

انتخاب رئيس جديد لسنغافورة

عمان

انتخب نائب رئيس الوزراء السابق، ثارمان شانموغاراتنام، الجمعة رئيسا لسنغافورة بحسب النتائج الرسمية، في أول انتخابات تجري في البلاد على هذا المنصب الفخري منذ أكثر من عشر سنوات. وأعلنت لجنة الانتخابات فوز الخبير الاقتصادي البالغ ٦٦ عاماً على مرشحين اثنين منافسين بعد حصوله على ٧٠،٤ بالمئة من الأصوات.

وقال مسؤول الانتخابات تان مينغ دوي «أعلن أن السيد ثارمان شانموغاراتنام هو المرشح المنتخب رئيسا لسنغافورة»، وفق ما نقلته وكالات أنباء عالمية.

ويحل شانموغاراتنام محل حليمه يعقوب التي ترشحت بدون معارضة لولايتها البالغة مدتها ست سنوات في ٢٠١٧.

أوقات الصلاة

الظهر	04:37
العصر	12:40
المغرب	04:18
العشاء	07:19
	08:41

السبت

السنة التاسعة

العدد (3200)

16 صفر 1445 هـ الموافق 2 أيلول 2023 م

45 ألفا يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى



عمان

القدس المحتلة، وداخل أراضي عام 1948. وانتشرت قوات الاحتلال في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودفقت في بطاقتهم الشخصية، ومنعت العشرات منهم من دخول المسجد.

وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، أن نحو 45 ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى. وذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، أن ساحات المسجد وباحاته اكتظت بالمصلين الذين قدموا من محافظات الضفة الغربية، بما فيها

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب البلدة القديمة ومداخلها في القدس المحتلة.

بعد دعوة جلالة لتعزيز الجهود في مكافحة التدخين في الأردن

مدير منظمة الصحة العالمية يشكر جلالة الملك

عمان



شكر المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، تيدروس أدهانوم غيبريسوس، جلالة الملك عبدالله الثاني، على دعوة جلالاته مؤخراً لتعزيز الجهود في مكافحة التدخين في الأردن، وخاصة بين الشباب.

وقال غيبريسوس، في تغريدة له، الجمعة، عبر منصة وسائل التواصل الاجتماعي «تويت»، إن منظمة الصحة العالمية ستستمر في تعاونها الوثيق مع الحكومة الأردنية لحماية صحة الشعب.

يذكر أن مكتب منظمة الصحة العالمية في الأردن، كان قد عبّر كذلك عن تقديره للتوجهات الملكية الأخيرة، التي حث فيها جلالة الملك عبدالله الثاني الحكومة على تصعيد الإجراءات لمكافحة انتشار التدخين في الأردن، خاصة بين الشباب، في بيان له نشرته وكالة الأنباء الأردنية (بترا).

ووفقاً للمسح الوطني التدريجي (STEPS) الذي أجرته وزارة الصحة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية في الأردن، فإن 66.1 بالمئة من الذكور يدخنون التبغ بالإضافة إلى 15.9 بالمئة يستخدمون السجائر الإلكترونية؛ ما يصنف الأردن ضمن قائمة الدول التي يوجد بها أعلى معدلات انتشار التدخين بين الذكور في العالم.

انضمام القوات المسلحة لتحالف الأمن البحري الدولي ومقره البحرين

عمان

لردع ومواجهة تهديدات الملاحة البحرية والتجارة العالمية واستمرار تدفق إمدادات الطاقة للاقتصاد. وأشارت القيادة العامة إلى أن هذا التحالف البحري ليس الأول من نوعه للمملكة الأردنية الهاشمية، فهي عضو فعال في قيادة قوات التحالف البحرية المشتركة (CMF) منذ 2008، والذي من خلاله تسلمت قيادة القوة البحرية والزوارق الملكية قيادة قوة الواجب المختلطة 152 مرتين في الأعوام 2016 و 2019 بقيادة قوة الواجب المختلطة 151 في

العام 2022. كما قامت القوة البحرية والزوارق الملكية بإدخال تكنولوجيا دمج الذكاء الاصطناعي بالأنظمة المسيرة بالشراكة مع القيادة البحرية المركزية الأمريكية، حيث تم افتتاح المركز الأردني للأنظمة المسيرة في قيادة القوة البحرية الأردنية عام 2022.

أعلنت القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي ممثلة بقيادة القوة البحرية والزوارق الملكية، عن انضمامها لتحالف الأمن البحري الدولي (IMSC) ومقره مملكة البحرين الشقيقة. ويأتي هذا الإعلان استمراراً لدور المملكة الأردنية الهاشمية الواضح والملموس في تحقيق الأمن البحري على المستويين الإقليمي والدولي، ومساندة للجهود الإقليمية والدولية

تقتل فرحتي..

مبادرة للبرلمانيات الأردنيات للحد من إطلاق العيارات النارية بالمناسبات

عمان

ودعت البدول إلى تغليظ العقوبات بحق الأشخاص الذين يحملون السلاح في المناسبات ويهددون حياة الأبرياء، مؤكدة على دور الأجهزة الأمنية في متابعة وضبط المتجاوزين وتحويلهم للقضاء.

كما دعت إلى إيجاد آليات متطورة للإبلاغ عن المتجاوزين على القانون وصولاً إلى الحد من تلك الظاهرة التي باتت تهدد استقرار المجتمع الأردني في كافة المناطق. تابع ص 2

غير حضارية وتتنافى مع قيم المجتمع الأردني الأصيلة. وقالت البدول، إن المبادرة جاءت بهدف رفع الوعي المجتمعي بمخاطر تلك الظاهرة وانعكاساتها السلبية على أرواح الأبرياء والسلام المجتمعي بشكل عام، كما تشكل خطراً على البيئة العامة والممتلكات، وتؤثر سلباً على اتجاهات وسلوكيات النشء الجديد باعتبارها ظاهرة عنيفة لا تتضمن أية قيمة حميدة.

أطلقت رئيسة ملتقى البرلمانيات الأردنيات النائبة زينب البدول الجمعة، مبادرة مجتمعية تحت شعار (لا تقتل فرحتي)، وذلك للحد من ظاهرة إطلاق العيارات النارية في المناسبات الاجتماعية، باعتبارها ممارسات مخالفة للقانون وتتنسب بمخاطر جسيمة على أرواح الأبرياء، إلى جانب كونها ظاهرة

الأمانة تعيد حركة سير المركبات على شارع الشهيد

عمان

أنهت أمانة عمان الكبرى العمل بالتحويلة المرورية المرتبطة بأعمال البنية التحتية لمشروع الباص سريع التردد وصلة طارق/عين غزال الحزمة الثانية والممتدة من تقاطع طارق وحتى جسر عين غزال. وبحسب الناطق الإعلامي لأمانة عمان ناصر الرحامنة سيتم إعادة حركة سير المركبات على شارع الشهيد اعتباراً من صباح اليوم.

98 بالمئة نسبة الإنجاز بمشروع جمرع عمان الجديد

عمان

أكد وزير الأشغال العامة والإسكان، وزير النقل المهندس ماهر أبو السمّن أهمية المضي قدماً في استكمال أعمال مشروع جمرع عمان الجديد الذي بلغت نسبة الإنجاز فيه 98 بالمئة. وقال أبو السمّن خلال استقباله في مكتبه مدير عام دائرة الجمارك المهندس جلال القضاء، أن الوزارة حرصت على تشييد المشروع وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة عالمياً. وأضاف، أن المشروع المقام في منطقة الماضونة سيسهم بإحداث نقلة تنموية كبيرة شرق العاصمة عمان، و سينعكس إيجاباً على الاستثمار في مختلف المجالات، كما يسهم في تنشيط التبادل التجاري مع دول الجوار، وتوفير فرص العمل للعديد من الوظائف وسيعمل على تخفيف العبء المروري داخل العاصمة. من جهته، قال القضاء، إن المشروع يسهم بتسريع سرعة وبيئة العمل الجماعي ويسهم في إنعاش منطقة جنوب وشرق عمان وتشكيل منطقة جذب استثماري، خاصة في مجالات النقل والخدمات المساندة ويعزز من حركة التبادل التجاري ما بين الأردن ومختلف دول العالم. تابع ص 2

جودبي يطلق مسابقة دولية متخصصة بالأمن السيبراني

عمان

يطلق المركز الأردني للتصميم والتطوير «جودبي» المسابقة الأولى من نوعها في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا والمتخصصة بمجال الأمن السيبراني «ARMYTHON» 2023، وذلك برعاية نائب رئيس هيئة مديري المركز/المدير العام العميد المهندس أيمن أحمد الطبران. وسيتم افتتاح النسخة الأولى من المسابقة في الثاني من أيلول وتستمر على مدار 3 أيام في مركز الحسين بن طلال للمؤتمرات - البحر الميت وذلك على هامش فعاليات مؤتمر ومعرض الشركة معرض مؤتمر معدات العمليات الخاصة (سوفسكس الأردن). وجاء تنظيم المسابقة من قبل «جودبي» بهدف رفع الوعي وتبادل الخبرات والمعرفة بين المختصين من الدول المشاركة في مجالات الأمن السيبراني والتشفير، من خلال تمارين حية وتحديات متتالية في مجالات متعددة تقيس مستوى الأداء والقدرات الفنية للفرق المشاركة. وصممت هذه المسابقة للمختصين في الأمن السيبراني من الجيوش والأجهزة الأمنية، وتمتاز بتغطيتها أكثر من (7) مجالات رئيسية وما يزيد عن (120) تحدياً تم تصميمها وبنائها بعناية من قبل خبراء أردنيين حاصلين على جوائز بمسابقات دولية في هذه المجالات ويأشراف أكاديمية سايبير شيلد التابعة للمركز. تابع ص 2

بريطانيا: ركاب القطارات يواجهون اضطرابات في السفر بسبب الإضرابات



لندن

الأمم بشأن الأجور.

