

موسكو: تسليم أوكرانيا الأموال الروسية المجمدة غير قانوني

موسكو

أكد المتحدث باسم الرئاسة الروسية دميتري بيسكوف أن بلاده ستقدم بدعاوى قضائية ضد تجميد الأموال الروسية في الخارج، مبيّنا أن قرار واشنطن تخصيص الأموال المجمدة لدعم أوكرانيا عمل غير قانوني. وقال بيسكوف خلال مؤتمر صحفي الخميس، إن «موسكو تقيم قرار واشنطن هذا بشكل سلبي تماما، نحن نعتبر القرار عملا غير قانوني». وكان وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن أعلم خلال زيارته كييف أمس الأربعاء، عن تسليم الأصول التي تمت مصادرتها من رجال أعمال روس لأوكرانيا.

تلقى اتصالا هاتفيا من الساحل البلجيكي

الملك يستقبل نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية والدفاع الإيرلندي



الإقليمية والدولية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، والمساعي المبذولة للتوصل إلى حلول سياسية للأزمات في المنطقة. وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، وسفيرة إيرلندا في عمان ماريان بولجر. وتلقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، اتصالا هاتفيا من جلالة الملك فيليب، ملك مملكة بلجيكا، جرى خلال الاتصال بحث سبل تعزيز العلاقات بين البلدين في شتى المجالات. كما تناول المستجدات الإقليمية والدولية، إذ تم التأكيد على حرص الأردن، ممثما دور المملكة في المنطقة وجودها في استضافة اللاجئين. وتطرق اللقاء إلى التطورات

عمان

استقبل جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية والدفاع الإيرلندي ميهال مارتن. وتناول اللقاء، الذي عقد في بيت الأردن، سبل تعزيز التعاون بين البلدين في قطاعات السياحة والتعليم والصحة. كما تم بحث توسيع العلاقات الثنائية في إطار الشراكة مع الاتحاد الأوروبي. وأشاد جلالة الملك بعمق الصداقة بين البلدين، معربا عن الحرص على تعميقها في مختلف المجالات. من جانبه، أكد نائب رئيس الوزراء الإيرلندي أهمية تعزيز الشراكة مع الأردن، ممثما دور المملكة في المنطقة وجودها في استضافة اللاجئين. وتطرق اللقاء إلى التطورات

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3206)

23 صفر 1445 هـ الموافق 8 يناير 2023 م

أوقات الصلاة

الشعر	04:48
الغبر	12:36
العصر	04:11
الغرب	07:03
المساء	08:22

الأردن يدين قيام بابوا غينيا

بفتح سفارة لها في القدس

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين قيام بابوا غينيا الجديدة بفتح سفارة لها في القدس. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير سنان المجالي في بيان الخميس، أن فتح السفارة في القدس خطوة مرفوضة ومذمومة، وتعد خرقا صارخا وجسيما للقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية.

وشدد الناطق الرسمي باسم الوزارة على أن أية إجراءات أو قرارات تهدف لتغيير وضع مدينة القدس أو مركزها القانوني، باطلة وغير شرعية ومنعدمة الأثر القانوني، مبينا أن تحقيق السلام العادل والشامل طريقه الوحيد حل الدولتين استنادا إلى قرارات الشرعية الدولية، والوصول إلى حل عادل ودائم يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران 1967، وعاصمتها القدس الشرقية.

تحويلة جزئية ومؤقتة

لتركيب جسر مشاة على

طريق الزرقاء

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان، عن تحويل حركة السير بشكل مؤقت اعتبارا من منتصف ليلة الخميس، لغاية ظهر الجمعة، على جزء من طريق عمان – الزرقاء (انوستراد)، لغايات تركيب جسر مشاة على مدخل نفق الزيتونة ضمن أعمال مشروع حفلات التردد السريع عمان – الزرقاء (الحزمة الرابعة).

وبحسب بيان للوزارة، سيتم تحويل السير للقادمين من عمان باتجاه الزرقاء، مبيّنا إلى مثلك وادي العرش ومن ثم يساراً (تحويلة رقم 1) باتجاه طريق جابر، ويساراً باتجاه وادي الحجر، وكذلك تحويل السير للقادمين من الزرقاء باتجاه عمان إلى يمين نفق الزيتونة باتجاه إشارة مستشفى الزيتونة، ومن ثم يمين الإشارة إلى طريق وادي الحجر مع الأخذ بعين الاعتبار فتح الطريق لمراجعي مستشفى الزيتونة.

وأكدت الوزارة أن التحويلات المرورية مجهزة باللوحات الإرشادية وكافة عناصر السلامة العامة، داعية سائكي الطريق الى التقيد بالإشارات التحذيرية والإرشادية والالتزام بأسس القيادة الآمنة وتعليمات مرئيات شرطة السير والكوادر العاملة في الميدان.

في ثالث جولة خارجية..

البرهان يصل الدوحة

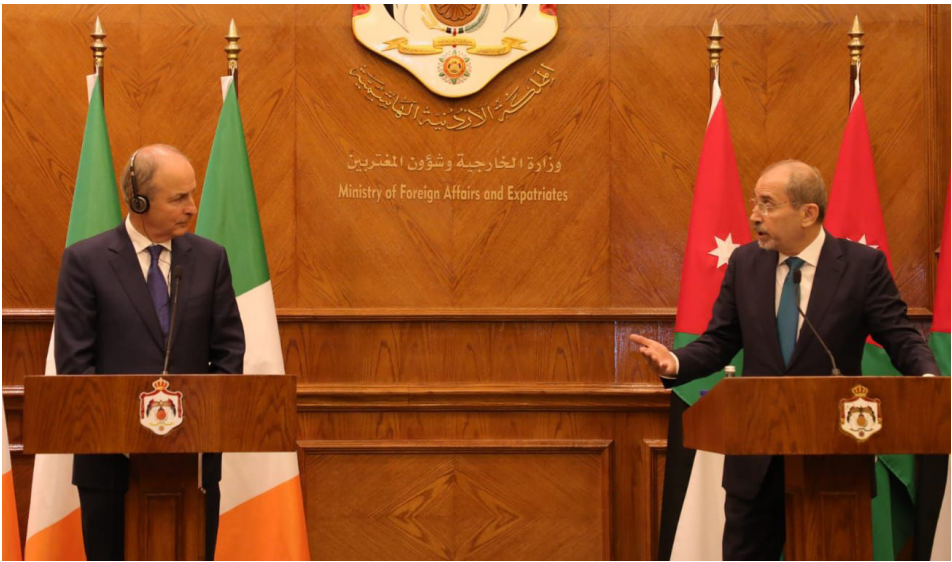
الدوحة

وصل قائد الجيش السوداني الفريق أول ركن عبد الفتاح البرهان، صباح يوم الخميس، إلى الدوحة، في زيارة عمل لفطر. وفي بيان لمجلس السيادة السوداني، «سيجري (البرهان) خلال الزيارة، مباحثات مع أمير دولة قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، تتناول مسار العلاقات الثنائية بين البلدين وسبل تعزيزها والقضايا ذات الاهتمام المشترك وتطورات الأوضاع في السودان..تابع ص7

اجرى مباحثات مع نظيره الإيرلندي

الصفدي: الأردن لن يكون قادراً على

استقبال المزيد من اللاجئين



عمان

بحث نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، مع نظيره نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية والدفاع الإيرلندي ميهال مارتن، الخميس، سبل تعزيز العلاقات الثنائية وقضايا إقليمية ودولية ذات اهتمام مشترك.

وأكد الوزيران ضرورة زيادة التعاون والتنسيق في مختلف المجالات ثنائيا وفي إطار الشراكة مع الاتحاد الأوروبي، خدمة لمصالح البلدين الصديقين. ووقع الوزيران مذكرة تفاهم لإنشاء مشاورات سياسية بين وزارتي الخارجية لمأسسة الحوار وتحديد أولويات التعاون بين البلدين. وفي تصريحات صحفية مشتركة

بعد المباحثات، قال الصفدي، إنه بحث مع نظيره الإيرلندي توسعة التعاون الثنائي، والقضية الفلسطينية والأزمة السورية وقضية اللاجئين. وأكد الصفدي استمرار تطور علاقات الصداقة مع إيرلندا، البلد

والثقافية. وأضاف «أكدنا استمرار العمل على توسعة التعاون في قطاعات حيوية، مثل السياحة والاستثمار والتعليم، ونؤكد حرصنا المشترك، في وقت ينمو فيه التعاون بين البلدين، على زيادة هذا التعاون..تابع ص2

حل الدولتين وفق المرجعيات المعتمدة وقرارات الشرعية الدولية». وأشار إلى أنه بحث مع الوزير الإيرلندي آفاق تعزيز التعاون بين البلدين في المجالات الاقتصادية والسياحية والدفاعية والأمنية

الذي تربطه بالمملكة علاقات صداقة قوية، وتجمعها معه مواقف واضحة في دعم جهود تكريس الأمن والاستقرار في المنطقة، ولها تحركات مستمرة ومواقف ثابتة في دعم جهود تحقيق السلام العادل والدائم على أساس

الأميرة منى سفيرة فخرية

لمنظمة الزهايمر العالمية

عمان

تم اختيار سمو الأميرة منى الحسين، رئيس المجلس الترميزي الأردني ورعاية التمرّيز والقبالة في إقليم شرق المتوسط، من قبل منظمة الزهايمر العالمية لتصبح رابع سفيرة فخرية للمنظمة، وذلك لدورها وعملها الطويل في دعم مهنة التمريض وتعزيز الصحة العامة.

وأضافت، «أتطلع، بصفتي سفيرة فخرية للمنظمة، إلى رفع مستوى الوعي بهذا المرض في الأردن والعالم، وسنعمل جميعا على تحسين حياة أولئك الأشخاص الذين يعيشون مع هذه الحالة ومقدمي الرعاية لهم وأسره».

من جهتها قالت الرئيسة التنفيذية لمنظمة الزهايمر العالمية بولا باربارينو، «لقد سعدنا بقبول الأميرة منى لتكون سفيرة للمنظمة، حيث سيكون الدور المميز لسموها في مجال الصحة والتمريض أمرا بالغ الأهمية لزيادة الوعي حول هذا المرض، والذي من المتوقع أن يؤثر على أكثر من 13.8 مليون شخص في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا». وبهذه المناسبة رحب مؤسس ورئيس جمعية العون لرعاية مرضى الزهايمر الأردنية حمزة النوري، باختيار الأميرة منى سفيرة فخرية للمنظمة، وأكد العمل جنباً إلى جنب مع سموها في رعاية مرضى الزهايمر..تابع ص2

إطلاق حملة «بيئة

صحية ضد السرطان»

عمان

أطلقت مؤسسة الحسين للسرطان الخميس، حملة «بيئة صحية ضد السرطان»، تزامنا مع اليوم العالمي لصحة البيئة الذي سيصادف 26 أيول المقبل.

وتهدف الحملة وفق بيان المؤسسة، إلى تشجيع المجتمع على تبني سلوكيات صحية تسهم في الحفاظ على البيئة، من خلال محاربة التدخين بجميع أنواعه والتقليل من تلوث الهواء.

وقالت مدير عام المؤسسة نسرين قطاش، إن الحملة تركز على التعريف ببعض السلوكيات اليومية البسيطة التي تؤثر إيجابيا في الحفاظ على البيئة والتقليل من مخاطر تلوث الهواء، للوقاية من مرض السرطان كمحاربة التدخين في الأماكن العامة والمغلقة والتقليل من دخان وعوادم السيارات ووسائل النقل المختلفة وزراعة الأشجار لزيادة جودة الهواء. وبحسب البيان، تحمل الحملة وسم #بيئة_صحية_ضد_السرطان، وتركز رسائلها على أهمية أخذ خطوات تسهم في الحد من التلوث البيئي، ومحاربة التدخين بمختلف أشكاله، وتدعو الأفراد والشركات والمؤسسات إلى المشاركة بمبادرة «فكر بالأخضر»، الرامية إلى تنفيذ مبادرات فردية ومجتمعية لتقليل الأثر البيئي والصحي لتلوث الهواء والتدخين..تابع ص2

البنتاغون: واشنطن

ستزود كييف ذخائر تحتوي

على يورانيوم منضب

واشنطن

أعلن البنتاغون أن الولايات المتحدة ستزود أوكرانيا ذخائر تحتوي على يورانيوم منضب، وهي قذائف فعالة ضد الدبابات والمركبات المدرعة.

وبحسب موقع البنتاغون الإلكتروني، وواشنطن بوست، فإن هذه الذخيرة من عيار 120 ملميترا مخصصة لدبابات أبرامز الأميركية التي وعدت واشنطن بتسليمها لكييف في إطار دفعة جديدة من المساعدات العسكرية بقيمة 175 مليون دولار.

