامينات المفيدة مثل "أي" و"سي"، فضلاً عن سرعاتها الحرارية المنخفضة. جوز الهند تدفع شارب جوز الهند الشهية الجسم على الشعور بأنه لا يحتاج للطعام، كما أنها غنية بالدهون الثلاثية متوسطة السلسلة التي تعزز كفاءة التمثيل الغذائي.

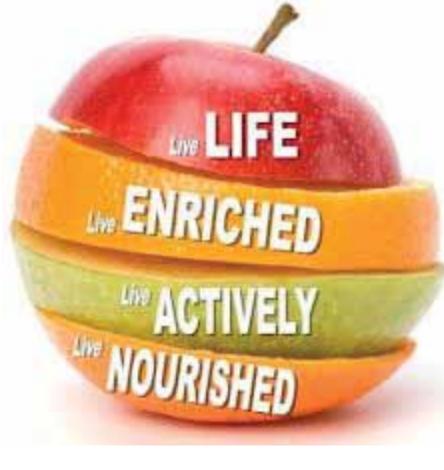
مفاجأة . . الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

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

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتعوب 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 ملليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهنون أو الدهس 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

تعلم 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 تحد 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 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، يختل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البداة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرغ الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل

حمض الفوليك والحديد تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العيب على الأقل إلى عوز الحديد.

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.

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

المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسب 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

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

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.

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

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

٥- يقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين من تحتاجه البشرة من تغذية بالعقم. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن تنزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجبرائينوم الأساسي، و٩قطاط 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 مقشّر 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 المقشّر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنمّج للبشرة. ٤- يحارب الثلوث: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من الثلوث بما يرتكها شاحبة وفاقدة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للثلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

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

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

يتمّ مدّه على البشرة وتركه لفترة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٢- يخفّف من توسّع المسام: يمكن للمسام المتوسّعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على اقباضها واكتساب البشرة النعومة المشدودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملعقة كبيرة من العسل، وملعقة 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

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

الذكورة، 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

الذكورة، 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

الذكورة، 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

الذكورة، 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

تنامياً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتراكيب المفرداتية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبلوغهم السنّة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التخطاط بجُمَل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقدة.

في مرحلة الطفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنهم في مرحلة

للتفكير وفهم الوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وبتأطّراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتُسنّد العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتحصّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزيادة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير

من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات فيتامين أ المحتوي في الثدي، فإن البيّنات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

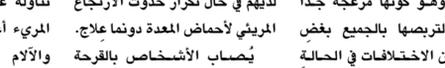
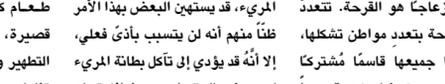
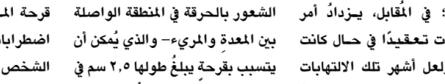
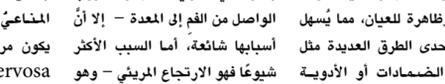
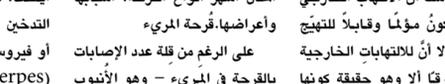
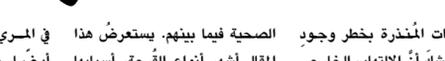
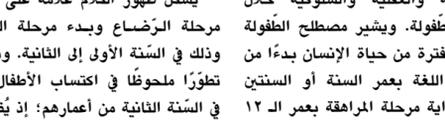
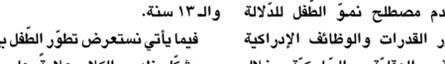
فيتامين دي من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفوسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء التعرض لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية المغنّاة.

ويُعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحلمي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالأسنجة تحديداً.

ويحسن تعاطي مكملات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثّر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البيّنات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملات فيتامين دال بفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضع ومازالت محدودة. وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

إن دور الزنك محوري في تقاسم الخلية وتركيب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كاف من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتشيع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع. وتفيد البيّنات المتاحة بأن توفير جرغ الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا إضافةً لتربصها بالجمع بعض النظر عن الاختلافات في الحالة تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.

مراحل النمو للأطفال



القُرْحَة – Ulcers

القرحة، فهي عدية وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية

الأيبيروفون (ibuprofen) – أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر

والأطعمة الغنية بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضمية بـقُرْحَة

المُعدّة عندما يكون موطنها هو المُعدّة. في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

في المريء بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية مُعيّنة، وأعراضها:قرحة المريء

على الرغم من قلّة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوبى 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 ٢.٥سم في

المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم 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 الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العنقورّ المناعيّ البشري (AIDS). قد يكون مرض الشُّهَام (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 والأمّام المصاحبة لعملية البلع،

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 تخفّض هذه
المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال،
علاج سرطان القولون
يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة،
العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد
وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر
الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من
سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ
الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين
للسرطان في الأردن.

والم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس
الفائدة،
ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر
الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة
بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪،
الخضار والفواكه والحبوب الكاملة
بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية
-خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال،
ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية
النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر،
وتوصي جمعية السرطان الأميركية بأنه لتقليل
مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب
على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه
والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي
يتناولونها،
ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ
هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع
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



