

النّياحة العامة تتشدد وتسند لقاتل «عريس معان» جناية القتل القصد

عمان

اعترف المتهم بقاتل «عريس معان» أمام مدعي عام محكمة الجنايات الكبرى بذبّيه وأنه نادم على هذا الفعل الذي قام به عن غير قصد من خلال إطلاق عبارات نارية دون داع «ابتهاجا» بصديقه المأسوف على شبابه وأنه كان صديقه الروح بالروح.

وأُسند مدعي عام محكمة الجنايات الكبرى للمتهم بإطلاق عبارات نارية في فرح بمحافظة معان نجم عنه إزهاق روح العريس يوم فرحه، جناية القتل القصد خلافاً لأحكام المادة 326 وبدلالة المادة 64 من قانون العقوبات، كما أسندت النياحة العامة للمتهم جنحة حمل وحياسة سلاح ناري بدون ترخيص خلافاً لأحكام المواد 3 و4 و11 من قانون الأسلحة النارية والذخائر والتي تصل عقوبتها في حال إدانته من قبل المحكمة المختصة بالأشغال المؤقتة حتى 20 عاماً.

وقام المدعي العام، اليوم الخميس، باستجواب المتهم بالقتل، عن الجرائم المسندة إليه، وقرر

توقيفه لدى إدارة مراكز الإصلاح والتأهيل وسيتم استكمال إجراءات التحقيق معه، بعد مخاطبة إدارة المختبرات والأدلة الجرمية وتوريد تقرير الكشف على مسرح الجريمة والبوم الصور ومخاطبة الطب الشرعي لتوريد تقرير التشريح والتقارير الطبي القضائي والاستماع لشهادة الشهود وإصدار القرارات اللازمة حسب القانون.

وبيّنت تحقيقات النياحة العامة في القضية التي تركت ظلالها الحزينة على المجتمع الأردني كله، أن المتهم لم يراع الخطورة الجرمية لأفعاله باستخدام سلاح ناري قاتل بطبيعته ويشكل خطراً على السلامة العامة انسياقاً وراء عادات سلبية يسعى القانون لوادها منذ سنوات طويلة وتسببت بإزهاق أرواح أبرياء.

وأشارت التحقيقات إلى أن «إطلاق المتهم للعبارات النارية خالف نصوص القانون والمبادئ الإنسانية ونجم عنها إصابة شاب في مقتبل عمره ويوم زفافه برصاص قاتلة، وأن المتهم قبل بنتيجة المخاطرة بفعله في أماكن مكتظة بالناس مع علمه باحتمالية إصابة أي منهم جراء هذا

الفعل».

وحسب القانون فإن الأفعال التي قام بها المتهم تشكل جناية القتل على أساس القصد الاحتمالي استناداً لأحكام قانون العقوبات والقوانين ذات العلاقة وأن التحقيق في هذه القضية يدخل ضمن اختصاص النياحة العامة لدى محكمة الجنايات الكبرى.

وتصادف هذا الحادث بعد مرور 15 يوماً فقط على إصدار النياحة العامة توجيهها لكل نواب الادعاء بملاحقة كل من يطلق العبارات النارية دون داع ابتهاجاً وفرحاً بنتائج الثانوية العامة لحماية لإنسان وراحة بالأطفال والنساء والشيوخ وحماية الأرواح من إزهاقها بسلك طاشش وغير مسؤول ينجم عنه موت وألم وحزن كبير.

وتتمكّن السلطات المختصة من إلقاء القبض على 35 شخصاً لم يستجيبوا لنداء الأجهزة الأمنية بعدم إطلاق النار في المناسبات، لحظّة إعلان نتائج الثانوية العامة وأسندت لهم تهم ارتكاب جرائم إطلاق العبارات النارية دون داع وحياسة وحمل أسلحة نارية غير مرخصة

الأمير مرعد يلتقي وفداً من مديرية الدفاع المدني



عمان

التقى سمو الأمير مرعد بن رعد، كبير أمراء رئيس المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، وفداً من مديرية الدفاع المدني، برئاسة مدير الدفاع المدني العميد الدكتور محمد العمري، وخلال اللقاء الذي عقد في مقر المجلس، جرى الإطلاع على الإجراءات التي اتخذتها مديرية الدفاع المدني من خلال إدارة الوقاية والحماية الذاتية، بتطبيق البنود الخاصة بكودة متطلبات البناء للأشخاص ذوي الإعاقة والصادرة عن مجلس البناء الوطني التابع لوزارة الأشغال العامة والإسكان عام 2018.

وأكد سموه ضرورة تطبيق المتطلبات الفنية الواردة في كودة متطلبات البناء للأشخاص ذوي الإعاقة، والتدقيق على جميع المخططات التصميمية للمباني وعدم إجازتها والمصادقة عليها إلا بعد التأكد من مطابقتها للمتطلبات الفنية الواردة في الكودة.

وأعرب سموه عن ارتياحه للإجراءات المتخذة من قبل مديرية الدفاع المدني، مشدداً على أهمية تدليل المعوقات كافة والمتابعة الحثيثة للمباني الجديدة لضمان تطبيق معايير وصول الأشخاص ذوي الإعاقة إليها.

وأشار إلى أن المجلس لن يتوانى عن اتخاذ الإجراءات وتقديم الدعم الفني اللازم لتمكين القائمين على متابعة الكودة في مديرية الدفاع المدني

للمضي قدماً في إنجاز العمل.

من جهته، أوضح العميد العمري حرص المديرية على التأكد من توفر متطلبات وصول الأشخاص ذوي الإعاقة ضمن مخططات المباني وعند المباشرة بالتنفيذ، مؤكداً عدم منح المديرية أذونات الأشغال واعتماد المخطط لحين التحقق من توفر المتطلبات المدرجة في الكودة كافة.

بدوره، قدم مدير إدارة الوقاية والحماية الذاتية العقيد المهندس محمد المجالي إيجازاً عن أهم الإجراءات والجهود المبذولة من قبل كوادر مديرية الدفاع المدني في مجال تدقيق المخططات التصميمية والتحقق من مطابقتها للكودة، وتحديد المتطلبات غير المتوفرة ضمن المخططات المقدمة وإعادتها لإجراء التعديلات اللازمة عليها.

افتتاح معرض مشروع منصة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات المتوسطة للتراث الثقافي لليونسكو



عمان

أكد وزير السياحة والآثار مكرم القيسي، حرص الوزارة على التعاون مع جميع الجهات التي تعمل على تنفيذ مشاريع تسهم في دعم وترويج الأردن سياحياً على مختلف المستويات المحلية والإقليمية والدولية.

وأشاد في كلمة ألقاها نيابة عنه مساعد مدير دائرة الآثار العامة احمد موسى، خلال افتتاحه الخميس، معرض مشروع منصة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات المتوسطة للتراث الثقافي لليونسكو، بدور هذا المشروع بالترويج عالمياً للمواقع السياحية والأثرية في الأردن، خاصة (البتراء)، بتقنية رقمية تسهم في استقطاب السياح والزوار من مختلف أنحاء العالم.

وبين أن القطاع السياحي في الأردن يوفر 55 ألف فرصة عمل وهناك توجه من خلال رؤية التحديث الاقتصادي إلى زيادة هذا الرقم وتوسيع الاستثمار في القطاع السياحي، مبيناً أن 13 بالمئة من الناتج القومي الأردني يتأتى بشكل مباشر من السياحة.

ويتضمن المعرض الذي نظّمته الجمعية الأردنية للبحث العلمي والريادة والإبداع، بالتعاون مع دائرة الآثار العامة، وهما الشريكان الأردنيان بالمشروع، إطلاق الموقع الرسمي الخاص بمدينة البتراء والمواقع السياحية والتراثية الأخرى، والتي تمكن الزائر من التجول فيها افتراضياً بتقنية رقمية ثلاثية الأبعاد.

وقال رئيس الجمعية الأردنية للبحث العلمي والريادة والإبداع الدكتور رضا الخوالدة، إن التكنولوجيا واستخداماتها أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا، وبالتالي فإن استخدام التقنيات الرقمية في الترويج للتراث الأردني والمواقع السياحية في الأردن أمر مهم ووسيلة لاستقطاب

السياح والزوار.

وبين أن الجمعية ودائرة الآثار العامة مسترتان بعقد فعاليات ترويجية للمشروع تشمل المعارض للمنتجات والمصناعات الرقمية التي تم إنتاجها من كادر المشروع، لاستقطاب الشركات الدولية والإقليمية والأردنية للنظر في إمكانية التعاون وإنشاء شركة أو شركات يمكنها استغلال المنتجات وتطويرها بشكل أكبر.