وتعهدت واشنطن تقديم مساعدات عسكرية لكييف تزيد قيمتها عن 43 مليار دولار منذ شنت موسكو غزوها في شباط 2022. وتشمل حزمة المساعدات العسكرية صواريخ مضادة للدبابات وقذائف مدفعية وقذائف هاون وذخائر أسلحة صغيرة، وفق بيان البنتاغون.

إفريقيا تطالب باستثمارات وإصلاحات مالية

من أجل إطلاق إمكاناتها الخضراء



نيروبي

دعا الزعماء الأفارقة الأربعاء في ختام قمة تاريخية، المجتمع الدولي إلى مساعدتهم على الاستفادة من إمكانات القارة في مكافحة ظاهرة احترار المناخ، من خلال الاستثمارات وإصلاح النظام المالي الدولي. وكان الهدف من خلال قمة المناخ الإفريقية الأولى تسليط الضوء على الموارد غير المستغلة للطاقات المتجددة، من أجل تمكين البلدان الإفريقية من التنمية الاقتصادية مع المشاركة في مكافحة ظاهرة احترار المناخ التي تعدّ هذه البلدان من الأكثر تضرراً منها.

وقال المشاركون في إعلانهم الختامي المشترك الذي أطلق عليه اسم «إعلان نيروبي»، إن «إفريقيا لديها القدرة والطموح على حدّ سواء لتكون جزءاً أساسياً من الحل العالمي لتغير المناخ».

وأضافوا أنّه من أجل إطلاق إمكاناتها «على نطاق يمكن أن يساهم بشكل كبير في إزالة الكربون من الاقتصاد العالمي، سيكون من الضروري مضاعفة التدفّقات الحالية لتمويل التنمية والاستثمارات».

ومن أجل ذلك، اقترحت هذه الدول إنشاء «هيكل تمويلي جديد يتكيف مع حاجات إفريقيا بما في ذلك إعادة الهيكلة وتخفيف عبء الديون»، التي تلقى بعبء ثقل على اقتصاداتها.

ولفت الرئيس الكيني وليام روتو إلى أنّه تم تقديم تعهدات استثمارية بقيمة ٢٣

مليار دولار في مجال الطاقات المتجددة خلال القمة التي استمرت ثلاثة أيام، بينها ٤,٥ مليارات دولار من الإمارات.

وأكد موقعو إعلان نيروبي الذي «اعتمد بالإجماع» بحسب رئيس مفوضية الاتحاد الإفريقي موسى فيي محمد «أنّه سيكون بمثابة أساس لموقف إفريقيا المشترك في عملية (مكافحة) تغيير المناخ العالمية».

وقال سلطان الجابر رئيس رئيس مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ (COP٢٨) في بيان، إن ذلك «تأكيدا واضحا على تصميم إفريقيا وريادتها في مجال المناخ، وهو ما يتوافق مع طموحات وأولويات

رئاسة كوب٢٨».. ومن شأنّ قمة نيروبي أن تعطي زخماً للعديد من الغعلات الدولية الرئيسية قبل مؤتمر الأمم المتحدة حول المناخ، انطلاقاً من قمة مجموعة العشرين التي ستعقد في الهند خلال نهاية الأسبوع المقبل، مروراً بالجمعية العامة للأمم المتحدة التي ستعقد هذا الشهر، وبالاتّماع السنوي للبنك الدولي وصندوق النقد الدولي الذي سيعقد في مراكش في تشرين الأول/أكتوبر. وستتّوق هذه المفاوضات بمؤتمر الأمم المتحدة للمناخ (COP٢٨) في دبي نهاية تشرين الثاني/نوفمبر والذي من شأنه أن يفتح الباب أمام مناقشات

حيوية بشأن إنهاء الاعتماد على الوقود الأحفوري. ولم يكن من السهل التوصل إلى إجماع داخل قارة يعيش فيها ١,٢ مليار نسمة في ٥٤ دولة متنوّعة سياسياً واقتصادياً، حيث تسعى بعض الحكومات إلى مستقبل يركّز على الطاقة المتجددة في حين تعتمد حكومات أخرى على موارد الوقود الأحفوري. وبوجود قوّة عاملة شابة وموارد طبيعية هائلة، تستطيع إفريقيا أن تساعد في إيجاد بديل للوقود الأحفوري الملوّث. وبالإضافة إلى الإمكانيات الطبيعية لتوليد الطاقة النظيفة مباشرة (الطاقة الشمسية وطاقة الرياح والطاقة الحرارية الأرضية...)، تعدّ القارة أيضاً موطناً

لـ٤٠ من المئة من احتياطيات العالم من الكوبالت والمغنيزين والبلاتين، الضرورية للبطاريات والهيدروجين.

وفي بيانه الختامي، طالب الدول الإفريقية المجتمع الدولي الأروعاء بالمساهمة في «زيادة قدرة إنتاج الطاقات المتجددة في إفريقيا من ٥٦ غيغاوات في العام ٢٠٢٢ إلى ما لا يقلّ عن ٣٠٠ غيغاوات بحلول العام ٢٠٣٠ (...) لمكافحة الافتقار إلى الطاقة وتعزيز الإمدادات العالمية من الطاقة النظيفة والمرجحة».

غير أنّ التحدّيات تبقى هائلة في قارة لا يحصل فيها ٥٠٠ مليون شخص على الكهرباء وحيث يواصل الزعماء الأفارقة تسليط الضوء على العقبات المالية الكبيرة.

كذلك، تعاني الدول الإفريقية الشلل بسبب عبء الديون المتزايد ونقص التمويل.

ودعا العديد من زعماء القارة، إضافة إلى الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش والجابر الثلاثة، إلى إصلاح النظام المالي الدولي الذي وصفه غوتيريش بأنّه «عفا عليه الزمن وغير عادل ومختل وظلّيف»، لتكثيفه مع متطلبات مكافحة ظاهرة احترار المناخ.

وقال وليام روتو «نطالب بتكافؤ الفرص حتى تتمكّن بلداننا من الوصول إلى الاستثمارات اللازمة لإطلاق العنان لإمكاناتها وفتحها لفرص».

وزير الخارجية يجري مباحثات مع نظيره الايرلندي



عمان
بحث نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، مع نظيره نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية والدفاع الإيرلندي ميهال مارتن، الخميس سبل تعزيز العلاقات الثنائية وقضايا إقليمية ودولية ذات اهتمام مشترك.

وأكد الوزيران ضرورة زيادة التعاون والتنسيق في مختلف المجالات ثنائياً وفي إطار الشراكة مع الاتحاد الأوروبي، خدمة لمصالح البلدين الصديقين.

ووقع الوزيران مذكرة تفاهم لإنشاء مشاورات سياسية بين وزارتي الخارجية لمأسسة الحوار وتحديد أولويات التعاون بين البلدين. وفي تصريحات صحفية مشتركة بعد المباحثات، قال الصفدي، إنه بحث مع نظيره الإيرلندي توسعة التعاون الثنائي، والقضية الفلسطينية والأزمة السورية وقضية اللاجئين.

وأكد الصفدي استمرار تطور علاقات الصداقة مع إيرلندا، «البلد الذي تربطه بالملكة علاقات صداقة قوية، وتجمعها معه مواقف واضحة في دعم جهود تكريس الأمن والاستقرار في المنطقة، ولها تحركات مستمرة ومواقف ثابتة في دعم جهود تحقيق السلام العادل والدائم على أساس حل الدولتين وفق المرجعية المعتمدة وقرارات الشرعية الدولية».

وأشار إلى أنه بحث مع الوزير الإيرلندي أفاق تعزيز التعاون بين البلدين في المجالات الاقتصادية والسياحية والدفاعية والأمنية والثقافية.

وأضاف «أكدنا استمرار العمل على توسعة التعاون في قطاعات حيوية، مثل السياحة والاستثمار والتعليم، ونؤكد حرصنا المشترك، في وقت يمو فيه التعاون بين البلدين، على زيادة هذا التعاون».

ولفت الصفدي إلى أن العام الماضي شهد ارتفاعاً ملحوظاً بعدد السياح الإيرلنديين للمملكة، وزيادة في عدد الطلبة الأردنيين الدارسين في إيرلندا،

ونموً كبيراً في برنامج العلماء الشباب الذي تدعمه إيرلندا، ويوفر فرصاً للتعاون في تشجيع إبداعات الشباب وتطوير قدراتهم في المجالات العلمية.

وفي الشأن الإقليمي، قال الصفدي، «بداناً حديثنا طبعاً بالقضية الفلسطينية، والجهود المستهدفة وقف التدهور، والتقدم نحو السلام العادل الذي يشكل حل الدولتين، الذي يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران لعام1967 لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل سبيله الوحيد».

وشكر الصفدي مارتن على مواقف بلاده الداعمة للحق الفلسطيني، والداعية لوقف الإجراءات الأحادية التي تقوض حل الدولتين وفرص تحقيق السلام. كما ثمن دعم إيرلندا لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، في وقت تواجه فيه الوكالة صعوبات مالية كبيرة تهدد قدرتها على الاستمرار بالقيام بدورها الحيوي إزاء اللاجئين الفلسطينيين.

وقال الصفدي، إنه بحث ونظيره الإيرلندي أيضاً جهود التوصل لحل سياسي للأزمة السورية وفق منهجية خطوة مقابل خطوة، وقرار مجلس الأمن 2254، ينهي معاناة الشعب السوري الشقيق ويبلي حقوقه وطموحاته المشروعة في وطن آمن مستقر، ويحفظ وحدة سوريا وتماسكها وسيادتها، وينهي التهديدات التي تنتجها الأزمة للمنطقة من إرهاب وتهريب للمخدرات.

وأضاف، إنه وضع وزير الخارجية الإيرلندي في صورة التحدي الكبير الذي يمثله تهريب المخدرات من سوريا إلى الأردن.

وأكد الصفدي، «نحن مستمرين في مواجهة هذا الخطر بكل إمكاناتنا، وستستمر بالقيام بكل ما يلزم لحدره وحماية مجتمعنا وبلدنا منه».

وأشار إلى أنه بحث ونظيره مارتن التراجع الخطير في دعم اللاجئين السوريين، وأكد أن «مستقبل اللاجئين هو في بلدهم عندما تتوفر ظروف العودة الطوعية لهم»، مؤكداً «ضرورة أن يتحمل المجتمع الدولي كله مسؤولية

إطلاق حملة «بيئة صحية ضد السرطان»

عمان

أطلقت مؤسسة الحسين للسرطان الخميس، حملة «بيئة صحية ضد السرطان»، تزامناً مع اليوم العالمي للصحة البيئية الذي سيصادف 26 أيلول المقبل.

وتهدف الحملة وفق بيان للمؤسسة، إلى تشجيع المجتمع على تبني سلوكيات صحية تسهم في الحفاظ على البيئة، من خلال محاربة التدخين بجميع أنواعه والتقليل من تلوث الهواء. وقالت مدير عام المؤسسة نسرين قسامش، إن الحملة تركز على التعريف ببعض السلوكيات اليومية البسيطة التي تؤثر إيجابياً في الحفاظ على البيئة والتقليل من مخاطر تلوث الهواء، للوقاية من مرض السرطان كمحاربة التدخين في الأماكن العامة والمغلقة والتقليل من دخان وعوادم السيارات ووسائل النقل المختلفة وزراعة الأشجار لزيادة جودة الهواء.

وبحسب البيان، تحمل الحملة وسم #بيئة_صحية_ضد_السرطان، وترتكز رسائلها على أهمية أخذ خطوات تسهم في الحد من التلوث البيئي، ومحاربة التدخين بمختلف أشكاله، وتدعو الأفراد والشركات والمؤسسات إلى المشاركة بعبادة «فكر بالأخضر»، الرامية إلى تنفيذ مبادرات فردية ومجتمعية لتقليل الأثر البيئي والصحي لتلوث الهواء والتدخين. وتقام الحملة بدعم من بنك الاتحاد، وتطبيق «إلى» البنكي التابع لبنك ABC الأردن، وبالشراكة مع وزارتي البيئة والصحة.

اللاجئين من مختلف المناطق، وبشكل رئيسي في الأزمة السورية الأخيرة، التي كان لها تأثير كبير على مجتمعكم»، وزاد، «الدرجة التي انفتحتكم بها هي أمر غير عادي ونحن نقر بذلك».

وأعرب مارتن عن مخاوف بلاده من عدم استمرار الاونروا في تقديم خدماتها في المستقبل، مؤكداً استمرار إيرلندا في تمويلها للوكالة وزيادته، على الرغم من تخصيص بلاده موارد كبيرة لدعم اللاجئين الأوكرانيين، حيث أن بلاده قامت بتسهيل دخول أكثر من 90 ألف لاجئ أوكراني إلى إيرلندا.

