

ضبط كمية كبيرة من المخدرات في عملية نوعية بالبادية الجنوبية

عمان

أفقت إدارة مكافحة المخدرات القبض على تاجر للمخدرات وضبطت كميات كبيرة من المخدرات وأسلحة نارية، خلال عملية نوعية في البادية الجنوبية.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات وبإسناد من وحدات وتشكيلات الأمن العام، وصلوا عملياتهم النوعية وحريهم على المخدرات.

وبين أنهم داهمو، صباح امس، أحد تجار المخدرات بالبادية الجنوبية في عملية نوعية جديدة، إذ ألقى القبض عليه وبحوزته كميات كبيرة من الحبوب المخدرة وسلاحين أوتوماتيكيين.

وأوضح أن فريقا تحقيقات من الإدارة تابع معلومات عن حيازة أحد تجار المخدرات لكميات كبيرة من الحبوب المخدرة وتخزينها داخل منزله.

وأكد أنه في صباح هذا اليوم وبعد اكتمال المعلومات الاستخبارية كافة، داهمت قوة أمنية خاصة المكان وأفقت القبض على تاجر المخدرات وبتفتيش المنزل عُثر بداخله على ٦٠٠ ألف حبة مخدرة إضافة إلى سلاحين ناريتين أوتوماتيكيين وبوشر داخل منزله.

وتتبع المخدرات والمواد المخدرة عن طريق المخابرات العامة والشرطة بالتعاون مع الجهات المختصة.

سجن أب سنة بعد إدانته بتعذيب ابنه وإجباره على العمل في شوارع العقبة

عمان

قررت محكمة صلح جزاء العقبة، برئاسة القاضي أحمد سعيد الهياجنة، حبس أب لمدة سنة كاملة بعد إدانته بتعذيب ابنه، البالغ من العمر ١٣ سنة، وإجباره على العمل في أحد شوارع مدينة العقبة.

وأعلنت المحكمة قرارها، الخميس، وثبت لها ارتكاب الأب جرم الإيذاء، عملاً بأحكام المادة ١٧٧ من قانون أصول المحاكمات الجزائية، وخلافاً لأحكام المادة ٣٣٤ من قانون العقوبات، وسيكون نافذاً بالحال وقابلًا للاستئناف أمام المحكمة المختصة.

ووجدت المحكمة أن الطفل من فئة الأحداث وأن المصلحة العامة والخاصة الفضلى تقتضي إيقاع العقوبة الرادعة بحق الجاني، وفي هذه القضية أصبح الحق العام هو المشتكى نيابة عن الحدث، حيث إن هناك تعارضاً بين مصلحة الطفل المشتكى مع من يملكه قانوناً وهو والده الطرف المشتكى عليه في هذه الدعوى، وتم اعتبار الطفل في هذه القضية "شاهد الحق العام".

وبين القرار أن عمر الطفل ١٣ عاماً، وهذا حسب القانون ناقص الأهلية، ولا يملك حق التصرف بالحق الممنوحة له، إلا في حالة موافقة ولي الأمر الذي كان في هذه القضية هو الخصم والجاني مما ترتب عليه تضارب المصلحة واستعمال هذا الحق بطريق غير مشروع.

ولم تقتنع المحكمة بطلب إسقاط الحق الشخصي عن المدان لعدم توافر الشروط كاملة ومجمعة، وبسبب تعرض الطفل للإيذاء والتعذيب والإكراه والضرب بسلك كهرباء عدة مرات، وهذا ولّد للمحكمة قناعة بعدم صحة طلب الإسقاط وقررت الالتفات عنه.

ووجدت المحكمة أن إرادة المدان انصرفت لارتكاب الفعل القاسي بحق ابنه، وذلك بضربه عدة مرات بسلك كهربائي على أنحاء متفرقة من جسده، وعند سؤاله من قبل المحكمة، أجاب الأب بأنه مذنب بما أسند إليه من تهم، وأنه قام بهذه الأفعال لإجبار ابنه على العودة إلى الشارع وبيع الماء والعودة إلى المنزل بالنقود، وتوليد الرعب والهبة في نفس الطفل وأن رفض العمل في المرات المقبلة سيستبب له بجرم مادي.

ورفضت المحكمة تحت أي شكل من الأشكال اعتبار ما قام به المدان من الأفعال يدخل في باب التربية والتأديب والتأهيل، حيث حدّد القانون التربية والتأديب بشرط أن لا يحدث "أذى محق" لدى الأطفال وأن يكون وفق العرف المجتمعي وتعاليم الدين.

وكانت وزارة التنمية الاجتماعية، وعبر كوادرها، أوقفت الطفل في أحد شوارع العقبة، وتبين أن الطفل تظهر على جسده آثار تعذيب وضرب وندوب وجروح، وتم تحويله لحماية الأسرة وتوجيه الاتهام لوالده وجرت الملاحقة القانونية حتى صدر قرار المحكمة بالإدانة.

الصحة: تسجيل أول إصابة بمرض جدري القردة في الأردن

عمان

أعلنت وزارة الصحة الخميس عن تسجيل أول إصابة بجدري القردة في الأردن.

وقالت في بيان صحفي، أن المصاب، هو مواطن في الثلاثين من عمره سافر إلى عدة دول أوروبية وعاد إلى الأردن بتاريخ ٢٠/٨/٢٠٢٢.

وأضافت الوزارة في بيان لها، أن الأعراض بدأت تظهر على المواطن بتاريخ ٢٥ / ٨ / ٢٠٢٢ بارتفاع في درجة الحرارة واحتقان في الحلق وألم في العضلات مع تضخم في الغدد اللمفاوية وعولج على أساس التهاب في الحلق، لكن بعد خمسة أيام ظهرت عليه بثور جلدية على الوجهة واليدين، حيث قام بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧ بمراجعة أحد الأطباء الذي شك في كون الحالة جدري القردة، فقام بأخذ عينة من البثور الجلدية وعينة دم وفحصت بواسطة (PCR) في أحد المختبرات الخاصة حيث ظهرت نتيجة العينة هذا اليوم إيجابية (أي أنه مصاب بجدري القردة).

وأشارت الوزارة إلى أن المريض الآن بصحة جيدة وفي مرحلة التعافي التام ومعزول في منزله، ويتم الآن استقصاء الحالة وحصر المخالطين اللصيقين ليتم متابعتهم حسب الأصول، لافتة إلى اتخاذها لكافة الإجراءات الصحية الممتدة للتعامل مع حالات الإصابة بجدري القردة والتي تتضمن عزل الحالة المصابة ومتابعتها وإجراء الفحوصات المخبرية اللازمة. وأكدت الوزارة استمرارها بمتابعة مرض جدري القردة والإعلان بكل شفافية عن أي حالات يتم رصدتها (لا قدر الله) مشيرة إلى جاهزيتها وقدرتها على التعامل مع أي تطور للمرض. ويذكر أن المرض لا ينتقل إلا من خلال الاتصال اللصيق مع الأشخاص المصابين.

الديوان الملكي الهاشمي ينعي الملكة إليزابيث الثانية ويعلن الحداد سبعة أيام الملك ينعي وفاة ملكة بريطانيا: كانت منارة للحكمة والقيادة

عمان

نعى جلالة الملك عبد الله الثاني، الخميس، وفاة ملكة بريطانيا إليزابيث الثانية، وقال جلالتة "كانت منارة للحكمة والقيادة لمدة سبعة عقود.."

وأضاف الملك في تغريدة له على تويتر، "أن الملكة إليزابيث كانت شريكة للأردن وصديقة عزيزة للعائلة، نحن نقف إلى جانب شعب وقيادة المملكة المتحدة في هذا الوقت العصيب.."

وينعى الديوان الملكي الهاشمي ببالغ الحزن والأسى وعميق التأثر، جلالة الملكة إليزابيث الثانية، ملكة بريطانيا، التي وافته المنية الخميس.

وبأمر من صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبد الله الثاني ابن الحسين، حفظه الله ورعاه، يعلن الديوان الملكي الهاشمي الحداد على الفقيدة، في البلاط الملكي الهاشمي لمدة سبعة أيام اعتباراً من الخميس.

والديوان الملكي الهاشمي إذ ينعي الراحلة الكبيرة، ليعبر عن تأثر جلالة الملك عبد الله الثاني وشعب المملكة الأردنية الهاشمية بهذا المصاب، وليؤكد وقوف الأردن إلى جانب المملكة المتحدة وشعبها الصديق في هذا الظرف الصعب.



القوات المسلحة: مقتل مهرب على الحدود الشرقية

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية فجر الخميس، ضمن منطقة المسؤولية، محاولة تسلل وتهريب من الأراضي السورية، أسفرت عن مقتل مهرب وفرار الآخرين إلى داخل العمق السوري.

وقال مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة، "إن قوات حرس الحدود، تعاملت مع مجموعة من الأشخاص، حاولت اجتياز الحدود بطريقة غير مشروعة من الأراضي السورية إلى الأراضي الأردنية، حيث تعاملت آليات رد الفعل السريع معها من خلال تطبيق قواعد الاشتباك المعمول بها في القوات المسلحة الأردنية.."

وشدد المصدر على أن القوات المسلحة الأردنية ماضية في التعامل مع محاولات التسلل والتهريب المنظمة وغير المنظمة سواء كانت فردية أم جماعية بكل قوة وحزم، وكذلك مع أي تهديد على الواجهات الحدودية، وأية مساع يراد بها تقويض أمن الوطن وترويع مواطنيه وزعزعة أمن واستقرار المملكة.

أمن الدولة: الحبس ٨ سنوات لمروج مخدرات

عمان

وضعت محكمة أمن الدولة أحد مروجي المواد المخدرة في منطقة عوجان بمحافظة الزرقاء بالأشغال المؤقتة لمدة ثماني سنوات وتقريبه ٥ آلاف دينار مع الرسوم.

وأصدرت المحكمة قرارها الخميس خلال جلسة علنية، برئاسة المقدم القاضي العسكري عامر الهلسة، وعضوية القاضيين المقدم الدكتور أيمن العموش والرائد ثامر القطيفان..

وبين قرار المحكمة أن المدان من مروجي المواد المخدرة على المتعاطين في منطقة عوجان وتم تكليف أحد أفراد إدارة مكافحة المخدرات لتمثيل دور المشتري من المدان من أمام منزله في ذات المنطقة في الوقت الذي كان يتواجد في فريق من مكافحة المخدرات يراقب المدان أثناء قيامه بعمليات ترويج المواد المخدرة.

وأضافت، إن المدان وعند قيامه بتسليم المواد المخدرة لأحد أفراد مكافحة المخدرات اكتشف الأمر وبدأ بإطلاق العيارات النارية باتجاههم إلا أنهم تمكنوا من السيطرة عليه وضبطه.

صرف المستحقات المالية للمنح والقروض الجزئية الثلاثة

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بدء صرف المستحقات المالية للطلبة والطالبات الحاصلين على المنح والقروض الجزئية (٤٥ ساعة)، الثلاثاء المقبل، لجميع الطلبة الدارسين في كل من جامعات اليرموك، آل البيت، العلوم والتكنولوجيا.

وقال المستشار والناطق الإعلامي باسم الوزارة مدير وحدة تنسيق القبول الموحد مهدي الخطيب، إن القيمة الإجمالية للمبالغ المالية بلغت قرابة ٧٠٠ ألف دينار.