وأكد العين غازي الطيب أهمية الاستثمار في صناعة السياحة، مشيراً إلى أن عدد سياح البتراء وصل قبل جائحة كورونا إلى مليون سائح، وكانت سيدة أمريكية هي السائحة رقم مليون وتم إجراء مقابلات صحفية وإعلامية معها، ما أسهم في ترويج البتراء سياحياً.

وقال إن ترويج البتراء والمناطق السياحية

التعليم العالي ووفد من الجامعات التركية يبحثان تعزيز التعاون الثنائي

عمان

بحث أمين عام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور مأمون الدبيعي، مع وفد من الجامعات التركية، آليات تعزيز التعاون الثنائي.

وحسب بيان للوزارة الخميس، أكد الدكتور الدبيعي خلال لقائه الوفد التركي في مكتبه بالوزارة، بحضور عدد من مديري المديرية والوحدات المعنية والملحق التجاري التركي بالسفارة التركية في عمان، عمق العلاقات بين البلدين الصديقين، مستعرضاً مميزات قطاع التعليم العالي الأردني، وعناصر جذب الطلبة الوافدين واستقطابهم للدراسة في الجامعات المحلية. وأشار إلى نظام الاعتراف بمؤسسات التعليم العالي غير الأردنية ومعالجة شهاداتها لعام 2023، الذي صدر أخيراً، ومروته هذا النظام في مساعدة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الأردنية على الاعتراف بالجامعات العالمية المتميزة وذات السعة العلمية، وفتح المجال أمام الطلبة للاتحاق بها، خاصةً وأنه لا يشترط أن تكون الجامعة مدرجة ضمن أحد التصنيفات العالمية كما لا يشترط أن تقوم الجامعة بتقديم طلب للحصول على الاعتراف بها.

أكيد: 25 إشاعة في شهر آب

عمان

سجل مرصد مصداقية الإعلام الأردني (أكيد) 25 إشاعة، انتشرت بين جمهور المتلقي خلال شهر آب من خلال وسائل الإعلام المحلية ومنصات التواصل الاجتماعي وتطبيقات الهاتف الذكية. وقال المرصد في تقريره الشهري الذي أصدره الخميس إن عدد الإشاعات التي جرى نفيها بلغ 25 إشاعة، مسجلة بذلك زيادة مقدارها 6 إشاعات، مقارنة مع الإشاعات التي سجلت خلال شهر تموز الماضي، والتي بلغت 19 إشاعة. وأضاف أنه وبمستوى الإشاعات بحسب المجال تبين أن قطاع الشأن العام تبوأ المرتبة الأولى وسجل 7 إشاعات من أصل 25، وبنسبة 28 بالمئة، ثم جاءت في المرتبة الثانية الإشاعات الصحية حيث سجلت 5 إشاعات، وبنسبة 20 بالمئة، وحلت في المرتبة الثالثة الإشاعات الاقتصادية والسياسية، حيث سجل كل منهما 4 إشاعات، وبنسبة 16 بالمئة، وفي المرتبة الرابعة، بلغت الإشاعات الأمنية 3 وبنسبة 12 بالمئة، فيما سجلت الإشاعات الاجتماعية 2 لتحل في المرتبة الخامسة والأخيرة وبنسبة 8 بالمئة. ولفت المرصد إلى أنه تتبع مصدر الإشاعات خلال شهر آب وتبين أن حصة المصادر الداخلية، سواء أكانت تواصل اجتماعياً أو مواقع إخبارية، بلغت 23 إشاعة من مجمل حجم الإشاعات لشهر آب، وبنسبة بلغت 92 بالمئة، فيما سجلت إشاعة واحدة من مصدر خارجي، وبنسبة 4 بالمئة، وإشاعة أخرى غير محددة المصدر وبنسبة 4 بالمئة أيضاً.

«الصلب الأحمر» تحتفل باليوم العالمي للمفقودين

عمان

مندوباً عن سمو الأمير الحسن بن طلال، رعى وزير الصحة الأسبق الدكتور سعد جابر فعاليات اليوم العالمي للمفقودين الذي نظّمته اللجنة الدولية للصلب الأحمر في مركز الحسين الثقافي. ويهدف اليوم العالمي للمفقودين إلى تسليط الضوء على قضية الأشخاص المفقودين أثناء النزاعات المسلحة أو الكوارث الطبيعية، والآثار الدائمة التي يلحقها فقدان شخص ما بعائلته أثناء النزاع أو في أعقابها. وقالت رئيسة بعثة اللجنة الدولية في الأردن، سارة أفريلود: إننا اليوم نسلط الضوء على أهمية عامل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي خلال رحلة تلك العائلات، مشيرة إلى أن 74 من أمهات المفقودين تلقين الدعم من خلال جلسات الدعم النفسي-الاجتماعي الجماعية التي تنظمها اللجنة. وبيّنت أفريلود أن اللجنة الدولية للصلب الأحمر والجمعيات الوطنية سجلت أكثر من 33 ألف حالة لأشخاص مفقودين أو تم انفصالهم عن عائلاتهم نتيجة للنزاع في سورية منذ عام 2011، من ضمنها 3044 طلباً للبحث والتقصي تم استلامها في الأردن بدعم من الهلال الأحمر الأردني.

وتخلل الحفل، الذي حضره أكثر من 100 شخص من شركاء اللجنة الدولية إلى جانب عائلات المفقودين، أغان مؤثرة قدمتها الفنانة الأردنية مكادي نحاس مستلهمة من قصص أمهات المفقودين ومُعاناتهن في البحث عن الإجابات حول ما حدث لأحبائهن.

وأقيم على هامش الحفل معرض للصور الفوتوغرافية تضمن 20 صورة تمثل أنشطة اللجنة الدولية المتعلقة بالمفقودين، إلى جانب عمل فني يوضح ما تقدمه اللجنة الدولية من الدعم النفسي والاجتماعي إلى عائلات المفقودين الموجودة في الأردن.

مرتبات وحدة الإسناد مالي /3 ووحدة الإسناد الأرضي مالي/5 تعودان لأرض الوطن

عمان

عادت الدفعة الثانية والثالثة (الأخيرة) من مرتبات قوة الانتشار السريع الأردنية مالي/3 ووحدة الإسناد الأرضي مالي/5، منتصف ليلة الأربعاء، إلى أرض الوطن عبر مطار الملكة علياء الدولي، بعد انتهاء مهامها في جمهورية مالي.

وجاءت المشاركة الأردنية مع القوة الدولية المشتركة في إطار الواجب الإنساني الذي تنفذه القوات المسلحة في مختلف بقاع العالم، ضمن مهام الأمم المتحدة ومساهمتها الكبيرة في إعادة الأمن والاستقرار، وتقديم مختلف أشكال الدعم والمساعدات الإنسانية للدول التي تشهد حروباً وكوارث أو أزمات تحت مظلة الأمم المتحدة.

يشار إلى أن القوات المسلحة شاركت ضمن قوات حفظ السلام العاملة في مالي منذ تموز 2018 من خلال تقديم خدمات الإسناد الأرضي في مطار غاو شمالي مالي.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامه المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/9/4 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الحصن طريق مقيم الحصن، بجوار مبنى عمارة قازان 3، منطقة الحصن جنوب المركز الصحي وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة إربد.

وعن سالك، الكنة، نطلة، ريمون من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

الزنجبيل علاج طبيعي فعال للصداع النصفي



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

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

اتباع نظام غذائي نباتي يحد من التهاب اللثة

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

للفضول، بحسب الباحثين، مفادها أن استنشاق السكر قد يحفز جهاز المناعة في الرئة على محاربة العدوى أو الأمراض. وقال كبير العلماء، الأستاذ في جامعة مانشستر أندرو ماك دونالد إن "العلاج بواسطة استنشاق السكر على المدى القصير قد ينجح ذات يوم".

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

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

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

تحذير للحوامل من نوبات العمل المسائية

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

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

لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبئية



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

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

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 انقباض الرحم، ما يهدد بولادة مبكرة. لذلك من الأفضل الحصول على فوائد الرمان من أكله وليس شرب عصيره.

ما علاقة الدورة الشهرية بإصابة النساء 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.

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.

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

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

ماذا تعرف عن البيات الشتوي لعضلة القلب؟

حدث لأي عضو بالجسم أن يقطع عنه الشريان المغذي له فإنه يكون مثل ورقة الشجر التي تقطع عنها الماء 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.

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

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.

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

هل شرب عصير الرمان أثناء الحمل آمن؟

وكالات
تحتوي فاكهة الرمان على مغذيات عديدة تزود الحامل باحتياجات هامة لنمو الطفل وسلامة الحمل. ويعتبر أكل الرمان آمناً تماماً للحامل، لكن وفقاً لدراسة صدرت عام ٢٠١١ ربما من الأفضل عدم شرب عصير الرمان خلال أشهر الحمل قبل التحدث مع الطبيب. 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

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.