ونقلت صحيفة إيفينينغ ستاندرد البريطانية عن نقابة سائقي القطارات في المملكة المتحدة، أن إضراب اليوم سيستمر لمدة ٢٤ ساعة وأدى إلى إلغاء ١٦ شركة للسكك الحديدية خدماتها، بمختلف أنحاء المملكة المتحدة، فيما قالت النقابة الوطنية لعمال السكك الحديدية والبحرية والنقل عن إضراب آخر يوم غد السبت في نزاع طويل

غوتيريش: الانقلابات العسكرية «تفاقم» مشاكل الدول

الامم المتحدة (الولايات المتحدة)، اعتبر الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش الخميس، بعد عدة انقلابات في إفريقيا، أن «الحكومات العسكرية ليست الحل» لمشاكل الدول بل «تفاقمها». وقال غوتيريش للصحافيين تعليقا على «سلسلة الانقلابات في الأشهر الأخيرة، خاصة في إفريقيا»، إن «العديد من الدول تواجه تحديات عميقة في الحكم. لكن الحكومات العسكرية ليست الحل».

سواء. فهي لا تستطيع حل الأزمة، بل يمكنها فقط أن تفاقمها».

وتابع الأمين العام للأمم المتحدة «أدعو كل البلدان إلى إنشاء مؤسسات ديموقراطية ذات مصداقية ودولة القانون».

تأتي هذه التصريحات بعد الانقلاب في الغابون حيث أطاح عسكريون الرئيس علي بونغو أونديمبا الأبرياء بعيد إعلان إعادة انتخابه في اقتراع قال الانقلابيون إنه مزور.

ودان أنطونيو غوتيريش «بشدة» الانقلاب

الأربعاء.

والانقلاب في الغابون هو الثامن في إفريقيا منذ عام

٢٠٢٠. وشهد الانقلاب السابق استيلاء الجيش على

السلطة في النيجر في تموز/يوليو الماضي.

روسيا: وضع أحدث الصواريخ الإستراتيجية في الخدمة القتالية العسكرية

موسكو

أعلنت شركة «روس كوسموس» الحكومية الروسية، الجمعة، عن وضع أحدث الصواريخ الإستراتيجية «سارمات» في الخدمة القتالية العسكرية، ويبلغ مدى الصاروخ ١٦ ألف كيلومتر.

وقال الرئيس التنفيذي لشركة «روس كوسموس»، يوري بوريسوف، خلال مؤتمر صحفي: «تم وضع أحدث نظام صاروخي إستراتيجي «سارمات» في الخدمة القتالية، يمكن للصاروخ حمل أكثر من عشرة رؤوس حربية، يتجه كل منها إلى هدفه المقرر، ويبلغ مدى «سارمات» ١٦ ألف كيلومتر».

صور تعليمات حماية المستهلك في الجريدة الرسمية

عمان

صدر في عدد الجريدة الرسمية الأخير، تعليمات حماية المستهلك لسنة 2023 الصادرة استناداً لأحكام قانون حماية المستهلك رقم 7 لسنة 2017، والتي سيعمل بها اعتباراً من تاريخ نشرها في الجريدة الرسمية. وحددت التعليمات مدة التزام المزود بخدمات ما بعد البيع حسب مدة الانتفاع على النحو التالي: السلع الاستهلاكية التي ينتفع بها المستهلك لمدة أقصاها سنة، والسلع المعمرة التي ينتفع بها المستهلك لمدة تزيد على سنة.

وبحسب التعليمات فإنه على المزود تقديم خدمات ما بعد البيع وقطع الغيار والصيانة للسلع الاستهلاكية لفترة لا تتجاوز سنة و/أو لفترة متفق عليها بين المزود والمستهلك، والالتزام بتقديم خدمات ما بعد البيع بما في ذلك توفير قطع الغيار والصيانة للسلع المعمرة لفترة لا تقل عن خمس سنوات أو لفترة تتناسب وطبيعة السلعة.

وبحسب التعليمات فإن مدة الالتزام بخدمات ما بعد البيع أو قطع الغيار لكل خدمة، تكون خلال فترة زمنية محددة تتناسب مع طبيعة تلك الخدمة أو حسب ما تم الاتفاق عليه بين المستهلك والمزود.

كما حددت التعليمات طرق تقديم الشكاوى، وآلية استلامها وتسجيلها والتحقق منها، والشروط الواجب توافرها في ضبط المخالفة حال ثبوتها، وآلية استلام الضبوطات والتدقيق الداخلي، وإرسال الضبط الى المحاكم. وحددت التعليمات طرق ضبط السلع المعيبة، ومهام موظفي مديرية حماية المستهلك المكلفين بمراقبة مدى التزام المزودين، وواجبات الموظف المكلف بالمراقبة.

جودبي يطلق مسابقة دولية متخصصة بالأمن السيبراني

عمان

يطلق المركز الأردني للتصميم والتطوير «جودبي» المسابقة الأولى من نوعها في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا والمتخصصة بمجال الأمن السيبراني «ARMYTHON 2023»، وذلك برعاية نائب رئيس هيئة مدبري المركز/ المدير العام العميد المهندس أيمن أحمد الربطان.

وسيمت افتتاح النسخة الأولى من المسابقة في الثاني من أيلول وتستمر على مدار 3 أيام في مركز الحسين بن طلال للمؤتمرات - البحر الميت وذلك على هامش فعاليات مؤتمر ومعرض الذكاء الاصطناعي في تكنولوجيا الدفاع والأمن السيبراني AIDTSEC 2023 الذي تنظمه شركة معرض ومؤتمر معدات العمليات الخاصة (سوفسكس الأردن).

وجاء تنظيم المسابقة من قبل «جودبي» بهدف رفع الوعي وتبادل الخبرات والمعرفة بين المختصين من الدول المشاركة في مجالات الأمن السيبراني والتشفير، من خلال تمارين حية وتحديات متتالية في مجالات متعددة تقيس مستوى الأداء والقدرة الفنية للفرق المشاركة.

وصممت هذه المسابقة للمختصين في الأمن السيبراني من الجيوش والأجهزة الأمنية، وتمتاز بتغطيتها أكثر من (7) مجالات رئيسية وما يزيد عن (120) تحدياً تم تصميمها وبنائها بعناية من قبل خبراء أردنيين حاصلين على جوائز بمسابقات دولية في هذه المجالات ويشرف أكاديمية سايبير شيلد التابعة للمركز.

وتعتبر المسابقة فرصة لاجتماع الخبراء والمختصين لاستعراض أحدث التقنيات الحديثة والحلول في مجالات الأمن السيبراني والتشفير، حيث يشارك في المسابقة 12 فريقاً من 10 دول عربية وإفريقية بإشراف لجنة محكمين تضم خبراء دوليين ومحليين، الأمر الذي يؤكد أهمية وحداية المسابقة وتبنيها لاحتياجات العمليات لتصدي للتهديدات السيبرانية المعاصرة.

يشار إلى أن مؤتمر ومعرض AIDTSEC 2023 يعتبر منصة مهمة لاجتماع الخبراء ويتم خلاله عرض أحدث التقنيات الحديثة والحلول في مجالات الأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي والذي تنظمه شركة معرض ومؤتمر معدات العمليات الخاصة (سوفسكس الأردن).

الخارجية تتسلم نسخة من أوراق اعتماد سفير البيرو

عمان

تسلمت أسن عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين للشؤون الدبلوماسية والمغتربين بالوكالة، السفارة لبنا الجديد، نسخة من أوراق اعتماد سفير جمهورية بيرو الصديقة، خوسيه بيتانكورت، سفيراً معتمداً غير مقيم لدى المملكة.

وأعربت السفارة الجديد، خلال لقائهما في مكتبها، السفير بيتانكورت، عن أطيب تمنياتها له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة في تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.

الخارجية تتسلم نسخة من أوراق اعتماد سفير الاتحاد الأوروبي

عمان

تسلمت أسن عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين للشؤون الدبلوماسية والمغتربين بالوكالة، السفارة لبنا الجديد، نسخة من أوراق اعتماد سفير الاتحاد الأوروبي، بيير - كريستوف تشارتازيسافاس، سفيراً مُعتمداً ومُقيماً لدى المملكة.

وأعربت الجديد، خلال لقائهما في مكتبها، تشارتازيسافاس، عن أطيب تمنياتها له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة، وتعزيز العلاقات بين المملكة والاتحاد.

إصابة سبعة فلسطينيين برصاص الاحتلال شرق مدينة غزة

غزة

أصيب سبعة فلسطينيين اثر اعتداء قوات الاحتلال الإسرائيلي على المتظاهرين عند السياج الحدودي بالقرب من دوار ملكة شرق مدينة غزة. وذكرت مصادر فلسطينية، أن قوات الاحتلال أطلقت الرصاص الحي وقنابل الغاز المدمع تجاه مئات المتظاهرين الذين اشعلوا الإطارات المطاطية عند السياج الحدودي بالقرب من دوار ملكة شرق غزة.

بدء فعاليات المؤتمر الدولي السابع للجمعية الأردنية لأطباء علم الأمراض



ويبنت، انه سيحدث في المؤتمر 34 طبيباً متخصصاً من ذوي الخبرة العلمية المتميزة في مجال علم الأمراض، منهم 11 متحدثاً من خارج المملكة. ويذكر أن المؤتمر معقد من المجلس الطبي الأردني بواقع 6 ساعات للحضور و 8 ساعات للمحاضرين لغايات التطوير المهني. وافتتح على هامش المؤتمر معرض طبي لشركات الأدوية المحلية والأجنبية.