ولفت الخطيب جميع الطلبة استلام هذه المبالغ المالية من خلال مكينات الصرف الآلي لبنك القاهرة عمان وباستخدام البطاقة الجامعية للطالب.

كما ستقوم الوزارة تباعاً بصرف مستحقات الطلبة في باقي الجامعات، وذلك عند الانتهاء من كافة الإجراءات المالية الخاصة بها وتوفير الخصصات المالية.

الأمانة تباشر أعمال تعبيد لتأهيل الشوارع الرئيسية ضمن مناطقها

عمان

تباشر أمانة عمان الكبرى، اعتباراً من مساء اليوم الجمعة بأعمال تعبيد ليلية وذلك ضمن خططها لإعادة تأهيل الشوارع الرئيسية في المناطق التابعة لها وبمساحة إجمالية ٢٥٠ ألف متر مربع وبكلفة مليون و ٢٥٠ ألف دينار.

وقال مدير دائرة صيانة الطرق المهندس وليد العموش، إن أعمال التعبيد ستتم ليلاً تجنباً للازدحامات المرورية، مشيراً إلى استمراريتها على مدار شهر كامل ما بين الساعة الثانية عشرة مساءً إلى الساعة السادسة صباحاً.

وأكد المهندس العموش على التنسيق القائم مع إدارة السير بالخصوص كون طبيعة العمل تتطلب إغلاقاً جزئياً أو كلياً في بعض الشوارع.

ودعت أمانة عمان المواطنين إلى الالتزام بالشواخص الإرشادية والتحذيرية والسرعات المقررة في مواقع العمل والتعاون مع كوادر الأمانة لإنجاز أعمال التعبيد بالشكل المطلوب.

ترجع العالم في الصحة والتعليم ومستوى المعيشة بسبب كورونا

عمان

انخفض مؤشر التنمية البشرية الذي يأخذ في الاعتبار متوسط العمر المتوقع والتعليم ومستوى المعيشة، لعامين على التوالي، في ٢٠٢١، وعاد إلى ما كان عليه في ٢٠١٦، بحسب تقرير لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي.

وأوضح التقرير أن هذا "التراجع الهائل" يشمل أكثر من ٩٠ بالمئة من دول العالم.

وقال رئيس الوكالة التابعة للأمم المتحدة أكيم شتاينر إن "هذا يعني أننا نموت مبكراً وأننا أقل تعليماً وأن دخلنا ينخفض.."

روابط وهمية احتيالية باسم البنك المركزي

عمان

حذرت وحدة الجرائم الإلكترونية المواطنين من التعامل مع روابط إلكترونية وهمية احتيالية ترد على هواتفهم، أو تصلهم من خلال تطبيقات التواصل الاجتماعي، مدعية أنها صادرة عن البنك المركزي. وأوضحت أن مرسل الرابط الوهمي يطلب من المتلقي الدخول واستكمال تعبئة بياناته لوجود نقص فيها، وأنه في حال لم يتم إدخال البيانات، سيجري إيقاف بطاقته الائتمانية والحفاظ المالية الخاصة به، وتشتمل هذه البيانات على

معلومات شخصية كرقم الحساب والأرقام والبيانات السرية، وكود التأكيد الذي يصله كرسالة نصية، ما يمكنهم من اختراق حسابات الضحية، والحصول على أمواله إن وجدت عن طريق إجراء التحويلات المالية والشراء الإلكتروني وغيرها من المعاملات المالية. وأهابت وحدة الجرائم الإلكترونية بالمواطنين والمقيمين كافة بعدم التعامل مطلقاً مع تلك الروابط أو التفاعل معها وحظر الأرقام التي أرسلت عبرها، إذ أن البنك المركزي لا يقوم بالتواصل مع أي شخص وطلب معلوماته



المعدنية التي لم تتجاوز في جميع العينات ٠,١ بالمئة مسجلة نسبة من أقل النسب العالمية والتي هي بحدود ١,٢ بالمئة، مما يضع خام فوسفات منطقة الريشة في مقدمة الخامات الفوسفاتية العلمية ذات الجودة

تابع ص ٢

وزير التربية يطلق الاستراتيجية الوطنية للقراءة في الأردن

عمان

أطلق وزير التربية والتعليم وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور وجيه عويس، في مركز الملكة رانيا العبدالله للتكنولوجيا التعليم الخيمس الاستراتيجية الوطنية للقراءة في الأردن. وقال الدكتور عويس خلال حفل الإطلاق بحضور رئيس المركز الوطني لتنمية الموارد البشرية الدكتور عبدالله عباينة، وأمين عام المجلس الأعلى لشؤون الأسرة الدكتور محمد مقداي، وأمين عام الوزارة للشؤون التعليمية الدكتور نواف الحجارة، إن الانظمة التربوية في العالم المتقدم، أولت اللفة الأم ومهارات القراءة ببعدها الحديث أهمية خاصة باعتبارها حجر الأساس في البنين المهاري للطلبة، وامتلاك ناصيتها والمحرك الأساسي لنهضة الشعوب والحضارات والثقافات على اختلافها وتنوعها.

وأضاف أن وزارة التربية والتعليم، واستكمالاً لدورها في مجال تطوير مهارات القرائية في مجتمعنا، وبناء على توصيات عدد من الدراسات العالمية التي شملت التعليم في الأردن؛ عملت مع عدد من الشركاء، ولا سيما الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، ووزارة الخارجية والتنمية البريطانية، ومبادرة القراءة والحساب للصفوف المبكرة، ومؤسسة الملكة رانيا للتنمية والتعليم، على تطوير استراتيجية وطنية للقراءة تتضمن خطة عمل واضحة لتحسين مهارات القرائية لدى الطلبة على مدى الأعوام الخمسة المقبلة.

وأكد أهمية تضاهف الجهود الوطنية وتكاملها لتحقيق رؤيتنا الوطنية في الوصول إلى جيل قارئ، مبيناً أن استراتيجيتنا الوطنية للقراءة بنيت على أربع ركائز أساسية هي: المدرسة، والأسرة، والإعلام، والجمع، مشيراً في هذا الإطار إلى ضرورة دعم المدرسة للقيام بهذا الدور الكبير، باعتبارها الركن الأساس في العملية التربوية.

كما أكد ضرورة مواصلة تدريب المعلمين، وتحفيزهم، ورفعهم بأحدث الاستراتيجيات التربوية؛ لتغريب الطلبة بالقراءة واتخاذها عادة يومية محببة، وكذلك توفير البيئة المدرسية الملائمة لتحقيق هذه الغاية.

وبيّن أن الأسرة هي الداعم الحقيقي الذي يُنشئ الأبناء منذ صغرهم على حب القراءة؛ بتوفير القدوة الحسنة والأجواء المناسبة، داعياً إلى وجود ركن للقراءة في كل منزل ينمي مدارك الأبناء ويزيد ثقافتهم، ويصل قدرتهم على التفكير والتواصل الإيجابي.

وشدد الوزير دور الإعلام في التوعية المجتمعية، وحشد الطاقات، واستنهاض الهمم، مبيناً أن المجتمع بجميع مؤسساته المعنية وأطرافه ومكوناته مسؤول أيضاً، إلى جانب أهمية توحيد الرؤية وتضاهف الجهود بين المؤسسات الوطنية المختلفة والتنسيق بينها، بما يضمن التكامل واستمرار الجهود والطاقت في الوقت.

وأعرب عن شكره للوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID)، ووزارة الخارجية والتنمية البريطانية (FCDO)، ومؤسسة الملكة رانيا للتعليم والتنمية (QRF)، لدعمها تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للقراءة لقرائية اللغة العربية، بالإضافة إلى ممثلي القطاع الخاص.

من جانبها، بينت وزير الثقافة هيفاء النجار، أن التعليم والقراءة يجب أن يكونا شأنًا مهمًا للجميع في الأردن، وأن يشارك الجميع في هذا الشأن، مؤكدة التزام وزارة الثقافة بمواصلة إنشاء مكتبات عامة في مراكزها الثقافية في جميع مناطق ومحافظات المملكة، والساهمة في تزويد المكتبات المدرسية بالكتب المناسبة لكافة الأعمار والمستويات؛ لزيادة فرص الحصول على مجموعة واسعة من الكتب والنصوص للأطفال والشباب.

وأثنت نائبة مدير بعثة الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، مارجريت سيرين، على دور وزارة التربية والتعليم لإعطاء الأولوية في تحسين مهارات القراءة والحساب لطلبة الصفوف المبكرة، للارتقاء بالعملية التعليمية وخاصة في الصفوف المبكرة، مؤكدة التزام الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، في دعم جهود وزارة التربية والتعليم في المستقبل بغية تنفيذ الاستراتيجية بنجاح.

بدورها، بينت مدير التعليم في السفارة البريطانية في عمان روجي مالك، أن وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع مبادرة القراءة والحساب؛ حققت إنجازات كبيرة في مجال تحسين مهارات قرائية اللغة العربية للطلبة في المرحلة التعليم المبكر، غير أنه ما زال هناك الكثير من العمل لتحسين أداء الطلبة في مهارات القرائية.

وقالت ان السفارة البريطانية في عمان من خلال قسم التعليم ستبقي من الداعمين الرئيسيين لجميع الجهود التي ستبذل في هذا المجال.

تحدث خلال الحفل المدير التنفيذي لوحدة الاتصال المؤسسي والاستدامة في شركة أورنج الأردن، المهندس رنا الدباينة، عن المهارات الرقمية التي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من قرائية الطلبة، ومدى أهميتها في صنع مستقبلهم ومستقبل الأردن، مؤكدة أن الشركة تسعى لتطوير المهارات الرقمية في عمر مبكر لتمكين الطلبة، وتحسين التعلم الرقمي لديهم في مختلف مناطق المملكة، والذي يعد أحد ركائز استراتيجية الشركة ومسؤوليتها الاجتماعية.

وتضمنت فعاليات حفل الإطلاق؛ جولة في المعرض التعليمي لبعض مبادرات القرائية التي تنفذها وزارة التربية والتعليم بدعم من الشركاء، والجهات الداعمة، والمؤسسات التنموية، والمجتمعية، والقطاع الخاص لتحسين مهارات القرائية لدى الأطفال من الفئة العمرية المستهدفة بالاستراتيجية.

كما تضمنت عرضاً تقديمياً حول الاستراتيجية الوطنية للقراءة، قدمه مدير إدارة المناهج والكتب المدرسية في وزارة التربية والتعليم الدكتور صالح المعري، اشتمل على رؤيتها ومسوغاتها وأهدافها ومراحل تطويرها، ومحاورها الرئيسية، إضافة إلى عرض فيديو قصير عن القرائية في الأردن.

يذكر أن رؤية الاستراتيجية، تتمثل في خلق جيل يقرأ بشغف، من خلال تحسين مهارات القراءة لدى الطلبة، وتعزيز القراءة كعادة ممتعة ومنمطة.

السفير البرازيلي: نشارك الأردن رؤيته للسلام والحوار

عمان

قال السفير البرازيلي في عمان روي اسارال، ان هناك حواراً سياسياً مرناً مع الاردن لتبادل المعرفة والخبرات في القضايا الحيوية على الساحة الدولية مثل الأمن ومكافحة الجريمة العابرة للحدود الوطنية ومكافحة الإرهاب.