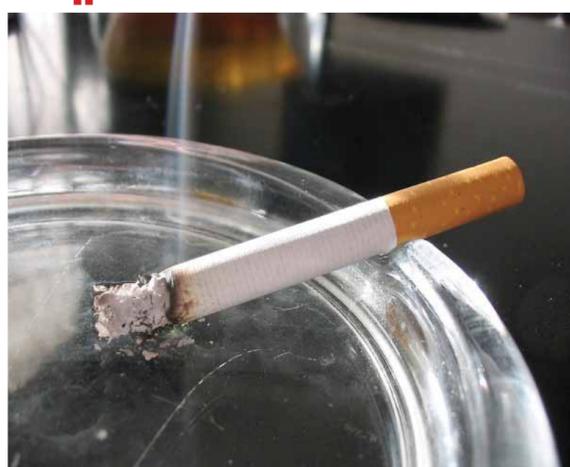
وكالات
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة
عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغمورة أكبر
عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ ١٠٠ عام، مقارنة
بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟
رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد
سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزدهر بإيراجها في موسوعة
غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من
المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل
علامات تشير إلى شهرتها،
وتقديرها، لما اشتهر به سكانها من طول العمر،
أطلق أحد متاجر البيزا بميدان القرية على نفسه
اسم "بيزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة"،
الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن
الضغوط
وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية،
وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود
للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على
جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي،
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا
فيه،
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة
ملونة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون
وربطة عنق كالفراشة (بايرون)،
وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا
ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦
أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي
شخصياً بتقديم التهنئة لها
الزراعة: ويؤكد أنطونيو برونو أكبر السكان
في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط
الاقتصادي الرئيسي في القرية،
وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان
يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ
برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته
مشدودة دون تهرلات 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
ترزح أساساً في حدائق منازلهم،
ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب
الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد
أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر
يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم
على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية
والذهنية،
وتحتفل القرية بالعيد المئوي 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
"أوربا" 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 تشارك
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 إيقاعات الساعة
البيولوجية،
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها،
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج
الهرمونات وتحمل الإجهاد،
٢- عدم التوازن الهرموني
يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات
التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في
الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل،
ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية
المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون
والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH)،
قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل
بشكل طبيعي أكثر صعوبة،
بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى
انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب،
٣- انخفاض جودة البيض
السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن
يمنع إفراز الميتاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء
الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى
ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة،

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



وكالات
كتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أحياء الفئران ويقلل من
احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان
الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من
الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل
فرض الإصابة بالأمراض لدى المدخنين،
وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم
ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني،
ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أحياء الفئران، ومن ثم يقلل
من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية،
وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال
إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤
نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي
من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في
الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا
التي تكسر النيكوتين في أحياء الفئران،
علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني
يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير
الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط
غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي
هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة
واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس
دهني بسيط إلى 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 الأوعية، ويؤدي ذلك
إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني
المرتبطة بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد
في بعض الحالات،
وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر"
(Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف
عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل
اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد
الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً
من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحياء الفئران،
وإنزيمًا يكسر النيكوتين..

ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد
الدهني،
وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تنشق
طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة
عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير
المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران
ووجدوا النتائج متشابهة
بعد ذلك، عثروا على أحياء العديد من فئران
التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة
فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى،
ووجدوا أن الفئران ذات الأحياء المعقمة
تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها،
مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا
الأوعية يعمل على تكسير النيكوتين،
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا
من تعقب نوع من البكتيريا يعرف باسم
"بكتيريا بكتيرويديس" (Bacteroides
xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل
أضراره داخل أحياء الفئران، حيث كانت تنتج
الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم

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 بالسكريات 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"،
وتقول 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"،

البلد وحسب (الصين والولايات المتحدة وكندا وبريطانيا)

عمان - وكالات

قال الرئيس الأميركي جو بايدن، ليل الخميس، إن المشاكل الاقتصادية المتنامية التي تعصف بالصين تجعل منها "قنبلة موقوتة"، حيث ارتفاع معدلات البطالة وشيخوخة القوى العاملة في تلك الدولة، بحسب واشنطن بوست.

وأضاف بايدن خلال مناسبة لجمع التبرعات للحزب الديمقراطي في ولاية يوتا، الصين قنبلة موقوتة، وهي في ورطة، محذراً عندما يواجه السينيون المشاكل، فإنهم يقومون بأفعال سيئة..

وسبق، أن غضب بايدن بكونه عندما وصف نظيره شي جينبينغ في حزيران/بال، ديكتاتور، في تعليق وصفته الخارجية الصينية بأنه، استقزاز.

وشدد بايدن الخميس على أنه يسعى إلى علاقة عقلانية مع الصين، قائلاً: لا أريد أن أتسبب بالأذى إلى الصين، لكنني أشاهد..

واستأنفت الولايات المتحدة مؤخراً حوارها مع الصين من خلال زيارات متتالية إلى بكين قام بها كبار المسؤولين الأميركيين، بمن فيهم وزير الخارجية الأميركي، أنتوني بلينكن.

جهاز الاستخبارات الاميركي والامن الداخلي يشهدون (الصين والولايات المتحدة وكندا وبريطانيا)

عمان - وكالات

اتهم جهاز الاستخبارات النيوزيلندي، الجمعة، الصين بالتجسس والتدخل الأجنبي، رغم التزام ويلينغتون بالحد من الصين خشية إغضاب أكبر شريك تجاري للبلاد.

وقال جهاز الاستخبارات الأمنية النيوزيلندي إن الدافع وراء تنامي "قوة" الصين هو التنافس الاستراتيجي في منطقة آسيا والمحيط الهادئ، حيث تسعى بكين إلى التفوق على واشنطن وحلفائها الغربيين.

وذكر تقرير "تقييم التهديدات" الذي يصدره الجهاز، وتم رفع السرية عنه في خطوة نادرة، أن وكالات الاستخبارات الصينية تراقب باستمرار الصينيين الذين استقروا في نيوزيلندا.

وأشار التقرير إلى أن "عدداً قليلاً فقط من الدول منخرطة في التدخل الأجنبي ضد نيوزيلندا، لكن البعض يفعل ذلك بإصرار مع احتمال التسبب بضرر كبير.

ونيويلندا جزء من تحالف العيون الخمس لتبادل المعلومات الاستخباراتية، إلى جانب الولايات المتحدة وكندا وبريطانيا وأستراليا.

وتعرضت نيوزيلندا لانتقادات في الماضي بسبب ليوثة موقفها تجاه الصين، حيث وضعت علاقاتها التجارية الوثيقة أولوية على حساب المخاوف الأمنية لحلفائها.

ومن خلال نشر التقرير أمام الجمهور للمرة الأولى، يبيد جهاز الاستخبارات الأمنية النيوزيلندي استعداداً للمخاطرة بإغضاب بكين.

وإلى جانب الصين، أشار التقرير إلى أنشطة تجسس مرتبطة بحكومتَي إيران وروسيا.