للمؤتمر العقيد الطبيب سري الروابدة، كما وبين أهمية المؤتمر الذي ينتج شريحة كبيرة من الأطباء في الأردن من الافتتاح على الخبرات العلمية الحديثة وتبادل المعلومات الطبية مع الدول العربية الشقيقة من قطر ومصر وفلسطين والدول الأجنبية الصديقة من الولايات المتحدة وكندا واليابان والمملكة المتحدة وأستراليا. بدورها، قالت رئيسة اللجنة العلمية

الجمعية 130 طبيباً وطبيبة. وتطرق إلى خطط النقابة المستقبلية في إقامة المؤتمرات ومن بينها مؤتمر إعلامي استشفائي ومؤتمر لأطباء المغتربين. للنهاية على صعيد التعليم المستمر، الدكتور ماهر الصغير، إن تخصص علم الأمراض من التخصصات الراضة بتقديم الخدمة الطبية للمرضى الأردنيين والأشقاء من الدول العربية وذلك لوجود أطباء متميزين في طب علم الأمراض، لافتاً إلى أهمية هذا التخصص في إرشاد الجراحين لإجراء عمليات ناجحة، وفي التشخيص، واستطلاع المسار الطبي للعلاج. وبين، أن الجمعية من أوائل الجمعيات الطبية التي شكلت في نقابة الأطباء ويبلغ عدد أطباء علم الأمراض الأعضاء في

أسباب وآليات حدوث تلك الأمراض، وبناء رؤية حقيقية لإجراءات الوقاية.

وأكد أهمية هذا النوع من الدراسات والأبحاث كونها تساهم بتشخيص الأمراض والوقاية منها والوصول إلى العلاج على نحو دقيق، نظراً لاستخدام أدوية تستخدم خلايا محددة في جسم المريض، بناء على فهم دقيق لتغيرات جينية أو بروتينية في هذه الخلايا، ما يسمح بتخصيص العلاج بشكل فردي مع زيادة فرص الشفاء وتقليل الأعراض الجانبية.

بدوره، أشاد تقبيل الأطباء الدكتور زياد الزعبي بدور الجمعيات الطبية التابعة للنقابة على صعيد التعليم الطبي المستمر، وخاصة جمعية علم الأمراض وسعيها لإطلاع الأطباء على المستجدات الطبية في هذا التخصص.

وأشار إلى أن وزير الصحة قامت نهاية العام الماضي بإدخال فحوص تحليل الشيفرة الوراثية، لتحديد الأمراض الجينية المتناقلة من الآباء إلى الأبناء، حيث كان يتم سابقاً للجمع من خلال إجراء فحوص مخبرية وشعاعية، لكن بفضل التطور الطبي أصبح التشخيص يتم من خلال أخذ عينة من المريض، لتكون كفيلاً ليس فقط بالتشخيص، بل بالمتبؤ بتحديد

عمان

مندوباً عن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاصنة، افتتح وزير الصحة الدكتور فراس الهواري، فعاليات المؤتمر الدولي السابع للجمعية الأردنية لأطباء علم الأمراض في فندق لاند مارك ويستمر ثلاثة أيام.

وقال الدكتور الهواري، أن توجيهات جلالة الملك لمواجهة خطر التدخين ووضعها كأولوية على خارطة الأهداف الصحية، وضرورة تغيير ما آل إليه واقع الحال في المملكة من ارتفاع نسب المدخنين وخاصة بين الأطفال، تعتبر حافزاً للجمع للتحرك لتغيير هذا الواقع الخطير، وحماية المجتمع من مخاطر هذه الآفة.

وبين أن التدخين يعتبر سبباً رئيسياً لما يزيد عن 40% من أمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية والسكري وأمراض الجهاز التنفسي، مشيراً أن القطاع الصحي يسعى لمواكبة المستجدات في عالم الطب والتكنولوجيا، للمساعدة في تشخيص الأمراض المستجدة والوراثية.

وأشار إلى أن وزارة الصحة قامت نهاية العام الماضي بإدخال فحوص تحليل الشيفرة الوراثية، لتحديد الأمراض الجينية المتناقلة من الآباء إلى الأبناء، حيث كان يتم سابقاً للجمع من خلال إجراء فحوص مخبرية وشعاعية، لكن بفضل التطور الطبي أصبح التشخيص يتم من خلال أخذ عينة من المريض، لتكون كفيلاً ليس فقط بالتشخيص، بل بالمتبؤ بتحديد

اختتام دورة بناء الفريق وإدارة الحوارات الشبابية

عمان

آليات البدء في الحوار الإيجابي، أساليب الحوار والتفاهة مع المسؤولين، مهارات تحويل الحوارات الجدلالية الى حوارات فعالة ومفكرة.

كما تناولت الدورة الأساليب الحديثة لعقد المؤتمرات وإدارة الندوات والجلسات الحديثة وأهمية الحوارات الشبابية في تحقيق السلم المجتمعي، إضافة إلى آليات وشروط ونماذج بناء فرق العمل الشبابية.

وفي الختام وزع الجيور الشهادات على المشاركين والمشاركات. وتحرص على توفير البرامج النوعية الهادفة التي تتناسب مع الفكر الشبابي إيماناً منها بأهمية تفعيل الحوار الهادف مع الشباب. وتأتي الدورة ضمن سلسلة الدورات التي ينظمها المركز ضمن خطته السنوية كبرامج تدريبية نوعية، تهدف لتأهيل المشرفين العاملين مع الشباب.

واشتملت الدورة على جلسات حوارية وورش عمل تدريبية ركزت على مراحل تطوير عمل الفريق وآليات عمله، مهارات المحاور الناجح، مهارات إدارة الجلسات الحوارية والتفاهة،

أهمية إشراك العاملين مع الشباب بالدورات التدريبية التأهيلية لتنمية مهاراتهم وبناء قدراتهم وكسابهم المهارات والمعارف اللازمة في ميدان العمل الشبابي، وخاصة فيما يتعلق بالحوارات الشبابية والتي تنعكس بدورها على الخطط والبرامج الشبابية.

ودعا الجيور، العاملين مع الشباب إلى التعاون والتنسيق والتواصل الدائم فيما بينهم لتبادل الخبرات والتجارب ونقلها للشباب والشابات في كافة المراكز الشبابية، لافتاً إلى أن الوزارة

ماجدة عسيلة، أهمية إشراك العاملين مع الشباب بالدورات التدريبية التأهيلية لتنمية مهاراتهم وبناء قدراتهم وكسابهم المهارات والمعارف اللازمة في ميدان العمل الشبابي، وخاصة فيما يتعلق بالحوارات الشبابية والتي تنعكس بدورها على الخطط والبرامج الشبابية.

ووقفا لبيان صحفي صادر عن المركز الجمعة، أكد الجيور، بحضور مساعد الأمين العام للشؤون الإدارية والمالية الدكتور

بايدن يتوجه إلى فلوريدا السبت لتفقد أضرار الإعصار إيداليا

واشنطن

أعلن الرئيس الأميركي جو بايدن الخميس أنه سيتوجه إلى فلوريدا «صباح السبت»، بعد المرور المدمر لإعصار إيداليا على أراضي ولاية أحد أشد خصومه السياسيين، الحاكم الجمهوري رون ديسانتيس.

وقال بايدن خلال زيارة مقر الوكالة الفدرالية الأميركية المكلفة الاستجابة للكوارث «سأتوجه إلى فلوريدا صباح السبت».

والرئيس الديموقراطي الذي تابع مرور هذا الإعصار من كتب، تحدث الجمعة مرة أخرى مع ديسانتيس.

وأعلن حاكم ولاية فلوريدا ديسانتيس ترشحه لخوض الانتخابات الرئاسية المقبلة عام ٢٠٢٤ عن الحزب الجمهوري، في حين أنّ بايدن يسعى أيضاً من جهته إلى الفوز بولاية ثانية.

العايطة برعى ندوة الاستراتيجية الحديثة للعلاقات العامة

عمان



مختلفة، تساعد في تقديم الخدمات الأمنية والإنسانية للمواطنين. كما قدم العميد المتقاعد الدكتور عديل الشمران، ورقة عمل حول دور

المتخصصة لتطوير استراتيجياتها الإعلامية، وسخرت الأدوات الحديثة والتطبيقات الرقمية التي سمحت بسهولة تداول الأخبار ومشاركتها في سيات

مفهوم العلاقات العامة في مديرية الأمن العام شهد تطوراً يحاكي مسيرة التطوير والتحديث في الأمن العام، مشيراً إلى أن المديرية اتخذت جملة من الإجراءات

رعى مدير الأمن العام اللواء الدكتور عبيد الله العايطة في أكاديمية الأمير الحسين بن عبدالله الثاني للحماية المدنية، ندوة علمية بعنوان «الاستراتيجية الحديثة للعلاقات العامة وتحسين الصورة الذهنية للمؤسسات».

ويأتي عقد هذه الندوة المتخصصة، في إطار المسؤولية الاجتماعية والعلمية للأكاديمية، وانطلاقاً من دورها في تطوير المعارف العلمية والأمنية، لا سيما ما يواكب الاحتياجات المؤسسية في الأمن العام ومنظومة الحماية المدنية.

وأكد اللواء المعايطة، أهمية الأدوار التي توليها مديرية الأمن العام لبناء منظومة من العلاقات العامة قادرة على إيصال الرسالة الأمنية بكفاءة، وبما يسهم في تحقيق الوعي ضد الجريمة والمظاهر الخاطئة، وضمان المشاركة المجتمعية الفاعلة في جهود ترسيخ الأمن والاستقرار، وخلال ورقة عمل قدمها مساعد مدير الأمن العام للعمليات والتدريب العميد أنور الطراونة، أكد أن

98 بالمئة نسبة الإنجاز بمشروع جمرع عمان الجديد



منطقة جنوب وشرق عمان وتشكيل منطقة جاذبة استثماري، خاصة في مجالات النقل والخدمات المساندة ويعزز من حركة التبادل التجاري ما بين الأردن ومختلف دول العالم. ويعد المشروع جزءاً من المخطط الشموي على طريق عمان التنوي، وهو أحد أكبر مشاريع وزارة الأشغال العامة إذ تبلغ مساحة أرض المشروع 1350 دونماً وركلته الإجمالية 94 مليون دينار، ويقام بتحويل من صندوق استثمار التخليص والقطاع الخاص وغيرها من الخدمات المساندة.