كما شكر الوزير الإيرلندي المملكة على المساعدة التي قدمتها في إجلاء مواطنين إيرلنديين من السودان جراء الأحداث الأخيرة التي شهدها السودان. وأشار إلى أن العلاقات الدبلوماسية بين البلدين تعود إلى العام 1984، وسيشهد العام المقبل مرور 40 عاماً على تأسيسها. ويبلغ عدد الأردنيين المقيمين في إيرلندا 570 مواطناً، حين يبلغ عدد الإيرلنديين المقيمين في المملكة 200 شخص. وبلغ عدد السياح الإيرلنديين الذين زاروا المملكة العام الماضي، خمسة آلاف سائح يشكلون ثلاثة أضعاف عدد السياح مقارنة بعام2022.

وأشار مارتن إلى دور الوكالة الإيرلندية للتنمية في تعزيز التعاون في المجالات التجارية والاستثمارية، وبما يوفر المزيد من المعلومات لرجال الأعمال الإيرلنديين للاستثمار في المملكة. كما أشار إلى التعاون في مجال التعليم، من خلال مسابقة العلماء الشباب في إيرلندا، والتي شارك بها عدد من الشباب الأردنيين، ومجال التطوير الإداري.

وفيما يتعلق بالشأن الإقليمي، أشار مارتن إلى الزيارة التي قام بها إلى فلسطين وإسرائيل هذا الأسبوع، وأن بلاده ترى هذا الموضوع بمنظور حقوق الإنسان، مؤكداً إيمان بلاده بحل الدولتين.

وأشار مارتن بالدور الاستثنائي الذي تقوم به المملكة في التعامل مع الأزمات الإقليمية، والتحديات الناجمة عنها وخاصة تحدي اللجوء، وتهريب المخدرات، والإرهاب، واستضافة المملكة لعدد كبير من اللاجئين، وخاصة السوريين.

وقال، «نقدر حكمتكم والدور الاستثنائي الذي اتخذتموه فيما يتعلق باستضافة عدد كبير من اللاجئين»، مضيفاً، «أنفق معك بأن الأردن ثاني أعلى دولة في العالم من حيث استضافة

توفير العيش الكريم الذي هو حق لهم، لحين ذلك».

وأكد الصفدي استمرار المملكة في تقديم كل ما تستطيعه للاجئين، لكنه أشار إلى أن الأردن لن يكون قادراً على استقبال المزيد من اللاجئين ما لم تنته الأزمة وإذا ما أدى تفاقمها إلى موجات لجوء جديدة.

وقال، «الشعب السوري يستحق حياة كريمة آمنة في وطنه»، لافتاً إلى أن الأردن مستمر في العمل من أجل «إنهاء الأزمة وتوفير الظروف التي تضمن توفير هذه الحياة لهم، عبر التعاون مع الأشقاء في إطار المسار العربي، وعبر التعاون أيضاً مع الشركاء في المجتمع الدولي لإنهاء هذه الكارثة ومعالجة كل تبعاتها الإنسانية والأمنية والسياسية».

من جانبه، أكد الوزير الإيرلندي تطلعه لتعزيز وتطوير علاقة الصداقة القوية بين البلدين، مشيراً إلى مذكرة التفاهم حول المشاورات السياسية التي تم توقيعها اليوم، والتي تعتبر نقطة لإنشاء خارطة طريق للمجالات التي يمكن التعاون فيها، ولتحقيق حوار سياسي منظم، وتطوير التعاون والمشاريع المشتركة في العديد من المجالات، كالتجارة والاستثمار.

الأميرة منى سفيرة فخرية لمنظمة الزهايمر العالمية



عمان

تم اختيار سمو الأميرة منى الحسين، رئيس المجلس الترميزي الأردني ورعاية الترميز والقبالة في إقليم شرق المتوسط، من قبل منظمة الزهايمر العالمية لتصبح رابع سفيرة فخرية للمنظمة، وذلك لدورها وعملها الطويل في دعم مهنة الترميز وتعزيز الصحة العامة.

وعبرت سموها في كلمة لها بهذه المناسبة عن سعادتها بتعيينها سفيرة فخرية للمنظمة، وقالت، إن «الخرف حالة تؤثر على الملايين من الناس على مستوى العالم».

وأضافت، «أتطلع، بصفتي سفيرة فخرية للمنظمة، إلى رفع مستوى الوعي بهذا المرض في الأردن والعالم، وسنعمل جميعاً على تحسين حياة أولئك الأشخاص الذين يعيشون في هذه الحالة ومقدمي الرعاية لهم وأسرة». من جهتها قالت الرئيسة التنفيذية لمنظمة الزهايمر العالمية باولا باربارينو، «لقد سعدنا بقبول

وأشار إلى أن اهتمام سموها بتحسين حياة الأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية لهم هو مصدر إلهام لنا جميعاً.

يذكر أن سمو الأميرة منى الحسين ستكون أول سفيرة لمنظمة الزهايمر العالمية من الشرق الأوسط، وسموها رابع سفيرة بعد ملكة السويد سيلفيا، وملكة إسبانيا صوفيا، والرئيس السابق لكوستاريكا لويس غييرمو سوليس ريغويرا.

وتشير بيانات منظمة الصحة العالمية إلى أن 55 مليون شخص يعيشون مع الخرف على مستوى العالم، وهو رقم من المقرر أن يرتفع إلى 139 مليون بحلول عام 2050.

وفي منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، يبلغ عدد الأشخاص المصابين بالخرف حالياً حوالي 3 ملايين شخص، وهو رقم من المتوقع أن يزداد بنسبة 367 بالمئة ليصل إلى أكثر من 13.8 مليون حالة بحلول عام 2050.

إفريقيا». وبهذه المناسبة رحب مؤسس ورئيس جمعية العون لرعاية مرضى الزهايمر الأردنية حمزة النوري، باختيار الأميرة منى سفيرة فخرية للمنظمة، وأكد العمل جنباً إلى جنب مع سموها في رعاية مرضى الزهايمر.

«بترا» و«انس» الإيطالية توقعان برنامجاً للتعاون الإخباري



اطلاع جمهوريها. وبينت المبيضين أن (بترا) تحرص على تطوير وتحديث خدماتها وتسعى إلى التعاون وتبادل الخبرات مع مختلف وكالات الأنباء سيما في مجال الإعلام الحديث الذي يشهد تطوراً متسارعاً.

من جانبه، بين الرئيس التنفيذي للوكالة الإيطالية عبر الاتصال المرئي أهمية توقيع برنامج التعاون مع (بترا) في البناء على علاقات التعاون بين البلدين الصديقين بمختلف المجالات، معتبراً أن البرنامج بداية للتعاون بين الجانبين في مجال العمل الإعلامي. وقال، إن البرنامج سيسهم في اطلاع جمهور الوكالتين، خاصة على الصعيد الدبلوماسي، واهتمامات ومواقف البلدين الصديقين تجاه مختلف القضايا العالمية، والتعريف بالموثوث الحضاري والثقافي والمنتج السياحي للبلدين. وعرض اليساندري لعمل الوكالة

عمان
وقعت وكالة الأنباء الأردنية (بترا) ووكالة «انس» الإيطالية للمعلومات الخمس، برنامجاً للتعاون وتبادل الأخبار. ويهدف البرنامج الذي وقعته مدير عام الوكالة الزميله فيروز مبيضين، والرئيس التنفيذي لوكالة «انس» ستيغافو دي اليساندري، إلى تبادل الأخبار ذات الاهتمام المشترك، خاصة الأخبار باللغة الانجليزية، والصور والفيديوهات، إضافة الى توسيع دائرة الاطلاع لجمهور الوكالتين.

وأكدت الزميله المبيضين خلال حفل توقيع البرنامج بحضور السفير الإيطالي في عمان لوتشيانو بيزوتي، أهمية البرنامج في تبادل الخبرات الصحفية، وأفضل الممارسات، وتجويد مهنية العمل وتعزيز الخدمات الإخبارية، وبما يسهم في إغناء نشرتي الوكالتين، ويوسع معارف ودائرة

مذكرة تفاهم بين جامعة الأميرة سمية واللجنة الأردنية الأميركية لتبادل التعليم

عمان

وقعت جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا واللجنة الأردنية الأميركية لتبادل التعليم مذكرة تفاهم، للمشاركة في برنامج روابط التابع لشبكة التعاون بين الجامعات الأميركية الأردنية (UCN) لدعم هذه الجامعات في بناء شراكات ثنائية بين الولايات المتحدة والأردن من خلال التبادل الأكاديمي والعلمي.

ووقعت الاتفاقية عن الجامعة، بحسب بيان صحفي رئيسها الدكتورة وجدان أبو الهيجاء وعن اللجنة المدير التنفيذي لمكتب اللجنة الأميركية للتبادل التعليمي في مؤسسة «Fulbright» / الأردن اودارد برادوس.

وقالت رئيس الجامعة الدكتورة أبو الهيجاء إن مشاركة الجامعة في برنامج روابط، والذي يعد جزءاً من شبكة التعاون بين الجامعات الأميركية والأردنية، هي خطوة في سياق الجهود المستمرة لتطوير جودة التعليم وتعزيز التعاون الدولي، وإتاحة الفرص لأعضاء الهيئة التدريسية لاكتساب الخبرات وتبادل المعرفة في مختلف المجالات البحثية.

ومن جانبه، قال برادوس «نرحب بتوقيع مذكرة التفاهم مع جامعة الأميرة سمية ضمن شبكة التعاون الجامعي «روابط»، ونؤمن بأهمية التعاون بين الجامعات الأميركية والأردنية، وبالفرض التي تتيحها لتعزيز الشبكات الأكاديمية والمهنية لأعضاء هيئة التدريس والموظفين من خلال منح السفر ومنح تطوير الشراكات وبرامج أخرى يمولها برنامج فولبرايت. وتتطلع إلى مستقبل مشرق من التعاون المشترك.»

ويذكر أن مشروع «روابط» يسعى عن طريق الجامعات الأردنية والأميركية المشاركة في شبكة التعاون الجامعي إلى تعزيز قدرات الجامعات المؤسسية وتمويلها الداخلي وإدارة المخاطر لقيام بإصلاحات تعاونية جادة مستوحاة من أفضل الممارسات الأميركية والعالية في هذه المجالات.

«الأمن وإدارة الأزمات»

ينفذ تمريناً وطنياً شاملاً منتصف الشهر

عمان

ينفذ المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، تمريناً وطنياً ميدانياً (درب الأمان 3) خلال النصف الثاني من أيلول الحالي، للوقوف على مدى الاستعداد والجاهزية من قبل المؤسسات العامة والخاصة للتعامل مع الزلازل وتداعياتها، برفاقه عمليات إخلاء وإنقاذ وإغلاقات وإطلاق صافرات إنذار وتواجد أمني خفيف في عدة مناطق.

ويرتكز التمرين على اختبار القدرات الوطنية في عمليات الاستجابة والإنقاذ والتعامل مع الرسائل النوعية وقت وقوع الزلازل والتأكد من البنى التحتية الحيوية وآليات استقبال وتوزيع المساعدات، وتحديث قواعد البيانات ذات العلاقة، بما يضمن إدامة الحياة اليومية خلال الزلازل وبعد وقوعه.

كما تهدف الخطة الوطنية للتعامل مع الزلازل إلى التخفيف من آثارها، من خلال تحديد المعايير والاشتراطات على المباني قيد الإنشاء وتطبيقها وتدعيم المباني المنشأة، وذلك من خلال حشد الجهد الوطني التكاملية لتسخير جميع الأدوات لقائد الأزمة، بما يضمن تدفق معلوماتي وإحصائي دقيق يعزز الاستجابة للكارثة.

وأكد المركز أن تمرين (درب الأمان 3)، يُنفَّذ ضمن الخطة التدريبية التي تعزز الاستعداد والاستجابة لجميع الأزمات والكوارث الوطنية، حماية لحياة وممتلكات المواطنين.

بني مصطفى تلتقي

مجموعة من شباب

الزمالة البرلمانية

عمان

التقت وزيرة التنمية الاجتماعية، رئيسة اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، وفاء بني مصطفى، مجموعة من شباب مشروع الزمالة البرلمانية، أحد مشاريع صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية.

وأكدت بني مصطفى، أهمية أن يقوم الشباب في تحديد الأهداف وبناء الخطط على أساسها والعمل عليها، خاصة أن العمل الجاد يذلل التحديات ويساهم في تجاوزها. وأشارت إلى أن مسارات التحديث، تمكن الشباب وتوفر لهم البيئة المناسبة، وأن الحكومة تولي الأهمية لتمكين الشباب في مختلف المجالات، وتطرقت بني مصطفى للجهود التي تبذلها الحكومة لتمكين الشباب والشابات في الحياة الحزبية وانخراطهم فيها، بما يساهم في تعزيز مشاركتهم في العمل السياسي، إضافة لتمكينهم اقتصادياً وثقافياً.