وجاء في التقرير، أن إيران كانت تراقب الجماعات المنشقة، بينما بدأت الحملات الروسية لنشر المعلومات المضللة في التأثير على عدد صغير من النيوزيلنديين.

وأكّد التقرير أن التطرف العنيف، وهو مصدر قلق رئيسي في نيوزيلندا بعد مجزرة مسجد كرايستشيرش عام ٢٠١٩، ما زال يتقدّم في الخطاب المناهض للحكومة المنتشر على الإنترنت.

وقال رئيس جهاز الاستخبارات النيوزيلندية أندرو هامبتون إن "المعلومات الزائفة والفاقة للمصدقية لا تشكل مسارات للتطرف العنيف فحسب، بل تخلق أيضاً فرصاً للتدخل الأجنبي.."

تقرير نشره (الصين والولايات المتحدة وكندا وبريطانيا)

البلد وحسب (الصين والولايات المتحدة وكندا وبريطانيا)

عمان - وكالات

توقف بث تلفزيون لبنان الرسمي بسبب الإضراب الشامل الذي ينفذه الموظفون اعتراضاً على تردي أوضاعهم وروايتهم منذ أشهر.

وقالت موظفون شاركوا في الإضراب، إنهم لن يتراجعوا عن قرارهم وستبقى الشاشة عبارة عن أعمدة من الألوان بانتظار إقرار تصفهم وتمكنهم من تحمل أعباء الحياة التي باتت مصاعبا أكبر من قدرتهم على تحملها.

ويأتي إضراب موظفي تلفزيون لبنان الرسمي استكمالاً لإضراب الموظفين المستمر منذ أشهر في معظم الإدارات العامة.

ويعاني موظفو تلفزيون لبنان وفق متابعين قضيتهم من مشاكل مالية منذ عدة أشهر وأعلن موظفو التلفزيون الرسمي التوقف عن العمل منذ أيام ولا زال الإضراب سارياً.

وخلال الأسبوع الماضي استمر التلفزيون في بث الموسيقى الكلاسيكية على مدار الساعة فيما استفاق اللبنانيون صباح اليوم الجمعة على ظهور شارة التوقف عن البث وسط معلومات عن إقفال الشاشة التي وافقت اللبنانيين منذ خمسينيات القرن الماضي وتحمل في أرضيتها تاريخ لبنان الفني والسياسي والثقافي.

وقال أحد كبار الموظفين في قسم: "وزارة المالية لم تحول روايت الموظفين والمتقاعدين مع تلفزيون لبنان منذ قرابة شهرين بالرغم من أن وزير الإعلام في حكومة تصريف الأعمال زياد المكارى قد زود المعنيين بالمستندات المطلوبة دون جدوى.."

ويعد تلفزيون لبنان الرسمي من أقدم التلفزيونات في العالم العربي والشرق الأوسط، ويملك في أرضيته آلاف التسجيلات النادرة لسياسيين وفنيين منذ حقبة الستينيات..

ووقعت وزارة الإعلام في عهد الوزير الحالي المكارى عقداً للتعاون مع جهات فرنسية لتطوير ومكننة ورقمنة الأرشيف القديم وتحديثه.

يذكر، أن تلفزيون لبنان لم يتوقف عن البث منذ إنشائه في عهد الرئيس السابق للجمهورية كميل شمعون عام ١٩٥٩ سوى مرة واحدة لفترة أشهر بعد انتهاء الحرب الأهلية لأسباب مالية.

شهيد وع إصابات برصاص الاحتلال في مخيم طولكرم



عمان - وكالات

استشهد شاب وأصيب أربعة آخرون، فجر الجمعة، برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي في مخيم طولكرم.

وأفادت مصادر طبية فلسطينية باستشهاد الشاب محمود جهاد جراد (٢٣ عاماً)، متأثراً بإصابته برصاص

الاحتلال في الصدر، بالإضافة إلى وصول أربع إصابات بالبطن، والخاصرة، والقدم، والكف.

وذكرت مصادر طبية، أن الشاب جراد وصل إلى مستشفى الشهيد ثابت ثابت الحكومي بحالة صحية خطيرة جداً، قبل أن يعلن الأطباء ارتقائه متأثراً بإصابته،

فيما أصيب أربعة شبان آخرين، وصفت إصاباتهم بالخطيرة.

ونشرت قوات الاحتلال قنصاتها في محيط المخيم وعلى جوانبه وأزقته، وكرت مصادر طبية، أن الشاب جراد وصل إلى مستشفى الشهيد ثابت ثابت الحكومي بحالة صحية خطيرة جداً، قبل أن يعلن الأطباء ارتقائه متأثراً بإصابته،

الجيش السوداني يكثف قصفه مواقع الدعم السريع ونزوح عشرات الأسر من أم درمان

عمان - وكالات

قصف الجيش السوداني الجمعة عدة مواقع لقوات الدعم السريع في مدن العاصمة الثلاث، مما أدى إلى نزوح عشرات الأسر. في حين لا تلوح أي حلول في الأفق مع مرور نحو أشهر من اندلاع الاشتباكات، وسط مخاوف من أن تستمر سنوات..

وذكرت مصادر صحفية، إن الجيش قصف مواقع لقوات الدعم السريع وأطلق النار في عدد من المناطق بأم درمان، مصعداً بذلك هجماته في الخرطوم والخرطوم بحري وأم درمان.

من جهة أخرى، قال مصدر بالجيش، إن سلاح الجو أغار على مواقع للدعم السريع بمنطقة حمرة الشيخ شمال كردفان وفي منطقة الرياض شرقي الخرطوم، مشيراً إلى أن قوات الدعم السريع أطلقت مضادات أرضية.

وفي الخرطوم، تصاعدت أعمدة دخان

داخل مناطق تركزت قوات الدعم السريع، بينما تبادل الجيش والدعم السريع القصف شرق أم درمان. وقد نزحت عشرات الأسر من المنطقة التي تشهد قتالا عنيفا مستمرا منذ أيام.

وقبل أيام، قالت المنظمة الدولية للهجرة، إن الصراع الدائر في السودان خلف ٤ ملايين نازح ولاجئ.