وأضاف، أن المشروع المقام في منطقة الماضونة سيسهم بإحداث نقلة تنموية كبيرة شرق العاصمة عمان، و سينعكس إيجاباً على الاستثمار في مختلف المجالات، كما يسهم في تنشيط التبادل التجاري بين دول الجوار، وتوفير فرص العمل بالعديد من الوظائف وسيجعل على تخفيف العبء المروري داخل العاصمة. من جهته، قال القضاة، إن المشروع يسهم بتحسين سرعة وبيئة العمل الجماعي ويسهم في إنعاش

أكد وزير الأشغال العامة والإسكان، وزير النقل المهندس ماهر أبو السمن أهمية المضي قدماً في استكمال أعمال مشروع جمرع عمان الجديد الذي بلغت نسبة الإنجاز فيه 98 بالمئة. وقال وزير السمن خلال استقباله في مكتبه مدير عام دائرة الجمارك المهندس جلال القضاء، أن الوزارة حرصت على تشييد المشروع وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة عالمياً.

لا تقتل فرحتي.. مبادرة للبرلمانيات الأردنيات للحد من إطلاق العيارات النارية بالمناسبات

عمان

أطلقت رئيسة ملتقى البرلمانيات الأردنيات النائب زينب البدول الجمعة، مبادرة مجتمعية تحت شعار (لا تقتل فرحتي)، وذلك للحد من ظاهرة إطلاق العيارات النارية في المناسبات الاجتماعية، باعتبارها ممارسات مخالفة للثقافة وتسيب بمخاطر جسيمة على أرواح الأبرياء، إلى جانب كونها ظاهرة غير حضارية وتتنافى مع قيم المجتمع الأردني الأصيل.

وقالت البدول، إن المبادرة جاءت بهدف رفع الوعي المجتمعي بمخاطر تلك الظاهرة وانعكاساتها السلبية على أرواح الأبرياء والسلم المجتمعي بشكل عام، كما تشكل خطراً على البيئة العامة والممتلكات، وتؤثر سلباً على اتجاهات وسلوكيات النشء الجديد باعتبارها ظاهرة عنيفة لا تتضمن أية قيمة حميدة. ودعت البدول إلى تغليب العقوبات بحق الأشخاص الذين يحملون السلاح في المناسبات ويهددون حياة الأبرياء، مؤكدة على دور الأجهزة الأمنية في متابعة وضبط المتجاوزين وتحويلهم للقضاء.

كما دعت إلى إيجاد آليات متطورة للإبلاغ عن المتجاوزين على القانون وصولاً إلى الحد من تلك الظاهرة التي باتت تهدد استقرار المجتمع الأردني في كافة المناطق. وطلبت البدول الجهات المختصة بالاستمرار بإطلاق حملات التوعية والتثقيف واسعة النطاق وتوجيهها نحو الفئات المستهدفة وإيصال الرسائل الهامة بمخاطر إطلاق العيارات النارية، والتوجيه نحو إقامة الفعاليات والاحتفالات بطرق حضارية تعكس قيمة الفرح في نفوس المتبتهجين ونتيح للتعبير الصادق والحضاري أخذ موقعه.

وقامت جهود الأجهزة الأمنية في تطبيق القانون وملاحقة المتجاوزين عليه، ودورها في نشر الوعي بمخاطر الظواهر السلبية في المجتمعات المحلية، مطالبة بتعظيم ذلك الدور وتعميمه بشكل أوسع. وقالت البدول، إن المبادرة تأتيك على ما تم إطلاقه من موائيق شرق ومبادرات من قبل الفعاليات الشعبية الأردنية منذ يومين للتصدي لهذه الظاهرة ومحاربتها بنيتي السيل.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
Irbid Electricity Company
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2023/9/5 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن اإبان الحي الغربي، غرب حديقة الأشرافية وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً وعن الحصن، شعلنا حي المدرسة، الصربح شمال مثلث الحصن، مخيم الشهيد عزمي الحي الغربي من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة إربد. وعن الخالدية، الشرفة، البروكية، الخزومية، حي الجندي، حسان السهل من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المشرق.

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. ويملك 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

دراسة: 'استنشاق السكر' يعالج أمراضاً خطيرة

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

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

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

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

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 يمكن إنقاذ حياته في يوم من الأيام، حسب ما يقول الباحثون. وتعتبر أسنان الأطفال مخزناً هاماً لنخاع العظم، ويمكن استخدام الخلايا الجذعية المستخرجة منها لعلاج

ما علاقة الدورة الشهرية بإصابة النساء بالخرف؟

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

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

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

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 يبدأن دورة الحيض الأولى في سن ١٦ عاماً أو أكثر، كن عرضة للإصابة بالخرف بـ ٢٣٪ أكثر من أولئك اللاتي يبدأن دورة الحيض في سن ١٣ عاماً أو أقل. ووجد الفريق أيضاً أن النساء اللاتي دخلن مرحلة انقطاع الطمث قبل سن

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، تكن 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.

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

بالقدم أو الذراع أن تم استهلاكها في المشي، فيظهر على الإنسان الإرهاق، ولا بد أن يريح عضلة رجليه أو يده لاستئناف السير مرة أخرى. وأكد شعبان إلى القلب على عكس باقي الأعضاء فهو لا يسمح بالراحة فلا بد أن يعمل على الانقباض والانبساط. وتقطع 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 عودة عنها أما باقي عضلات الجسم الموجودة

١٠ أنواع 'سحرية' من الفاكهة لخفض الوزن

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

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

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

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

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 "سى" مثل الفلفل الأحمر والجاوافة والبرتقال، وفيتامين "د" مثل رقائق الحبوب المدعمة والفواكه والخضروات

الغنية بمضادات الأكسدة والنترات النباتية والألياف مثل التوت البري والفراولة والفاصوليا والسيباج والبنجر. ووجد الباحثون أن المجموعة التي تناولت هذا النظام القائم على النبات شهدت انخفاضاً كبيراً في نزيف اللثة، كما أظهرت زيادة في نسب فيتامين "د" وفقدان الوزن، مقارنة بالمجموعة الأخرى. وقال الدكتور يوهان فولبر، قائد فريق البحث، "تظهر نتائج الدراسة بوضوح إمكانية الحد من التهاب اللثة بشكل طبيعي عن طريق اتباع نظام غذائي نباتي يعزز الصحة العامة أيضاً". وأضاف أن، "الحمية الغريبة التي تعتمد على تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والمشروبات الغازية والبطاطس المقلية والسكر والحلويات تزيد فرص الإصابة بالتهابات اللثة، ومنها التهاب اللثة". وتجنب الإصابة بالأمراض المتعلقة باللثة، ينصح الباحثون الأشخاص بالاهتمام الكامل بنظافة الأسنان والاعتناء بوضع اللثة الصحي منذ الصغر، عبر تدليكها ومراجعة الطبيب بشكل دوري من أجل الكشف عن أية أمراض لا ترى بالعين المجردة، لكنها موجودة وتظهر فقط عند حدوث الالتهابات المتكررة.

تحذير للحوامل من نوبات العمل المسائية

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

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

منظمة الصحة العالمية: وباء الإيبولا يعاود الانتشار بسرعة

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 تفش للمرض على الإطلاق في الوقت الذي أدى فيه العنف الذي تمارسه الميليشيات ورفض السكان التعاون مع المسعفين إلى عرقلة الوصول إلى المناطق المعزولة.

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

هل شرب عصير الرمان أثناء الحمل آمن؟

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. الإلياف، يحتوي مقدار نصف الكوب من حب الرمان عند أكله على ٥ غرامات من الألياف، وتعتبر الألياف ضرورية لتفادي الإمساك الذي تشكو منه نصف الحوامل تقريباً. وتحت توصيات الحمل على تناول ما بين ٢٥ و٣٠ غراماً من الألياف. الحديد وفيتامين "سى". تمتاز فاكهة الرمان

بأنها تجمع ما بين الحديد وفيتامين "سى" اللازم لامتناس المعدن الهام. وتقيد التقارير الطبية بأن ١٨ بلانما من الحوامل في المجتمعات المتقدمة تعاني من الأنيميا، ولعلب 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 خلال دماغ الجنين، ويحميها من تشوهات النمو. لكن وفقاً لدراسات أخرى من جامعة ميريلاند عند تناول الحامل عصير الرمان والذي تعرّضت بذوره للعصر تتزايد احتمالات انقباضات الرحم، ما يهدد بولادة مبكرة. لذلك من الأفضل الحصول على فوائد الرمان من أكله وليس شرب عصيره.

دراسة: إعادة استخدام الزيت يسبب سرطان الثدي

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

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

مواد غذائية تحمي من إعتام عدسة العين

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 دراسة علمية أجراها علماء جامعة شيان جياوتونغ الصينية وعلماء جامعة جنوب أستراليا، وجود علاقة مباشرة بين تناول مواد غذائية غنية بمضادات الأكسدة، وحظر تطور مرض إعتام عدسة العين المرتبط بالعمر. وتوصل الباحثون إلى أن التزام

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

مفاجأة . . الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء الفعز وسرعة أداء المتمارين. وأضاف جرجيك: "كقاعدة 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

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

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

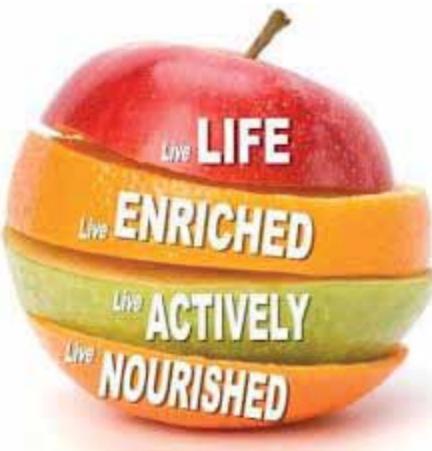
الكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثاين في دمه مرتفع جداً. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلا فيتامين D على مدى السنوات

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

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن الغذائية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثر سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين. وقد أشارت أحدث البَيِّنَات إلى أن استخدام مكملات الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد و فقر الدم في النساء الحوامل.

تلعب الحالة التغذوية لأم 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 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 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 يتبغي 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).

الدهن 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. وتُعد 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

تلعب الحالة التغذوية لأم 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 تحدد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحلمي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البَيِّنَات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين لأم قد تتسم بالفعالية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار

القيتاميئات 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.