دراسة: إعادة استخدام الزيت يسبب سرطان الثدي

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

الذين يعانون من إعتام عدسة العين بحماية الفواكه والخضروات التي تتميز باحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، يخضع تكاثيف 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. أظهرت دراسات أن تناول نصف حبة من ال"غريب فروت" قبل الطعام يقلل من دهون البطن ويخفف مستوى الكوليسترول السيء. الليمون يعرف عن الليمون فوائده في إزالة السموم من الجسم وخصوصاً من الكبد، مما يعني التمتع بالقدر على هضم الطعام وحرق الدهون بكفاءة عالية. التوتاراتين يساعد أكل التوتاراتين في مكافحة السممة ومرض السكري، كما أنها غنية بالفيتامينات المفيدة مثل "أي و"سي"، فضلاً عن سرعاتها الحرارية المنخفضة.

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

تمتلك الفواكه باحتوائها على سرعات حرارية منخفضة، كما أنها تبعث شعوراً بالاشبع، فضلاً عن قدرتها على حرق السرعات 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:

الانتفاخ يعد الانتفاخ من أنواع الفاكهة الغنية بالألياف، التي تلعب دوراً مهماً في تخفيض نسبة الدهون بالجسم وخصوصاً بمنطقة البطن. وحسب دراسات فإن تناول الانتفاخ على نحو يومي منتظم لفترة تمتد لخمس سنوات قد قلص نسبة الدهون في البطن بمعدل ٣,٧ في المئة.

مواد غذائية تحمي من إعتام عدسة العين

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

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

مفاجأة . . الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

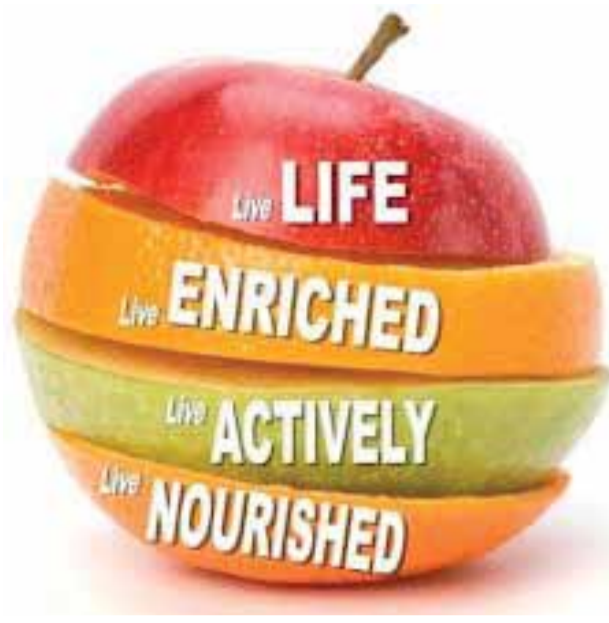
لروبيرتز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

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

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

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 الولادية والتشووهات الخلقية هي شذوذات بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الأكثر شيوعاً.

وتشير البَيِّنَات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى. ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكملية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثامن عشر من الحمل.

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

الدهنون أو الدهس والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعبدة اللاتبضع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعدّ الأغذية البحرية مصدرراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعبدة اللاتبضع وتشير البَيِّنَات 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 البَيِّنَات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعبدة 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 البَيِّنَات 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 البَيِّنَات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تتسم بالفعالية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار.

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

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً طفيفاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يخلط هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب 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.

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

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

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

من المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسبب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما. 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.

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

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

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

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

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملقحة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل، 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 ما 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، ٩قطرات من زيت الفيتامين E. ينصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعقم خلال الليل.

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

٢- يخفف من توسع المسام: يمكن للمسام المتوسعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على إقباضها واكتساب البشرة النعومة المشدودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملقحة كبيرة من العسل، وملقحة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولعدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

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. سامة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

”child development process“ نموّ الطفل

تتأيّماً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتراكيب المفرداتية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبلوغهم السنّة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكّنون من التخطاط بجُمَل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتعقّنون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقليةً متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنهم في مرحلة للافكار وفهم الوقت والعدد، في مرحلة الثلاث سنوات. إن بداية التخيّرات الفسيولوجية والعاطفية في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

الذاكرة، ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التّعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهمّاً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وفق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهوم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب الثلاث سنوات.

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطفل بإيجاز. يتشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضّاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السنّة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ تطوّراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السنّة الثانية من أعمارهم؛ إن يظنّهرون

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 الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البَيِّنَات 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.

من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفسفات. 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.

حُرْقَة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقيدو الدماغ. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن إبراج نوعا القرحة هنتين تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهيمية (Peptic ulcers). والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقّة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيد الدم، وجود دماء مصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشهيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

المرىء بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العوزّ المناعيّ البشري (AIDS). قد يكون مرض الشُّبَام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المرء 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 المرء أعراض عدة، مثل: المشاكل والآلام المصاحبة لعملية البع،

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المرء على الرغم من قلّة عدد الإصابات بالقرحة في المرء – وهو الأنوبو الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أن أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمرء – والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥ سم في المرء، قد يستهين البعض بهذا الأمر نظراً لأنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المرء المريئي لآحماض المعدة وولما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

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

ويحسن تعاطي مكملّات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثّر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البَيِّنَات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملّات فيتامين دال بفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضع ما زالت 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 البينات المتاحة بأن توفير جرغ الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكفي سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي النظر عن الاختلافات في الحالة تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.

القُرْحَة – Ulcers

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 المضعف (-Carcino-CEA)
embryonic antigen) وهو فحص
دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تخضع هذه
المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال،
علاج سرطان القولون
يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة،
العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد
وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر
الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من
سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ
الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين
للسرطان في الأردن.

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 موقع
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



وتدوير بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكانت ستشعر بالدهشة البالغة
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).

من سكانها هذا العمر، ولكن لا يبدو أنه ستقام
احتفالات بهذه المناسبة خلال العام الجاري
حسبما يقول مورا، ويضيف قد يقام احتفال في
العام المقبل ببلوغ أحد السكان ١٠٠ عام من عمره،
ويقول ماسيمو وهو نال بمقهي كائن بميدان
"أوربيا" بوسط البلدة، وهو يقدم الطلبات
للزبائن، "لا يمكنك أن ترى مثل هذا العدد الكبير
من المعمرين، الذين تجاوزوا الـ ١٠٠ من العمر
ويتمتعون بالنشاط والحيوية في أي مكان آخر".
وترتفع درجة الحرارة عادة خلال فصل
الصيف، ولا يتمتع جميع السكان بالعافية، فمثلاً
تقيم امرأة تعاني من عدم القدرة على الحديث في
دار لرعاية المسنين، حسبما يقول ماسيمو،
طريقة سكان سردينيا الحياتية
وفي تفسيره لطول عمر سكان القرية، يقول
ماسيمو إن "الفضل في ذلك يرجع ببساطة إلى
طريقة سكان سردينيا الحياتية". ويضيف أنه
يشكل 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".

وتقدريه 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 ولوحنتها أشعة الشمس
قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى
سقوط أسنانه الأمامية،
بينما يقول سلفاتورى مورا وهو مؤرخ وعضو
بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة
عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها
العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين
يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث
ترجع أساساً في حدائق منازلهم،
ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب
الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد
أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر
يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم
على الحفاظ على صحتهم ولياقته البدنية
والذهنية،
وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة
النوم،
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء
الربو 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



وتكشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أوعية الفئران ويقلل من
احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان
الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من
الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل
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 أوعية 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 أوعية الفئران،
علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني
يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير
الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط
غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي
هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة
واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس
دهني بسيط إلى تليف الكبد وسرطان الخلايا
الكبدية في بعض الحالات،
بكتيريا تكسر النيكوتين في أوعية الفئران
وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس
(أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض
النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأوعية، ويؤدي ذلك
إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني
المرتبطة بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد
في بعض الحالات،
وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر"
(Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف
عزل الباحثون البكتيريا ولماذا يمكن أن يقلل
اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد
الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً
من البكتيريا يكسر النيكوتين في أوعية 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
وأظهرت الأبحاث السابقة أن هذا النوع
من البكتيريا يعيش أيضاً في الأمعاء البشرية،
ويقول الباحثون في بحثهم المنشور "تؤسس
نتائجنا دوراً لتراكم النيكوتين في الأمعاء، وتكشف
تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتكشف
عن بكتيريا داخلية في الأمعاء البشرية لها القدرة
على استقلاب النيكوتين"،
ويدرس الباحثون الإنزيمات التي تنتجها
هذه البكتيريا المميزة لمعرفة ما إذا كان يمكن
إنتاج الإنزيم تجارياً، وتطويره إلى دواء فعال
لتكسير النيكوتين داخل الجسم البشري،
ويخطط الباحثون حالياً لإعطاء الدواء
للمدخنين في المستقبل عبر تطويره لتقليل فرض
الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم

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

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"،
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،
والأسبرين والاكنتاب والفلق،
يمكن أن تؤدي ليلة واحدة من الحرمان من النوم إلى النعاس
أثناء النهار وضعف الذاكرة والتفكير وضعف الأداء في المدرسة
والعمل، في حين أن الحرمان المزمن من النوم يمكن أن يزيد من

هكذا تنوي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

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

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة 378 كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط. وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونات"، تيمنًا بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونات، وسيتمد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة 3977 ميلا تقريبا.