كما أشارت إلى مدرسة المشاركة السياسية للمرأة، التي تهدف إلى تمكين النساء في الأحزاب من خلال تدريبهم والتعرف على أهم المحاور التي تتعلق بالحياة الحزبية، ومنوهة إلى أن المدرسة ساهمت في جعل النساء أكثر دراية بأهمية العمل الحزبي وشكلت دليلاً لهن للتعرف على هويتهن الحزبية.

وفيما يتعلق بالحماية الاجتماعية، بينت أن الوزارة تعمل على توسيع دائرة الاستهداف للحماية الاجتماعية، موضحة أنه يتم النظر بقانون الجمعيات بصورة شاملة، كما يتم العمل على نظام لتصنيف عمل الجمعيات الخيرية وتقديم التدريب للجمعيات الصغيرة.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي
ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٩/١٣ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعترض من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن أم قفطرة، النبي هود، الغريشية، إسكان الفقراء، الرياشي، العبارة، عنيبة، الكفير، إسكان المهنيين أم قفطرة، إسكان عنيبة وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونفاية الساعة الرابعة مساءً بمحافظه جرش .
قسم العلاقات العامة

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 انتشارًا، وتتمثل أعراضها في الاحترقان والانتفاخ ونزف الدم لأقل سبب، وفي مرحلة لاحقة تشكل الجيوب المثوية ما يسبب رائحة الفم الكريهة.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون ٣٠ مريضًا 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 والجوافة والبرقوق، وفيتامين "د" مثل رقائق الجيوب المدعمة والفواكه والخضروات

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 لتلاجهض في الأسبوع التالي.

وأوضحت الباحثة لويز مولنبرج 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 "بُيِّنَت أهمية هذا الهرمون في نجاح الحمل، ربما يرتبط بحماية وظيفة المشيمة". وقامت بيغتراب، وهي باحثة في قسم طب الصحة المهنية والبيئية في مستشفى بيسبيير وفريدريكسبير في كوبنهاجن، وزملائها، برصد الحمل لدى ٢٢٧٤٤ موظفة في القطاع العام، معظمهن يعملن في مستشفيات دنمركية.

وأفاد الباحثون في تقرير نشر بمجلة طب

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 ظهوره 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 النائية.

كانت منظمة الصحة العالمية أعلنت قبل أقل من

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.

الألياف، 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. ونحث توصيات الحمل على تناول ما بين ٢٥ و٣٠ غراماً من الألياف.

الحديد وفيتامين "سي". تمتاز فاكهة الرمان

دراسة: إعادة استخدام الزيت يسبب سرطان الثدي

❖وكالات

حذرت دراسة جديدة من إعادة استخدام الزيت الذي سبق طهي 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

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، وخطر تطور مرض إعتام عدسة العين المرتبط بالعمر. وتوصل الباحثون إلى أن التزام

الغنية بمضادات الأكسدة والنترات النباتية والأياف مثل التوت البري والفراولة والفاصوليا والحبوب 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، "تُظهر 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 بالالتهابات 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.

❖وكالات

يصاحب الصداع النصفي مجموعة من الأعراض تزيد الألم سوءاً، مثل الدوخة والقيء 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 تتكرر كل أسبوعين أو أكثر. لذلك، جرب الزنجبيل للتقلب على الألم وأعراض هذا الصداع.

ويمتاز الزنجبيل بأنه غني بمضادات الالتهابات، ما يساعد على تخفيف

❖وكالات

كشفت دراسة علمية حديثة أن استنشاق السكر يمكن أن يساعد في علاج أمراض الرئة، وفقاً لما ذكرته صحيفة "إنديبنذنت" البريطانية.

وقالت الصحيفة إن العلماء توصلوا إلى هذه النتيجة بعد دراسة لأخر الجلوكونز على خلايا نظام المناعة في الجهاز التنفسي.

ووجد العلماء أن حجب البروتينات "الستقبلية" الحساسة للسكر يمكن أن يثبط الالتهاب، الذي يلعب دورا رئيسيا في حالات الحساسية والربو وغيرها.

غير أن الدراسة كان لها جانب مثير

❖وكالات

رغب البعض في الاحتفاظ بأَسنان أطفالهم اللبئية بعد سقوطها للذكرى التي يمكن أن يعود لها الأطفال في المستقبل، لكن الأبحاث تشير إلى فوائد غير متوقعة للاحتفاظ بهذه الأسنان. وإذا كان الاحتفاظ بأكثر من سن لبني للطفل أمراً مبالغاً به حسب البعض، إلا أنه يمكنه إنقاذ حياته في يوم من الأيام، حسب ما يقول الباحثون.

وتعتبر أسنان الأطفال مخزناً هاماً لنخاع العظم، ويمكن استخدام الخلايا الجذعية المستخرجة منها لعلاج

❖وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن النساء اللاتي يبدأن الدورة الشهرية في عمر متأخر، أو يتعرضن لانقطاع الطمث المبكر، يزيد لديهن خطر الإصابة بالخرف. وتقول العدة الرئيسة للدراسة، الدكتورة باولا جيلزآنز، وهي عالمة في قسم الأبحاث في كاينز بيرمينثي، "من المهم دراسة أي عوامل خطر خاصة بالنساء، حيث أنها قد تتقودن في نهاية المطاف إلى نقاط تدخل محتملة".

ونظر الفريق خلال هذه الدراسة،

❖وكالات

قال الدكتور جمال شعبان استشاري قلب وأوعية دموية عميد معهد القلب السابق، إن هناك ما يعرف بالبيات الشتوي لعضلة القلب حيث إن لعضلة القلب خاصية حيوية تساعد القلب على الانقباض والانبساط.

وأضاف شعبان في منشور له عبر صفحته الرسمية على فيس بوك، إلى أنه من إعجاز الخالق سبحانه أن عضلة القلب قد تظل تعمل حتى مع منع الدم عنها أما باقي عضلات الجسم الموجودة

❖وكالات

تتمتع الفواكه باحتوائها على سرعات حرارية منخفضة، كما أنها تبعث شعورا بالإشباع، فضلا عن قدرتها على حرق السعرات الحرارية، مما يجعلها غذاء مثاليا 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 دورا مهما في تخفيض نسبة الدهون بالجسم وخصوصا بمنطقة البطن. وبحسب دراسات فإن تناول التفاح على نحو يومي منتظم لفترة تمتد لخمس سنوات قد قلص نسبة الدهون في البطن بمعدل ٣,٧ في المئة.

مجموعة من الأعراض المصاحبة للصداع النصفي، والتخلص من الصداع نفسه في أسرع وقت.

وبحسب دراسة نُشرت في "جورنال أوف فيثوثيرابي"، توجد أدلة على أن الزنجبيل يقلل من الإحساس بالألم الصداع 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.

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 ماكدونالد إن "العلاج بواسطة استنشاق السكر على المدى القصير قد ينجح ذات يوم".

وبحثت الدراسة، التي أجريت على الفئران، في خلايا دم بيضاء متخصصة الجلوكونز على خلايا نظام المناعة في الجهاز التنفسي. ويطلق عليها اسم "البلاعم"، وهي خلايا تعمل مثل "مكائس تنظيف" لنظام المناعة، وتقوم بتنظيف و"كنس" الكائنات الضارة، والمخلفات في الجهاز المناعي.

ووجد الفريق العلمي في جامعة

لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبئية

السرطان، ومرض السكري، وإنتاج أنسجة جديدة للعين، والمساعدة على نمو العظام. ويمكن أن يكون استخراج الخلايا الجذعية من نخاع العظام إجراءً مؤثا للغاية للمرضى، ولكن مع أسنان الأطفال، 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.

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 ما خضعن لاستئصال الرحم أو جزء منه. ووجدت النتائج أن النساء اللاتي بدأن دورة الحيض الأولى في سن ١٦ عاما أو أكثر، كن عرضة للإصابة بالخرف بـ ٢٣٪ أكثر من أولئك اللاتي بدأن دورة الحيض في سن ١٣ عاما أو أقل.

ووجد الفريق أيضا أن النساء اللاتي دخلن مرحلة انقطاع الطمث قبل سن

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

الشمش

نظرا لغناها بالألياف غير القابلة للاندحلال والباعثة على الإحساس بالشبع لفترات طويلة، يعد المشمش طعاما جيدا يساعد على تخفيف الوزن، خصوصا لمن يتبعون حمية قليلة الدهون.

الأفوكادو

يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من أحماض "أوميغا" الدهنية ذات التأثير الإيجابي على الدهون، والتي تسرع من عمليات التمثيل الغذائي لتحويل الدهون إلى طاقة.

الموز

يبحث تناول الموز الشعور بالشبع، كما أن هذه الثمار غنية بالفغسيوم والبولتاسيوم، وهما عنصران مهمان في

الزنجبيل علاج طبيعي فعال للصداع النصفي



دراسة.. 'استنشاق السكر' يعالج أمراضا خطيرة

وأوضح البروفيسور ماكدونالد أن "أمراض الجهاز التنفسي تسبب معاناة رهيبة في كل من العالم النامي والمتقدم، حيث يتم إدخال مئات الأشخاص إلى المستشفى يوميا 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، يوما ما، عاملا حاسما في علاج هذه الحالات.. من الواضح أننا نحتاج الآن إلى دراسة تأثير الجلوكوز على بلاعم الرئة البشرية".

لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبئية



ما علاقة الدورة الشهرية بإصابة النساء بالخرف؟

بالخرف مقارنة بمن لم يخضعن لهذا الإجراء.

وعلى الرغم من أن أفراد فريق البحث ما يزالون غير قادرين على فهم الرابط بين سنوات الإنجاب الأقصر وزيادة خطر الإصابة بالخرف، إلا أنهم يعتقدون أن مستويات الهرمونات قد تلعب دورا 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 فتموت، 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 كفاءتها له بالدعامة أو الجراحة أو الأدوية.

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

الجريب فروت

أظهرت دراسات أن تناول نصف حبة من الـ"جريب فروت" قبل الطعام يقلل من دهون البطن ويخفض مستوى الكوليسترول السيء.

الليمون

يعرف عن الليمون فوائده في إزالة السموم من الجسم وخصوصا من الكبد، مما يعني التمتع بالقدرة على هضم الطعام وحرق الدهون بكفاءة عالية.

النكتارين

يساعد أكل النكتارين في مكافحة السممة ومرض السكري، كما أنها غنية بالفيتامينات المفيدة مثل "أي" و"سي"، فضلا عن سرعاتها الحرارية المنخفضة.

علاج مشكلات الهضم والانتفاخ.

التوت

يتمتع التوت بفناءه بمضادات الأكسدة ذات التأثير السحري على الدهون، وتسريع عملية "الأيض"، وحرق السعرات الحرارية.

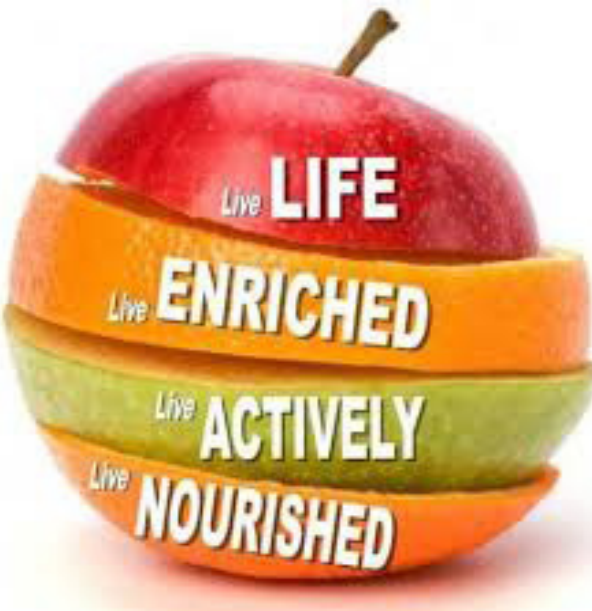
الشمام

إلى جانب مذاقه الحلو، يضم الشمام عناصر مضادة للالتهابات وللأكسدة، تدعم الجهاز المناعي.

جوز الهند

تدفع ثمار جوز الهند الشهية الجسم على الشعور بأنه لا يحتاج للطعام، كما أنها غنية بالدهون الثلاثية متوسطة السلسلة التي تعزز كفاءة التمثيل الغذائي.

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتلعب 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.

والعيوب 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 الخلقية الأكثر شيوعاً.

وتشير البيانات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بغردوا أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكميلية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيين إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني 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 النكسة ويظعلن على خطر التكميل بحض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (٩ ملليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

والدهون أو الدسم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الانتشبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعد الأغذية البحرية مصدرراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة الانتشبع 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 والعديدة الانتشبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبصرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد. بروتين

تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل الضائرة بما في ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد. وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢٥٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

وتدل 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

القيتاميّات والمعادن إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتعاج والارتفاع هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكر ووفيات الرضع وسبب الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمراضة العصبية في الأمد الطويل.