ويخفف 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 العبء على الأقل إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن الغذائية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثر سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين. وقد أشارت أحدث البَيِّنَات إلى أن استخدام مكملات الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد و فقر الدم في النساء الحوامل.

الجزر . . مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

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

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

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

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة أظافرتنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟

يُعد اليود ضرورياً للنمو الصحي لبح الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين بالقدر الكافي من اليود. ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود. ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بيودنة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البَيِّنَات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمريضات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح

الميونن الكافية. ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كافٍ.

فيتامين ألف يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويمثل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي في ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما قد يؤدي في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض والوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

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

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، وتمثل 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 والفسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء التعرض لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية المغناة. 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 يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البَيِّنَات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملات فيتامين دال بفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية لأم والرضع ومازالت محدودة. وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

إن دور الزنك محوري في التقاسم الخلية وتركيب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كافٍ من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتشجع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع. وتفيد 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 إضافةً لتربصها بالجمع بعض النظر عن الاختلافات في الحالة تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

٥- يقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين 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. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعقم خلال الليل.

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

٤- يحارب الثآليل: تتعرض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من الثآليل مما يتركها شاحبة وفاقة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للثآليل في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

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

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

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

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

”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 مفهوم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب الثلاث سنوات

تمامياً مستعراً 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 التخطّاب بجُمَل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتعقّنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة. في مرحلة الطفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنهم في مرحلة للافكار وفهم الوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وباطّراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتُسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتحصّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

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



مراحل النمو للأطفال



القُرْحَة – Ulcers

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

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

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

العلامات المُنبذرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ الالتهاب الخارجي المغنوح يكون مؤلماً وقابلاً للتهدّج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات الخارجية جانباً مُشرباً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكّلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مُشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجمع بعض النظر عن الاختلافات في الحالة تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل،
التقيؤ والغثيان،
وسائل تشخيص سرطان القولون
فحص الدم الخفي في البراز،
الفحوصات الرقمية للمستقيم،
تنظير القولون السيني لفحص القولون
والمستقيم،
أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو
توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية
للكشف عن السرطان وتشمل:
حقنة الباريوم الشرجية 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-
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 موقع
ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة
بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة
يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان
القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن
الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان،
وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من
النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير
سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية
الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون
والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"،
ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

والتشخيص المبكر
وتعدّ 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 تعمّر لـ ١٠٠ عام



وتقدّرنا لما اشتهر به سكانها من طول العمر،
أطلق أحد متاجر البيزا بميدان القرية على نفسه
اسم "بيتزا 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، وقمصا 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 سلفاتورري مورا وهو مؤرخ وعضو
بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة
عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها
العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين
يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث
ترزح أساساً في حدائق منازلهم،
ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب
الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد
أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر
يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم
على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية
والذهنية،
وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبلغة
عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغمورة أكبر
عدد من المعمرين الذين بلغوا 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،
وتقدّرنا لما اشتهر به سكانها من طول العمر،
أطلق أحد متاجر البيزا بميدان القرية على نفسه
اسم "بيتزا 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، وقمصا 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 سلفاتورري مورا وهو مؤرخ وعضو
بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة
عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها
العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين
يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث
ترزح أساساً في حدائق منازلهم،
ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب
الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد
أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر
يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم
على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية
والذهنية،
وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبلغة
عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغمورة أكبر
عدد من المعمرين الذين بلغوا 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،
وتقدّرنا لما اشتهر به سكانها من طول العمر،
أطلق أحد متاجر البيزا بميدان القرية على نفسه
اسم "بيتزا 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، وقمصا 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 سلفاتورري مورا وهو مؤرخ وعضو
بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة
عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها
العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين
يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث
ترزح أساساً في حدائق منازلهم،
ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب
الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد
أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر
يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم
على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية
والذهنية،
وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



وتنظير 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-
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.

وتنظير 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-
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.

وتنظير 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-
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.

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة
النوم،
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى
النساء،
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:
١- مشاكل الخصوبة
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة
البيولوجية،
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها،
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج
الهرمونات وتحمل الإجهاد.

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة
النوم،
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى
النساء،
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:
١- مشاكل الخصوبة
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة
البيولوجية،
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها،
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج
الهرمونات وتحمل الإجهاد.

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،"
ويمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في 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،

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،"
ويمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في 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،

ألمانيا تقرر انسحاب مجلس الأمن الدولي

نيويورك

تولت ألمانيا اعتباراً من الجمعة، الرئاسة الدورية لمجلس الأمن الدولي لشهر أيلول. خلفاً للولايات المتحدة. وعقد ممثل ألمانيا الدائم لدى الأمم المتحدة السفير، فريتز خوجا مؤتمراً صحفياً مساء أمس، يطلع خلاله الصحافة المعتمدة على برنامج عمل المجلس بعد أن يجيز مجلس الأمن البرنامج في جلسة صباحية.

ويتكون المجلس من ١٥ دولة، لكل منها صوت واحد، منها خمس دول دائمة العضوية، ولها حق النقض "الفيتو" وهي: روسيا، الصين، فرنسا، بريطانيا، والولايات المتحدة الأمريكية، وعشر دول أعضاء غير دائمة تنتخب لمدة عامين من قبل الجمعية العامة، وهي بالإضافة إلى ألمانيا: الإمارات العربية المتحدة، سويسرا، موزمبيق، مالطا، اليابان، الإكوادور، الغابون، البرازيل، وغانا.

ومجلس الأمن، هو أحد أجهزة الأمم المتحدة الرئيسية الستة، التي تشمل الأمانة العامة والجمعية العامة ومحكمة العدل الدولية، إضافة إلى مجلس الوصاية والمجلس الاقتصادي والاجتماعي.

والشأن في التصريح الصحفي
بأنه لا يمكن إصدار بيان صحفي

واشنطن

دعت الولايات المتحدة أذربيجان، للسماح فوراً بإدخال مساعدات إلى منطقة ناغورني قره باغ ذات الغالبية الأرمنية والتي تغلق باكو الطريق الوحيد المؤدي إليها، وسط قلق المجتمع الدولي من الوضع الإنساني الصعب فيها، بحسب واشنطن تايمز.

ومنذ أشهر عدة، تغلق باكو ممر لاتشين، الوحيد الذي يربط بين أرمينيا وناغورني قره باغ، عازية ذلك إلى "أسباب أمنية".

وأعرب الناطق باسم وزارة الخارجية الأميركية ماثيو ميلر في بيان عن "القلق البالغ حيال تدهور الوضع الإنساني" في هذه المنطقة، وقال "نكرر مطالبنا بإعادة فتح ممر لاتشين فوراً أمام المساعدة الإنسانية والسلع والأفراد.."

ودعا المسؤولين في كل من أرمينيا وأذربيجان إلى التوصل "من دون تأخير إلى اتفاق حول سبل إيصال السلع الضرورية..". وتمتد أواخر ثمانينات القرن الماضي، تتنازع أرمينيا وأذربيجان السيطرة على ناغورني قره باغ، ما أدى إلى حربين شهدت ثانيتهما عام ٢٠٢٠ هزيمة القوات الأرمينية وتحقيق أذربيجان مكاسب ميدانية. وناغورني قره باغ منطقة جبلية تقطنها غالبية أرمينية، ولكن كمة اعتراف دولي بأنها جزء من أذربيجان.

بريطانيا والإتحاد الأوروبي
وكلية الأمم المتحدة

لندن

طلبت الحكومة البريطانية من أكثر من ١٠٠ مدرسة وحضانة وكنيسة في إنجلترا، إغلاق الفصول الدراسية والمباني على الفور بسبب مخاوف تتعلق بالسلامة، لأنها تحتوي على خرسانة خفيفة الوزن، معرضة للانفجار، مما أدى إلى حالة من الفوضى مع عودة الطلاب إلى مقاعد الدراسة.

وذكرت صحيفة الإندبندنت الجمعة، أن آلاف الطلاب يواجهون خطر الاضطراب إلى بدء العام الدراسي بقلبي الدروس عبر الإنترنت أو في أماكن إقامة مؤقتة. وأضافت الصحيفة، أنه لا يزال من الممكن أن يرتفع عدد المدارس المتضررة بعد أن حددت التوجيهات الحكومية الصادرة حديثاً خططاً لمسح جميع المدارس المشتبه في أنها تعاني من مشاكل مماثلة في غضون أسابيع.

وأشارت الصحيفة إلى أن وزارة التعليم البريطانية، قررت إغلاق هذه المباني المدرسية بسبب رداءة الأبنية وقدمها إذ تم استخدام مادة خفيفة الوزن، معروفة باسم الخرسانة الخلوية المسلحة المقصمة (RAAC)، في عدد من المدارس والكليات والمباني بين الخمسينيات ومنتصف التسعينيات من القرن الماضي، وتبين أنها معرضة لخطر الانهيار.

السعودية تستقبل
وفداً كبيراً من قطاع السياحة

عمان

أعلنت وزارة السياحة السعودية الجمعة، عن تحقيق المملكة فائضاً كبيراً في ميزان المدفوعات لبند السفر في الربع الأول من عام ٢٠٢٣، حيث بلغ الفائض ٢,٠٨ مليار ريال مقابل عجز قدره ١,٦ مليار ريال في الربع الأول من العام السابق. وتحقق هذا الفائض نتيجة للنمو الكبير لإيرادات السياحة الوافدة بحوالي ٢,٢٥ بالمائة مقارنة بالربع الأول من عام ٢٠٢٢، تصل إلى حوالي ٣,٧ مليار ريال سعودي بحسب بيانات البنك المركزي السعودي.

وأكدت البيانات الصادرة عن البنك، ارتفاع مساهمة القطاع في ميزان الحساب الجاري، ذلك نتيجة لسعي وزارة السياحة إلى الوصول بالقطاع إلى أفضل المراكز الدولية من خلال تطبيق أفضل الممارسات في التنمية السياحية والارتقاء بالخدمات والمنتجات السياحية، إضافة إلى التعاون المستمر مع الجهات الحكومية كافة لدعم تنمية القطاع السياحي في المملكة، وفق ما أوردته وكالة الأنباء السعودية (واس).