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

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

في هذا السياق، قد تبدو إضافة المزيد من الألياف إلى الكابلات، من أجل تمكينها من نقل المزيد من المعلومات، استراتيجية واضحة، ولكن تصميم المعدات لتعمل على عمق كبير تحت الماء وسنودات طويلا، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يقفد الإشارة قوتها، ومن هذا المنطلق، سترمز مدير قسم هندسة الشبكات والهندسة البحرية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكالو، أن إحدى المبادئ التوجيهية لتقيد بأن "الإشارة تفقد 99 بالمئة من قوتها" كل 62 ميلا.

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

تعرف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

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

وبحسب "فيسبوك"، فإن زوكربيرغ أنفق 2.6 مليون دولار لاستخدام طائرات خاصة كجزء من برنامج حمايته. وتأتي هذه الأرقام الفلكية في الوقت الذي تعلن فيه "فيسبوك" أن زوكربيرغ حصل على راتب أساسي قدره دولار واحد على مدار الأعوام الثلاثة الماضية.

كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

والصيناء، وكان الدكتور بومان دور بارز في عملية معالجة الصور، التي تضمنت أيضا تقسيم الباحثين إلى فرق لربط البيانات ومقارنة الصور التي بنوها واختبارها.

وبينما قادته فريق تطوير مجموعة خوارزمية لالتقاط صورة للثقب الأسود، وهو الجهد الذي كان موضوع محاضرة ألقاها في منصة TED Talk عام 2016، قال زملاؤها إن هذه التقنية لم تستخدم في النهاية لبناء هذه الصورة تحديدا.

ونشرت بومات منشورا في "فيسبوك" قالت فيه، "لم تصنع خوارزمية واحدة، ولا شخص واحد هذه الصورة. إذ تتطلب ذلك المهارة الرائعة لتفريق هذا العلماء من أنحاء العالم، مضيفة: "كان شرفا لي حقا، وأنا محظوظة جدا؛ لأنه سنحت لي فرصة العمل معهم جميعا".

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

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

عالمياً على "تويتر" فوراً. وقبل شهر، واجهت شركة "فيسبوك" تعطلاً عالمياً في خدماتها استمر لأكثر من 10 ساعات، بررتة الشركة لاحقاً بأنه يعود لخلل أثناء نقل الخوادم. وأظهر موقع (داونديكتور دوت كوم) الذي يراقب تعطل المواقع الإلكترونية أن هناك ما يربو على 9000 مستخدم فيفلون عن مشاكل واجهوها مع فيسبوك، فيما أوضحت خريطة للتعطل الإلكتروني على الموقع أن المشاكل ظهرت بشكل أساسي في أوروبا.

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة 378 كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط.

وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونات"، تيمنًا بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونات، وسيتمد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة 3977 ميلا تقريبا.

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

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

في هذا السياق، قد تبدو إضافة المزيد من الألياف إلى الكابلات، من أجل تمكينها من نقل المزيد من المعلومات، استراتيجية واضحة، ولكن تصميم المعدات لتعمل على عمق كبير تحت الماء وسنودات طويلا، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يقفد الإشارة قوتها، ومن هذا المنطلق، سترمز مدير قسم هندسة الشبكات والهندسة البحرية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكالو، أن إحدى المبادئ التوجيهية لتقيد بأن "الإشارة تفقد 99 بالمئة من قوتها" كل 62 ميلا.

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

تعرف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

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

وبحسب "فيسبوك"، فإن زوكربيرغ أنفق 2.6 مليون دولار لاستخدام طائرات خاصة كجزء من برنامج حمايته. وتأتي هذه الأرقام الفلكية في الوقت الذي تعلن فيه "فيسبوك" أن زوكربيرغ حصل على راتب أساسي قدره دولار واحد على مدار الأعوام الثلاثة الماضية.

كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

والصيناء، وكان الدكتور بومان دور بارز في عملية معالجة الصور، التي تضمنت أيضا تقسيم الباحثين إلى فرق لربط البيانات ومقارنة الصور التي بنوها واختبارها.

وبينما قادته فريق تطوير مجموعة خوارزمية لالتقاط صورة للثقب الأسود، وهو الجهد الذي كان موضوع محاضرة ألقاها في منصة TED Talk عام 2016، قال زملاؤها إن هذه التقنية لم تستخدم في النهاية لبناء هذه الصورة تحديدا.

ونشرت بومات منشورا في "فيسبوك" قالت فيه، "لم تصنع خوارزمية واحدة، ولا شخص واحد هذه الصورة. إذ تتطلب ذلك المهارة الرائعة لتفريق هذا العلماء من أنحاء العالم، مضيفة: "كان شرفا لي حقا، وأنا محظوظة جدا؛ لأنه سنحت لي فرصة العمل معهم جميعا".

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

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

عالمياً على "تويتر" فوراً. وقبل شهر، واجهت شركة "فيسبوك" تعطلاً عالمياً في خدماتها استمر لأكثر من 10 ساعات، بررتة الشركة لاحقاً بأنه يعود لخلل أثناء نقل الخوادم. وأظهر موقع (داونديكتور دوت كوم) الذي يراقب تعطل المواقع الإلكترونية أن هناك ما يربو على 9000 مستخدم فيفلون عن مشاكل واجهوها مع فيسبوك، فيما أوضحت خريطة للتعطل الإلكتروني على الموقع أن المشاكل ظهرت بشكل أساسي في أوروبا.

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



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

من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك".

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

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

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

ويذكر أن التسجيلات الصوتية لدى أمازون مرتبطة برقم حساب واسم المشترك الأول ورقم سماعة الأليكو المستخدمة. وقال بعض المراجعين بلومبيرغ إنهم يطالعون زملاءهم على بعض التسجيلات الظرفية من خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون.

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

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

أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية

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

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

وأفادت الكاتبة أن تحسن تقنيات التعلم الآلي ستكون ذات فائدة كبرى، بما في ذلك توفير رعاية صحية أفضل وجعل مهنة الطب أكثر ديمقراطية.

في المقابل، لا يمكن لنا تكرار حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الانفتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدما لخلق الخداع والمشاكل الاجتماعية الأخرى. وخلصت الكاتبة إلى أن الحد من أبحاث الذكاء الاصطناعي قادر على كبح هذا التقدم نحو مستقبل مجهول، حيث أن السماح للتكنولوجيات الذكية بالنمو والتطور دون رقابة ينطوي على حدوث حالات سوء استخدام تتجاوز مجرد مقطوعة موسيقية سيئة، حيث يمكن لمداها أن يشمل خداع الملايين من الأشخاص.

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

وليس من الواضح من قد يتحمل المسؤولية عندما يرتكب الذكاء الاصطناعي خطأ ما أو يتسبب في مشكلة معينة. ولا يزال هناك شوط كبير لتقطعه هذه التقنيات حتى ترقى قادرة على الكتابة بأسلوب بشري بارع أو التحدث مثل الإنسان أو تقليد تعابير وجهه.

وعلى سبيل المثال، أصدر مطور برنامج "لاير بيرد" محاكاة الصوت محاكاة وهمية بين باراك أوباما ودونالد ترامب وهيلاي كلينتون، والتي بدت حقيقية للغاية.

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

وكالات

طالبت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز المعطيات (داتا سانتر) التي تستضيف المعطيات الشخصية للمواطنين والمقيمين في المغرب، في بلدان تضمن مستوى حماية كاف للحياة الشخصية.

جاء ذلك في اجتماع عقده رئيس اللجنة الوطنية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي (رسمية)، عمر السغروشني، بمعية خبراء اللجنة الوطنية، مؤخرا، مع ممثلين من شركة فيسبوك، خصص لتدارس مجموعة من الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبت اللجنة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

الالكترونيات 2019

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

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

وكشف موقع بلومبيرغ الأخباري الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين في شركة أمازون واجههم "مراجعة" تسجيلات سماعات "أليكسا" التي تنتجها وتسوقها الشركة. وتقول الشركات الثلاث إن التسجيلات تراجع بين الفينة والأخرى من أجل تحسين قدرة هذه الأجهزة على التعرف على الأصوات.