أما مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، فقد أكد، أن المجاعة تهدد أكثر من ٦ ملايين شخص في السودان بسبب النزاع، مشيراً إلى أن أكثر من مليونين من النازحين الداخليين من ولاية الخرطوم فقط.

وحسب إحصاءات المصدر ذاته، فقد أجبر القتال في السودان ٣ ملايين شخص على النزوح داخل البلاد.

ومنذ منتصف نيسان الماضي، يخوض الجيش والدعم السريع اشتباكات لم تفلح سلسلة هدنات في إيقافها، مما خلف أكثر

من ٣ آلاف قتيل، أغلبهم مدنيون، ونحو ٣ ملايين نازح ولاجئ داخل البلاد وخارجها، حسب الأمم المتحدة.

ويتبادل الجيش بقيادة رئيس مجلس السيادة عبد الفتاح البرهان، والدعم السريع بقيادة محمد حمدان دقلو "حميدتي" اتهامات بالمسؤولية عن بدء القتال وارتكاب انتهاكات خلال الهدنات المتتالية.

ويقول الخبير العسكري محمد عبد الكريم "الحرب في السودان امتدت لثمن أطول مما كان متوقفاً لها، بل أكثر من الزمن الذي قدره من خطاؤها، لم يكن أحد يتوقع أن تستمر لأكثر من أسبوعين في أسوأ أحوالها.."

ويضيف، أن الجيش "كان يظن أن الجسم سيتم في وقت وجيز على اعتبار أنه يعرف تفاصيل تسليح قوات الدعم السريع وأن لديه ضباطاً منتدبين للعمل في الدعم السريع.."

مصرع ٥٣ شخصاً جراء حرائق الغابات المروع في هاواي



عمان - وكالات

أعلنت السلطات الأمنية في ولاية هاواي الأميركية عن ارتفاع حصيلة ضحايا حريق الغابات المروع الذي دمر بلدة تاريخية سياحية في هاواي إلى ٥٣ قتيلاً الخميس، ما يجعل الكارثة التي تضرب تلك الجزيرة الأكثر دموية منذ أن أصبحت ولاية أميركية عام ١٩٥٩، بحسب واشنطن بوست.

وفي وقت مبكر من الخميس، أعلن الرئيس الأميركي جو بايدن عن حرائق هاواي، كارثة طبيعية، مفرجاً عن مساعدات فدرالية لجزيرة ماوي بهدف تمويل أعمال الإغاثة والإيواء الفوري وجهود إعادة الإعمار.

وتفاقمت حدة النيران بسبب الرياح العاتية يضربها قوة الإعصار "دورا" الذي يضرب منطقة المحيط الهادئ، وتحول منتج لاهائنا على الساحل الغربي لماوي إلى رماد.

وأكدت نائبة حاكم الولاية سيلفيا لوك لصحافيين، أن هذه المدينة التاريخية التي كانت عاصمة مملكة هاواي في القرن التاسع عشر "أبيدت"، إنه أمر مروع جداً..

وأفاد مسؤولون محليون، أن حصيلة الضحايا ارتفعت إلى ٥٣ قتيلاً الخميس. وأعلنت جزيرة ماوي أنه دم استمرار جهود مكافحة الحرائق، تم تأكيد ١٧ وفاة إضافية اليوم وسط حريق لاهائنا

النشط، "وهذا يرتفع عدد القتلى إلى ٥٣.."

وكان، قد عُثر على ٣٦ جثة سابقاً تحت الألقاض، وفقاً لحصيلة رسمية، وتضرر أو

البلد وحسب (الصين والولايات المتحدة وكندا وبريطانيا)

عمان - وكالات

بعد إعلان دعمه كل جهود المجموعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا بشأن النيجر، عاد وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن في تصريح آخر ليلق على استعداد "إيكواس" للتدخل العسكري في أقرب وقت ممكن.

وأعلن رئيس ساحل العاج الحسن واتارا، الخميس، أن قادة إيكواس أعطوا الضوء الأخضر لعملية عسكرية "تبدأ في أقرب وقت ممكن" لاستعادة النظام الدستوري في النيجر، حيث تولى عسكريون السلطة قبل أسبوعين.

ودعا وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، في وقت متأخر الخميس، إلى حل سلمي للأزمة في النيجر، وقال بلينكن، خلال مؤتمر صحفي مع نظيره المكسيكي في واشنطن، إن "الولايات المتحدة تقدر تصميم إيكواس على استكشاف كافة الخيارات من أجل حل سلمي للأزمة.."

ويأتي هذا التصريح بعد إعلان سابق لبلينكن في حديث مع صحفيين أيد فيه جهود المجموعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا، دون الإشارة إلى قرارها وضع الخيار العسكري على الطاولة، مشيراً أن "رؤساء الأركان سيعقدون مؤتمرات أخرى لضبط التفاصيل، لكنهم حصلوا على موافقة مؤتمر قادة الدول لبدء العملية في أقرب وقت ممكن.."

وأشار إلى أن ساحل العاج ستساهم بـ "كتيبة" من ٨٥٠ إلى ١١٠٠ عنصر، إلى جانب نيجيريا وتين خصوصاً، وأن "دولا أخرى" ستشارك أيضاً في قوة التدخل.

وقد قررت "إيكواس" في قمعتها الاستثنائية في أبوجا الخميس نشر "القوة الاحتياطية" التابعة للمنظمة لإعادة الرئيس النيجري المحتجز محمد بازوم إلى السلطة.

رغم ذلك، أكد رئيس مفوضية المجموعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا عمر توراي مجدداً "الالتزام المستمر باستعادة النظام الدستوري بالوسائل السلمية.."

يشار إلى أنه تم التلويح باستخدام القوة لأول مرة في ٣٠ حزيران خلال قمة للمنظمة الإقليمية، وقد أهملت حينها "إيكواس" الانقلابيين سبعة أيام لإعادة الرئيس بازوم الذي أُطيح به في ٢٦ تموز، لكن لم يتجدد التهديد مع انتهاء المهلة الأحد

مجلس الأمن وكوريا الشمالية تطور أسلحة نووية وتصنيع دمج (التكنولوجيا)

عمان - وكالات

ذكر تقرير مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة، أن كوريا الشمالية تواصل خلال عام ٢٠٢٣ تطوير أسلحة نووية وإنتاج مواد انشطارية نووية، كما أنها تتهرب من العقوبات التي تفرضها عليها المنظمة بغرض حرمانها من التمويل الذي تستخدمه في البرامج النووية وبرامج الصواريخ الباليستية.