وكانت السعودية قد حققت مؤخراً عدداً من الإنجازات المميزة في قطاع السياحة، من أبرزها ما صدر عن منظمة السياحة العالمية، إذ تقدمت المملكة في مؤشر إيرادات السياحة الدولية ١٦ مركزاً لتصل إلى المركز ١١ في العام ٢٠٢٢ مقارنة بالمركز ٢٧ في عام ٢٠١٩ على مستوى العالم. كما وصلت السعودية إنجازاتها الدولية في قطاع السياحة، حيث استقبلت حوالي ٧,٨ ملايين سائح ووافد خلال الربع الأول من عام ٢٠٢٣، ويعد أعلى أداء ربيعي تاريخياً ليحقق نمواً بنسبة ٦٤ بالمائة مقارنة بنفس الفترة من عام ٢٠١٩، وبذلك حققت السعودية المركز الثاني عالمياً في نسبة نمو عدد السياح الدوليين حسب بيانات المنظمة الصادرة في شهر أيار من عام ٢٠٢٣.

ميزانية قطر تحقق فائضاً مالياً بقيمة ٢,٧٤
مليار دولار بالربع الثاني من العام الحالي

الدوحة

حققت موازنة قطر خلال الربع الثاني من العام الحالي، فائضاً مالياً بقيمة ١٠ مليارات ريال (٢,٧٤ مليار دولار).

وذكرت وزارة المالية القطرية، في إفصاح الليلة الماضية بشأن البيانات الفعلية للموازنة خلال الربع الثاني من العام الجاري، أن هذا الفائض سيتم توجيهه بحسب السياسات المالية المستهدفة من قبل الدولة، والتي تتمثل في تخفيض الدين العام، ورفع احتياطات مصرف قطر المركزي، وتعزيز مدخرات الأجيال القادمة عن طريق جهاز قطر للاستثمار.

وأشارت وزارة المالية القطرية إلى

إن إجمالي الإيرادات للربع الثاني بلغ ٦٨,٤ مليار ريال ما يمثل انخفاضاً طفيفاً بنسبة ٠,٣ بالمائة مقارنة بالربع السابق، فيما بلغ إجمالي الإيرادات غير النفطية للربع نفسه نحو ٢٨,٢ مليار ريال، ما يمثل ارتفاعاً بنسبة ٢,٢ بالمائة مقارنة بالربع ذاته من العام الماضي.

وأوضحت أن إجمالي الإنفاق العام خلال الربع الثاني من العام ٢٠٢٣ بلغ نحو ٥٨,٤ مليار ريال، ما يمثل ارتفاعاً بنسبة ١٩,٣ بالمائة مقارنة بالربع السابق، حيث ارتفعت مصروفات الرواتب والأجور بنسبة ١٢,٢ بالمائة مقارنة بالربع الماضي، وذلك لزيادة التوظيف خلال الربع الثاني من العام الجاري. كما سجلت المصروفات

الرأسمالية الكبرى ارتفاعاً بنسبة ٢٩,١ بالمائة مقارنة بالربع الأول من العام، وعزت هذا الارتفاع لاستكمال العديد من مشاريع البنية التحتية، بالإضافة إلى ترسيات مشاريع جديدة، والموافقة خلال الربع السنوي ذاته على عدد من المشاريع بقيمة ٣,٩ مليار ريال.

جدير بالذكر أن القطاع غير النفطي في قطر، عاد إلى مستوياته الطبيعية بعد نموه بشكل كبير في الربع الرابع من عام ٢٠٢٢ نتيجة الفعاليات المتصلة ببطولة كأس العالم فيفا قطر ٢٠٢٢، كما استمر القطاع غير النفطي في النمو نتيجة للزخم الإيجابي الذي نتج عن هذه الفعاليات الرياضية الكبرى.

فتح باب الترشيح لجائزة الملك فيصل

الرياض

أعلنت الأمانة العامة لجائزة الملك فيصل، الجمعة عن فتح باب الترشيح للدورة السابعة والأربعين ٢٠٢٥. في أفرع الجائزة الخمسة. وأوضح الأمين العام لجائزة الملك فيصل الدكتور عبدالعزيز السبيل، أن لجان الجائزة تحدد في كل عام موضوعاً علمياً لكل جائزة، وستكون موضوعات هذه الدورة على النحو الآتي: جائزة الدراسات الإسلامية، "الدراسات التي تناولت آثار الجزيرة العربية"، وجائزة اللغة العربية والأدب، "الدراسات التي تناولت الهوية في الأدب العربي"، وجائزة الطب، "العلاج الخلوي"، وجائزة العلوم،

الفيزياء..

وأشار إلى أن جائزة خدمة الإسلام، هي جائزة تشجيعية، تمنح لمن له دور ريادي في خدمة الإسلام والمسلمين، فكرياً، وعلمياً، واجتماعياً، من خلال أعمال مختلفة، وأنشطة متنوعة، وبرامج، ومشروعات، ذات أثر في المجتمع المسلم.

وأوضح الأمين العام، أن الترشيحات تقبل من الجامعات والهيئات والمؤسسات والمراكز العلمية، وتبدأ من الأول من أيلول وتمتد حتى نهاية شهر آذار ٢٠٢٤.

ويبين أن الجائزة تستقبل الترشيحات من خلال البريد الإلكتروني Nominations@kingfaisalprize.org ، أو عبر

بوابة الترشيح الإلكترونية للجائزة، www.kingfaisalprize.org/nominations. مشيراً إلى أنه للمزيد من المعلومات عن الترشيح وشروطه، يمكن زيارة موقع الجائزة: www.kingfaisalprize.org.

يشار إلى أنه منذ العام ١٩٧٩ فاز بجائزة الملك فيصل أكثر من ٢٩٠ عالماً ينتمون إلى ٤٥ دولة، وحاز عدد من الفائزين بها على جوائز عالمية رفيعة فيما بعد. ويمنح الفائز بالجائزة في كل فرع من أفرعها الخمسة، براءة من الورق الفاخر مكتوبة بالخط العربي، وميدالية ذهبية عيار ٢٤ قيراط، ووزن ٢٠٠ غرام، ومبلغ (٢٠٠) ألف دولار أميركي.

استشهاد شاب برصاص الاحتلال طوباس



عمان

استشهد شاب فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، خلال اقتحامها بلدة عقابا شمال طوباس. وأفادت وزارة الصحة الفلسطينية، بأن الشاب عبد الرحيم فايز غنم (٣٦ عاماً)

استشهد عقب إصابته برصاص الاحتلال الحي في رأسه. وذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، أن قوات الاحتلال، اقتحمت بلدة عقابا وأصابت أربعة شبان، اثنان منهم بالرصاص الحي، استشهد أحدهما

وهو عبد الرحيم غنم، وأصيب آخران بالرصاص المعدني المغلف بالمطاط، إضافة لتدمير منزل المواطن عبد الرزاق قاسم محمد أبو عرة (٥١ عاماً) واعتقاله ونجله بكر (٣٠ عاماً) والشاب محمد وليد أحمد أبو عرة (٤٠ عاماً).

البيت الأبيض يحذر
من خطر حصول شلال في الميزانية

واشنطن

طلبت إدارة البيت الأبيض، من الكونغرس الأميركي، التصويت سريعاً على تمديد تمويل الحكومة، تجنباً لحصول "إغلاق" في الولايات المتحدة في غضون شهر، وهو شلل قد يصيب الإدارة الفدرالية بأكملها، بحسب واشنطن تايمز.

وقالت مديرية الميزانية في البيت الأبيض في بيان، إن "من الواضح أن تمديداً قصير المدى سيكون ضرورياً الشهر المقبل، وبحسب البيان، يتعلق الأمر بـ"تجنب اضطرابات خطيرة للأنشطة الفدرالية" بعد بداية السنة المالية المقبلة في الأول من تشرين الأول/أكتوبر.

وقالت المتحدث باسم البيت الأبيض كارين جان بيير، "نحن بحاجة إلى تمويل برامج مهمة للأميركيين وتلبية احتياجات عاجلة"، مضيفاً أنه من دون تصويت سريع، قد تصبح برامج للمساعدات الغذائية في خطر، وشدت على أنه "لا يوجد سبب يمنع الكونغرس من تأدية عمله.."

وهذه ثاني مرة في غضون بضعة أشهر تجد القوة الرائدة في العالم نفسها في مواجهة خطر مأزق ذي طابع سياسي ومالي مزدوج.

وسبق أن تجنبت الولايات المتحدة في حزيران/يونيو تحلفاً عن السداد، بعد مفاوضات طويلة بين إدارة بايدن والمحافظين. وكان التخلف عن السداد في ذلك الوقت سيشكل أمراً غير مسبوق.

وتركز المناقشات هذه المرة على تمديد للميزانية بمبلغ نحو عشرين مليار دولار طلبه البيت الأبيض في ١٠ آب الماضي. ويريد بايدن خصوصاً أن يصوت الكونغرس لصالح مساعدة إضافية لأوكرانيا قيمتها ١٣ مليار دولار.

وفاء الشاعر كريمة العراقي في أبي حنيفة

عمان

توفي الشاعر العراقي الشهير، كريمة العراقي، الجمعة، عن عمر ناهز ٦٨ عاماً، وذلك بعد معاناة طويلة مع المرض، حسبما ذكر مستشار رئيس الوزراء العراقي للشؤون الثقافية، عارف الساعدي، عبر موقع فيسبوك.

وقال الساعدي: "أنى لكم الشاعر كريمة العراقي، الذي رحل فجر هذا اليوم في إحدى مستشفيات أبوظبي"، دون أن يعطي مزيداً من التفاصيل.

وكريم العراقي المولود في ١٨ شباط ١٩٥٥، بمنطقة الشاكرية كراة مريم بالعاصمة بغداد، شاعر معروف له عشرات المؤلفات والأعمال الأدبية، ومن بينها الشعر الشعبي والأغنيات والمسرحيات.