وأضاف السفير اسارال خلال حفل استقبال أقامته السفارة البرازيلية بعمان بمناسبة العيد الوطني للبرازيل، أننا نتشاهف مع الأردن رؤية سياسية للسلام والحوار ونحترم الدور الذي تلعبه المملكة بصفتها الوصي على الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس، وأكد أن الأردن عامل رئيسي للاستعداد وتحقيق الاستقرار في الشرق الأوسط الذي يعتبر جزءاً من العالم الذي ترتبط به البرازيل ارتباطاً وثيقاً.

وأشار إلى ان الصادرات الاردنية الى البرازيل نمت خلال السنوات الثلاث الماضية بنسبة 1٦٠٠ بالمائة وتمت منذ بداية هذا العام حتى نهاية تموز بنسبة ١٦٥ بالمائة. وقال، ان التجارة بين البرازيل والأردن مزدهرة وسجلت الصادرات البرازيلية إلى الأردن أرقاماً قياسية في السنوات الأخيرة، وفي الأشهر السبعة الأولى من عام ٢٠٢٢ نمت مرة أخرى بنسبة ٥٩ بالمائة.

الخرابشة: ٧٠٠ مليون طن متري مقدار الفوسفات في المرحلة الأولى من حقل الريشة



وتبين أن نتائج التحاليل الكيميائية أظهرت انخفاضاً كبيراً بنسب الشوائب المعدنية التي لم تتجاوز في جميع العينات ٠,١ بالمائة مسجلة نسبة من أقل النسب العالية والتي هي بحدود ١,٢ بالمائة، مما يضع خام فوسفات منطقة الريشة في مقدمة الخامات الفوسفاتية العلمية ذات الجودة العالية والحاوية على نسب منخفضة من الشوائب الطينية للصناعات التحويلية والكيميائية والدوائية والغذائية عالية القيمة.

كما أكد أن المشروع أنجز بأكوار وامتكانيين وزارة الطاقة واشتمل على حفر ٥٨ بئراً غطت ما مساحته ٩٠ كم٢ من المرحلة الأولى حفر منها ٩ آبار حفر لباني (Core) وبمجموع طولي بلغ أكثر من ١٢٠٠ متر بمتوسط أعماق تراوحت بين ٢٥ إلى ٣٥ متراً.

وكانت الطاقة أطلقت بنهاية عام ٢٠٢١ مشروع تقييم خام الفوسفات في مناطق الريشة (شمال شرق المملكة) باستهداف مساحة تقريبيية إجمالية قدرت بحوالي ٣٠٠٠ كم٢، تمثلت المرحلة الأولى منها العمل ضمن مساحة ١٢٠ كم٢ لتقييم الخام بشكل أولي من حيث السماكة والنوعية.

عمان (بترا-مشهور الشخانية) كشف وزير الطاقة والثروة المعدنية، الدكتور صالح الخرابشة، الخميس، عن احتياطي فوسفات جيولوجي أولي في منطقة الريشة، شرقي المملكة، مقداره ٧٠٠ مليون طن متري للمرحلة الأولى من دراسة مشروع استكشاف الفوسفات الذي انطلق في شهر كانون الأول ٢٠٢١.

وقال الوزير الخرابشة، في تصريح صحفي من موقع استكشاف الفوسفات في منطقة الريشة، عرض خلاله ملخص الأعمال الاستكشافية الأولية لخام الفوسفات في المنطقة، إن متوسط سماكة طبقات خامات الفوسفات في منطقة المشروع بلغ ٨ أمتار، وتجاوزت بعض سماكاته ١٠ أمتار في بعض الأبار وبنوعية ممتازة، حيث سجلت نسبة تراكيز الخام من P٢O٥ 2٤ إلى ٣٥ بالمائة وهي نوعية ذات جودة عالية، مع غطاء ترابي يعلو الخام لم يتجاوز متوسطه ٩ أمتار.

وأكد أهمية توجيه الاستثمار في الفوسفات في المنطقة نحو الصناعات التحويلية لرهد الاقتصاد بقيمة مضافة وفتح المزيد من فرص العمل بالمنطقة. وفتح الوزير الخرابشة أن الدراسة جمعت أكثر من ١١٧٠ عينة، أظهرت نتائج التحاليل الكيميائية أيضاً وفرة في

وزير الشباب يشارك في أعمال الدورة الخامسة للمؤتمر الاسلامي لوزراء الشباب والرياضة في جدة



لشباب اليوم الدور المحوري والفاعل في صنع القرار وتحقيق الأمن والسلام المجتمعي والنهوض بالمجتمعات وتحقيق أهداف التنمية المستدامة" مبيناً الجهود الأردنية في القرار الأممي ٢٢٥٠ (الشباب والأمن والسلام)، وما أضرته جهود سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني ولي العهد، من اعتماد مجلس الأمن في الأمم المتحدة بالإجماع على قرار ٢٢٥٠ حول "الشباب والسلام والأمن" عام ٢٠١٥ بعد ترؤس سموه جلسة مجلس الأمن، وتبني القرار ٢٢٥٠ الذي يهدف إلى تعزيز مشاركة الشباب في السلم والأمن الدوليين، وحث الدول الأعضاء على النظر في السبل الكفيلة لزيادة التمثيل الشامل للشباب في عمليات صنع القرارات على جميع المستويات لمنع نشوب النزاعات وحلها.

ولفت النابلسي، إلى أن وزارة الشباب

عمان شارك وزير الشباب محمد النابلسي الخميس، في أعمال الدورة الخامسة للمؤتمر الإسلامي لوزراء الشباب والرياضة الذي أقامته الأمانة العامة لمنظمة التعاون الإسلامي تحت شعار "تنمية الشباب والرياضة لبناء أمة متضامنة"، في المملكة العربية السعودية.

وأكد النابلسي خلال كلمة ألقاها حرص المملكة على الشراكة مع المنظمة والدول الأعضاء في دعم الجهود المقدمة في الشباب والرياضة ومساندة الجهود التي تبذلها الدول الأعضاء في دعم قضايا الشباب والنهوض به. وأشار النابلسي إلى أن الملف الشبابي يحظى بأولوية وطنية واهتمام وتوجيه ملكي لدعم قطاع الشباب والنهوض بالشباب الأردني والارتقاء به. وقال النابلسي: "ندرك تماماً أن

المستقلة للانتخاب تبحث مع مقرر أممي تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة من الانتخاب والترشح

عمان

بحثت الهيئة المستقلة للانتخاب مع المقرر الخاص المعني بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في هيئة الأمم المتحدة، آلية تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة من ممارسة حقهم في الانتخاب والترشح؛ وذلك بهدف فهم مدى تمتع هذه الفئة بحقوقها والإجراءات المتخذة لتحقيقها.

وقدمت كوادر الهيئة، وفقاً لبيانات الخميس، عرضاً بحضور أعضاء مجلس المفوضين عمار الحسيني والدكتورة عبير دباينة، بينت من خلاله حرصها على اتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة لتسهيل مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في الانتخابات وتذليل العقبات كافة التي قد تعيق عملية مشاركتهم، وذلك من خلال تعليماتها التنفيذية ذات العلاقة.

وبينت الهيئة أنها عملت في الانتخابات السابقة على تجهيز مراكز اقتراع مزودة "برمبات خاصة" ومصممة للأشخاص ذوي الإعاقة، واختيار الطوابق السفلية لتكون مراكز اقتراع خاصة بهم، وتحديد أماكن اصطفاف متناسب مع قدراتهم، وذلك بعد عملية مسح ميداني لمراكز الاقتراع والفرز في جميع الدوائر الانتخابية في المملكة.

وأوضحت الهيئة أنه تم اعتماد مواد توعوية خاصة وموجهة للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل لغة (بريل)، بالإضافة إلى وضع لغة الإشارة بنسخ إلكترونية على الفيديوها التوعوية، وذلك من خلال التعاون مع المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، مما ساهم في توسيع قاعدة مشاركتهم في العملية الانتخابية.

وقدر الوفد الجهود التي تبذلها الهيئة في سبيل تمكين فئة الأشخاص ذوي الإعاقة من ممارسة حقهم في الانتخاب والترشح.

وفد المراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها يختتم زيارته للأردن

عمان

اختتم وفد من المراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، الخميس، زيارة رسمية للأردن استمرت لعدة أيام، وكان في وداعه رئيسة المركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية الدكتورة راندة القطب.

وعقد المركز مع الوفد الضيف اجتماعات مكثفة، على مدار الأيام الماضية، ونظمت اجتماعات للوفد مع الجهات الشريكة لعمله سواء المحلية أو الإقليمية أو الدولية.

وقالت القطب إن الوفد التقى، خلال زيارته للأردن، مع رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، ونظم المركز له اجتماعات مع الشركاء في عمله كوزارات الصحة والزراعة المياه والري البيئة والاقتصاد الرقمي والزيادة والمركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، إضافة إلى منظمة الصحة العالمية والبنك الدولي ومؤسسة البحث والتطوير المدنية الأميركية وغيرها من الجهات الشريكة لعمل المركز، بهدف بحث آفاق التعاون وتبادل الخبرات والاستفادة من تجاربها في مجال مكافحة الأوبئة والأمراض السارية.

وبينت القطب أن الاجتماعات ناقشت آليات الدعم الممكنة في المستقبل لجهود المركز وللجهود الوطنية الموجهة لمكافحة التهديدات الصحية والتخفيف من حدتها وللإستفادة من الخبرات الدولية والدعم الذي يمكن تقديمه للمركز من خلال عقد شراكات وتوقيع مذكرات تفاهم واتفاقيات تبرم لهذه الغاية، وذلك لتعزيز الأمن الصحي للأردن، وضمان توفير الصحة العامة والحماية الصحية للأردنيين، من خلال رفع الكفاءة والقدرات الفنية على إيجاد الطرق العلمية المبنية على الأدلة للوقاية من الأمراض والأوبئة ومكافحتها.

وأشارت إلى أن المركز قدم شرحاً للوفد الضيف عن مسودة الاستراتيجية الخاصة بعمله التي هو بصدد الانتهاء من إعدادها، إضافة إلى بيان أهدافه وصلحياته ومهامه ودوره في تنسيق جهود الاستجابة المحلية، للحد من الأوبئة والجوائح والتهديدات الصحية الأخرى، ومتابعة تنفيذ خطط الطوارئ الصحية، إضافة إلى رصد المركز ومتابعته للتهديدات الصحية والبيئية ودراسته لعلاقتها بالأوبئة والأمراض.

وأضافت أن المركز أطلع الوفد على خطته بخصوص إنشاء نظام معلومات صحي للأمراض من خلال المتعاون مع القطاعات المختلفة والعمل على ربط البيانات وتحليلها والتنبؤ بحدوثها.

وأكدت القطب أنه تم الاتفاق مع وفد المراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها على ديمومة هذا التعاون معها في الفترة المقبلة لتبادل المزيد من الخبرات والتجارب بما يهدف إلى تطوير وتعزيز عمل المركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية.

الاعتدال الخريفي ٢٣ الشهر الحالي

عمان

يصادف الاعتدال الخريفي لهذا العام يوم الجمعة ٢٣ أيلول الحالي، عند الساعة الرابعة وثلاث دقائق فجراً في النصف الشمالي من الكرة الأرضية.