وكتب مراقبون مستقلون للعقوبات في التقرير أنه "بعد مستوى قياسي من السرقات الإلكترونية في عام ٢٠٢٢، بقيمة تقدر بنحو ١,٧ مليار دولار، تشير التقارير إلى أن قرصنة كوريا الشمالية يواصلون نجاح استهداف العملات الرقمية الإلكترونية وغيرها من التبادلات المالية حول العالم.."

وسبق أن اتهم المراقبون، الذين يرفعون تقارير إلى المجلس مرتين كل عام، كوريا الشمالية بالجوء إلى الهجمات الإلكترونية للمساعدة في تمويل برامجها النووية والصاروخية. وتنفذ كوريا الشمالية من جانبها مزاعم القرصنة أو غيرها من الهجمات الإلكترونية.

ولم ترد بعثة كوريا الشمالية لدى الأمم المتحدة في نيويورك على الفور على طلب للتعليق على التقرير.

وتخضع كوريا الشمالية لعقوبات تقترضها عليها الأمم المتحدة بسبب برامجها النووية والصاروخية الباليستية منذ عام ٢٠٠٦. وعلى مدار سنوات، جرى تشديد هذه الإجراءات، لكن مجلس الأمن يجد حالياً صعوبات في الحفاظ على الإجماع في ظل ضغوط تمارسها الصين وروسيا لتخفيف الإجراءات لاقناع بيونغ يانغ بالعودة إلى المحادثات التي تهدف إلى نزع السلاح النووي.

وأشار المراقبون إلى استمرار صادرات الفحم بطريقة غير قانونية، وأيضاً إلى وجود إجراءات متنوعة كثيرة للتهرب من العقوبات.

وأوضح المراقبون في ملخص التقرير المقرر نشره خلال الأسابيع القادمة، أنه "رغم أن حدود البلاد لا تزال مغلقة إلى حد كبير، فقد زاد حجم التجارة في كوريا الشمالية، ويرجع ذلك بصورة أساسية إلى استئناف حركة السكك الحديدية، لقد عادت مجموعة كبيرة ومتنوعة من السلع الأجنبية إلى الظهور بسرعة"، وأضافوا أنهم يواصلون التحقيق بشأن استيراد سلع فاخرة بصورة غير قانونية.

وتابع المراقبون أنهم يحققون أيضاً في مزاعم عن قيام كوريا الشمالية بتصدير معدات اتصالات عسكرية وذخيرة، وفي "حالات محتملة لمبيعات أسلحة أو أنواع أخرى من الدعم العسكري لدول أعضاء.."

البلد وحسب (الصين والولايات المتحدة وكندا وبريطانيا)

عمان - وكالات

أعلنت الحكومة اليمنية المعترف بها دولياً، استكمال نقل نحو ٩٧٪ من إجمالي النفط المخزن في "صافر" إلى الناقل البديلة خلال الأسبوعين الماضيين من عملية النقل.

وقالت نشرة صادرة عن مركز القيادة الوطني لعمليات صافر - عدن، التابع للهيئة العامة للشؤون البحرية، "حتى يومنا هذا (الخميس) تم تفريغ ما نسبته ٩٧٪ من المخزون النفطي الموجود في صافر.."

وأضاف أن إجمالي الكمية التي تم نقلها من الخزان العائم إلى الناقل البديلة "اليمين" بلغت نحو ١.١١١.٩٥٠ برميلاً، مع مرور ١٥ يوماً على عملية النقل.

وفي وقت سابق، أكد مدير البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة، أخيم شتاينر، في تغريدة على حسابه في منصة "إكس"، أن عملية الأمم المتحدة لوقف كارثة التسرب النفطي في البحر الأحمر أصبحت في مرحلتها النهائية.

الوحدات يقرر المشاركة
في ملحق أبطال آسيا

وكالات

اعلن مجلس إدارة نادي الوحدات مشاركة فريق كرة القدم في الملحق المؤهل لدوري أبطال آسيا.

وقال النادي في بيان رسمي إن مجلس الإدارة قرر بالإجماع المشاركة في الملحق التمهيدي لدوري أبطال آسيا أمام فريق شباب الأهلي دبي الإماراتي، أخذين بعين الاعتبار تقديم مصلحة النادي فوق كل شيء.

وأكد النادي انه قرر المشاركة لعدم زج الأردن بأي ما من شأنه التسبب بالإحراج للوطن على صعيد السياسة الخارجية مع الأشقاء العرب.

وأشار النادي إلى أن المباراة فرضت على النادي وليست بمحض إرادته.

مبابي؛ وعدوني وأخفوا
وبسبب خداعهم سألني في باريس

وكالات

اعتبر النجم الفرنسي كيليان مبابي أن إدارة باريس سان جيرمان خدعته الصيف الماضي عندما جدد عقده إذ تم التأكيد بأنه سيتم التعاقد مع المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي وصانع الألعاب برناردو سيلفا لتدعيم الفريق، مشيراً إلى أنه لن يترك الفريق هذا الموسم حتى لو لم يلعب.

وحول باريس مبابي إلى تدريبات اللاعبين غير المرغوب بتواجدهم إثر إبلاغه النادي بعدم نيته تجديد عقده لما بعد الموسم المقبل، بينما تشترط إدارة النادي تجديد العقد أو الرحيل الآن بمقابل مالي خفية أن يرحل نهاية الموسم مجاناً.

وقالت شبكة "سكاي سبورت" يوم الخميس: السبب الرئيس لتمسك مبابي بقرار عدم التجديد هو شعوره بالإحراج عندما تم تجديد عقده الموسم الماضي، إذ قالت له إدارة النادي إنها ستشكل فريقاً قوياً من حوله، يضم البولندي روبرت ليفاندوفسكي لاعب بايرن ميونخ قبل انتقاله إلى برشلونة الإسباني، وكذلك البرتغالي برناردو سيلفا لاعب مانشستر سيتي.