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

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

الالكترونيات 2019

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

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

وكشف موقع بلومبيرغ الأخباري الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين في شركة أمازون واجههم "مراجعة" تسجيلات سماعات "أليكسا" التي تنتجها وتسوقها الشركة. وتقول الشركات الثلاث إن التسجيلات تراجع بين الفينة والأخرى من أجل تحسين قدرة هذه الأجهزة على التعرف على الأصوات.

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

الالكترونيات 2019
وقال موقع بلومبيرغ نشره موقع بلومبيرغ الأخباري، حول السماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تنتجها شركات أمازون وأبل وغوغل، مخاوف العديد من المستخدمين حول العالم.

مستوطنون متطرفون يقتحمون الأقصى

سبح مستوطنون متطرفون يهود، طريقاً تريبية، واعتدوا على رعاة الأغنام في الأغوار الشمالية.

وقال مسؤول ملف الاستيطان في الأغوار معتز بشارت، في بيان، إن المستوطنين سيجوا طريقاً تريبية تصل بين خربة "أم زوق"، والطريق السريعة، موضحاً أن هذه الخربة التي تقع على قمة سلسلة جبلية في الأغوار تعاني انتهاكات المستوطنين المستمرة، الذين يمنعون الرعاة من الرعي في تلك المنطقة، التي تحتلها بؤرة رعوية استيطانية.

واعتمد المستوطنون كذلك على الراعي مهيب فتحي دراغمة، قرب عين الحلوة، ما أدى إلى إصابته بكدمة في أنحاء متفرقة من جسده.

ويعاني الرعاة الفلسطينيين في مناطق الأغوار المختلفة من اعتداءات المستوطنين المتزايدة بحقهم.

ويتواجد عدد من المستوطنين قرب خيام المواطنين في منطقة ذراع عواد، الأمر الذي يثير الذعر بين الأطفال والنساء، وعلى صعيد متصل، شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، فجر اليوم الأربعاء، حملة اقتحامات وتفتيشات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية والقدس المحتلتين، تخللتها مواجهات في بعض المناطق واعتقالات طالت ٢٢ فلسطينياً.

وأفاد نادي الأسير الفلسطيني، في بيان، بأن قوات الاحتلال اعتقلت ٢٢ مواطناً، وذلك خلال حملة اقتحامات ومدهامات في مناطق مختلفة بالضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة، تم خلالها اقتحام عشرات المنازل والعبث بمحتوياتها وإخضاع قاطناتها لتحقيقات ميدانية بعد احتجازهم لساعات.

وتركزت الاقتحامات في محافظات، القدس، وأريحا، والخليل، وبيت لحم، ورام الله، والبيرة، وقلقيلية، وطولكرم وجنين، حيث اعتقلت عدداً من الشبان بزعم المشاركة في أعمال مقاومة مسلحة وشعبية ضد الاحتلال ومستوطنيه.

الانتخابات الإسرائيلية "تسبب حصاراً على الفلسطينيين العسكريين في الخارج"

دانت منظمة التعاون الإسلامي، محاولة الانقلاب العسكري في جمهورية الغابون.

ووفقاً للموقع الرسمي للمنظمة، شدد الأمين العام للمنظمة، حسين إبراهيم طه، على ضرورة احترام المؤسسات الديمقراطية، مشيراً إلى أن سيادة القانون أمر ضروري لضمان الحكم الشرعي في الغابون، وحث جميع الأطراف على ضبط النفس والعمل من أجل الاستعادة السريعة للنظام الدستوري في الغابون والاحتكام للنصوص والإجراءات القانونية في مجال الانتخابات.

لجنة الأمم المتحدة لحقوق الإنسان في التحقيق مع إسرائيل

عقدت لجنة الأمم المتحدة المعنية بممارسة الشعب الفلسطيني لحقوقه غير القابلة للتصرف، اجتماعاً واعتمدت خلاله تقريرها السنوي لعام ٢٠٢٣.

واستمعت اللجنة إلى إيجاز من المقرر الخاص السابق للأمم المتحدة المعني بحالة حقوق الإنسان في الأراضي الفلسطينية المحتلة، مايكل لينك عن نتائج الدراسة التي طلبتها اللجنة المعنية بشريعة الاحتلال الإسرائيلي.

كما نظرت اللجنة في قبول واعتماد المنظمات غير الحكومية ومنظمات المجتمع المدني، فيما قدمت بعثة المراقبة الدائمة لدولة فلسطين إحاطة بشأن الوضع في الأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، وتطورات العملية السياسية.

وأشنت لجنة الأمم المتحدة المعنية بممارسة الشعب الفلسطيني لحقوقه غير القابلة للتصرف في عام ١٩٧٥ عملاً بقرار الجمعية العامة ٣٣٧٦ وأسندت إليها ولاية إسهام المشورة للجمعية العامة بشأن برامج تهدف لتمكين الشعب الفلسطيني من ممارسة حقوقه غير القابلة للتصرف، بما في ذلك الحق في تقرير المصير دون تدخل خارجي، والحق في الاستقلال والسيادة الوطنيين، والحق في العودة إلى ديارهم وممتلكاتهم التي سُردت منها.

باريس تستلم تسليم الكمامات والأجهزة الطبية

أعلنت وزارة الخارجية الفرنسية الخميس في بيان استدعاء القائم بأعمال السفارة الإيرانية، بعدما أغلقت بالشمع الأحمر أبواب المعهد الفرنسي للأبحاث حول إيران في طهران.

وأوضحت الخارجية الفرنسية أن "فرنسا نددت بوضع الأختام على أبواب المعهد الفرنسي للأبحاث حول إيران معتبرة أنها "امتثلت بالكامل للقرار الإيراني الأحادي بإغلاق هذا المعهد في كانون الثاني/يناير ٢٠٢٣". وأضاف البيان أن "هذه الأختام ترقى إلى حرمان فرنسا من الوصول إلى مجموعة من الأعمال القيمة التي جمعها أجيال من الباحثين الفرنسيين والإيرانيين طوال أكثر من قرن.. وتابع ونظراً إلى عمر هذه الأعمال وقيمتها، فإن (هذا الإجراء) ينطوي على خطر التسبب بأضرار وخسائر للبحث العلمي لا يمكن إصلاحها.. وكانت الجمهورية الإسلامية أغلقت المعهد في كانون الثاني/يناير الماضي بعد أن نشرت مجلة شارلي إيبدو الفرنسية الساخرة رسوماً كاريكاتورية اعتبرت مهينة للمرشد الأعلى علي خامنئي، أهم شخصية دينية وسياسية في إيران. ويعود تاريخ وضع الأختام إلى منتصف آب/أغسطس. في كانون الثاني/يناير نددت باريس بإغلاق المعهد مذكرة بحرية الصحافة في فرنسا. ووصفت الوزارة المعهد بأنه "مركز للثقافة والتبادل نشأ من دمج البعثة الأثرية الفرنسية في إيران عام ١٩٨٣ (تأسست عام ١٨٩٧) والمعهد الفرنسي لعلم الآثار في طهران الذي أسسه عام ١٩٤٧ (الفيلسوف والمستشرق الفرنسي) هنري كوربان.. ودعت الوزارة طهران والخميس إلى "العودة عن هذا القرار" مشيرة إلى أن "الساس بأحد أقدم رموز التعاون العلمي والفكري بين فرنسا وإيران يثبت رغبة السلطات الإيرانية في التصعيد".



المزعوم، وأدوا طقوساً تلمودية استغزائية في منطقة باب الرحمة وقبالة قبة الصخرة قبل أن يغادروا ساحات الحرم من جهة باب السلسلة. وتبعد العشرات عنه وتواصل شرطة الاحتلال فرض

روسيا تستخدم حق النقض ضد مشروع قرار لمجلس الأمن الدولي بتمديد العقوبات على مالي



استخدمت روسيا حق النقض ضد اقتراح في مجلس الأمن بتمديد العقوبات المفروضة على مالي التي يحكمها مجلس عسكري تربيته شراكة وبقية مع مجموعة فاغنز الروسية.

وقال مندوب روسيا الدائم لدى الأمم المتحدة فاسيلي نيبينزيا بعد التصويت على مشروع القرار "على الرغم من حقيقة أننا كنا نحض بشكل متكرر على اتباع مقاربة بناءة وتسوية معقولة، إلا أن النصوص لم تأخذ بعين الاعتبار في أي حال من الأحوال مخاوف الجانب المالي أو موقف الاتحاد الروسي".

وتحظر العقوبات التي فرضت عام ٢٠١٧ السفر وتجمد أصول أي شخص يُنظر إليه على أنه يهدد عملية السلام في الدولة المضطربة.

وحض المجلس العسكري على إنهاء العقوبات بعد أن فرض في وقت سابق إنهاء مهمة حفظ السلام التابعة للأمم المتحدة التي استمرت عشر سنوات.