ويُنصح ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً طفيفاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يحتل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتعاج بسبب البدانة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرع الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل

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

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

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

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

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

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

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

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

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

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلّي 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 جداً بسبب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماماً. كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكلّيتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

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

وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري. ويعلم خبراء التغذية جيداً منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دوراً كبيراً 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 كثيراً منذ نعومة أظفارنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟.

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

الميون الكافية. ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضروريا 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 إلى 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 وزيادة 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 الريتينول المصلي 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، وتشتمل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

فيتامين دي من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفوسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية المُنمّاة. ويُعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وقيت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحلمي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالأسنجة تحديدًا.

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 بغفره أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضع ما زالت محدودة.

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 جرع الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يُكبح سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي النظر عن الاختلافات في الحالة

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

٥- بقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن تنمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩قطرات من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال بعيد الإلها 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 مجدّد ومنمّع للبشرة.

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

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

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، وبضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التّأمّ الندبات التي تسببها البثور. سماكة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

”child development process“ نموّ الطفل

الذاكرة.ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (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 والآلم وفق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب الهوية الجنسانية (الجنديّة) الدور الأكثر أهميةً للوعي بالذات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

إنّ بداية التغيّرات الفسيولوجيّة والعاطفيّة في سنّ البلوغ، واكتساب العمليات المنطقيّة للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطّفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

تنامياً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتركييب المفرداتية، وفهماً أوّلياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبلوغهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمْل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يمتكّنون من التّخاطب بجُمْل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة. في مرحلة الطّفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقليّة متنوّعة واستخدام التّفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنهم من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وباطراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتُسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتخصّص الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

١٣- سنة. فيما يأتي ستعرض تطوّر الطّفّل بإيجاز. يتّكلّ ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرّضاع وبدء مرحلة الطّفولة وذلك في السّنة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ تطوّراً ملحوظاً في اكتساب الأطفال للغة في السّنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يظهرون



يُستخدم مصطلح نموّ الطّفّل للدّلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفيّة والعقليّة والسلوكيّة خلال مرحلة الطّفولة. ويشير مصطلح الطّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

القُرَحَة – Ulcers

القُرَحَة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الإيبوبروفين (ibuprofen) (medications) – أو أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) (naproxen sodium pills) – أو أقراص نابروكسين صوديوم ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التّوتّر الجعل القُرَحَة أَسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القُرَحَة الهيمية بـقُرَحَة المِعدَة، في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلوي من الأمْعَاء الدقيقَة تُدعى بقُرَحَة الاثني عشر.

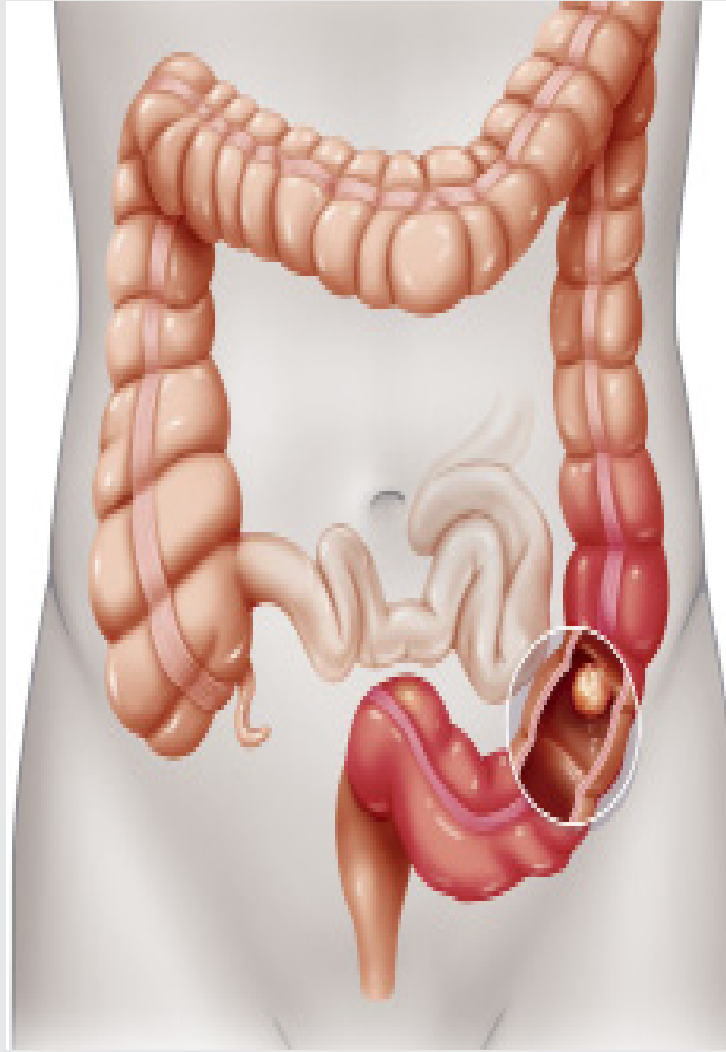
في المريء بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس الحُورْز المناعيّ البشري (AIDS). قد يكون مرض الشُّبَام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قُرَحَة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول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

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القُرَحَة، أسبابها وأعراضها.قُرَحَة المريء على الرغم من قِلّة عدد الإصابات بالقُرَحَة في المريء – وهو الأنبوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المِعدَة والمريء– والذي يُمكن أن يسبب بقُرَحَة يبلغ طولها ٢.٥ سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّّه قد يؤدي إلى تآكل طبانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالحرقة

العلامات المُنبذرة بخطر وجود القُرَحَة لا شك أنّ الالتهاب الخارجي المحفّوح يكون مؤلماً وقابلاً للتُهَيّج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات الخارجية جانباً مُشْرِقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهّل 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 القُرَحَة. تتعدّد حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع.

وتفيد البينات المتاحة بأن توفير جرع الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يُكبح سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي النظر عن الاختلافات في الحالة

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

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة أيضا بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.
العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان القولون
النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء والمصنعة.
وجود الحميات (Polyps) وهي زوائد تنمو على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى الأشخاص فوق سن ٥٠ عاما. ومع مرور الوقت، إذا لم تتم إزالة هذه الحميات فإنها قد تصبح سرطانية وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم.
وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم.
وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان.
أعراض سرطان القولون
قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة في مراحله الأولى. لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في إيجاد الحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم، حسب مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.
الأعراض الشائعة لسرطان القولون:
الإمساك أو الإسهال.
الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل.
وجود الدم في البراز.
غائط أقل كثافة من المعتاد.
آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو الشعور بالامتلاء.
خسارة الوزن دون سبب.

ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس الفائدة.
ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر الأطعمة النباتية صحة 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 جيي هي، من جامعة كيونغ هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان.
وتابع "نظرا لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء."
ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

وكالات
توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلا معيناً في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟
المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب والفواكه الطازجة والخضراوات.
وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي مديسين" (BMC Medicine).
الأطعمة النباتية الصحية
ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة. ومعظم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على الشباب أيضا.
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 -وفقا لموقع هيلث لاين- ١٧٣,٤٢٧ مشاركا ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة. وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلا على ١٩ عاما، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاما غذائيا صحيا يعتمد على النباتات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني.
وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تشق طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة عينات البراز من ٣٠ مدخنا و٣٠ من غير المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران المدخنين ووجدوا النتائج متشابهة.
بعد ذلك، عقموا أحشاء العديد من فئران التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى، ووجدوا أن الفئران ذات الأحشاء المعقمة تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها. مما يشير إلى أن نوعا واحدا على الأقل من بكتيريا الأمعاء يعمل على تكسير النيكوتين.
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا من تعقب نوع من البكتيريا يعرف باسم "زيبانيسولفنز باكتيرويديس" (Bacteroides xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل أضراره داخل أحشاء الفئران، حيث كانت تنتج إنزيمًا يكسر النيكوتين..

وكالات
كتشف الباحثون أن نوعا معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران ويقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين.
وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم ربط تدخين السجائر أيضا بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعا معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية.
وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال إكسپريس" (Medical Xpress) في ٢٤ نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المختصين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران.
علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني
يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس دهني بسيط إلى تلف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات.
بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران
وجد الباحثون أنه عندما يدخن الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يشق طريقه إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات.
وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا وعادها يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعا معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران.

٣ أسرار حتى تعمّر لـ ١٠٠ عام



تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة البالغة عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المخفورة 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 بإدراجها في موسوعة غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من المعمرين عالميا، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل علامات تشير إلى شهرتها.
وتقديرا لما اشتهر به سكانها من طول العمر، أطلق أحد متاجر البيرة إيميدان بالقرية 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، وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه.
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوريو لاي الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر صورته رجلا يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة ملونة وسترة شتوية، وقميصا أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بابيون).
وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦ أغسطس/آب الماضي، وقام العدة برونو تشلوفي شخصيا بتقديم التهنئة لها.
الزراعة: يؤكد أنطونيو برونو أكبر السكان في القرية عمرا، أن الزراعة كانت دائما هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية.
وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته مشدودة دون تهرلات ولوحها أشعة الشمس قليلا، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى سقوط أسنانه الأمامية.
بينما يقول سلفاتوري 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 أساسا في دافئ منازلهم.
ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضا حتى آخر يوم في حياتهم"، مؤكدا أن هذا الاتجاه يساعدهم على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية والذهنية.
وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

وكالات
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة البالغة عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المخفورة 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 بإدراجها في موسوعة غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من المعمرين عالميا، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل علامات تشير إلى شهرتها.
وتقديرا لما اشتهر به سكانها من طول العمر، أطلق أحد متاجر البيرة إيميدان بالقرية 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، وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه.
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوريو لاي الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

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

النوم من الأشياء الضرورية لصحة الإنسان الجسدية والعقلية ، وإذا لم يكن منتظماً أو لم يكن وقتاً كافياً ، فإنه يمكن أن يسبب مشاكل صحية لكل من الرجال والنساء.
وفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ، يحتاج الشخص البالغ العادي من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم كل ليلة ، ولكن لسوء الحظ ، فإن أقل من ثلثي النساء يحصلن على هذا القدر من النوم كل ليلة.
تم ربط اضطرابات النوم ، وخاصة الأرق ، بمجموعة متنوعة من الحالات الصحية ، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكري وضعف المناعة والسرطان والاكتئاب والقلق.
يمكن أن تؤدي ليلة واحدة من الحرمان من النوم إلى النعاس أثناء النهار وضعف الذاكرة والتركيز وضعف الأداء في المدرسة والعمل ، في حين أن الحرمان المزمن من النوم يمكن أن يزيد من

وكالات

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



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

وكالات
الأسبرين هو أحد أكثر الأدوية استخداماً في العالم. نظراً لفوائدها الطبية الواسعة ، يوصي الأطباء والممارسون الصحيون حول العالم بهذه الحبة لتقليل مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية المرتبطة بالسكتات الدماغية ومشاكل ترقق الدم الأخرى لدى مرضى القلب والأوعية الدموية.
ومع ذلك ، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية ، لذلك ، وفقاً للباحثين ، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي ،

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك".

وعبرت اللجنة الوطنية لمثلي شركة فيسبوك "وفقا للبلّاح- عن استعدادها

الوطنية والمتعلقة بالمساس بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات بانتحال الصفة، وبإلحق في النسيان، وبتحديد الموقع الجغرافي، وبالتعتيم

❖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 بفعالية مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة

هكذا تنوي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

❖وكالات

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

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة ٣٧٨ كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط. وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونات". تيمنا بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونات، وسيتمد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة ٣٩٧٧ 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 ٢٥٠ تيرابايت من

البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل ١٦٠ تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة

ومعقدة في الوقت ذاته. وأوضحت المجلة أن الجزء البسيط يتمثل في وجود الكابلات البحرية، على غرار "ماريا"، التي تنقل بياناتها عبر ٨ أزواج من حبال الألياف الضوئية، أي ما مجموعه ١٦ حبال. في المقابل، سيكون كابل "دونات" قادرا على نقل المزيد من البيانات لأنه سيتضمن عددا أكبر من الألياف،

المتثلة في ١٢ زوجا، أي ٢٤ حبال. 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

وسنوات طويلة، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يُفقد الإشارة قوتها. ومن هذا المنطلق، صمّر مدير قسم هندسة الشبكات والهندسة البصرية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكال، أن إحدى المبادئ التوجيهية لتقيد بأن "الإشارة تفقد

٩٩ بالمئة من قوتها" كل ٦٢ ميلا. وذكرت المجلة أن هذه الكابلات تهدف إلى حل هذه المشكلة، وذلك عن طريق المكررات التي يُطلق عليها اسم "المدرع". وقد صُمم هذا المكرر ليكون مقاوما للماء ويتحمل الضغوط الهائلة في قاع

تعرف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

❖وكالات

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الانفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكربيرغ وعائلته، خلال العام ٢٠١٨. وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ ٢٢,٦ مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام ٢٠١٧، الذي وصل إلى ٩ ملايين دولار.