وتكون الشمس في هذا الوقت عمودية على خط الاستواء ويتساوى الليل والنهار في هذا اليوم حيث تشرق فيه الشمس في العاصمة عمان عند الساعة ٦:٢٤ صباحاً من الرابطة الشرقية عند الدرجة ٩٠ وتغرب عند الساعة ٦:٣١ مساءً من الزاوية ٢٧٠ درجة وفي هذا اليوم يمكن تحديد اتجاه الشرق والغرب.

وقال مدير إدارة الأرصاد الجوية راند آل خطاب، إن خريف هذا العام يستمر فلنكاً لمدة ٨٩ يوماً و٢٠ ساعة و٤٤ دقيقة أي حتى الحادي والعشرين من كانون الأول المقبل وهو أول أيام الانقلاب الشتوي. وأضاف في بيان صحفي الخميس، إن فصل الخريف بحسب علم الأرصاد الجوية والمناخ يبدأ في الأول من شهر أيلول وينتهي مع نهاية تشرين الثاني، حيث تتناقص فيه ساعات النهار تدريجياً في نصف الكرة الشمالي نتيجة لتحرك الشمس تدريجياً باتجاه الجنوب، ما يؤدي إلى نقصان كمية الإشعاع الشمسي التي تصل إلى منطقتنا وبالتالي تميل درجات الحرارة إلى الانخفاض التدريجي.

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٣ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطفر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الأشرقية طريق ابو الفتن، الجاويين لدراسة رابعة الدولية الأساسية المنطقت وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة إربد.

وعن تجمع الرمثا طريق حوارة، التجمعات الجاورة لمدينة الشاحات في الرمثا، تجمعات غرب مدخل الرمثا وذلك من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في مدينة الرمثا.

وعن الفيصلية، سبع امير، الحرارة، الفردات وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الرابعة عصراً في محافظة الرمثا.

قسم العلاقات العامة

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



الوطنية والمتعلقة بالماسد بالحياة الخاصة وبالسلمعة أو الأخلاقيات باتحال الصفة، وبالبحق في النسيان، ويتحديد الموقع الجغرافي، وبالتالي

لدراسة المقترحات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تثير المحتوى التحريري للمنصة المختصة بحماية الحياة الخاصة الرقمية للأطفال والمراهقين في المغرب، والتي سيتم وضعها قريبا على الإنترنت من طرف اللجنة الوطنية. وأشار البلاغ إلى أن اللجنة أكدت، أيضا، على تبادل الرؤى مع الشركة، حول التطورات الحالية والمستقبلية في العالم واستخدامات التكنولوجيا الرقمية (الاستخدامات الجديدة، تصنيف الخوارزميات الخاضعة للتفسير، الذكاء الاصطناعي المسوول، مصير حسابات الأشخاص بعد الوفاة...).

من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك". وعبرت اللجنة الوطنية لممثلي شركة فيسبوك -وفقا للبلاغ- عن استعدها

طالبت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز المعطيات (داتا ساتر) 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 السفسروشنى، 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.

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعيات الذكية

بمقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي. أقرا أيضا: تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع المعزز" ثم ماذا عن غوغل و"المساعد"؟ قالت غوغل إن مراجعها يتمكنون من الاستماع إلى التسجيلات الصوتية الآتية من نظام "المساعد - Assistant" الذي يعد جزءا أساسيا في معظم الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد وفي السماعيات المنزلية التي تنتجها. ولكنها أضافت أن هذه التسجيلات غير مرتبطة بأي معلومات قد تدل على شخصية المتكلم، كما أن الشركة تقوم بتشويه الصوت من أجل التعمية على صوت الزبون. هل تسجل السماعيات الذكية كل محادثاتي؟ ثمة مخاوف جدية من أن السماعيات الذكية تسجل سرا كل ما يقال في المنازل. ولكن بينما تقوم هذه السماعيات تقنيا على الأقل "بسماع" ما يقال، فإنها لا "تستمع" إلى محادثات الناس. تقوم السماعيات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات داخلها من أجل الاستيذان عن كلمات توقعها من "سباتها" مثل "أليكسا" أو "وكي غوغل" أوهاي سيرى؟

وتعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعيات أليكسا. تساعدا هذه المعلومات في تمرين أنظمة التعرف على النطق والتعرف على اللغات التي تستخدمها، من أجل أن تكون سماعيات أليكسا أكثر استجابة لربطكم بخدمات الخدمة تعمل بجودة بالنسبة للجميع". ومضت الشركة للقول، "نطبق معايير تقنية وعمليانية صارمة، ولا تتساهل مع أي محاولة للإساءة لأنظمتنا. الموظفون ليس لديهم أي سبيل للتوصل إلى معلومات قد تكشف لهم شخصية المشترك أو الحساب". ولكن ماذا عن أبيل وسيري؟ مثلها مثل أمازون، لشركة أبيل مراجعون بشريون بالتأكد من أن محرك التعرف على النطق سيرى ويفسر الطلبات بشكل صحيح. يذكر أن سيرى تسجل الطلبات الصوتية التي يطلبها المشاركون من خلال هواتف آيفون وسماعات هوم بود. وتتص الضوابط الأمنية لأبل على ضرورة أن تكون التسجيلات الصوتية خالية من أي إشارات إلى مصادرها وأن تكون مرتبطة برقم عشوائي يعاد خلقه كلما يطفن جهاز سيرى. ويتم خزن أي تسجيل لأكثر من 6 شهور دون الرقم العشوائي. وتقول أبل إن مراجعها ليس

الإلكترونيات 2019 وقال موقع بلومبيرغ إنه تحدث مع سبعة أشخاص راجعوا تسجيلات من أجهزة أمازون ويكوخدمة أليكسا التابعة للشركة ذاتها. وقال الموقع إن المراجعين يدونون ما يريد في محادثات المستهلكين ويعتقدون عليها بغرض تحسين أداء أنظمة أمازون للتعرف على النطق. يذكر أن التسجيلات الصوتية لدى أمازون مرتبطة برقم حساب واسم المشترك الأول ورقم سماعية الأيكو المستخدمة. وقال بعض المراجعين لبلومبيرغ إنهم يظنون زملاءهم على بعض التسجيلات الظريفة من خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون. كما قالوا إنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توحى باعتداء جنسي محتمل، ولكن زملاء لهم قالوا لهم إنه ليس من مسؤولية أمازون التدخل في هذه الحالات. ما الذي قالته أمازون؟ تنص شروط استخدام أمازون على أن التسجيلات الصوتية تستخدم "من أجل الاجابة على اسئلتكم وتنفيذ طلباتكم وتحسين تجربتكم وخدماتنا". ولا تتطرق الشروط إلى وجود مراجعين بشر. وقالت أمازون في بيان إنها تأخذ قضيتي الأمن والخصوصية مأخذ الجد،

وكالات

وقد ذكر فوسريكالا أن هذا "المدع" هو عبارة عن "أنبوب أسطواني طويل، ذو طرفين مدببين، وهو ما يجعله يبدو كحيوان "المدع" الذي يعيش في أمريكا الجنوبية". وأضاف فوسريكالا أن هذه المكررات تحتاج إلى الطاقة الكهربائية. ونظرا لانعدام وجود منافذ للطاقة في قاع المحيط، سيقع تحميل هذه الطاقة من مصدر موجود على سطح الأرض وينتقل عبر غمد نحاسي موجود في الكابل. ويشكل عام، يستخدم هذا الكابل مكررا واحدا كل ٥٠ ميل تقريبا. وأوضحته المجلة أنه داخل كل "مدع"، توجد مكونات تسمى المضخات الضوئية، التي تعمل على تعزيز أو تضخيم الإشارة. ويقول فوسريكالا أن المضخة الضوئية تقوم بإخراج كميات ضخمة من الطاقة الضوئية، وهذه القوة تقوم بدورها بتضخيم الإشارة. وتعمل كل مضخة ضوئية لتزويد الطاقة لكل زوج من الألياف. وفي حال توقف مكرر عن العمل، يتعين على الشركة سحبه من قاع المحيط واستبداله، وهو ما يجعل هذه العملية مكلفة للغاية، وفقا لما أكده فوسريكالا. وتوهت المجلة بأنه حين تكون المكونات ذات أهمية بالغة ويصعب إصلاحها، فإن أفضل طريقة للتعامل مع هذه المشكلة هي التكرار. ومن المتوقع أن يضع مصنعو الكابل في قاع المحيط أكثر من مضخة ضوئية لتزويد كل زوج من الألياف. وبالتالي، في حال تحطمت إحداها، ستكون هناك نسخ احتياطية منها. ويمكن أن يحمل كل زوج من الألياف ثلاث مضخات، مما يعني أن مكررا واحدا قد يحمل، على سبيل المثال، 24 مضخة في حال كان الكابل يتكون من ثمانية أزواج من الألياف. تجدر الإشارة إلى أن الكابل الجديد الذي اعتمد غوغل بنائه سيضم 12 زوجا من الألياف. وفي حال اتبعت غوغل هذه الاستراتيجية، فستحتاج إلى قدر كبير من المضخات في كل مكرر، وهذا ما يجعلها عملية مكلفة ومعقدة للغاية. وأفادت المجلة بأن الحل لهذه المشكلة يتمثل في إجراء يسمى "مشاركة المضخة" أو "غرس المضخة في قاع البحر" حسبما أكد فوسريكالا. وفي هذه الحالة، من المتوقع أن تستخدم غوغل مجموعات من المضخات لتضخيم الإشارة ليس لتزويد زوج واحد من الألياف فحسب، وإنما زوجين أو أربعة أزواج من الألياف. وباستخدام طريقة غرس المضخات، ستمكن شركة غوغل من بناء كابل ذو قدرة هائلة دون زيادة التكلفة وتقيد النظام. ومن المقرر أن يدخل كابل "دونانت" قيد العمل في سنة 2020.

وكالات

أشار تقرير نشره موقع بلومبيرغ الأخبائي حول السماعيات 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 السماعيات الذكية، مؤكدا أن هذه الشركات عينت موظفين مهمتهم التنصت على ما يقوله المستخدمون للسماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تروج هذه الشركات لها. وكشف موقع بلومبيرغ الأخبائي الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين في شركة أمازون واجههم "مراجعة" تسجيلات سماعيات "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. أقرا أيضا: أبرز الابتكارات التكنولوجية السورية بمرض

تعرف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكريبيرغ

ملايين دولار. وبحسب "فيسبوك"، فإن زوكريبيرغ أنفق 2,6 مليون دولار لاستخدام طائرات خاصة كجزء من برنامج حمايته. وتأتي هذه الأرقام الفلكية في الوقت الذي تعلن فيه "فيسبوك" أن زوكريبيرغ حصل على راتب أساسي قدره دولار واحد على مدار الأعوام الثلاثة الماضية.

كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

والصبيان". وكان للدكتور بومان دور بارز في عملية معالجة الصور، التي تضمنت أيضا تقسيم الباحثين إلى فرق لربط البيانات ومقارنة الصور التي بنوها واختبارها. وبينما قادت هي فريق تطوير مجموعة خوارزمية للالتقاط صورة للثقب الأسود، وهو الجهد الذي كان موضوع محاضرة ألقاها في منصة TED Talk عام 2016. قال زملاؤها إن هذه التقنية لم تستخدم في النهاية لبنا هذه الصورة تحديدا. ونشرت بومات منشورا على "فيسبوك" قالت فيه، "لم تصنع خوارزمية واحدة، ولا شخص واحد هذه الصورة. إذ تتطلب ذلك المهارة الرائعة لفريق من العلماء من أنحاء العالم". مضيفة، "كان شرفا لي حقا، وأنا محظوظة جدا؛ لأنه سحت لي فرصة العمل معهم جميعا". وفي رسالة نصية مساء الخميس، قالت بومان إنها اضطرت إلى إغلاق هاتفها من كثرة الرسائل التي تلقتها. وكتبت: "أنا سعيدة جدا؛ لأن العمل على القدر نفسه من الحماسة التي نشعر بها، ويرى الناس أن قصتنا ملهمة. ومع ذلك، ينبغي أن نسلط الضوء على الفريق وليس على شخص واحد. فالتركيز بهذا الشكل على شخص واحد لا يساعد أي أحد، ولا حتى أنا".

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

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

وكالات

نشرت مجلة "بوبيلار ساينس" الأمريكية تقريرا تحدثت فيه عن خطة غوغل التي تتمثل في بناء أسرع وأكبر كابل إنترنت سيبحر المحيط الأطلسي. وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة 378 كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط. وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونانت"، تيمنًا بؤسس الصليب الأحمر، هنري دونانت، وسيمتد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة 3977 ميلا تقريبا. ونظرا لأن شركة غوغل هي صاحبة المشروع، فمن غير المستغرب أن هذا الكابل سيكون جزءا من شبكة غوغل، لربط مراكز البيانات معا، ونقل البيانات الداخلية. في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل 250 تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل 160 تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومقيدة في الوقت ذاته. وأوضحت المجلة أن الجزء البسيط يتمثل في وجود الكابلات البحرية، على غرار "ماريا"، التي تنقل بياناتها عبر 8 أزواج من حبال الألياف الضوئية، أي ما مجموعه 16 حبال. في المقابل، سيكون كابل "دونانت" قادرا على نقل المزيد من البيانات لأنه سيتضمن عددا أكبر من الألياف، المتمثلة في 12 زوجا، أي 24 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 ولتستويات طويلة، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يفقد الإشارة قوتها. ومن هذا المنطلق، صرّح مدير قسم هندسة الشبكات والشبكات الهندسية بالصربية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكالا، أن إحدى المبادئ التوجيهية لتقيد بأن "الإشارة تفقد 99 بالمئة من قوتها" كل 12 ميلا. وذكرت المجلة أن هذه الكابلات تهدف إلى حل هذه المشكلة، وذلك عن طريق المكررات التي يطلق عليها اسم "المدع"، وقد صمم هذا المكرر ليكون مقاوما للماء ويتحمل الضغوط الهائلة في قاع

وكالات

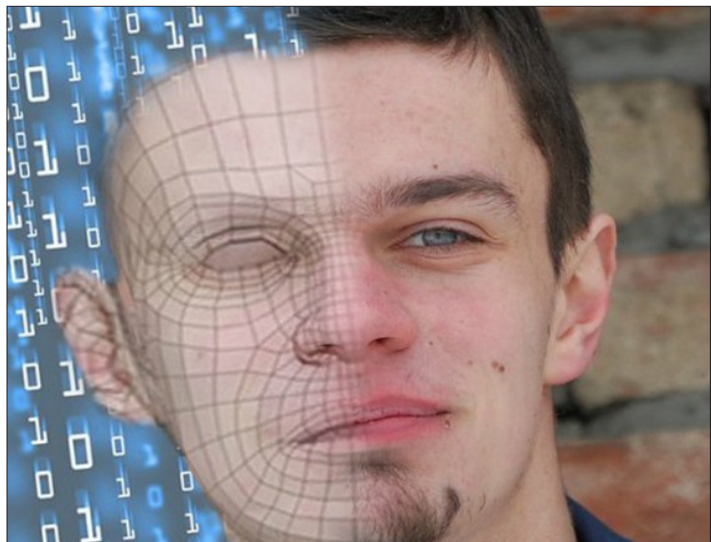
كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكريبيرغ وعائلته، خلال العام 2018. وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكريبيرغ وعائلته بلغ 22,6 مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام 2017، الذي وصل إلى 9

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 الـ 29 عاما، كيتي بومان، الحاصلة على زمالة أبحاث ما بعد الدكتوراه، والتي شاركت في مشروع "الثقب الأسود"، وأدت الخوارزمية التي كتبتها 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 قادة شيريد دويلمان عالم الفلك في مركز هارفارد-سميثونيان للفيزياء الفلكية، للمرة عمل ما يزيد على 200 باحث، 40 منهم سيدات، حسبما ذكرت مبادرة جامعة هارفارد للثقب الأسود. وقالت سارة عيسون، التي تخرجت في جامعة رادبود النيوزيلندية وشاركت في البحث، "هناك نساء شاركن في كل خطوة من هذا المشروع الرائع. باعتباري سيدة في مجال (ستيم)، من الجيد أن تكون هناك نماذج تحتذي بها الفتيات الصغيرات للثقب الأسود".

أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية

بعد يوم، وكمثال على هذا التطور، تمكنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وتصاميم مزيفة للعبث بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترب هذه الخوارزميات أخطاء كئيبة بتمكننا من التقطن إليها فور التمعن فيها، حيث سبق لبرمجية "ياخ" لدمج الموسيقى اقتراح بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير موسيقي اكتشافها وتحديدها. وعلى سبيل المثال، تسمح هذه البرمجية بإدخال فواصل موسيقية كان باخ نفسه يتجنبها، مما يدحض وجه الشبه بين المقطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضافت روتشمان أن البرمجية غوغل خرقت القواعد الموسيقية على مستوى تنسيق الألحان، ناهيك عن كتابة برنامج "أوبن أي إي" لتوليد النصوص عبارة "الجرانق التي تشب تحت الماء"، والتي لا يمكن تبين معنى واضح لها. وخلال عمل المطورين على إبداعاتهم، صنع الأخطاء أكثر ندرة ما دامت خوارزميات الذكاء الاصطناعي آخذة في التطور والتعلم باستمرار. وأفادت الكاتبة أن تحسين تقنيات التعلم الآلي ستكون ذات فائدة كبرى، بما في ذلك توفير رعاية صحية أفضل وجعل مهنة الطب أكثر ديمقراطية. في المقابل، لا يمكن لنا تكران حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الانفتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدما لخلق الخداع والشاكل الاجتماعية الأخرى. وخلصت الكاتبة إلى أن الحد من أبحاث الذكاء الاصطناعي قادر على كبح هذا التقدم نحو مستقبل مجهول، حيث هذا السماح للتكنولوجيات الذكية بالنمو والتطور دون رقابة ينطوي على حدوث حالات سوء استخدام تتجاوز مجرد مقطوعة موسيقية سيئة، حيث لا سيما وأن هذه القدرات تنمو بوتيرة سريعة وتصبح أكثر تطورا وتعقيدا يوما



أقرأ أيضا : هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان أفسنة 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 تسمى قادرة على الكتابة بأسلوب بشري بارع أو التحدث مثل الإنسان أو تقليد تعابير وجهه. وعلى سبيل المثال، أصدر مطورو برنامج "لاير بيرد" محاكاة الصوت محاكاة وهمية بين باراك أوباما ودونالد ترامب وهيلاري كلينتون، والتي بدت حقيقية للغاية. ومن جهتها، طورت شركة "أوبن أي إي" برنامجا قادرا على الكتابة بطريقة شبيهة بالبشر بعض الشيء. ونظرا لكون لا واقعا للغاية، اختارت الشركة عدم

وكالات

نشر موقع "ساينس ألرت" الأمريكي مقال رأي للأستاذة المساعدة في قانون القطاع 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 طالما كانت حكرة على بني البشر. ويبدو أن تطور هذه الخوارزميات بات مندرا 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 اللغات الموسيقية مع موسيقى يوهان سيبستيان باخ لإنشاء مقطوعات موسيقية تبعث على الشعور بالخوف إزاء ما يمكنها فعله في المستقبل. وأشارت الكاتبة إلى تمكن الحاسوب من محاكاة بعض القدرات الإبداعية لبشر حقيقيين تعتبر أمرا مريكا ومثيرا للريبة بشكل خاص. الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل 306 مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيبستيان باخ وتنتج النمط الذي سار عليه وجعله متناغما مع الملاحظات والإدخالات الخاصة بالمستخدمين. وذكرت روتشمان أن تطبيق "ياخ" يعتبر جديدا، لكن التكنولوجيا التي قادت 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 معقدا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبين سبب اتخاذها لقرار معين.

9 عادات تتسبب في ظهور بثور الوجه



وانتشار البثور.

وذكرت المجلة، سادسا، أن الحمية الغذائية لها علاقة أيضا بهذه المشكلة، حيث تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الجلد على وجود مؤشرات واضحة على العلاقة بين الغذاء وحالة البشرة. ولذلك، تنصح الأكاديمية بالتقليل من استهلاك الأغذية الغنية بالسكريات والدهنيات.

أما سابعا، فلا بد من توخي الحذر من التدخين؛ نظرا لتسببه في اضطرابات في إنتاج الدهون وإحراقه الضرر بطبقات الجلد، وهو ما يساعد على ظهور حب الشباب.

وأشارت المجلة، ثامنا، إلى أن ارتداء القبعات يؤدي لظهور البثور. ورغم أن القبعة في حد ذاتها لا تسبب هذا المشكل، إلا أنها تؤدي لتعرق الرأس ونزول حبات العرق على الجبين والوجه، وهو ما يؤدي لغلغ السام.

أما تاسعا، فيؤدي استخدام الهاتف الجوال بشكل مستمر والصاقه باليد إلى التعرق وغلغ السام، بالإضافة إلى أن هذا الجهاز ينقل الكثير من الغبار والبكتيريا من الأماكن التي يوضع فيها.

وللتخفيف من ظهور البثور على الوجه، تنصح المجلة بتطبيق الوجه بشكل روتيني، للسيطرة على إنتاج الدهون وتكون حب الشباب. ويغسل الوجه بالماء وأنواع الصابون المحايدة، إلى جانب استخدام مستحضرات تقشير البشرة، وتجنب الضغط على البثور، وغسل اليدين بشكل جيد قبل ملامسة الوجه.

وتوصي المجلة أيضا بالحفاظ على نظافة الشعر، واستخدام مساحيق تجميل خالية من الزيوت وإزالتها قبل النوم، مع الانتباه إلى الحمية الغذائية والابتعاد عن التدخين، واستخدام قبعات تضمّن تهيئة الرأس، وعدم الصناق الهاتف الجوال باليد.

المضادات الحيوية في الطفولة ترتبط بخطر الإصابة بأمراض عقلية

إلا أن الأساس الجزيئي لهذا الارتباط لا يزال مجهولا.

تسعى العديد من الدراسات إلى تحديد الروابط بين الميكروبيوم والدماغ البشري، وتركز على المركبات العصبية الفعالة التي تنتجها أو تستهلكها البكتيريا في الأمعاء. وفي دراسة أجراها فيليب ستراندويتز وزملاؤه في جامعة نورثيسترن في بوسطن على نوع نادر من بكتيريا الأمعاء، وجدوا أن هذه البكتيريا تآكل حمض غاما أمينوبيريك، والمعروف باسم جابا، وهو مهم بالنسبة لنا؛ لأنه مركب عصبي مطلوب لوظيفة طبيعية للجهاز العصبي المركزي لدينا. وترتبط الاضطرابات الاكتئابية الرئيسية مع انخفاض مستويات جابا.