وواصلت: مبابي يرى أن إدارة النادي وعدته من أجل الإضواء على العقد الجديد وذلك في شهر مايو من العام الفات، ولهذا هو متمسك بالبقاء حتى نهاية عقده عندما ينتهي الموسم المقبل والانتقال إلى فريق آخر مجاناً.

ورفض مبابي أكثر من مرة التفاوض مع إدارة باريس سان جيرمان على تجديد العقد خلال الشهرين الماضيين، بينما تشعر الأخيرة بأنه اتفق مع ريال مدريد على الانتقال إلى صفوفه صيف ٢٠٢٤.

٥ استقالات

من عضوية إدارة الوحدات

ارتفع عدد الاستقالات من عضوية مجلس إدارة نادي الوحدات إلى ٥ استقالات، وذلك بعد إعلان النادي مشاركته في ملحق دوري أبطال آسيا ضد أهلي دبي الإماراتي رغم وجود شبهة تطبيعية.

واستقال من مجلس الإدارة حتى اللحظة كل من خالد العيسى، وليد السعودي، مخلد الكوز، حاتم أبو ميعيش، غصاب خليل.

وبيّنما قال ٤ من الأعضاء المستقلين انها جاءت لأسباب شخصية، أكد وليد السعودي ان استقالته جاءت رفضاً لمشاركة النادي في مباراة الملحق.

وأعلنت الوحدات مساء الخميس مشاركته في الملحق التمهيدي لدوري أبطال آسيا أمام فريق الإماراتي، رغم المعارضة الجماهيرية الواسعة لذلك.

وبدأت الأزمة بعد تعاقب الفريق الإماراتي مع لاعب من فلسطيني الداخل المحتل (عرب ٤٨) مثل منتخب إسرائيل في أكثر من (٤٠) مباراة دولية، كم واجه الفريق الإماراتي فريقاً إسرائيلياً ضمن الاستعدادات للدوري الإماراتي والاستحقاق الآسيوي.

سحب قرعة

الدور التمهيدي لكأس الأردن

سحبت الخميس، في مقر الاتحاد الأردني لكرة القدم، قرعة بطولة الدور التمهيدي لكأس الأردن CFI، موسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

ويقام الدور التمهيدي لبطولة كأس الأردن CFI، بمشاركة ٢٠ فريقاً؛ (أندية الدرجة الثانية ١٦ فريقاً، وفريقاً صما وأم القطرين الصاعدين إلى دوري الدرجة الأولى الموسم الماضي، بالإضافة إلى الطرة وكفرسوم صاحباً الترتيب ١١ والـ ١٢ من دوري الدرجة الأولى للموسم الماضي).

وحسب القرعة، يلتقي في الدور التمهيدي، كفرسوم مع الطيبة، غور الصالبي مع مرج الحمام، صما مع الكرم، بلعما مع دوقرة، الوحدة مع شباب حوارة، دير أبي سعيد مع الطرة، وادي الريان مع رباح السرحان، الخالدية مع أم القطرين، حرثا مع الحصن، وجرش مع سحم.

وتقام مباريات هذا الدور خلال الفترة ٢٤-٣٠ أغسطس/ آب الجاري، بنظام خروج المغلوب من مباراة واحدة على أن تتأهل الفرق الـ ١٠ إلى دور بطولة كأس الأردن CFI، الذي يقام بمشاركة أندية المحترفين، والفرق المتبقية من دوري الدرجة الأولى.

الصفقة تمت . .

ديمبلي يوقع عقود انضمامه لباريس

أتم عثمان ديمبلي، نجم برشلونة الإسباني، إجراءات انتقاله إلى صفوف باريس سان جيرمان الفرنسي.

وأكد مراسل صحيفة "ليكيب" في خبر عاجل، أن ديمبلي بات لاعباً في بي إس جي، ووقع عقده مع بطل الدوري الفرنسي.

وكانت تقارير صحفية، أشارت إلى أن الجناح الفرنسي، اتفق على عقد يربطه بحديقة الأمراء ٥ مواسم.

ويرتبط عثمان ديمبلي (٢٦ عاماً) مع البارسا، بعقد ينتهي في صيف ٢٠٢٤، يتضمن شرطاً جزائياً قيمته ٥٠ مليون يورو.

وأشارت التقارير، إلى أن الناديين، برشلونة وباريس سان جيرمان، اتفقا على إتمام الصفقة بمبلغ مالي أكبر، وتسهيلات في السداد.

من جانبه، قال لويس إنريكي، في مؤتمر صحفي، صباح الجمعة "ديمبلي بات لاعباً في سان جيرمان بنسبة ٩٩٪".

وسيكون الجناح الفرنسي، تاسع صفقات باريس سان جيرمان هذا الصيف. وسبق عثمان ديمبلي كل من سيسيسيو سكرينيار، أوجارتي، لي كانج إن، شير دنور، لوكاس هراندانيز، أرنאו تيناس، وجونزالو راموس.

في افتتاح الجولة الثانية من دوري المحترفين

الجيليل يخطف التعادل من الوحدات
والعقبة يهزم الأهلي

الأمم - خالد حكمت الزعبي

تعادل ناديا الوحدات والجيليل، بهدفين لثلاثهما في افتتاح منافسات الجولة الثانية من بطولة الدوري . مساء أول امس الخميس.

افتتح مهنت أبو طه التسجيل للوحدات (١٨٥) وعزز هنري للأخضر بهدف ثاني (٣٧د).

في الشوط الثاني قلص محمد العدوان النتيجة (٦٧د) ، وبينما كانت المباراة تلتظف انقفاها الأخيرة ، سجل أبو الجزر هدفا عكسيا في مرمى فريقه (٢٠٩د).

الوحدات رفع رصيده إلى ٤ نقاط ، اما الجليل فرفع رصيده إلى نقطتين.

وفي المباراة الثانية نجح شباب العقبة في تجاوز الأهلي بنتيجة (٢/١) في اللقاء الذي جمعهما على ستاد الأمير محمد بالزرقاء ضمن الأسبوع الثاني في بطولة دوري المحترفين لكرة القدم.