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

كي تي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

❖وكالات

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

هذه الفتاة كانت العالمة الشابة ذات ٢٩١ عاما، كي تي بومان، الحاصلة على زمالة أبحاث ما بعد الدكتوراه، والتي شاركت في مشروع "الثقب الأسود"، وأدت الخوارزمية التي كتبها إلى الوصول إلى الصورة.

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

وكان المشروع، الذي قاده شيرد دوليمان عالم الفلك في مركز هارفارد-سميثوني للفيزياء الفلكية، ثمرة عمل ما يزيد على ٤٠ باحث، ٤٠ منهم سيدات، حسبما ذكرت مبادرة جامعة هارفارد للثقب الأسود.

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

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

❖وكالات

قالت تقارير صحفية الأحد إن عطلا أصاب موقع فيسبوك في العالم، وطال العطل تطبيقات واتساب وإنستغرام وفيسبوك ماسنجر.

ولم يتمكن المستخدمون في مختلف أنحاء العالم من دخول الموقع واستخدام التطبيقات المختلفة، حيث أبلغ آلاف المستخدمين عن أعطال بمعظم من الوصول إلى بعض تطبيقات "فيسبوك" أو جميعها، فيما غرّد المستخدمون حول العالم عن الموضوع، فوصلت وسوم #whatsappdown و"instagramdown" و"FacebookDown" إلى الأكثر تداولاً

بمقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي.

أقرا أيضا: تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع العز"

من ماذا عن غوغل و"المساعد"؟ قالت غوغل إن مراجعيها يتمكنون من الاستماع إلى التسجيلات الصوتية الآتية من نظام "المساعد - Assistant" الذي يعد جزءا أساسيا في معظم الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد وفي السماعات المزلية التي تنتجها.

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

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثتي؟

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

تقوم كل السماعات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات داخليا من أجل الاستيثار عن كلمات توقّضا من "سباتها" مثل "أليكسا" أو "اوكي غوغل" أوهاي سيري".

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

وجاء في البيان: "تساعدنا هذه المعلومات في تمرين أنظمة التعرف على النطق والتعرف على اللغات التي نستخدمها، من أجل أن تكون سماعات

ويطقتون عليها بغرض تحسين أداء أنظمة أمازون للتعرف على النطق. يذكر أن التسجيلات الصوتية لدى أمازون مرتبطة برقم حساب واسم المشترك الأول ورقم سماعه الأليكو المستخدمة.

وقال بعض المراجعين بلومبيرغ إنهم يطعون زملاءهم على بعض التسجيلات

المغربية من خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون. ولكن ماذا عن أبل وسيري؟ بشريقومون بالتأكد من أن محرك التعرف على النطق سيري يقصر الطلبات بشكل صحيح. يذكر أن سيري تسجل الطلبات

الصوتية التي يطلبها المشاركون من خلال هواتف أيفون وسماعات هوم بود. وتتنص الضوابط الأمنية لأبل على ضرورة أن تكون التسجيلات الصوتية

خالية من أي إشارات إلى مصادرها وأن تكون مرتبطة برقم عشوائي يعاد خلقه كلما يطفئ جهاز سيري.

ويتم تخزين أي تسجيل لأكثر من ٦ شهور دون الرقم العشوائي.

وتقول أبل إن مراجعيها ليس

❖وكالات

أشار تقرير نشره موقع بلومبيرغ الأخبـاري، 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 الشكايات. وكشف موقع بلومبيرغ الأخبـاري الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين

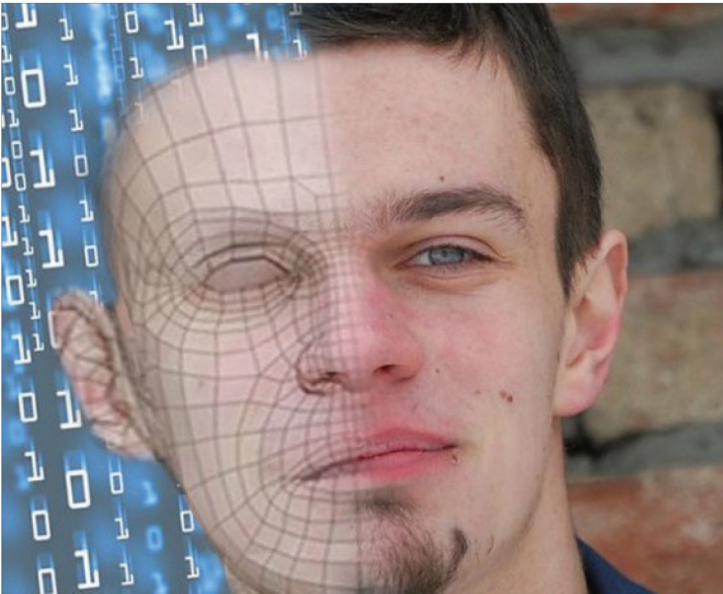
في شركة أمازون واجبهـم "مراجعة" تسجيلات سماعات "أليكسا" التي تنتجها وتسوقها الشركة.

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.

وقالت أمازون في بيان إنها تأخذ قضيتي الأمن والخصوصية مأخذ الجد،

أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية



❖وكالات

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

وقالت روتشمان في مقالها الذي ترجمته "عربي21"، إن دراسة أجرتها أثبتت المخاطر الأخلاقية للذكاء الاصطناعي، ويمكن القول إن قدرة الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل على دمج الدرجات الموسيقية مع موسيقى يوهان سيبستيان باخ لإنشاء مقطوعات موسيقية تبعث على الشعور بالخوف إزاء ما يمكنها فعله في المستقبل.

وأشارت الكاتبة إلى تمكّن الحاسوب من محاكاة بعض القدرات الإبداعية لبشر حقيقيين تعتبر أمرًا مريبًا ومثيرا للريبة بشكل خاص. والجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل ٣٠٦ مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيبستيان باخ وتتبّع النغم الذي سار عليه وحمله متناغمًا مع الملاحظات والادخلالات الخاصة بالمستخدمين.

وذكرت روتشمان أن تطبيق "باخ" يعتبر جيدا، لكن التكنولوجيا التي قادته إلى التوصل إليه موجودة منذ فترة طويلة، وهي تتمثل في الخوارزميات المدربة على التعرف على الأنماط واتخاذ القرارات بعد النظر في مجموعة من الاحتمالات.

ويكون بعض هذه الخوارزميات معقداً يشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبين سبب اتخاذها لقرار معين.

أقرا أيضا : هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان ألف سنة في المقابل، لا يمكننا القول إن خوارزميات الذكاء الاصطناعي دقيقة، حيث يعتمد الكثير منها على بيانات لا تمثل جميع فئات المجتمع، ما يجعلها خاضعة 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 تسمي قادرة على الكتابة بأسلوب بشري بارع أو التحدث مثل الإنسان أو تقليد تعابير وجهه.

وعلى سبيل المثال، أصدر مطور برنامج "لاير بيرد" محاكاة الصوت محدادة وهمية بين باريك أوياما ودونالد ترامب وهيلاري كلينتون، والتي بدت حقيقية للغاية.

ومن جهتها، طورت شركة "أوبن آي إي" برنامجا قادرا على الكتابة بطريقة شبيهة بالبشر بعض الشيء. ونظرا لكون النص واقعيًا للغاية، اختارت الشركة عدم

بعد يوم. وكمثال على هذا التطور، تمكّنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبصمات مزيفة للعبت بسجلات الشركات واستندت الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقتصر هذه الخوارزميات أخطاء كفيفة بتمكيننا من التقنن إليها فور التمعن فيها، حيث سبق لبرمجية "باخ" لدمج الموسيقى لأقتراف بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير موسيقي اكتشافها وتحديدها.

وعلى سبيل المثال، تسمح هذه البرمجية بإدخال فواصل موسيقية كان باخ نفسه يتجنبها، مما يدحض وجه الشبه بين المقطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضافت روتشمان أن برمجية غوغل خرقت القواعد الموسيقية على مستوى تنسيق الألحان، ناهيك عن كتابة برنامج "أوبن آي إي" لتوليد النصوص عبارة "الجرائد 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.

غزة متضررة من قرار الاحتلال بإغلاق مطار غزة

غزة

تظاهر العشرات من المتضررين الفلسطينيين جراء العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة عام ٢٠١٤، اليوم قبالة مقر وكالة غوث وتشغيل اللاجئين (اونروا) بمدينة غزة للمطالبة بتعويضهم عن الأضرار التي لحقت بمنزلهم وممتلكاتهم جراء العدوان.

ودعا المتظاهرون (الأونروا) الى إنهاء معاناتهم المستمرة منذ ٩ سنوات وإعادة إعمار منازلهم خاصة في ظل تردّي الأوضاع الإنسانية والعيشية للمئات من المتضررين.

حسري لسكاي نيوز حربي جاء الرحيم فتيان حربي

وكالات

حمل نائب قائد قوات الدعم السريع في السودان، عبد الرحيم حمدان دقلو، في لقاء خاص مع قناة "سكاي نيوز عربية"، رئيس مجلس السيادة الانتقالي، الفريق أول ركن عبد الفتاح البرهان و"فلو" النظام السابق مسؤولية فض اعتصام القيادة العامة للجيش في الثالث من يونيو ٢٠١٩، كما شدد على عدم رغبته في إطالة الحرب المتواصلة منذ عدة أشهر.

من العاصمة الكينية نيروبي، ذكر عبد الرحيم حمدان دقلو (شقيق حمديتي)، في أول حوار له بعد العقوبات التي فرضتها عليه وزارة الخزانة الأميركية ومرسوم حل "الدعم السريع"، قرار العقوبات مجحف، وبنى على معلومات مأخوذة من جهات ضد قوات الدعم السريع.

الجهات التي أصدرت العقوبات لم تترتب معرفة من يخلق الفتن ويقتل الناس في دارفور.

قرار الخزانة الأميركية ليس في محله ولا يهمننا أصلاً. وأنا جاهر للعدالة وجاهر للتحقيق.

البرهان هو السبب الأساسي في الفتن، وسعيًا بشدة لمنع نشوب حرب بين القبائل.

نائب قائد الدعم السريع

بالجحف

نحن نعرف والقبائل تعرف أيضا أن هناك طرفا يقدم السلاح والمال ليقاوم الناس فيما بينهم، والحديث هنا عن نظام البشير، وعلى رأسهم البرهان.

البرهان لا يملك شرعية، وخرج بأعجوبة من القيادة العامة.

البرهان يعرفني جيدا، وأنا أكثر شخص يعرف خطئه، لذلك هو يستهدفني.

حاولنا خلال السنوات الماضية ألا ندخل في معركة مع القوات المسلحة.

إقالة حمدوك كانت انقلابا من البرهان، وهو المسؤول عن فض اعتصام القيادة العامة.

كل ما حدث في فض الاعتصام كان مخطئا له من البرهان ومجموعته وفلول النظام السابق، ونحن اعتقلنا كل من قتل المتظاهرين وسلمناهم له، لكنه أطلق سراحهم.

الاتفاق الإطاري هو أقل من طموحات الشعب السوداني، ويرفضه البرهان لأن الاتفاق يبعد الإسلاميين والإرهابيين و"الفلو" عن السلطة.

لم تكن جاهزين عندما بدأت الحرب، لأننا تقاضا بها.. ولكن ربنا وقفنا لاستلام كل مخازن "الفلو" وبعض مخازن القوات المسلحة.. مخازن ثقيلة جدا فيها كل أنواع الأسلحة والإمدادات، التي يمكن أن نقاتل بها لمدة ٢٠ سنة.

لا تأتينا أي أسلحة من خارج السودان، والعالم كله يعرف هذه التفاصيل.

قدمنا رؤيتنا، ونحن جاهزون لأي حل يوقف الحرب، لأننا نعرف معاناة الشعب السوداني.

لا نريد إطالة هذه الحرب.. نريد حلا جذريا لهذه الأزمة.

البقاء أم الهروب، قصة مدنيين في مناطق الحروب

وكانت وزارة الخزانة الأميركية أعلنت، أمس الأربعاء، فرض عقوبات على عبد الرحيم حمدان دقلو، بسبب ارتكاب قواته أعمال عنف وانتهاكات لحقوق الإنسان.

وفي أعقاب ذلك أيضا، أصدر عبد الفتاح البرهان، مرسوما دستوريا يقضي بحل قوات الدعم السريع. (سكاي نيوز)

في ثالث جولة خارجية.. البرهان يصل الدوحة



الدوحة

وصل قائد الجيش السوداني الفريق

أول ركن عبد الفتاح البرهان، صباح يوم الخميس، إلى الدوحة، في زيارة عمل

قطر.