الحالة المزاجية، وربما يعرضنا لأمراض عقلية. وقد وفقت الدراسات في النماذج الحيوانية بالفعل العلاقة بين البكتيريا والاكئاب. أظهرت إحدى المجموعات البحثية أن الفئران التي عولجت بالمضادات الحيوية أظهرت تغيرات في تنوع ميكروبيوم الأمعاء وأداء أسوأ في اختبارات الذاكرة.

كما أظهرت الحيوانات التي استخدمت المضادات الحيوية واسعة الطيف تغييرات في اضطرابات مختلفة، بما في ذلك طيف التوحد والاضطرابات التنكسية العصبية مثل مرض ألزهايمر والاكئاب. جميع هذه الدراسات تشير إلى العلاقة بين الميكروبيوم وحالة الصحة العقلية،

ووكالات

نشرت مجلة "ميخور كون سالود" الإسبانية تقريرا، أشارت من خلاله إلى أن هناك الكثير من الأساطير والأفكار الشائعة حول أسباب ظهور بثور الوجه، لكن المؤكد هو أن بعض العادات التي تمثل جزءا من روتيننا اليومي تساهم في ظهور أو اختفاء هذا المشكل.

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إنه من خلال الالتزام ببعض القواعد، يمكن التخلص من البثور. وخلافا لما هو شائع، لا تعد البثور في الوجه نتيجة الأوساخ أو عدم الاهتمام بالنظافة، بل تكمن وراءها أسباب أخرى لا بد من معرفتها لاختيار الطريقة المناسبة لعلاجها.

وأوضحت المجلة أن بصيات الشعر في كل واحد من مسام الجلد تنتج نوعا من الدهون لترطيب الشعر والبشرة. وعند حدوث تغيرات هرمونية في الغدد الدهنية، يرتفع إنتاج هذه الدهون، وهو ما يؤدي إلى انسداد مسام الجلد وحبس الخلايا الميتة والبكتيريا. وعند حدوث هذا الانسداد في الجلد، لا تصعب النقاط الدهنية سوداء، بل تظهر بقع بيضاء تكون أقل عرضة للتعفن؛ بسبب عدم تعرضها المباشر للهواء.

وبينت الصحيفة، أولا، أن أحد أهم أسباب هذا الاضطراب في إنتاج الدهون في الجلد هو التغيرات الهرمونية التي تؤدي بشكل مباشر إلى ظهور حب الشباب، خاصة في مرحلة المراهقة وولدى النساء وعند تناول حبوب منع الحمل. وترتبط هذه المشكلة بالمرحلة العمرية، حيث تظهر البثور في الوجه بأعداد أكبر أثناء فترة البلوغ، نظرا لأنه في هذه المرحلة، يزداد إنتاج الأندروجينات، وهي هرمونات جنسية ذكورية، وهو ما يزيد من إنتاج الخلايا الدهنية. ويشمل الأمر النساء أيضا، إذ تحدث اضطرابات هرمونية في فترة الحمل

ووكالات

عبر الغذاء الصحي المتوازن، الذي يشمل الكالسيوم وفيتامين د والبروتينات الجيدة، إضافة لبعض العناصر الغذائية التي تساعد في حماية صحة العظام بشكل أساسي.

وأكد أن أهم عامل وقاية ضد هذا المرض هو "ممارسة الرياضة بانتظام منذ الطفولة حتى سن الأربعين، حتى يتم تكوين كتلة عظم جيدة، بحيث إذا حصل هدم في العظم تساعدنا هذه الكتلة في عدم الوصول لمرحلة هشاشة العظم".

وأكمل، "تساعد الرياضة ببناء كتلة العظم، حيث تعمل على بناء الكلس وكتلة العظم بشكل جيد، فتجدها أقوى وأكثر عند الشخص الرياضي من الشخص غير الرياضي". ونصح سلام المرأة حينما تصل لمن 40-45، الذي يتوقف فيه نمو العظام، بأخذ مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأيضا التركيز على ممارسة الرياضة، وبشكل خاص ممارسة الرياضات العنيفة.

ونصحت المجلة أن بصيات الشعر في كل واحد من مسام الجلد تنتج نوعا من الدهون لترطيب الشعر والبشرة. وعند حدوث تغيرات هرمونية في الغدد الدهنية، يرتفع إنتاج هذه الدهون، وهو ما يؤدي إلى انسداد مسام الجلد وحبس الخلايا الميتة والبكتيريا. وعند حدوث هذا الانسداد في الجلد، لا تصعب النقاط الدهنية سوداء، بل تظهر بقع بيضاء تكون أقل عرضة للتعفن؛ بسبب عدم تعرضها المباشر للهواء.

وبينت الصحيفة، أولا، أن أحد أهم أسباب هذا الاضطراب في إنتاج الدهون في الجلد هو التغيرات الهرمونية التي تؤدي بشكل مباشر إلى ظهور حب الشباب، خاصة في مرحلة المراهقة وولدى النساء وعند تناول حبوب منع الحمل. وترتبط هذه المشكلة بالمرحلة العمرية، حيث تظهر البثور في الوجه بأعداد أكبر أثناء فترة البلوغ، نظرا لأنه في هذه المرحلة، يزداد إنتاج الأندروجينات، وهي هرمونات جنسية ذكورية، وهو ما يزيد من إنتاج الخلايا الدهنية. ويشمل الأمر النساء أيضا، إذ تحدث اضطرابات هرمونية في فترة الحمل

ووكالات

أشارت دراسة جديدة نشرت في مجلة "JAMA Psychiatry" إلى أن استخدام المضادات الحيوية مرتبط بدرجة كبيرة بخطر الإصابة بأمراض عقلية، ويعتقد بأن السبب وراء ذلك أن المضادات الحيوية تؤثر على البكتيريا في الميكروبيوم المعوي.

كما تعتمد نتائج الدراسة على بيانات من الشباب في الدنمارك حتى سن 17 عاما. والدراسة التي تدعم النظريات المستجدة حول التفاعل الوظيفي بين العدوى والميكروبيوم المعوي والأمراض العقلية، هي واحدة من ما يقارب خمسين بحثا تم نشرها في النصف الأخير من عام

ووكالات

يغمر ساحل قاتم اللون ولزج سوليفية حتى مستوى العنق، لكنها تبسم قائلة رغم الراحة القريبة من زيت الحركات، "هذا شعور جميل... وقد أتت هذه المواطنة الروسية إلى مدينة نفظلان في شمال غرب أذربيجان، المعروفة بعلاجاتها بالنفط الخام، لتخفف من آلام داء التهاب المفاصل.

ويعد عشر دقائق، تقوم موظفة يقطع النفط الذي الداكن عن جلد المرأة الستينية قبل أن تستحم. وتروي سوليفية التي أتت من تترستان الروسية مع مجموعة من الصديقات، "لقد حملنا لفترة طويلة بالمجيء إلى هنا".

وقد أتت لأنها تعاني من التهاب مفاصل منذ 12 عاما، وتقول إنها خفضت من كمية الأدوية التي تتناولها بعد عشرة أيام من العلاج، وتشعر بالراحة في هذه المحطة العلاجية الخارجية عن المألوف في القوقاز على بعد كيلومترات قليلة من منطقة النزاع في ناغورني قره باخ.

رأفت (48 عاما)، وهو صحافي وعضو في حزب معارض في باكو، لا يظهر سوى رأسه أيضا، فيما هو مسترخ في حوض في القسم المكسر للرجال في منتج "سحرجي" (ساحر باللثة الأذرية). ويقول، "هذه هبة من السماء".

وتصدر أذربيجان نفضها في العالم بأسره، وهو يلعب دورا أساسيا في اقتصاد هذا البلد الواقع في منطقة القوقاز. إذ أن النفط المستخرج من باطن الأرض في نفضلان، البالغ عدد سكانها عشرة آلاف نسمة والواقعة على بعد حوالي 300 كيلومتر عن العاصمة، لا ينفذ ليحول إلى محروقات، لأنه سميك جدا.

ويعود اكتشاف النفط في أذربيجان إلى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اكتشفت المدينة نفضها بالمزايا الخاصة بعد عقود

تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

ووكالات

تؤدي الإصابة بهشاشة العظام لضعفها، بالتالي يمكن أن يسبب السقوط أو أي ضغط خفيف مثل الانحناء حدوث كسر في العظام، الذي غالبا ما يحدث في العرق والرسغ والعمود الفقري.

أسباب هشاشة العظام وحسب أخصائي جراحة العظام والمفاصل عبد الله سلام، يعد مرض هشاشة العظام مرضا صامتا، ويكتشف عادة إذا حصلت كسور أو تقوس في الظهر. وتابع سلام في حديث لـ"عربي21" بأن مرض هشاشة العظام ينقسم لتوعين "أولي وثانوي"، والثاني يأتي نتيجة لأمراض معينة مثل الكلى والكبد أو الروماتيزم أو مرض التصبب اللويحي أو نقص فيتامين "سي" أو أمراض الغدة الدرقية، أو التعرض للكورتيزون أو الكحول أو التدخين أو سوء الامتصاص من الأمعاء.

أما النوع الأولي، فيحدث عند النساء بعد انقطاع الطمث، وتحديدا من سن 50-55 سنة، حيث تبدأ كثافة العظم تقل نتيجة لاختلال الهرموني الذي يحدث عندهن. أما عند الرجال، فيبدأ من سن 70، حيث يبدأ الرجل بخسارة العظم بدلا من بنائه.

وأشار سلام إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال بنسبة 4 إلى 1، والسبب هو انقطاع الدورة الشهرية والاختلاف الهرموني الذي يحدث فجأة بعد انقطاع الطمث فيؤدي لحدوث هشاشة عظام تدريجية، حيث يتوقف بناء العظام عندهن.

وأوضح سلام أن تشخيص المرض يتم عن عبر النظر للسيرة المرضية للمريض، ومعرفة ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أدوية معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تعد مؤشرا بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضا يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وأشارت إلى "ضرورة تناول المواد التي تحتوي على هذا الفيتامين، وهي، المأكولات البحرية مثل السلمون والتونة والروبيان والرنجة والسردين وزيت كبد الحوت، وعضار البيض، والمشروم، والجلب البقري وحليب الصويا المدعم بفيتامين د، والشوفان المدعم بفيتامين د".

وحذرت من الإفراط في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضيا، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعديا يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

إليك كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

ووكالات

لا يمكننا التفكير بعيد الفصح من دون الحديث عن حلويات العيد وعلى رأسها المعمول والكعك. هذه المعربات التي نقف أمامها بشهية، تجعلنا نعيش صراعا داخليا بين الرغبة في الغش والاستمتاع بالعيد وبين الخوف من اكتساب الوزن وما تحتويه من سعرات حرارية عالية. لكن لا داعي للقلق، يمكننا ان نوازي بين ما نرغب به وبين المحافظة على الوزن بطريقة ذكية من خلال تحضير حلويات العيد بطريقة صحية.

تشرح اختصاصية التغذية نغم طنوس لـ"النهار" عن كيفية التحكم بالمكونات واستبدالها بأخرى صحية وقليلة الدسم لتحضير وصفة ذكية وقليلة السعرات الحرارية. من المهم ان نعرف ان السكر والزيت هما أكثر مكونين يحتويان على سعرات حرارية مرتفعة، لذلك تكمن الخطوة الأولى في استبدالهما بمكونات "لايت" وأقل سعرات حرارية.