روسيا وفتح الجبهة السورية

الإسراء المحمدي في العاصمة العراقية البغداد

موسكو

أعلنت شركة "روس كوسموس" الحكومية الروسية، الجمعة، عن وضع أحدث الصواريخ الإستراتيجية "سارمات" في الخدمة القتالية العسكرية، ويبلغ مدى الصاروخ ١٦ ألف كيلومتر.

وقال الرئيس التنفيذي لشركة "روس كوسموس"، يوري يوريسوف، خلال مؤتمر صحفي: "تم وضع أحدث نظام صاروخي إستراتيجي "سارمات" في الخدمة القتالية، يمكن للصاروخ حمل أكثر من عشرة رؤوس حربية، يتجهل كل منها إلى هدفه المقرر، ويبلغ مدى "سارمات" ١٦ ألف كيلومتر.

خطوة التطوير مطار

دبي بقيمة ٧٧٠ مليون دولار

دبي

أكد الرئيس التنفيذي مؤسسة مطارات دبي بول غريفيث، أن المؤسسة تعزز تنفيذ خطة تطوير تتراوح قيمتها بين ٦ مليارات درهم إلى ١٠ مليارات درهم (٧,٧ مليار دولار) خلال فترة تتراوح بين ١٠ إلى ١٥ عاماً.

وأشار غريفيث بتصريحات للصحافة اليوم الجمعة إلى أن الخطة تتضمن إجراء تحسينات على مباني المسافرين، وزيادة مساحات التنقل في المطار، وزيادة عدد مكاتب تسجيل الوصول لتعزيز الكفاءة التشغيلية.

وأوضح الرئيس التنفيذي مؤسسة مطارات دبي، أن هذه الخطة ستعمل على زيادة سعة المطار بهدف الوصول بمطار دبي، الأكثر ازدحاماً في العالم في الوقت الحالي، إلى أقصى طاقته الاستيعابية.

مستشار في الحكومة

٥٧ حارساً وشرطة في المركز الحدودي

كيتو

أعلن وزير الداخلية الإكوادوري خوان زاباتا الخميس أن سجناء داخل سجن في مدينة كوينكا بجنوب الإكوادور كانوا يحتجون منذ الأربعاء على نقل سجناء إلى معتقلات أخرى، قد أقدموا على احتجاز ٥٧ حارساً وشرطة.

وفي خضم يوم من العنف شهد انفجار سيارتين مضخمتين في كيتو، قال زاباتا إن سبعة محتجزين هم من عناصر الشرطة، مضيفاً خلال مؤتمر صحافي في كيتو "نحن قلقون على سلامة عناصرنا.."

وكان مئات الجنود وعناصر الشرطة نفذوا الأربعاء عملية بحث عن أسلحة وذخائر ومتفجرات في سجن لاتاكوتفا (جنوب)، أحد أكبر سجون البلاد، وتكثر هناك الاشتباكات بين معتقليها شكلها سجناء. وتوفي نحو ٤٣٠ معتقلاً في الإكوادور منذ عام ٢٠٢١. وعلى مدار يوم الخميس، كثرت الفرضيات حول أسباب احتجاز الرهائن في كوينكا، وتحدثت إدارة السجن في بادئ الأمر عن فرضية العمل الانتقامي بعد تدخل القوات المسلحة في لاتاكوتفا.

منتخب التايكواندو يشارك ببطولة الجائزة الكبرى في باريس

يستهل المنتخب الوطني للتايكواندو مشاركته السبت في الجولة الثانية من بطولة الجائزة الكبرى والتي تحتضنها العاصمة الفرنسية باريس بمشاركة أفضل ٣٢ لاعباً ولاعبة في كل وزن. وأجريت اليوم الجمعة منافسات قرعة يوم غد، حيث سيلتقي اللاعب زيد الحلواني مع اللاعب الأمريكي هاريس خلطاني وسيلتقي اللاعب زيد مصطفي مع السنغالي منصور ممدو في دور ٣٢ ضمن منافسات وزن تحت ٦٨ كغم.

وفي الدور ذاته، ضمن منافسات وزن تحت ٨٠ كغم سيلتقي اللاعب صالح الشرباتي مع لاعب فريق الرياضيين المحايدين، أوامروف ماجوميدراسول، بينما تلقتي اللاعب جوليانا الصادق ضمن منافسات وزن تحت ٦٧ كغم وفي دور ٣٢ مع اللاعب البرازيلية ماسيدو ساندي. ويختتم المنتخب الوطني يوم بعد غد الأحد مشاركته في البطولة، حيث يشارك كل من أنس الصادق وفهد عمار ضمن منافسات وزن فوق ٨٠ كغم وراما أبو الرب ضمن منافسات وزن فوق ٦٧ كغم.

يذكر أن اللاعب صالح الشرباتي، كان قد حقق الميدالية الذهبية ضمن الجولة الأولى من بطولة الجائزة الكبرى لهذا العام والتي جرت في العاصمة الإيطالية روما.

فوزان لكفرسوم و القوقازي بدوري كرة اليد

فاز فريق كفرسوم على فريق الكنتا بنتيجة ٣٧-٣٣ في المباراة التي جرت اليوم في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب ضمن لقاءات الجولة السادسة من دوري أندية الدرجة الأولى لكرة اليد.

وفي المباراة الأخرى فاز فريق القوقازي على فريق يرموك الشونة بنتيجة ٤٤-٣٦.

وستكمل لقاءات الجولة السادسة السبت بإقامة مباراتين في صالة مدينة الحسن الرياضية بإربيد، حيث يلتقي فريقا العربي والأهلي عند الساعة السادسة مساءً، ثم يلتقي فريقا الحسين والسلط عند الساعة الثامنة مساءً.

أبو فريخة: أحبطنا نجم الأردن .. ومواجهة نيوزيلندا مصيرية

عبر مجدي أبو فريخة، رئيس الاتحاد المصري لكرة السلة، عن سعاده الكبيرة بفوز الفرانقة على الأردن في كأس العالم. وتغلب المنتخب المصري على شقيقه الأردني (٨٥-٦٩)، اليوم الخميس في إطار تحديد المراكز من ١٧ وحتى ٣٢ بمونديال السلة، المقامة في الظليلين واندونيسيا واليابان.

وقال أبو فريخة في تصريحات عبر فضائية "أون تايم سبورتنج"، "الأعبون يؤدون بروح كبيرة والجميع يشهد بالمنتخب المصري في البطولة، هذه أول مرة أتابع المباريات ولدي ثقة تامة في الفوز.."

وأضاف: "منتخب الأردن أحد أقوى المنتخبات في آسيا، اليوم نجحنا في إيقاف لاعبيهم الجنس والذي يمتلك معدلات كبيرة في تسجيل النقاط، لكنه اليوم سجل ٩ نقاط بصعوبة بفضل كتيكت المدير الفني الكندي روي رانا.."

وأكمل أبو فريخة، "نتمنى أن يحالفنا التوفيق يوم السبت المقبل خلال مواجهة نيوزيلندا، حتى نقترب من حسم تذكرة التأهل لأولمبياد باريس ٢٠٢٤.."

وأوضح رئيس الاتحاد المصري لكرة السلة، أن المنتخب الذي يحتل أفضل ترتيب للدول الإفريقية بالمونديال، يتأهل مباشرة إلى الأولمبياد، بينما يلعب الثاني تصفيات جديدة بنظام مختلف مع ٢٤ منتخبا يتم تقسيمهم على عدة مجموعات.."

وأتم: "حتى الآن، نحن أصحاب الترتيب الأفضل بين منتخبات أفريقيا، بفرق نقطة واحدة فقط عن منتخب جنوب السودان، وتتمنى الفوز على نيوزيلندا كي نحقق أعلى نتيجة ممكنة لضمان التأهل إلى الأولمبياد مباشرة.."

كريسبو: نحترم العربي .. وهدفتنا الانتصار الثالث



اعترف الأرجنتيني هيرنان كريسبو مدرب الدحيل، بصعوبة مباراة فريقه أمام العربي، السبت، في إطار الجولة الثالثة من عمر الدوري القطري.

وقال كريسبو في المؤتمر الصحفي التقديمي "نستعد للمباراة بشكل جيد بعد الفوز في الجولة الماضية على معيذر.. وتابع "مباراة صعبة وقوية أمام خصم لم يحقق بداية قوية هذا الموسم سواء في الدوري أو دوري أبطال آسيا.. وشدد "العربي لديه مدرب جيد، نحترم الخصم كثيرا، كما أنه سيحاول التعويض في مباراة الغد.."

ونوه كريسبو "الدوري هذا الموسم مختلف عن سابقه، لا مجال للمباريات السهلة، وخير مثال في لقاء معيذر الصاعد هذا الموسم للدرجة الأولى، فرض علينا الضغط.."

وزاد "في الجولة الماضية افتقدنا للمبادرة في بعض فترات المباراة، ولكن نجحنا في العودة بقوة وحسم اللقاء لصالحنا.. وأتم "سنحوض اللقاء بكامل قوتنا من أجل تحقيق الانتصار الثالث تواليًا.."

سلة الأردن تواجه المكسيك بهدف تحسين الصورة في المونديال



متتالية. شاهر وأحمد الدويري وفريدي ابراهيم وجيفرسون وسامى بزيع وأحمد الجمارشة ومالك كنعان.

ويتوقع أن يقوم وسام الصوص مدرب منتخب الأردن في التعامل بجديّة مع مباراة المكسيك وعدم السماح للاعبيه بالاستهتار والتسرع وبما يضمن له تحقيق الفوز. ويطلع إلى مواصلة انتصاراته والحفاظة ويبرز من منتخب الأردن محمد

يسعى منتخب الأردن إلى تحسين صورته وتحقيق فوز للذكرى على مناهسه المكسيكي في مواجهة التي تجمعها السبت على صالة مول أوف آسيا أرينا في العاصمة الفلبينية مانيلا وذلك في ختام مشواره في كأس العالم لكرة السلة.