وفي بيان لمجلس السيادة السوداني، "سيجري (البرهان) خلال الزيارة،

مباحثات مع أمير دولة قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، تتناول مسار العلاقات

الثنائية بين البلدين وسبل تعزيزها

والقضايا ذات الاهتمام المشترك وتطورات الأوضاع في السودان..

وكان في استقبال البرهان والوفد المرافق، لدى وصوله مطار الدوحة، محمد بن عبد العزيز الخليفي، وزير الدولة

بوزارة الخارجية، ومحمد بن إبراهيم سفير قطر لدى السودان.

ثالث جولة خارجية؛

قطر هي المحطة الخارجية الثالثة

للبرهان منذ بدء النزاع.

زار مصر في ٢٩ أغسطس والتقى

بالرئيس عبد الفتاح السيسي في مدينة العلمين. زار الاثنين الماضي دولة جنوب

السودان والتقى برئيسها سلفاكير. وتأتي زيارات البرهان في ظل تقارير

عن وساطات للتفاوض بينه وبين دقلو خارج البلاد سعيا لإيجاد حل للنزاع الذي

تسبب بمقتل نحو ٥ آلاف شخص وتهجير

٤,٨ ملايين سواه داخل البلاد أو خارجها.

لبنان.. إحباط محاولة تسلل أكثر من ألف سوري

بيروت

أعلن الجيش اللبناني، الخميس، إحباط تسلل نحو ١٢٠٠ سوري إلى لبنان

الأسبوع الحالي، في ظاهرة يتم الإعلان عنها بشكل متزايد مؤخرا، في وقت تنبه السلطات من مخاطر استمرار وجود

اللاجئين السوريين.

ويستضيف لبنان، وفق الأمم المتحدة، "أكبر عدد من اللاجئين بالنسبة للفرد

الواحد حول العالم". وتقدر السلطات وجود أكثر من مليوني لاجئ، بينما عدد

المسجلين لدى الأمم المتحدة يتجاوز بقليل عتبة ٨٠٠ ألف.

وأعلن الجيش اللبناني في بيان أنه "في إطار مكافحة تهريب الأشخاص والتسلل

غير الشرعي عبر الحدود البرية، أحبطت وحدات من الجيش بتواريخ مختلفة خلال

الأسبوع الحالي محاولة تسلل نحو ١٢٠٠ سوري عند الحدود اللبنانية السورية..

وقال رئيس حكومة تصريف الأعمال

نجيب ميقاتي في بداية جلسة مجلس الوزراء: "ما يشغل بالنا هو التدفق

الجديد من موجات النزوح السوري عبر ممرات غير شرعية". وأضاف أن "الجيش

والقوى الأمنية يجهدون مشكورين لمنع قوافل النزوح غير المبرر..

وأحبط الجيش اللبناني في ٢٣ أغسطس محاولة تسلل نحو ٧٠٠ سوري.

كما يعلن بين الحين والآخر إحباط محاولات فرار عبر البحر إلى أوروبا.

وتشهد سوريا جراء النزاع أزمة اقتصادية خانقة، تراجعت جراءها قدرة

المواطنين الشرائية.

وعلى وقع الأزمة، يعبر كثر إلى لبنان

عبر طرق التهريب أملا في ركوب قوارب الهجرة غير القانونية التي أصبح لبنان

نقطة انطلاق لها نحو أوروبا. كما يغادر كثر عبر مطار بيروت إلى دول يعبرون منها

الجامعة العربية تدعو لمواجهة تأثيرات تغير المناخ على الصحة



القاهرة

دعا أمين عام جامعة الدول العربية

أحمد أبو الغيط، إلى تضافر الجهود واتخاذ كافة الإجراءات المناسبة لمواجهة

تحديات تأثير تغير المناخ على الصحة.

واكد ابو الغيط خلال احتفال بقرع الجامعة بمناسبة "يوم الصحة العربي"

ضرورة التخفيف من حدة آثار المخاطر

البيئية حفاظا على الأمن الصحي لشعوب

المنطقة والعالم، وتوفير الدعم المطلوب من الدول الكبرى للدول الأقل نموا، مشيرا إلى

أهمية رصد مخاطر تأثير تغير المناخ على الصحة، وكيفية تعزيز النظم الصحية

وتكيفها من أجل التصدي لتهديدات تغير المناخ.

وأشار الى أهمية تبني مقاربة

صحية شاملة يتعاون فيها الجميع من

المنطقة والعالم، وتوفير الدعم المطلوب من مقدمتها وزارات الصحة، والمستشفيات

والمراكز الصحية، ومؤسسات المجتمع المدني، والقطاع الخاص، ومنظمات الأمم

المتحدة المعنية بالصحة للحد من مخاطر التغيرات المناخية من أجل مستقبل أفضل

لجميع.

قرار الاحتلال بإغلاق مطار غزة

غزة

قالت وزارة الزراعة في قطاع غزة إن القرار الإسرائيلي المتعلق بمنع تصدير المنتجات الصناعية والزراعية من القطاع

يمثل جريمة عقاب جماعي تطال المزارعين والتجار والصيادين مباشرة، ويؤثر سلباً على حوالي ٦٠ ألف أسرة.

وأضافت الوزارة في بيان، إن الخسائر اليومية الناتجة عن توقف الصادرات الزراعية تقدر بمليون شيكل يوميا، ما يجعل الأمور أكثر تعقيدا بالنسبة للمزارعين وأصحاب المشاريع الزراعية، داعية الجهات المعنية والمجتمع الدولي إلى التدخل

لاستئناف حركة تصدير وتسويق المنتجات الزراعية من القطاع، للحفاظ على استدامة القطاع الزراعي ودعم معيشة

العديد من الأسر في القطاع.

الاحتلال يقرر إغلاق مطار غزة

رام الله

قال رئيس هيئة مقاومة الجدار والاستيطان في السلطة الفلسطينية الوزير مؤيد شعبان، إن ما يسمى "قائد المنطقة الوسطى في جيش الاحتلال"، أصدر قرارا الليلة الماضية، بتحديد ثلاث بؤر استيطانية عشوائية في الضفة الغربية المحتلة، تمهيدا لتحويلها إلى مستوطنات قائمة بذاتها وقابلة

للتطوير والتضخم على حساب أراضي الفلسطينيين.

وأضاف شعبان في بيان الخميس، إن التوسع الاستيطاني الإسرائيلي والسيطرة على الأرض الفلسطينية وفرض وقائع

جديدة على الأرض، أصبحت أبرز عناوين حكومة الاحتلال الحالية.

من جانبها، قالت وزارة الخارجية الفلسطينية إن تنفيذ جيش الاحتلال لقرارات الكابنت دليل آخر على أن الائتلاف

الإسرائيلي الحاكم يتبنى الاستيطان وتعميقه وتوسيعه كسياسة معادية للسلام في تحد فح وسافر لقرارات الأمم المتحدة ذات الصلة خاصة القرار ٢٣٣٤.

وأكدت الوزارة في بيان، أن الاحتلال يضرب بعرض الحائط قرارات الشرعية الدولية، من خلال التمادي بتعزيز وتعميق الاستيطان على حساب أرض فلسطين.

الاحتلال يقتل ١٦ فلسطينيا في الضفة الغربية



رام الله

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، فجر الخميس، حملة مدامات وتفتيشات واعتقالات واسعة في الضفة الغربية المحتلة. تخللتها مواجهات في بعض المناطق واعتقالات طالت ١٦ فلسطينيا، بينهم قادة في حركة الجهاد الإسلامي.

وأفاد نادي الأسير الفلسطيني في بيان له، بأن قوات الاحتلال اعتقلت ١٦ فلسطينيا، وجرى تحويلهم للتحقيق

لدى الأجهزة الأمنية للاحتلال، وذلك بحجة المشاركة في أعمال مقاومة مسلحة. وتركزت الاقتحامات في محافظة

رام الله ومخيماتها، وفي محافظة بيت لحم ومخيماتها، والخليل، حيث تم اقتحام عشرات المنازل والعبث

بمحتوياتها وإخضاع قاطنيها لتحقيقات ميدانية بعد احتجازهم لساعات.

وفي بيت لحم، أصيب فلسطيني بالرصاص الحي، وآخرون بالاختناق بإغاز السام المسيل للدموع، خلال

مواجهات اندلعت مع قوات الاحتلال الإسرائيلي في مخيم الدهيشة.

وأفادت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في بيان له، بأن قوات الاحتلال اقتحمت المخيم، واندلعت مواجهات عنيفة بين الشبان وقوات الاحتلال، أطلقت خلالها

الرصاص وقنابل الغاز السام المسيل للدموع والصوت بكثافة صوب أهالي المخيم، ما أدى إلى إصابة مواطن بالرصاص

الحي في القدم، نقل إلى المستشفى في بيت لحم، كما أصيب العشرات بالاختناق.

الاحتلال يفتح معتقل في العالم للبحر

الدوحة

شهدت الدوحة الخميس الخميس على هامش معرض دولي للصيد

والصقور، أغلى صفقة في العالم خلال مزاد علني على "فرخ صقر"

غطاء لرأسه حيث رسا المزاed على أحد هواة الرحلات الصحراوية ومحببي الصيد والصقارة (قطري) بمبلغ ١٧٧ ألف

ريال (٤٨,٦ ألف دولار) لامتلاك الصقر، بالإضافة إلى ٩١ ألف ريال (٢٥ ألف دولار) ثمنا لغطاء رأس الصقر المرصع

بالذهب الخالص.

وقال نائب رئيس اللجنة العليا المنظمة للمعرض، محمد بن عبد اللطيف المستد، إن المعرض يشهد إقبالا كبيرا من المهتمين

بالصيد والقنص، كما تلقى محتوياته وخاصة "البراقع" إقبالا جماهيريا كبيرا للاطلاع عليها ومعرفة مواد تصنيعها،

خاصة أنها تتميز بجماهاها وطريقة تصميها الاحترافية سواء من ناحية الشكل، أو طريقة تزيينها بالذهب الأصفر

والأبيض.

وتعرض أغلبية رؤوس الصقور (البراقع) بشكل يومي ضمن صندوق زجاجي يحافظ عليها، ولا يسمح لزوار المعرض

بلمسها إلا بارتداء قفازات مخصصة لذلك، ويرفق مع كل برقع كتيب يشتمل على مواصفات المواد الداخلة بتصنيعه وطريقة

التصميم وعيار الذهب المستخدم.

كوورة يكشف سبب غياب حوراني عن الفتح



انضم المدافع الأردني هادي حوراني، إلى الفتح المغربي، قادما من نادي الرمثا في الميركاتو الصيفي، لكنه لم يظهر مع الفريق في المباريات.

وأكد مصدر لكوورة أن غياب حوراني يعود لسببين. ويتعلق الأول بأنه انضم للفتح متأخرا في وقت قطع فيه اللاعبون أشواط مهمة من الاستعداد البدني.

وأضاف أن السبب الثاني يتمثل في رغبة الجهاز الفني في تأقلم هادي مع الأجواء خاصة أنه يلعب في مركز حساس وهو الدفاع. وختم المصدر بأن حوراني يواصل الاستعداد، وسيستقل الجهاز الفني توقف الدوري من أجل إعداده للاستحقاقات المقبلة.

ويعتبر حوراني من بين أهم الصفقات التي أبرمها الفتح، وضمه بجانب مجموعة من اللاعبين كأمين لسن، إبراهيم السبعواني، شعيب مفتول، رشيد غانمي وزهير الهاشمي.

الوطني للكراتيه يشارك في الجولة الأخيرة من بطولة الدوري العالي

يشارك المنتخب الوطني للكراتيه في الجولة الرابعة والأخيرة لهذا العام من بطولة الدوري العالي والتي تحتضنها مدينة دبلن الأيرلندية وتطلق الجمعة وتستمر حتى مساء الأحد.

وتتكون بعثة المنتخب الوطني المشاركة في البطولة من المدير الفني محمد إبراهيم والمعالج هلا محارمة إلى جانب اللاعبين، عبدالله حماد وعمر شقرة (وزن تحت ٦٠ كغم)، عبدالرحمن المصاطفة وعفيف غيث (وزن تحت ٦٧ كغم) وحسن مصاروة (وزن تحت ٧٥ كغم) ومحمد الجعفري (وزن تحت ٨٤ كغم).

ويشارك في منافسات غد كل من اللاعبين، عبدالله حماد وعمر شقرة وعبدالرحمن المصاطفة ومحمد الجعفري، مع نهاية جولة دبلن، على نيل جائزة "الفائزون الكبار" لأفضل لاعبي الكراتيه على مستوى العالم والتي تمنح لمن شاركوا في جولات الدوري العالي وحققوا أفضل الإنجازات في هذه الجولات خلال العام.