ويُعد ١٣ من أعضاء مجلس الأمن مشروع القرار الذي تقدمت به فرنسا، القوة الاستعمارية السابقة لمالي، والامارات لتمديد العقوبات لمدة عام آخر.

وقبلت روسيا باستمرار العقوبات لكنها عارضت الإبقاء على لجنة مراقبتها.

واتهمت القوى الغربية روسيا بأنها تزد على تقرير لجنة المراقبة التي تقدمت بتصريحات القنصل المالي و"شركائها الأمنيين الأجانب". في إشارة واضحة إلى فاغنز.

وقال روبرت وود الممثل الأميركي

عشرات المدارس في الضفة الغربية معرضة لخطر الهدم



موجودة، لكننا نطردنا منها بفعل اعتداءات المستوطنين.

وبين أن المدرسة التي كانت لدينا تأسست عام ٢٠٢٠، وفي ذلك العام تلقينا أمراً بالهدم، ورفض الالتماس الإداري ضد هدم المبنى من قبل المحكمة المركزية، والان يترك أطفال هذه التجمعات دون مدرسة.

وأشار إلى أنهم يعيشون في المنطقة (ب)، ولم تجد وزارة التربية والتعليم الفلسطينية حلاً بعد لمشكلة الطلاب، وفي المناطق (ج)، هناك ٣٢ مدرسة معرضة بشكل كبير لخطر الهدم على المدى القريب والمتوسط، وصدرت أوامر هدم أو وقف العمل لهذه المدارس، لكنها محمية حالياً بسبب الإجراءات القانونية والتخطيطة المختلفة الجاري تنفيذها لتنظيمها.

ويتابع، "ومع ذلك، رفض معظم محاولات التسوية حتى الآن، وبمجرد استنفاد الإجراءات، ستصبح المدارس معرضة لخطر الهدم الضوري، ومنها ١٦ مدرسة في محافظة الخليل، و٦ مدارس في منطقة البقاع، و٥ في محافظة القدس، و٢ في محافظة بيت لحم، ومدرسة واحدة في كل محافظة من محافظات رام الله وجنين ونابلس.

وتأتي قرارات الهدم في تلك المناطق خدمة للمشروع الاستيطاني، بحيث أصبح العديد من المدارس أكثر عرضة للتهديد في العام الماضي، بسبب قرار يوجيت الصادر في أيار ٢٠٢٢، والذي قرر تهجير ٩١٨ من سكان مسافر يطا، وآخر مدرسة أثار هدمها قبل نحو أسبوعين ضجة دولية هي مدرسة "عين سامية" في محافظة رام الله.

تعزيز التعاون بين وسائل النقل الجوي والبري

أعلنت قطر عن خطة لتحويل جميع سيارات الأجرة ومختلف وسائل النقل العام في البلاد إلى العمل بالطاقة الكهربائية بنسبة ١٠٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٣٠.

وقال مسؤول في وزارة المواصلات القطرية في تصريحات اليوم، إن جميع أنواع الحافلات التي ستسير في شوارع قطر، ستكون بموجب هذه الخطة أيضاً، كهربائية بالكامل بحلول عام ٢٠٥٠.

وأوضح وكيل الوزارة المساعد لشؤون النقل البري في وزارة المواصلات القطرية، المهندس حمد عيسى عبد الله أن خطة تحويل أسطول النقل العام في قطر إلى "كهربائي وصديق للبيئة"، تسير وفق المخطط، منوها بتجربة تحويل نحو ٣٠ بالمئة من أسطول حافلات النقل العام والباصات خلال بطولة كأس العالم ٢٠٢٢، للعمل بالطاقة الكهربائية.

وتعمل قطارات مشروع مترو الدوحة الذي دشنته قطر عام ٢٠١٩، بالطاقة الكهربائية بشكل كامل، وهو الأول من نوعه على مستوى المنطقة الذي يسير ذاتياً.

وتستضيف قطر الشهر المقبل، مؤتمر ومعرض للمواصلات تحت شعار "نقل مستدام وارث للأجيال"، والذي سيستعرض أحدث التقنيات والحلول المبتكرة لتحقيق التحول الكامل بمنظومة النقل، وتعزيز جهود قطر الرامية إلى الارتقاء بجودة الحياة والمحافظة على البيئة والاستدامة.

ويشهد المؤتمر ٦ جلسات نقاشية، يتحدث خلال أكثر من ٢٠ متخصصاً يمثلون جميع جهات قطاع النقل والجهات ذات الصلة في قطر، فيما تتمحور الجلسات النقاشية حول جهود قطر بالتحول نحو النقل المستدام والصديق للبيئة، بالإضافة إلى استعراض وسائط النقل العامة وسكك الحديد والبنية التحتية الخاصة بها والترابط والتكامل فيما بينها، فضلاً عن إلقاء الضوء على التطورات والإنجازات التي يشهدها قطاع النقل البحري وموانئ قطر التجارية وقدرتها وإمكاناتها في تعزيز التنمية الاقتصادية في دولة قطر.

كما سيسلط المؤتمر الضوء على أهم الجهود والتطورات في منظومة قطاع الطيران المدني ودورها الرائد في تعزيز موقع دولة قطر عالمياً في قطاع صناعة الطيران، إلى جانب توضيح دور قطاع النقل والمواصلات بدولة قطر في دعم مجتمع الأعمال والقطاعات التجارية والصناعية واللوجستية والقطاع الخاص لتحقيق رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠.

الإحصاءات العالمية بشأن تصحيح حاصري

منع الشركات التي بدأت في التصحيح مع حاصري

واشنطن

اشدت قوة الإعصار إيداليا، ليصبح عاصفة شديدة من الفئة الرابعة مع تقدمه باتجاه فلوريدا، مهدداً بتداعيات كارثية.

وحسب واشنطن بوست، توقع مسؤولون بأن يضرب الساحل في غضون ساعات، حيث وصفت سلطات الولاية الجنوبية إيداليا والرياح المرافقة له التي قد تصعد أرواحاً، بأنها ظاهرة نادرة الحدوث بالنسبة لساحل فلوريدا الشمالي الغربي، فيما أمرت بعمليات إجلاء واسعة وأصدرت تحذيرات من الفيضانات قبل وصوله المتوقع إلى البر صباح الأربعاء.

وأفاد المركز الوطني الأميركي للأعاصير بأن إيداليا الذي اجتاح غرب كوبا في وقت سابق اشدت ليصبح من الفئة الرابعة على مقياس من خمس فئات مع رياح عاتية تقترب سرعتها القصوى من ٢١٥ كيلومتراً في الساعة.

وقالت رئيسة الوكالة الفدرالية لإدارة الطوارئ ديان كريسيول "قلّة من الناس يمكنهم النجاة إذا كانوا على مسار عاصفة كبيرة، وستكون هذه العاصفة مميتة ما لم تبعد عن مسارها ونأخذها على محمل الجد.."

شركات الطيران في ١٥٠ مليون دولار

لندن

قال المدير العام للاتحاد الدولي للنقل الجوي (إياتا)، ولي والش، إن خسائر شركات الطيران بسبب الخلل الذي أصاب أنظمة المراقبة الجوية في بريطانيا يوم الاثنين الماضي ستبلغ نحو ١٠٠ مليون جنيه إسترليني.

وأضاف والش هيبة بي بي سي البريطانية، "أنه من المبكر جداً تقدير التكاليف بشكل نهائي، لكن يمكن القول إنها تقترب من ١٠٠ مليون جنيه إسترليني"، مشيراً إلى أن ١١٠٠ رحلة أقيمت وتأثرت رحلات مئات الآلاف من الركاب.

وأوضح وكان وزير النقل البريطاني مارك هاربر قد صرح يوم أمس بأن حل المشكلة سيستغرق أياماً على الرغم من إصلاح الخلل خلال بض ساعات فقط، لأن الإلغاءات أثرت على جداول شركات الطيران الأمر الذي ترتب عليه عدم وجود الطائرات وأطقمها في الأماكن الذي يفترض أن تكون فيها.

الانحياز في التصويت على الاعتراف بالقدس

صالح الإحصاءات العالمية بشأن تصحيح حاصري

ليبيرفيل

حضت المعارضة في الغابون الخميس العسكريين الذين اطاحوا الرئيس علي يونغو أوديبا على إنهاء فرز بطاقات الاقتراع في الانتخابات التي شهدتها البلاد للاعتراف بـ "فوز" مرشحها.

كذلك، دعت المعارضة "قوات الدفاع والأمن إلى مباحثات بهدف تقييم الوضع في إطار وطني ومسؤول، وإيجاد الحل الأفضل بين المواطنين (المواطنين) القابولين للسماح للبلاد بالخروج من هذا الوضع.. وقال المتحدث باسم المعارضة مالك جوكتان للصحافيين إن عناصر "قوات الأمن والدفاع هم أول الشهود على الانتصار الكبير الذي حققه البروفسور البير أوندو أوسا، كونهم كانوا موجودين أمام كل مركز اقتراع وأشرفوا على نقل الصناديق.."