وتعتبر هذه المباراة الأخيرة لمنتخب الأردن بعدما خسر حظوظه في الذهاب بعيداً في المونديال أو المنافسة على بطاقة التأهل الأولي.

وتعتبر هذه المشاركة الأسوأ لمنتخب الأردن في المونديال، حيث لم يقدم الأداء المقنع ولم ينجح في الدخول بأجواء المنافسة وتلبية طموحات جماهيره رغم رحلة الأعداد الطويلة التي خضع لها طيلة الشهور الماضية.

وكان منتخب الأردن خسر في لقاءات المجموعة الثالثة أمام اليونان (٩٢-٧١)، وأمام نيوزيلندا (٩٥-٨٧)، في مباراة احتكم فيها الطرفان لشوط إضافي، ثم خسر أمام أمريكا (١١٠-٦٢).

وفي مباريات تحديد المراكز خسر منتخب الأردن الخميس أمام مصر ٨٥-٦٩.

ويأمل منتخب الأردن بتحقيق الفوز على المكسيك وتحسين صورته قبل مفارقة المونديال.

وعانى منتخب الأردن في المونديال من سوء في عملية توظيف اللاعبين واختيارهم وإدارة المباريات، فضلاً عن التسرع وغياب الجاهزية الذهنية لمعظم مبارياته مما عرضه لأربع خسائر

أنس جابر تجتاز عقبة نوسكوبا في أمريكا المفتوحة



على الأمريكية صوفيا كينين (٦٠-٦) و(٦٠-٤) و(٤-٦). وتواجه كاستاكينا في الدور الثاني البلجيكية جريت مينين، والتي تغلبت على الأمريكية ساشا فيكييري (٦-٣) و(٤-٦) و(٦-٤). ويحسب أرقام هزيمية عند خسارة المجموعة الأولى.

تأهلت التونسية أنس جابر إلى الدور الثالث من بطولة أمريكا المفتوحة، وذلك بعد التغلب على التشيكية ليندا نوسكوبا.

وحسبت المصنفة الخامسة على البطولة المباراة (٦٠-٧) و(٦-٤) و(٦-١)، وذلك في غضون ساعتين و٩ دقائق.

وتواجه أنس في الدور الثالث التشيكية ماري بوزكوفا، التي تغلبت على الكرواتية بيترا مارتيتش (٦-١) و(٦-٢).

وحجزت الأمريكية جيسكا بيجولا مقعدها في الدور الثالث بعد التغلب على الرومانية باتريسيا تيج (٦-٣) و(٦-١).

وضربت بيجولا موعداً في الدور الثالث مع الأوكرانية إيلينا سفيتولينا، التي تغلبت على الروسية أناتازيا بافلوتشيتشوكوا (٥-٧) و(٤-٦) و(٦-١).

ولجحت الروسية داريا كاستاكينا بركب المهاتلات للدور الثالث بعد التغلب

اليافعي يقود مران الوحدات في غياب ١٦ لاعباً

يقود العماني رشيد جابر اليافعي، السبت، أول تدريب له لفريق الوحدات، بعدما تم التعاقد معه رسمياً خلفاً للبوستي داركو. وأعلن الوحدات أن تدريب الغد سيغيب عنه ١٦ لاعباً، ٧ منهم لانخراطهم في صفوف المنتخب الأول الذي يستعد للقاء منتخبني الترويج وأذربيجان ودياً، وهم: "عبد الله الفاخوري، وفراس شلباية، ويوسف أبو الجزر، ومحمود شوكت، وصالح راتب، ومحمد أبو رزق بوجبا، وأنس العوضات.."

ويغيب ٧ لاعبين آخرين لانخراطهم في معسكر المنتخب الأولي، والذي يتحضر للمشاركة في التصفيات الآسيوية المؤهلة للأولمبياد وهم: "مراد الفالوجي، ودانيال عقانة، وعرفات الحجاج، وعامر جاموس، ومحمد كحلان، ومالك علان، ومهند أبو طه.."

كذلك، يغيب عن التدريب المحترفين الإيفواري سيريك هنري، الذي يقضي إجازة قصيرة في بلاده لإنجاز بعض الأمور الخاصة، فيما يغيب المحترف السوري خالد كردغلي لانضمامه إلى منتخب بلاده، للمشاركة في مواجهة الصين الودية.

إصدار جدول مباريات دورة الأردن الدولية الرابعة

أصدر الاتحاد الأردني لكرة القدم، جدول مباريات البطولة الدولية الرابعة بنسختها الثانية، التي تقام خلال الفترة ١٣ - ١٦ تشرين الأول المقبل على ستاد عمان الدولي بمشاركة منتخبات العراق وقطر وإيران إلى جانب المنتخب الوطني.

يذكر أن النشامى توج بلقب النسخة الأولى من البطولة والتي أقيمت العام الماضي بمشاركة منتخبات العراق وسوريا وعمان، بعد فوزه على الأخير بهدف نظيف في المباراة النهائية.

ويطلع الاتحاد الأردني من خلال تنظيم البطولة، إلى رفع مستوى جاهزية النشامى للاستحقاقات القادمة، وفي مقدمتها تصفيات كأس العالم ٢٠٢٦، ونهائيات كأس آسيا، إلى جانب إتاحة الفرصة للجماهير الأردنية، متابعة ومؤازرة المنتخب الوطني الأول على المدرجات.

وكانت قرعة الدور الثاني من التصفيات الآسيوية المشتركة المؤهلة إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، والنهائيات الآسيوية ٢٠٢٧، وضعت منتخب النشامى في المجموعة السابعة إلى جانب السعودية وطاجيكستان والفائز من مواجهة كمبوديا والباكستان.

في المقابل، حل منتخب النشامى في المجموعة الخامسة لنهائيات كأس آسيا ٢٠٢٣، إلى جانب كوريا الجنوبية والبحرين وماليزيا، والتي تقام مطلع العام ٢٠٢٤ في قطر.

الاتحاد الكويتي يوقف الدوري بشكل مفاجئ

كشف هايف الدبحاني، نائب رئيس الاتحاد الكويتي لكرة القدم، عن توقف منافسات الدوري بدرجته الممتازة والأولى، بعد نهاية الجولة الثانية، على أن يحدد موعد استئناف المسابقتين في وقت لاحق.

وأوضح الدبحاني في تصريح للموقع الرسمي للاتحاد الكويتي، أنه من الصعب استئناف مسابقتي "الممتاز" و"الأولى" مع نهاية فترة التوقف "أيام الفيضان" في ١٢ سبتمبر/أيلول المقبل، لارتباط المنتخب الأولي بالمشاركة في دورة الألعاب الآسيوية بالصين والتي ستنتقل يوم ١٩ من نفس الشهر.

وأضاف أن مجلس إدارة الاتحاد وبتوصية من اللجنة التنفيذية، قرر إيقاف الدوري بدرجته لحين الانتهاء من المشاركة في الألعاب الآسيوية، لإتاحة الفرصة أمام المنتخب من أجل الاستعداد بالشكل المطلوب.

ووضعت القرعة المنتخب الكويتي في المجموعة الخامسة والتي تضم إلى جانبه منتخبات كوريا الجنوبية والبحرين وتايلاند.

وأشار نائب رئيس الاتحاد، إلى أن إيقاف المسابقتين سيعطي فرصة جديدة للهيئة العامة للرياضة لتجهيز وصيانة الملاعب بالصورة المطلوبة، لضمان استمرار مسابقتي الدوري بانتظام وعدم إرباك جدول المباريات المحدد مسبقاً من لجنة المسابقات.

وتواجه لجنة المسابقات صعوبات كبيرة في الوقت الراهن، نظراً لعدم ظهور بعض الملاعب بالصورة المرجوة والمرضية، لكنها تأمل في إصلاح الملاعب لسلامة اللاعبين وحمايتهم من الإصابات الناتجة عن سوء الأرضيات.

مدرب الكويت يستدعي ٢٥ لاعباً لمعسكر الإمارات



أعلن البرتغالي روي بينتو مدرب منتخب الكويت، قائمة الأزرق التي ستغادر إلى الإمارات بعد غد السبت لإقامة معسكر تدريبي، وفيما يلي قائمة اللاعبين،

"سليمان عبد الغفور عبد الرحمن المجذلي، سعود الجناعي، حسن حمدان، خالد إبراهيم، حمد الجري، فهد الهاجري، عبد الله عمار، مشاري غنم، حمد القلاف، رضا هاني، سلطان العنزي، أحمد الظفيري، فواز عايض، ناصر لاي، علي خلف، طلال الأنصاري، بدر طارق، عبد الله الفهد، عدني شهاب، أحمد الزركي، محمد دحام، عيد الرشيد، شبيب الخالدي وفيصل زايد.."

وكشف عبد الرحمن موسى مدير منتخب الكويت، أن الأزرق سيحوض وديتين أمام البحرين وقرغيزستان يومي ٧ و١١ من الشهر المقبل، استعداداً لتصفيات كأس العالم ٢٠٢٦ وكأس آسيا ٢٠٢٧. وأشار مدير منتخب الكويت إلى أن غياب مبارك الفنيني عن القائمة يعود للاصابة التي تعرض لها مؤخراً، مضيفاً: "نتمنى أن يحقق المعسكر الأهداف المرجوة.."

براهيمي يقود الغرافة لانتصار ساحق على الأهلي



قاد ياسين براهمي فريقه الغرافة، لتحقيق فوز مثير على الأهلي بنتيجة ١/٤، خلال المباراة التي أقيمت الجمعة على استاد الثمامة، في افتتاح الأسبوع الثالث من الدوري القطري. وسجل رباعية الغرافة كل من: الجزائري ياسين براهمي في الدقيقة (٦١ و٧٢)، وأحمد الجانحي في الدقيقة ٢٧، وفريد بولايه في الدقيقة ٩٠ و١١٠. في المقابل، أحرز التونسي نعيم السليتي الهدف الوحيد للأهلي، في الدقيقة ١٤. وبهذا الفوز، رفع الغرافة رصيده إلى ٧ نقاط في الصدارة مؤقتاً، بينما