١٨٠ رياضياً ورياضية يمثلون قطر في دورة الألعاب الآسيوية

أعلنت اللجنة الأولمبية القطرية عن مشاركتها وبوفد يضم ١٨٠ رياضياً ورياضية في دورة الألعاب الآسيوية رقم ١٩ المقرر إقامتها في الصين خلال الفترة من ٢٣ سبتمبر/أيلول وحتى ٨ أكتوبر/تشرين الأول المقبل.

وتشارك قطر في منافسات ٢٧ رياضة، وهي، الرماية، وألعاب القوى، وكرة السلة، والملاكمة، والشطرنج، والدراجات، والرياضات الإلكترونية، والفروسية، وكرة القدم، والمبارزة، والجيماز، والجولف، وكرة اليد، والجوجيتسو، والكراتيه، والشراع، والاسكواش، والسباحة، والتنس، والتايكوندو، والترايكلون، وكرة الطاولة، والكرة الطائرة، وكرة السلة ٣×٣، والكرة الطائرة الشاطئية، ورفع الأثقال، والقوس والسهم.

وتبدأ منافسات الكرة الطائرة الشاطئية في الدورة يوم الثلاثاء ١٩ من الشهر الجاري - قبل ٤ أيام من الافتتاح الرسمي - فيما يبدأ منتخبها قطر لكرة القدم والكرة الطائرة للصالات مشوارهما يوم ٢٠ سبتمبر/أيلول.

وأوقعت قرعة مسابقة كرة القدم المنتخب القطري الأولي ضمن المجموعة الرابعة التي ضمت بجانبه منتخبني اليابان، فلسطين، فيما وضعت قرعة مسابقة الكرة الطائرة النهائي ضمن المجموعة الخامسة إلى جانب منتخبني تايلاند وهونج كونج.

يستهل منتخب اليد القطري حملة الدفاع عن الميدالية الذهبية التي أحرزها في النسختين الماضيتين يوم الأحد ٢٤ الجاري، حيث أوقعت القرعة في المجموعة الثانية إلى جانب منتخبني كوريا الجنوبية وهونج كونج.

واجتمع جاسم بن راشد البوعيين أمين عام اللجنة الأولمبية القطرية اليوم، مع أمراء سر الاتحادات الرياضية القطرية المشاركة في دورة الألعاب الآسيوية، حيث أشاد بالجهود المبذولة من الاتحادات خلال الفترة الماضية لإعداد وتجهيز رياضيين الأدمع للدورة.

وتمنى بن راشد التوفيق لجميع الاتحادات وتحقيق النتائج التي تعكس تطور مستوى الرياضة القطرية وحضورها البارز على الصعيد القاري.

كما قدم الوفد الإداري القطري للدورة خلال الاجتماع عرضاً عن التحضيرات الجارية وآخر المستجدات المتعلقة بالمشاركة القطرية في أسيااد -هانجتشو.

أولمبي الأردن يكتسح بروناي بتسعة أهداف



اكتسح منتخب الأردن الأولمبي، منافسه بروناي بنتيجة (٩-٠)، مساء الأربعاء على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، في ثاني لقاءات المجموعة الأولى للتصفيات الآسيوية.

وأحرز أهداف الأردن، رزق بني هاني في الدقيقة العاشرة وسيف درويش "١٥" وأمين الشناينة (هدفين) بالدقيقتين "٢١و٨"، محمد أبو النادي "٤٧"، وهدفين بنيران صديقة بالدقيقتين "٨٦، ٩٠"، مهند أبو طه "٢+٩٠"، ووسيم الريالات (٦+٩٠).

ورفع منتخب الأردن رصيده إلى ٣ نقاط، متقدما بفارق الأهداف عن عمان الذي اجتاز سوريا بنتيجة "٢-٠"، ويخوض منتخب الأردن السبت المقبل مواجهة قوية أمام عمان على ملعب الأمير محمد بالزرقاء.

ولم يستهلك منتخب الأردن الوقت للدخول في أجواء المباراة، حيث كان هدفه واضحا ويتمثل بتسجيل أكبر عدد من الأهداف.

وسيف درويش وصارف الحاج، من فرض سيطرتهم على منطقة الوسط وتغذية الأطراف بتواجد الشناينة وأبو طه والمهاجم رزق بني هاني.

وشهدت الدقيقة العاشرة هدف السبق للأردن، عن طريق رزق بني هاني، الذي استغل عرضية الشناينة، ليدهكها برأسه لكنها ارتطمت بالعارضة وعادت له وأسكنها الرمي.

ولم يتأخر النشامى في تسجيل الهدف الثاني في الدقيقة ١٥، بعد عرضية متقنة وجدت سيف درويش يسدها بثقة داخل مرمى بروناي.

وأحرز أمين الشناينة الهدف الثالث لمنتخب الأردن من ضربة حرة مباشرة استقرت في مرمى بروناي بالدقيقة ٢١.

والشوط الثاني كان محمد أبو النادي، يحرز الهدف الرابع لمنتخب الأردن بعد كرة أحدثت دريقة، ليدهكها

عندما أرسل مهند أبو طه كرة أرضية داخل منطقة الجزاء، أكلها أحد مدافعي بروناي بالخطأ في مرماه.

ونجح مهند أبو طه في تسجيل الهدف الثامن من كرة عرضية، ارتقى لها برأسه وأسكنها الشباك بالدقيقة (٩٠+٢).

واختتمت وسيم الريالات مهرجان الأهداف بتسجيله الهدف التاسع، بعد مجهود فردي، حيث راوغ أكثر من لاعب وسدد داخل المرمى بالدقيقة ٩٠+٦.

ومع تراجع أداء منتخب الأردن، اضطر الشناينة للاعتماد على مجهوده الفردي فراوغ ٤ لاعبين ووضع الكرة في المرمى بالدقيقة ٨١.

وأحرز النشامى الهدف السادس من كرة سددها وسيم الريالات، أخطأ دفاع بروناي في إبعادها لتستقر في الرمي بالدقيقة ٨٦. وتمكن منتخب الأردن من تسجيل الهدف السابع بالدقيقة ٩٠.

٢٢ هدفا في الأسبوع الأول من دوري الدرجة الأولى لكرة القدم

شهدت مباريات الأسبوع الأول من دوري الدرجة الأولى لكرة القدم تسجيل ٢٢ هدفا في ٧ مباريات أقيمت على عدة ملاعب.

واختتمت مساء الأربعاء، منافسات الأسبوع الأول من دوري الدرجة الأولى لموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤، وسط إشارة وندية في أغلب المباريات التي تتيح للجماهير حضورها بالمجان.

وشهدت المباريات، فوز اتحاد الرمثا على العالية ١-٥، وكفر سوم على اليرموك ١-٠، وبذات النتيجة فاز الهاشمية على عمان أف سي، وتغلب الجزيرة على الطرة ٣-١، وفاز السرحان على صما ٤-١، والعربي على البقعة ٢-٠، والصريح على أم القطين ٣-٠.

وتلعب المنافسات بنظام الدوري المجرأ من مرحلة واحدة، ويتأهل أول وثاني الترتيب لدوري المحترفين للموسم المقبل، على أن يهبط آخر فريقين إلى مصاف أندية الدرجة الثانية.

٤ ميداليات للأردن في بطولة آسيا لأشبال الزهراء التايكواندو

حقق المنتخب الوطني لفئة الأشبال والزهراء للتايكواندو الخميس ٤ ميداليات في إطار منافسات بطولة آسيا الخامسة القادمة في العاصمة اللبنانية بيروت.

وحقق لاعبو المنتخب ليان الرواشدة وأسامة المناصير ميداليتين ذهبيتين، وسولاف العدوان الميدالية الفضية، وسيلينا وريكات الميدالية البرونزية.

وكان المنتخب حقق يوم أمس ميدالية فضية وميداليتين برونزيتين في نفس البطولة.

الحسين إربد يلغي مباراته الودية مع السلط

أعلن نادي الحسين إربد، إلغاء الأربعة، إلغاء المباراة الودية التي كان مقررا أن تجمع فريقه مع السلط، في إطار تحضيراتها لخوض الجولة الخامسة من دوري المحترفين.

ولم يوضح النادي عبر مركزه الإعلامي، عن سبب إلغاء المباراة، وكان فريق الحسين، قد التقى السلط في الجولة الثانية من دوري المحترفين وفاز بثلاثية نظيفة.

ويعاني الفريق الذي يواصل تدريباته للمحافظة على جاهزيته من غيابات كبيرة يصفوه لتواجههم مع المنتخب الذي يواجه الترويج غدا الخميس، والمنتخب الأولمبي الذي يستضيف تصفيات كأس آسيا.

ويتصدر الحسين إربد دوري المحترفين مع نهاية الجولة الرابعة برصيد ١٢ نقطة، متبعدا بفارق نقطتين عن أقرب مطارديه الوحدات، فيما يحل السلط عاشرا بـ٣ نقاط.

كوتينيوف طريقه إلى الخليج

اقترح البرازيلي فليبي كوتينيوف، لاعب وسط أستون فيلا، من الانتقال لصفوف الدحيل القطري، خلال الميركاتو الصيفي الجاري.

وتراجع مستوى كوتينيوف بشكل ملحوظ، وهو ما أبعد عن التشكيل الأساسي للفيلانز.

وأكد فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أن الدحيل اقترح من استعارة كوتينيوف.

وكتب رومانو، عبر حسابه على منصة "إكس"؛ "الدحيل القطري يقترب من التعاقد مع فليبي كوتينيوف على سبيل الإعارة.. وأضاف؛ "أستون فيلا مستعد لقبول عرض الدحيل، خاصة بعدما أبدى النادي القطري جاهزيته لتحمل راتب اللاعب كاملا.. وختم؛ "العروض المقدمة من بشكتاش وريال بيتيس تم رفضها..

يشار إلى أن ستيفن جيرارد المدير الفني للاتفاق السعودي طلب التعاقد مع كوتينيوف خلال الميركاتو الصيفي الحالي، لكن الصفقة لم تتم ليقتررب اللاعب بشدة من الدوري القطري.

ورحل جاليتيه، عن صفوف سان جيرمان هذا الصيف، بعد فسخ تعاقد مع النادي الفرنسي، وتعيين الإسباني لويس إنريكي بدلا منه.

ويحسب شبكة RMC sports، الفرنسية، فإن جاليتيه اقترح من العودة للتدريب عبر بوابة الدحيل القطري.

وأشار التقرير، إلى أن جاليتيه سيخلف الأرجنتيني هيرنان كريسبو، في تدريب الدحيل، نظرا لتذبذب نتائج الفريق في الفترة الأخيرة.

وأوضح التقرير، أنه على الرغم من رحيل جاليتيه عن تدريب سان جيرمان، ألا أنه يحافظ على علاقات جيدة مع المسؤولين في قطر.

وجمع الدحيل ٧ نقاط بعد ٣ جولات من الدوري القطري، لكنه ودع كأس الاتحاد القطري بالخسارة من المرحية.

ديانا الداود تستعد

لمشاركة تاريخية في الألعاب الآسيوية



تستعد رياضية القوس والسهم الأردنية، مشاركة تاريخية هي الأولى من نوعها في دورة الألعاب الآسيوية، التي تستضيفها مدينة هانجتشو الصينية، خلال الفترة من ٢٣ سبتمبر/أيلول الجاري إلى ٨ أكتوبر/تشرين الأول المقبل.

وسيمثل المنتخب الأردني للقوس والسهم في هذه الدورة، اللاعبه ديانا الداود في القوس الأولمبي Recurve، إلى جانب المدرب كريم البديري.

ورفعت ديانا الداود من وتيرة تحضيراتها استعدادا للمشاركة في دورة الألعاب الآسيوية، حيث وصفت هذه المشاركة بالمهمة والمهمة لرياضة القوس والسهم الأردنية والتي تعتبر من الرياضات الحديثة في المملكة.

وقالت الداود؛ "أشعر بسعادة كبيرة ويفخر عظيم أن أكون أول من يمثل رياضة القوس والسهم الأردنية في دورات الألعاب الآسيوية وهذا يمنحنا نحن ممارسي هذه اللعبة حافزا كبيرا لمواصلة السعي نحو أحلامنا وأمنياتنا للمشاركة في أسيااد هانجتشو.

وأكدت في تصريح لموقع اللجنة الأولمبية، اليوم الخميس؛ "الآن نتطلع للمشاركة في دورة الألعاب الآسيوية المقبلة واكتساب الخبرة كونها واحدة من أقوى البطولات والتي تضم أفضل اللاعبين واللاعبات في العالم..

وستخوض ديانا الداود - والتي بدأت ممارستها لرياضة القوس والسهم في عام ٢٠٢٠ - معسكرا تدريبيا في كوريا الجنوبية وذلك استعدادا للمشاركة في أسيااد هانجتشو.