رأفت علي مرشحا لمساعدة رشيد جابر في الوحدات

دخل رأفت علي ضمن خيارات إدارة الوحدات ليعمل مدربا للفريق تحت قيادة المدير الفني العماني رشيد جابر. ويتنظر أن يعلن الوحدات في الساعات المقبلة عن الجهاز المساعد لجابر، استعدادا للمشاركة في بطولة كأس الاتحاد الآسيوي. ويعتبر رأفت علي مكسبا للوحدات استنادا لخبرته الطويلة كلاعب، فيما اقتحم عالم التدريب بعد اعتزاله كرة القدم مباشرة. وسبق لرأفت علي قيادة الوحدات كمدير فني، حيث قاده للتتويج في بطولة القدس والكرامة التي أقيمت في فلسطين. ويتوقع أن يبقى الوحدات على سلامة عيد مدربا لحراس المرمى. وكانت قرعة كأس الاتحاد الآسيوي قد أوقعت الوحدات في مجموعة قوية ضمت الكويت الكويتي واتحاد أهلي حلب السوري والكهرباء العراقي.

نادي النصر بطلا لكأس السيدات لكرة الطائرة

ظفر فريق النصر بلقب كأس الأميرة آية لكرة الطائرة للسيدات، بعد فوزه على فريق دي لاسال، بنتيجة 3-0 في المباراة الختامية التي جرت في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب. وتوج راعي المباراة سيدة الأعمال سارة الشريف، برفقة نائب رئيس اتحاد الكرة الطائرة جهاد قطيشات، وممثلي النادييين، لاعبي النصر بكأس المسابقة والميداليات الذهبية، فيما تسلمت لاعبات دي لاسال الميداليات الفضية.

التونسي الوصلي مدير فني للمنتخبات الوطنية لكرة الطائرة

أعلن الاتحاد الأردني لكرة الطائرة تعيين التونسي هيثم الوصلي مديرا فنيا للمنتخبات الوطنية. وأشار الاتحاد في بيان إلى التعاقد مع المدرب التونسي الجديد خلفا للمدرب الأرجنتيني الذي غادر منصبه أخيرا. ويسعى اتحاد الكرة الطائرة للارتقاء باللعبة على صعيد المنتخبات والأندية من خلال توفير الدعم المادي والكفاءات الفنية.

السالمية يقبل الطاولة على النصر

حول فريق السالمية تأخره في مواجهة النصر إلى فوز (2-3)، في المباراة التي جمعت بينهما ضمن مباريات الجولة الثانية من منافسات الدوري الكويتي الممتاز.

وتقدم النصر بهدف المحترف الكولومبي زاباتا (32)، ليرد السالمية بهدفين الأول للبرازيلي سيبيا (56)، والثاني لعذبي شهاب (70)، وعاد زاباتا للتسجيل (82)، ليعادل الكفة للنصر. وفي الدقيقة الأخيرة سجل البرازيلي ليمها هدف الفوز للسالمية من ركلة جزاء.

وبهذا الفوز حصد السالمية 3 نقاط في مشواره بالبطولة، في حين استمر النصر بنقطة التعادل الذي جمعه من تعادل بالجولة الأولى أمام كاظمة.

وقدم النصر أداء مميزا في الشوط الأول، ونجح في ترجمة سيطرته بهدف التقدم، بفضل تمريرة من مشعل فواز، استغلها الكولومبي زاباتا، لي سجل في شباك الحارس نواف المنصور، وكاد أن يضيف هدف التعزيز قبل نهاية الوقت.

وفي الشوط الثاني ظهر السالمية بصورة مغايرة، وبدأت بشكل هجومي مكثف، وهو ما ساهم في إدراك التعادل عن طريق البرازيلي سيبيا، ونجح البديل عذبي شهاب، في تسجيل هدف التقدم، من تسديدة من خارج منطقة الجزاء.

ومع مرور الوقت نجح زاباتا في تسجيل هدف التعادل، إلا أن السالمية عاد وتحصل على ركلة جزاء، سجلها منها البرازيلي ليمها، ليحصد السالمية نقاط الفوز في المباراة.

ومن المقرر أن تستكمل، غدا الخميس، منافسات الجولة الثانية، بمواجهتي الشباب والعربي، والفحيحيل وخيطان، على أن تتوقف المسابقة بعدها لمدة أسبوعين، بداعي التوقف الدولي.

اتفاقية شراكة تجارية بين اتحاد كرة القدم وشركة (برو)

وقع اتحاد كرة القدم، اتفاقية مع شركة (برو PRO)، لإدارة الحقوق التجارية والتلفزيونية لمباريات المنتخبات الوطنية، تمتد حتى حزيران 2024.

وبموجب الاتفاقية تصب (برو PRO) الشريك التجاري للاتحاد الأردني لكرة القدم، لإدارة الحقوق التجارية والتلفزيونية لمباريات النشامى الودية المقبلة، والبطولة الدولية الرباعية، إضافة إلى الدور الثاني من التصفيات المشتركة المؤهلة إلى كأس العالم 2026، وكأس آسيا 2027، والتصفيات الآسيوية للمنتخب الوطني تحت سن 23.

وأكدت الأمين العام للاتحاد سمر نصار، أن توقيع اتفاقية الشراكة مع (برو PRO) إحدى أهم الشركات الإقليمية التي تختص بالحقوق التجارية والتلفزيونية في المنطقة، يأتي امتدادا للاستراتيجية التجارية الشاملة التي أطلقتها الاتحاد قبل عامين، وتهدف لتعزيز الموارد المالية، وتوسيع مصادر الدخل على نطاق أوسع.

بدوره، أعرب المدير العام لشركة (برو PRO)، يوسف الخفاجي، عن سعادته بتوقيع الاتفاقية والتي تجسد التطورات المشتركة بين الاتحاد الأردني لكرة القدم و(برو PRO)، وتحقق أهداف الجانبين على الصعيد التجاري والبيث التلفزيوني.

وتأتي الشراكة مع (برو PRO)، ضمن سلسلة من التعاقدات التجارية التي أبرمها الاتحاد، في إطار استراتيجيته التجارية الشاملة للنهوض بالمنظومة، من خلال العمل مع القطاع الخاص محليا وإقليميا ودوليا، لخلق شراكات فاعلة طويلة الأمد، وتوسيع نطاق المنتجات التسويقية النوعية.

يشار إلى أن شركة (برو PRO) هي وكالة رياضية وترويجية وتسويقية وإعلامية متكاملة عالميا، تعتمد على مجموعة واسعة من الخبرات في الترويج وإدارة الأحداث، ومواصل الإعلام على المستويات الدولية عبر عدة قنوات، حيث أصبحت واحدة من الوكالات الرياضية الرائدة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

بفارق ١٦ نقطة.. مصر تحبط الأردن في مونديال السلة



تغلب المنتخب المصري على شقيقه الأردني بنتيجة 85-69، الخميس، في إطار تحديد المراكز من 17 وحتى 32 في بطولة كأس العالم لكرة السلة، المقامة في القطرين واندونيسيا واليابان. وارتفع رصيد منتخب الفراعنة إلى 6 نقاط في صدارة المجموعة، وسواجه بعد غد السبت، منافسه النيوزيلندي.

أما رصيد منتخب الأردن توقف عند 4 نقاط، وسواجه في الجولة المقبلة، نظيره المكسيكي.

وتعامل المنتخب المصري مع الربيع الأول بتركيز كبير، عكس منتخب الأردن الذي سيطر التسرع على أداء لاعبيه.

وأهني لاعبو الفراعنة، الربيع الأول لصالحهم بنتيجة 22-14، بفضل تألق عاصم مرعي وأنس أسامة.

ولم يتحسن أداء منتخب الأردن في الربيع الثاني، وعجز عن تسجيل الثلاثيات، لتصبح النتيجة 40-36 لصالح الفراعنة.

وفي الربيع الثالث، وصل منتخب الأردن لنتيجة التعادل 44-44، قبل عودة الفراعنة للتشويق من جديد بنتيجة 59-56.

ووسع عمرو الجندي، الفارق لصالح الفراعنة مع بداية الربيع الرابع، قبل تعادل الأردن بنتيجة 66-66.

وظلت المباراة مشتتة بين الطرفين، قبل عودة مصر للتقدم وحسم الفوز بنتيجة 85-69.

حبيب: صلاح رفض الأهلي..

والكرة الذهبية تمنعه من الرحيل للسعودية



كشف شريف حبيب رئيس نادي المقاولون العرب السابق عن مفاجأة بشأن نجم "الذئاب السابق، ليفريول الحالي محمد صلاح، قبل الانتقال إلى فريق بازل السويسري.