أهم النصائح:
* تخفيف كمية الزيت
مواضع ذات صلة
عيد الفصح - المعمول والكعك والسعرات
الحرارية

كيف نستمتع بضيافة العيد دون اكتساب الوزن؟
كيف تتصرفون خلال غداء العيد؟
* استبدال الزبدة بأخرى "لايت"
* استبدال السكر بسكر بديل يعتمد على سكرالوز (sukralose) الذي يتميز بأنه يتحمل الحرارة العالية ومحل، ولا يحتوي على مواد مضرّة. المعمول، اما الحبة الكبيرة فتساوي نحو 300 وحدة حرارية او ما يعادل وجبة.

على بالنسبة الى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على 120 وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة الى 220 وحدة حرارية.
مما لا شك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعداها بطريقة "لايت" وتناولها كوجبة سناك وكعكة معتدلة!

سابقة عالمية في علاجات العقم؛ ولادة طفل يحمل الحمض النووي لثلاثة أشخاص

ووكالات

ولد #طفل يحمل الحمض النووي لثلاثة أشخاص في #اليونان، إثر استخدام #تقنية متقدمة للجدل، للمرة الأولى في حالات العقم، على ما أفاد اليوم فريق طبي يوناني-إسباني أجرى هذه العملية.

وكانت استخدمت هذه الطريقة في المكسيك عام 2016 لتفادي انتقال مرض وراثي من الأم إلى جنينها. وفي الحالة الجديدة، ولد الطفل الذكر بوزن 2.66 كيلوغرامين والثلاثاء من أم يونانية تبلغ 32 عاما، وخضعت لمحاولات إخصاب محبترتي عدة باءت بالفشل، على ما أوضح مركز "أنتستيتوت أوف لايف" (أي في أف) اليوناني في بيان.

ووكالات

تؤدي الإصابة بهشاشة العظام لضعفها، بالتالي يمكن أن يسبب السقوط أو أي ضغط خفيف مثل الانحناء حدوث كسر في العظام، الذي غالبا ما يحدث في العرق والرسغ والعمود الفقري.

أسباب هشاشة العظام وحسب أخصائي جراحة العظام والمفاصل عبد الله سلام، يعد مرض هشاشة العظام مرضا صامتا، ويكتشف عادة إذا حصلت كسور أو تقوس في الظهر. وتابع سلام في حديث لـ"عربي21" بأن مرض هشاشة العظام ينقسم لتوعين "أولي وثانوي"، والثاني يأتي نتيجة لأمراض معينة مثل الكلى والكبد أو الروماتيزم أو مرض التصبب اللويحي أو نقص فيتامين "سي" أو أمراض الغدة الدرقية، أو التعرض للكورتيزون أو الكحول أو التدخين أو سوء الامتصاص من الأمعاء.

أما النوع الأولي، فيحدث عند النساء بعد انقطاع الطمث، وتحديدا من سن 50-55 سنة، حيث تبدأ كثافة العظم تقل نتيجة لاختلال الهرموني الذي يحدث عندهن. أما عند الرجال، فيبدأ من سن 70، حيث يبدأ الرجل بخسارة العظم بدلا من بنائه.

وأشار سلام إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال بنسبة 4 إلى 1، والسبب هو انقطاع الدورة الشهرية والاختلاف الهرموني الذي يحدث فجأة بعد انقطاع الطمث فيؤدي لحدوث هشاشة عظام تدريجية، حيث يتوقف بناء العظام عندهن.

وأوضح سلام أن تشخيص المرض يتم عن عبر النظر للسيرة المرضية للمريض، ومعرفة ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أدوية معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تعد مؤشرا بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضا يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وأشارت إلى "ضرورة تناول المواد التي تحتوي على هذا الفيتامين، وهي، المأكولات البحرية مثل السلمون والتونة والروبيان والرنجة والسردين وزيت كبد الحوت، وعضار البيض، والمشروم، والجلب البقري وحليب الصويا المدعم بفيتامين د، والشوفان المدعم بفيتامين د".

وحذرت من الإفراط في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضيا، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعديا يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

منتجع يستخدم النفط الخام لعلاج الأمراض وسط جدل طبي

في الثمانينات، كانت نفظلان تستقبل أكثر من 70 ألف شخص في السنة، وهو مستوى قياسي. وازدهرت هذه العلاجات حتى اندلاع الحرب في 1988 في منطقة ناغورني قره باخ، التي تتنازع عليها كل من أذربيجان وأرمينيا. وحولت كل منتجعات المدينة حينها إلى مساكن لاستقبال مئات آلاف النازحين جراء النزاع.

وأعلن جيب ناغورني قره باخ، الذي تسكنه غالبية أرمنية وضمتها السلطات السوفياتية إلى أذربيجان العام 1921، استقلاله من جانب واحد في العام 1991، بدعم من أرمينيا. ورغم اتفاق وقف إطلاق النار في العام 1994 بعد حرب حصدت 30 ألف قتيل، تقع مواجهات من حين إلى آخر في غياب اتفاقية سلام. وخط الجبهة في هذا النزاع المتوقف يقع على بعد كيلومترات قليلة من نفظلان.

في مطلع الألفية، عززت أذربيجان جهودها لتحسين سعة نفظلان كوجبة صحية. وقد نقل اللاجئون القميون في المنتجعات إلى مساكن أخرى، فيما هدمت غالبية هذه المنشآت، وأقيمت مكانها فنادق حديثة.

وتضم المدينة اليوم خليطاً من الفنادق الفخمة، تتجاوز كلفة الإقامة والعلاج فيها ألف دولار أسبوعيا، ومنتجعات بسيطة تهيم عليها أجواء سوفياتية تكلف مئات الدولارات في الأسبوع.

وأحيانا، تطل الحرب برأسها، مذكرة بوجوده الزوار، وغالبيتهم من أذربيجان ومن الدول المثبته عن الاتحاد السوفياتي، أو تركيا، وأحيانا من أوروبا.

وخلال مواجهات قوية تعرف باسم "حرب الأيام الأربعة في نيسان/ أبريل 2016"، كنا نسمع إطلاق النار، على ما يقول مريض في منتجع "غاراباغ" الفخم، قبل أن يضيف بسرعة، "بقي الجميع مشددا على سلامة المنشآت".



وزيت النفظلان مؤلف من حوالي 50% من النفتالين، وهي مادة حاضرة في دخان السجائر والكراوات المكافحة للعث. إلا أن الأطباء والمرضى المحليين يشيدون بهذه المادة، وفي المدينة متحف صغير يضم الكثير من العكاكات التي تركها مرضى تعافوا من أمراضهم.

70 ألفا في السنة فابيل عزيزوفا، إحدى الطبيبات في المنتجع، توضح أن النفط المحلي يستخدم لعلاج أوجاع وأمراض العضلات والعظام والجلد، فضلا عن اضطرابات عصبية وأخرى تتعلق بالطب النسائي.

وتوضح الطبيبة، التي بدأت تمارس مهنتها في أحر سنوات الاتحاد السوفياتي، "في الماضي، لم يكن هناك فنادق أو منتجعات، كان الناس يأتون ويقيمون لدى السكان المحليين". وتروي، من مكتبها، "على مر السنين بدأت المنتجعات بالظهور، وتم تطوير وسائل علاجية".

قليلة على ذلك، وأصبحت اعتبارا من عشرينيات القرن الماضي أحد مراكز العلاج التي ينقل إليها الناس مجانا في الحقبة السوفياتية.

جدل وتقيد الرواية المحلية أن موظفي الفنادق في المدينة يكررون دونما ملل أن مزاييا "هذا النفط العجائبي" اكتشفت صدفة عندما ترك جمل ينازع قرب بقعة من هذا السائل، فشق.

واليوم يقوم العلاج التقليدي على الغوص عراة لمدة عشر دقائق في حوض استحمام مليء بهذا السائل السميك وذي الرائحة القوية، وهو يسخن على 38 درجة مئوية. وتقول مريم اوميدي في مؤلف مكرس لمراكز الاستجمام السوفياتية وعلاجاتها الخارجية عن المألوف أحيانا، "استخدم النفط الخام لأغراض طبية ندد به أطباء غربيون، معتبرين أنه قد يصيب بالسرطان".

٦ علامات تدل على إمكانية الإصابة بمرض الزهايمر



الذي ستنظم فيه عشاء عيد ميلاده، أو إذا تجاهل والدك حقيقة أنه تعطف في طريق ذي اتجاه واحد، فيجب عليك الانتباه لهذا النوع من العلامات.

وحسب مولي فوجيل، فإن "نسيان ارتداء المعطف في يوم شتاء بارد من شهر كانون الأول/ ديسمبر مريب بقدر القيادة في الاتجاه المعاكس في طريق ذي اتجاه واحد، أو شرب حليب منتهي الصلاحية دون إدراك ذلك. وإذا حدث ذلك معك، فقد تتحاشى اتخاذ أي قرار". وقد يلاحظ الشريك أو أحد أفراد العائلة أن من يحبوهم أصبحوا يتجنبون اتخاذ القرارات التي تخص العائلة.

وأشارت المجلة، خامساً، إلى أن إيجاد صعوبة في التفكير المجرد من المؤشرات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فقد يواجه المرء صعوبة في تذكر كيفية استخدام حنفية الحمام، ونتيجة لذلك قد يتوقف عن الاغتسال أو الاستحمام لأنه غير متأكد من كيفية فعلها. ولكن مع ذلك، قد يرفض الشخص الاعتراف بهذه المشكلة التي يواجهها، وقد يصل الأمر إلى درجة نسيان كيفية تمير شريك أو صعوبة متابعة وصفة طبخ.

وذهبت المجلة، ثانياً، إلى أن مواجهة صعوبة في القيام بالمهام الاعتيادية من بين الأعراض الأولى لمرض الزهايمر. وفي العادة، لا يفكر الشخص لثانية واحدة عندما يتعلق الأمر بالقيام بالأنشطة الروتينية اليومية مثل ارتداء الملابس وإعداد الفطور، أو محاولة القيام بهما في الوقت نفسه. ولكن بالنسبة للشخص المصاب بالخرف، فإن فقدان الذاكرة يشمل حتى هذه الأنشطة اليومية ويؤثر في قدرتهم على ممارستها.

وبيّنت المجلة، رابعاً، أن تدني القدرة على اتخاذ القرارات من العلامات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فإذا لم تستطع والدتك اتخاذ قرار بشأن المكان

كان ذلك نتيجة مرض آخر، نظراً لأن فقدان الذاكرة مرتبط أيضاً بمشاكل صحية أخرى، مثل الجلطة الدماغية ونقص الفيتامين ب١٢، وقصور الدرقية، أو الإصابة بالتهاب حاد، أو حتى الاكتئاب. وأوردت المجلة، ثانياً، أن الارتباك بين الزمان والمكان يدل على الإصابة بالزهايمر. وحسب فوجيل، فإنه إذا قادت يوماً سيارتك نحو متجر البقالة لتتأكد من وجودت فزك أمام المتجر أو اسم القطعة أمر طبيعي يواجهه أغلبنا، بيد أن تكرار ذلك يمثل مشكلة حقيقية. فإذا لاحظت أنك تواجه يوماً مشكلة في تذكر أسماء أبنائك فإنه لابد من استشارة الطبيب. فقد تود معرفة ما إذا

وكانت مجلة "فاميلي سيركل" الأمريكية تقريراً تطرقت فيه إلى الأعراض الدالة على الإصابة بالزهايمر، التي من شأنها أن تساعد على التشخيص المبكر لهذا النوع من اضطرابات الدماغ.