وبذلك الفوز رفع شباب العقبة رصيده إلى النقطة (٤) فيما بقي الخاسر دون نقاط. سجل شباب العقبة، فارجاس (٣٠٤٥د)، وفرج عيد (٥٤د)، ولأهلي فيضيان آسي كوا - (٢٧د).

بعد العرض السعودي . .

برشلونة يحدد بديل ليفاندوفسكي

وكالات

ذكر تقرير صحفي ألماني، أن البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم برشلونة، حصل على عرض سعودي مميز. ويرتبط

روبرت ليفاندوفسكي، البالغ من العمر ٣٤ عاماً، بعقد مع برشلونة حتى ٣٠ يونيو/ حزيران ٢٠٢٦. وبحسب صحيفة "بيلد"، فإن

ليفاندوفسكي تلقى عرضاً من أحد الأندية السعودية، دون الكشف عن هوية النادي. وأضافت "برشلونة ينتظر قرار روبرت

ليفاندوفسكي بشأن العرض السعودي المقدم إليه". وأشارت الصحيفة إلى أن برشلونة سيتحرك لضم الصربي دوسان

فالاهوفيتش مهاجم يوفنتوس، حال بيع ليفاندوفسكي. وتابعت

"هناك خيار آخر أمام البارسا، وهو تسريع عملية وصول فيكتور روكي قبل موعد قدومه المحدد في يناير/ كانون ثان ٢٠٢٤".

وكان برشلونة قد تعاقد مع روكي هذا الصيف مقابل ٦١ مليون يورو، على أن ينضم للفريق الكتالوني مطلع العام المقبل.



"المصارعة الأردنية"

تأهب لبطولة العالم بمعسكر مع بلغاريا



بيتر

واصل المنتخب الوطني للشباب تحضيراته للمشاركة في بطولة العالم للمصارعة تحت ٢٠ عاماً التي

يستضيفها الأردن، خلال الفترة من ١٤ إلى ٢٠ من آب الحالي وتقام منافساتها

في صالة الأميرة سميرة بمدينة الحسين للشباب.

ويستعد منتخبا المصارعة الحرة والرومانية، في معسكر داخلي مشترك

مع نظيره البلغاري، يقام في مركز الإحصاء الأولمبي منذ يوم الاثنين

الماضي ويستمر حتى نهاية الأسبوع المقبل، حيث يتدرب الفريق في صالة

اليرموك بمدينة الحسين للشباب بعدل مرتين في اليوم وعلى فترتين

صباحية ومسائية، وذلك تحت إشراف المدرب يحيى أبو طيبخ وإبراهيم

عرعر.

كما يستعد المنتخب الوطني للسيدات في معسكر تدريبي يقام في

تركيا حيث سيشارك الأردن باللعبة الدول تحضيراً للبطولة، مؤكداً أنه تم

نورا مسلم الطيبين بوزن ٥٣ كيلو غراما،

والتي يتولى تدريبها المدرب الوطني رائد القيسي.

وقال المدرب الوطني يحيى أبو طيبخ في حديثه للجنة البطولة

الإعلامية، إن المنتخب يتدرب بعزيمة قوية، ويظهر اللاعبون جدية في

التمازج المشتركة مع الفريق البلغاري.

بدوره، قال المدرب إبراهيم عرعر، إن الحالة المعنوية للمنتخب جيدة،

وتعكس رغبته في تحقيق نتائج إيجابية ومميزة، رغم صعوبة المنافسة، معبرا

عن تفاؤله في تقديم عروض فنية تلي الطموحات والتطلعات في الحدث

الكبير. وأضاف عرعر أن الجميع يدرك صعوبة المهمة، لكن في الوقت

ذاته، نراه على حماس وعطاء اللاعبين المنافسة، وتقديم عرض يليق

بالمصارعة الأردنية وتاريخها العريق.

بدوره، قال المدرب رائد القيسي من تركيا إن المنتخب الوطني، أقام معسكراً

في تركيا، والذي شهد تواجد عدد من الدول تحضيراً للبطولة، مؤكداً أنه تم

استقطاب عدد من اللاعبات الواعدات؛ وتاليا أبو الخير.

يهدف إكسابهم الخبرة للاستحقاقات الدولية المقبلة.

وأثنى القيسي على جهود مجلس إدارة اتحاد المصارعة لحرصه على توفير الإجراءات كافة لإنجاح

المشاركة الأردنية في البطولة، مؤكداً أن ما يحدث من تطوير على صعيد اللعبة

في الوقت الحالي هو إنجاز غير مسبوق.

ويضم المنتخب الوطني المشارك في البطولة كلا من اللاعبين، فريق المصارعة الحرة صهيب المرایي وزن ٦٢

كيلو غراما، وزيد إسحاق وزن ٦٥ كيلو غراما، وعبدالله تكور وزن ٧٠ كيلو

غراما، وأورد شامل وزن ٧٤ كيلو غراما.

وضم فريق المصارعة الرومانية، أحمد أبو العديس لوزن ٥٥ كيلو غراما،

وصهيب الحسنات لوزن ٣٦ كيلو غراما، وفي وزن ٦٧ كيلو غرام غيث عودة الله،

وعمر دراعمة لوزن ٧٢ كيلو غراما.

كما تشارك إلى جانب نورا الطيبين في معسكر تركيا كل من اللاعبات

الواعدات مايا عبدالله، وليان السكر، وتاليا أبو الخير.

٥ خيارات أمام ريال مدريد لتعويض كورتوا

وكالات

تلقي نادي ريال مدريد ضربة قوية، بعد إعلان إصابة الحارس تيبو كورتوا، بتمزق في الرباط الصليبي للركبة، والذي سيغيبه خارج الملعب خلال الأشهر المقبلة.

وسيكون من الصعب على الحارس البلجيكي اللعب هذا الموسم، لذلك يجب على النادي الأبيض أن يتصرف سريعا لتغطية هذا المركز.

ووفقا لما ذكرته صحيفة "ماركا"، فإن هناك خيارات محدودة في ريال مدريد لتعويض كورتوا، خصوصا مع انتقال أندري أوتانا إلى يونايتيد، روبرت سانشيرز إلى تشيلسي، دافيد رايا إلى أرسنال ويان سومر إلى الأتتر.