وقال شريف حبيب في تصريحات لبرنامج الريسو، الذي يبذع على قناة TeN، "محمد صلاح كان لديه أكثر من عرض قبل الرحيل إلى بازل السويسري، أحدها من الأهلي، وآخر من الكويت الكويتي.

وأوضح أن "الفريق الكويتي دخل المفاوضات على شراء محمد صلاح أثناء تفاوض المقاولون العرب مع بازل، ورفضنا هذا العرض.."

وأضاف، "الأهلي أيضا قدم عرضا خلال المفاوضات مع النادي السويسري، لكن صلاح رفض العرض، من أجل تحقيق هدفه في خوض تجربة الاحتراف بأوروبا.

وتابع، "محمد صلاح سوف يبقى مع ليفريول ولا يفكر في الانتقال إلى الدوري السعودي، على الرغم من الإغراءات القوية التي تعرض عليه من جانب اتحاد جدة.."

واختتم حبيب، "صلاح ما يزال يرغب في تحقيق إنجازات كبيرة بأوروبا مثل الفوز بالكرة الذهبية."

فضية أردنية بمنافسات الفرق ببطولة العالم لرفع الأثقال البارالمبية



تواصلت الميداليات الأردنية ببرونزية جميل الشبلي، ضمن منافسات وزن الذهبي والمنتخب الفرنسي الذي توج بالبرونزية.

وكان البطل البارالمبي عمر قرادة استهل المشوار الأردني في البطولة بتتوجه فضية وزن 49 كغم، فيما

توج لاعبو الأثقال، عبد الكريم خطاب، وعمر قرادة وأسماء عيسى بفضية الفرق ببطولة العالم لرفع الأثقال التي اختتمت الأربعاء في دبي، كأحدى المحطات المؤهلة إلى أولمبياد باريس 2024.

وتوج الفريق الوطني البارالمبي

بفضية الفرق ببطولة العالم لرفع الأثقال التي اختتمت الأربعاء في دبي، كأحدى المحطات المؤهلة إلى أولمبياد باريس 2024.

وتوج الفريق الوطني البارالمبي

سحاب يعين مدربا جديدا

كشفت إدارة نادي سحاب المنافس في الدوري الأردني للمحترفين عن اسم المدير الفني الجديد الذي سيقود الفريق في المرحلة المقبلة. وأعلن المركز الإعلامي لنادي سحاب في ساعة متأخرة من مساء الأربعاء عن تعاقده مع المدرب عبد القادر.

وكان سحاب تعاقده في البداية مع المدرب أبو طعمية الذي قام بإعداد الفريق وحقق نتائج مميزة، لكنه استقال بسبب الظروف المالية الصعبة، وعدم قيد الجهاز الفني ضمن سجلات اتحاد اللعبة. ثم عين سحاب فهد الجراد مديرا فنيا مؤقتا، وقاد الفريق في الجولة الرابعة من بطولة الدوري وخسر أمام السلط بهدفين نظيفين.

ويعتبر عبد القادر من المدربين المميزين حيث سبق له العمل مع المنتخبات الوطنية، وخاض أكثر من تجربة تدريبية في سلطنة عمان.

ويعاون عبد القادر في مهتمته كل من المدربين فهد الجراد وكامل جعارة ووسام حزين.

اختتام منافسات الدور التمهيدي لبطولة كأس الأردن

اختتمت منافسات الدور التمهيدي لبطولة كأس الأردن CFI لموسم 2023/2024.

وتأهلت فرق، دوقرة، الطيبة، صما، مرج الحمام، دير أبي سعيد، وادي الريان، الوحدة، حرثا، أم القطين، وجرش، إلى دور الـ 32 من البطولة.

وتغلب دوقرة على بلعما 4-1، فيما فاز الطيبة على كفرنسوم بالركلات الترجيحية 3-4 بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف.

وحقق الوحدة فوزا على شباب حوارة 4-2، وتغلب صما على الكرمل بالركلات الترجيحية 4-2 بعد التعادل في الوقت الأصلي بدون أهداف، فيما عبر حرثا محطة الحصن بهدف نظيف.

وفاز مرج الحمام على غور الصالح بالركلات الترجيحية 7-6 بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف، فيما تغلب أم القطين على الخالدية 2-1.

وحسم جرش تأهله إلى دور الـ 32 بعد فوزه على سحم 2-1، وتغلب وادي الريان على ربيع السرحان بالركلات الترجيحية 3-1 بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل 1-1، فيما تم إلغاء مباراة دير أبي سعيد والطره بعد انسحاب الأخير من البطولة.

في المقابل، تسحب، عند الواحدة ظهر الأحد المقبل، قرعة دور الـ 32 من البطولة، في مقر الاتحاد الأردني لكرة القدم.

وتقام قرعة الدور الـ 32، بمشاركة أندية المحترفين الـ 12، بالإضافة إلى (الجزيرة، الصريح، الهاشمية، السرحان، اتحاد الرمثا، اليرموك، عمان FC، العالية، البقعة، العربي) من دوري الدرجة الأولى، والفرق الـ 10 المتأهلة من الدور التمهيدي.

وأطلق الاتحاد الأردني لكرة القدم، مسمى جديدا على بطولة كأس الأردن خلال الموسم الثلاثة المقبلة لتصبح (كأس الأردن-CFI)، يذكر أن شركة (CFI) تعتبر شريك التداول المالي لدى الاتحاد الأردني لكرة القدم، بموجب اتفاقية رعاية للمنتخبات الوطنية وبطولات المحترفين، وعدد من المسابقات السنوية، لمدة 3 مواسم، ابتداءً من موسم 2023/2024.

القادسية ينجو بصعوبة من كمين الجبراء



تغلب فريق القادسية على الجبراء بهدفين مقابل هدف في المباراة التي جمعت بينهما على ستاد علي صباح السالم، ضمن منافسات الجولة الثانية للدوري الكويتي الممتاز. وتمكن الجبراء من فرض بداية قوية حين سجل هدف التقدم في الدقيقة 5 عن طريق البرازيلي إيوجور.

وتعادل القادسية عن طريق المالي إبراهيم تانيا في الدقيقة 50، قبل أن يضيف المحضرم بدر الطوع الهدف الثاني بحلول الدقيقة 72 من ركلة جزاء.

ويحسب للقادسية قدرته على العودة بنتيجة اللقاء، إلا أن التسرع في إنهاء الهجمات، والإصرار على الاختراق من العمق الدفاعي للجبراء كاد يكلفه نقاط المباراة. على الجانب الآخر، قدم الجبراء أداء أفضل من المباراة الماضية أمام الكويت، ونجح مدرب الفريق البرازيلي دا سيلفا في استغلال اندفاع القادسية للهجوم، عبر المرتدات، وهو كاد يمنح الفريق نقاط الفوز، أو التعادل على أقل تقدير، لولا خبرة القادسية. وبهذا الفوز رفع القادسية رصيده إلى 4 نقاط، واستمر الجبراء في المركز الأخير من دون نقاط.

اتحاد الكراتيه يؤكد جاهزيته لاستضافة بطولة غرب آسيا

أكد رئيس اتحاد الكراتيه مازن قطب جاهزية الاتحاد لاستضافة بطولة غرب آسيا التي تنطلق في عمان يوم الجمعة المقبل، بمشاركة 8 منتخبات. وقال قطب خلال مؤتمر صحفي عقد، في مجمع الملك حسين للأعمال بعمان، إن فوائد عديدة ستعود على منظومة اللعبة في الأردن جراء هذه الاستضافة التي يشارك بها نخبة من اللاعبين في منطقة غرب آسيا. بدوره، أعرب رئيس اتحاد غرب آسيا للكراتيه الدكتور إبراهيم القنص عن شكره للاتحاد الأردني على استضافة البطولة، مؤكدا ثقة اتحاد غرب آسيا بقدرته الأردن على تنظيم مميز ورائع لهذه البطولة المهمة التي ستعود على المنتخبات المشاركة فيها بالنفع، سيما أنها تشكل مرحلة إعداد جيدة للمنتخبات للمشاركة الرسمية المقبلة قاريا وعالميا.

ويستضيف الاتحاد الأردني للكراتيه وبالتعاون مع جامعة البترا، بطولة غرب آسيا بمشاركة 8 دول هي الأردن، والسعودية والكويت والإمارات وسوريا وفلسطين واليمن والعراق ويمثلهم أكثر من 200 لاعب ولاعبة، وستقام المنافسات على يومي الجمعة والسبت المقبلين في الصالة الرياضية بالجامعة، وتشتمل البطولة على منافسات فئات الناشئين والشباب والكبار وتحت 21 عاما. وسيقام على هامش البطولة دورتي حكام ومدربين آسيوية بإشراف مباشر من الاتحاد الآسيوي.