وأضافت الصحيفة، أن حارس مرمى مانشستر يونايتد السابق دافيد دي خيا، هو الاسم الأول على لائحة الفريق، خصوصا أنه غير متعاقد حاليا مع أي فريق، لا سيما وأنه لن يكلف ريال مدريد أي رسوم انتقال.

الاسم الثاني على اللائحة هو حارس تشيلسي كيبا أريزابالاجا، لكن البايرن بدأ بالفعل محادثات للتعاقد مع الحارس الإسباني، الذي انضم إلى الفريق اللندني قبل عدة مواسم مقابل ٨٠ مليون يورو.

ويظهر أيضا على اللائحة، حارس اشبيلية ومانشستر سيتي، حيث يطلب ياسين بونو، وحارس فاننسيا جيورجي مامارداشفيلي، حيث يطلب النادي الأول ٢٠ مليون يورو للتخلي عن نجمه، فيما يطالب الثاني بما لا يقل عن ١٥ مليون يورو لحارسه الجورجي.

الخيار الأكثر تعقيدا هو دومينيك أيفاكوفيتش، الحارس الدولي الكرواتي الذي تألق في كأس العالم ٢٠٢٢، والذي ما يزال في ديناو زغرب، وكانت لديه عدة خيارات للرحيل، لكن النادي رفض التخلي عنه بأقل من ١٢ مليون يورو.

إجراء قرعة دوري الدرجة الأولى لكرة القدم

وكالات

سحبت الخميس الماضي، في مقر الاتحاد الأردني لكرة القدم، قرعة بطولة دوري الدرجة الأولى، موسم ٢٠٢٤/٢٠٢٣، والذي ينطلق في ٣ أيلول المقبل.

ويقام دوري الدرجة الأولى بمشاركة ١٤ فريقاً هي: الجزيرة، الصريح، الهاشمية، السرحان، اتحاد الرمثا، اليرموك، عمان FC،

العالية، البقعة، العربي، الطرة، كفرسوم، صما، وأم القطرين.

وحسب القرعة، يلتقي في الأسبوع الأول، العالية مع اتحاد الرمثا، كفرسوم واليرموك، الجزيرة والطرة، صما والسرحان، عمان FC مع

الهاشمية، العربي والبقعة، والصريح مع أم القطرين.

وتلعب المنافسات بنظام الدوري الجزأ من مرحلة واحدة، ويتأهل أول وثاني الترتيب لدوري المحترفين للموسم المقبل، على أن يهبط

آخر فريقين إلى مصاف أندية الدرجة الثانية.

يذكر أن فريق الأهلي توج بلقب دوري الدرجة الأولى للموسم الماضي بعد أن تصدر ترتيب الفرق برصيد ٣٠ نقطة، ويفارق

المواجهات المباشرة أمام الجليل الذي حل بالمرتبة الثانية ورافقه إلى

الدوري الأردني للمحترفين، فيما هبط فريقا الكرميل وبلعما إلى مصاف أندية الدرجة الثانية.

مدربون إسبان يشرفون على تجمع أكاديمية ريال مدريد بعمان



بيتر

كشفت ممثل أكاديمية نادي ريال مدريد في الشرق الأوسط السعودي وليد الأنفي، أن ٣ مدربين إسبان من النادي سيشارفون على التجمع الذي سيبدأ في عمان للمواهب الكروية

الأسبوع المقبل، وتنظم أكاديمية نادي ريال مدريد تجمعا في عمان، للمواهب الكروية الأردنية، يستمر أسبوعين بإشراف

٣ مدربين إسبان من النادي الإسباني، إلى جانب ٤ مدربين محليين مساعدين للإشراف على تدريب المواهب الذين يبلغ

عدددهم حتى الآن حوالي ١٦٠ لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين ٧ سنوات إلى ١٨ سنة. وقال الأنفي في لقاء خاص مع وكالة

الأبناء الأردنية اليوم، إن المدربين الإسبان العاملين سيصلون إلى عمان السبت المقبل، على أن تبدأ التدريبات اعتباراً من

يوم الاثنين المقبل في نادي دوينز بعمان. وأضاف، ان أكاديمية ريال مدريد تنشط في منطقة الشرق الأوسط، من خلال

إقامة تجمعات في عدة مدن، بحثا عن المواهب وصقلها، لافتا إلى أن العاصمة السعودية الرياض سبق وأن استضافت مثل

هذا التجمع، فيما تستضيفه عمان الآن. وأكد أن هذا التجمع عبارة عن معسكر تدريبي للمواهب الكروية، من أجل البحث

عن مواهب قادرة على اللعب ربما في أكاديميات ريال مدريد في حال كان هناك مواهب خارقة قادرة على اللعب في النادي

الذي يعتبر الأول في العالم.

وأوضح الأنفي، أن المعسكر لا يقتصر على التدريبات فقط، بل هناك جوانب احترافية يجب أن يتعلمها اللاعب الواعد،

وأن يقتدي بنجوم عالميين كبار في آية اللعبة، من أجل البحث والمباريات وخارج الملعب وما شابه من أمور احترافية.

وكشف عن إمكانية إرسال المواهب المتميزة إلى أكاديمية ريال مدريد، للحضوع لمعسكر تدريبي يستمر شهرين، وهو

أمر يشجع المواهب التي سيتم توفير اللباس لها، وهو اللباس الأصلي لأكاديمية ريال مدريد الإسباني.

وعن التعاون المستقبلي مع الأردن، أشار الأنفي إلى إمكانية إجراء مباراة ودية لأكاديمية ريال مدريد مستقبلا في عمان،

مع فريق أردني من أجل مواصلة البحث عن المواهب، واكتساب المواهب الأردنية المزيد من الخبرات.

يشار إلى أن اللاعب الأردني الذي سيستترك في المعسكر التدريبي لأكاديمية ريال مدريد الذي يبدأ في عمان يوم

الاثنين المقبل، سيدفع رسوم اشتراك قيمتها ٣٥٠ ديناراً، علما أن عدد اللاعبين المسجلين حتى الآن يبلغ ١٦٠ لاعبا.