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الزهايمر لا يصيب كبار السن فقط ممن تجاوزوا عقدهم السابع. وعلى الرغم من حقيقة أن ٥,٥ مليون شخص من المسنين بهذا المرض الذي يسبب فقدان الذاكرة وتراجع القدرات الإدراكية تجاوزوا سن ٦٥، إلا أن ٥ بالمئة منهم يصابون به في سن الثلاثين والأربعين والخمسين.

ونقلت المجلة عن مولي فوجيل، مديرة الخدمات التعليمية والاجتماعية في المؤسسة الأمريكية للزهايمر، أن بعض النساء يقنن إن الأطباء المباشرين لحالة أزواجهن، فظنوا في البداية أنهم يمرضون بأزمة منتصف العمر، لكن تم تشخيصهم في نهاية المطاف بمرض الزهايمر.

ومن المهم استشارة الطبيب عند ملاحظة تغير سلوكيات الزوج أو الزوجة أو أحد الوالدين أو حتى سلوكك، ذلك أن التشخيص المبكر يجعل العلاج أكثر فعالية. وتختلف أعراض هذا المرض من شخص لآخر، لكن هناك بعض العلامات المشتركة بين جميع المرضى التي لا بد من معرفتها والانتباه لها.

وذكرت المجلة، أولاً، أن فقدان الذاكرة من العلامات الدالة على الإصابة بمرض الزهايمر. وأوضحت فوجيل أن صعوبة تذكر الغرض الذي كنت تصد جيبه من غرفة المعيشة، أو نسيان اسم أحد أبنائك أو اسم القطعة أمر طبيعي يواجهه أغلبنا، بيد أن تكرار ذلك يمثل مشكلة حقيقية. فإذا لاحظت أنك تواجه يوماً مشكلة في تذكر أسماء أبنائك فإنه لابد من استشارة الطبيب. فقد تود معرفة ما إذا

«يا اختي راسي عم يوجعني ودايخ»... خذله قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة

الأخير، ومن أهم هذه الأعراض،

- الإغماء
- الدوخة
- تسارع في دقات القلب
- غثيان
- ألم في الصدر

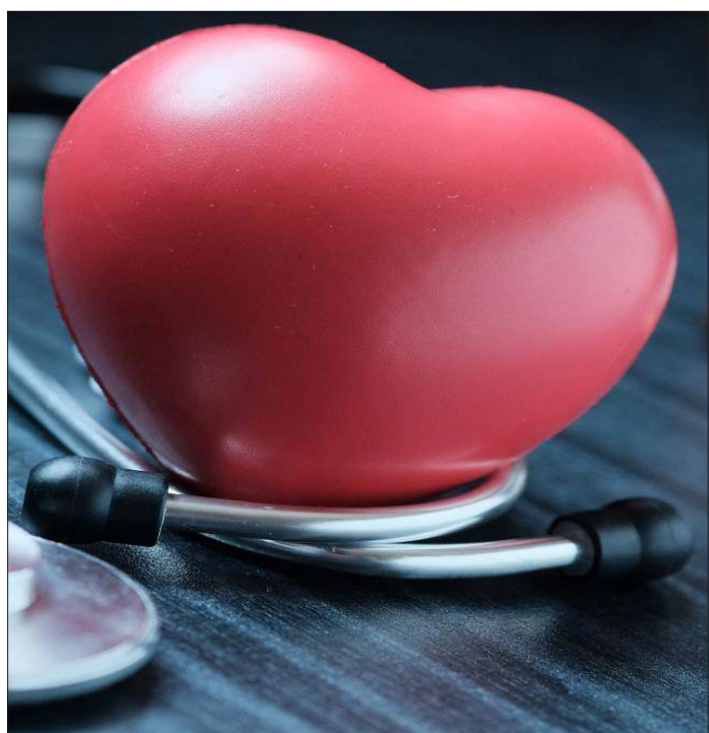
"رسلتنا اليوم" وفق رفعت "ليس فقط زيادة التوعية حول مشكلة كهرباء القلب، وإنما الحض على أهمية توفير جهاز مزيل الرجضان القلبي AED في الأماكن العامة والجامعات والنوادي الرياضية لإنقاذ أرواح الشباب الذين يواجهون توقف القلب المفاجئ. ومن المهم الإشارة إلى أنه يمكن لأي شخص استخدام هذا الجهاز في حال جرى تدريبه عليه".

كيف يمكن علاج كهرباء القلب؟

كما يشدد الدكتور رفعت على "أهمية الكشف المبكر والتأكد من التاريخ العائلي للشخص وإجراء الفحص السريري وفحص القلب وتخطيطه كهربيًا، وعلى أساسها تشخيص حالة المريض وبالتالي يحدد نوع العلاج".

أما بالنسبة إلى العلاجات فيمكن تقسيمها وفق الآتي:

- × أدوية دقات تنظيم القلب
- × زرع جهاز لتفادي خطر الوفاة المفاجئ
- × الكي، وهنا يتم إدخال قسطار لتحديد موقع الاعتلال وكيه.
- × كل دقيقة مهمة
- × وفق خبرته في هذا المجال، بات مؤكداً أن أكثر الحالات تعود إلى الوراثية نتيجة خلل جيني، ويستعين الدكتور مروان رفعت بتجربة إيطالية التي أجرت دراسة وتشخيصاً على مدى أكثر من ٢٥ عاماً، وتمكنت من تقادي الموت المفاجئ بنسبة ٨٩٪. لذلك من المهم إجراء تخطيط كهرباء القلب للشباب وللأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي (وفاة مبكرة في العائلة بسبب القلب - دون سن الـ ٥٠). يُشكّل الوقت محطمة مفصلية في حالات توقف القلب المفاجئ. ويرأي رفعت فإن "كل دقيقة مهمة في هذه الحالة، وكلما تأخرنا دقيقة تقل نسبة النجاة ١٠٪. تبدأ الخطوة الأولى في عملية الإنقاذ بإجراء إنعاش القلب الرئوي CPR إلى حين توافر AED أو وصول فريق الإنقاذ إلى المكان".



والشباب كما هي الحال مع الضحوصات الطبية الأخرى.

× خلل تنسج البطين الأيمن المحدث لاضطراب النظم

× متلازمة فترة QT الطويلة

× متلازمة بروغادا

× متلازمة وولف باركسون وايت

× تسرع البطين عديد الأشكال CPVT.

× عيوب خلقية للشرايين التاجية

× العامل الوراثي

× العيوب الخلقية للقلب

× تصيب هذه المشكلة فئة الشباب الذين تراوح أعمارهم بين ١٢ - ٣٥ عاماً ويكون سبب الوفاة ناجماً عن خلل في كهرباء القلب وعدم انتظام دقاته.

أعراض تحذيرية

يُميز الدكتور مروان رفعت بين الجلطة، وهي كناية عن انسداد في شرايين القلب، وبين خلل كهرباء القلب. لذلك من الأهمية بمكان تشخيص الحالة وعدم إهمال أي عارض، لا سيما أن العارض الأول قد يكون

أن تكتب عن فتى صغير خذله قلبه باكراً، ليس بالأمر السهل. وأن يخذلك قلبك هجأة، فهذا صدمة. ولكن كيف إذا كان فتى في عمر صغير هو الذي توقف قلبه؟ محمد وهبي، ابن الـ ١٤ سنة توقف قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة. لم يتسن له الوصول إلى المدرسة، عاجله الموت وترك عائلته مضجوعة على غيابه المفاجئ.

نظراً للقصص العديدة التي تشبه قصة محمد، يبدو أننا بحاجة إلى المزيد من التوعية على حالة توقف القلب والتعرف إلى كهرباء القلب. قد لا يعرف الكثيرون ما تعنيه هذه الحالة الطبية، لكنها بنتاً بحاجة إلى رفع الصوت أكثر والحديث عن هذا الموضوع علناً نقذف باقي الشباب من هذا الموت المفاجئ.

إبن بلدة النبي عثمان البقاعية محمد وهبي رحل باكراً، خبر رحيله كان صعباً على كل من عرفه. صحيح انه يدرس في بيروت، إلا أن وفاته هزت الجميع. يتحدث أحد أقرباء العائلة الاختصاصي في الأمراض القلبية الدكتور علي وهبي لـ "النهار" قائلاً، "إنه لم ير علي منذ سنوات، لكن موته صدمة يصعب تصديقها". وفق الرواية التي وصلتني تقول إن علي كان متوجهاً إلى المدرسة برفقة شقيقته، وفي طريقه قال لها، "خديك راسي عم يوجعني ودايخ"، ظنت شقيقته انه يسبب عدم تناوله الفطور، فتوجهت إلى الدكان لشراء ساندويش له، وعند خروجهما فوجئت به مغمى عليه وممدداً على الأرض".

يتابع وهبي، "خافت شقيقته كثيراً وبدأت بالصراخ، ففرض نحوها الجيران هناك ونقلوه إلى المستشفى. ومحاولات إنعاشه نجحت فعاد قلبه ينبض، لكنه سرعان ما دخل في غيبوبة قبل أن يفارق الحياة في اليوم التالي".

برأي وهبي أن "ما جرى مع محمد هو على الأرجح خلل في كهرباء القلب، إذا كان هناك زيادة في ضربة البطين الأيمن خلال انبساط القلب، تؤدي إلى رجفة في القلب، وتتسبب بتوقفه. أصبحنا نسمع كثيراً عن هذه الحالة الشبيهة بحالة محمد، لذلك من المهم التوعية حول هذا الموضوع وإجراء فحوصات القلب عند الأطفال

وقتها طويلاً، أعلنت روبرت عن تدبيرين جديدين بمقتضى التشريعات المعمول بها.

ما هي التدابير الجديدة؟ ويحظر الإجراء الأول على الأشخاص المرشحين لخطر الإصابة بالحبسة ارتياد الأماكن العامة، في حين يلزم التدبير الثاني إدارات المدارس التحقق من أن التلاميذ محضون واستبعاد التلاميذ غير الملقحين وغير الجانزين على إعفاء رسمي طبي الطابع أو ديني.

وفي حال عدم الامتثال للتدبيرين الجديدين، تفرض على المحافظين غرامة قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم، بحسب روبرت. هذا وقد تبلغ النفقات المترتبة عن انتشار الحبسة في المنطقة حوالي مليوني دولار، وفق داي.

وتشكل منطقة روكلاند مع مدينة نيويورك البورتين الأساسيتين لانتشار مرض الحبسة في الولايات المتحدة، بحيث تشد وطأة هذا المرض في أوساط اليهود المتطرفين.

وتشهد الولايات المتحدة، كما بلدان أخرى في العالم، تفضياً واسعاً لوباء الحبسة في ٢٠١٩، علماً أنه كان قد قضي رسمياً على هذا المرض في البلد سنة ٢٠٠٠.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

إن شجر اللوز من أشهر الشجر الموجود في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، إذ يحتوي اللوز الأخضر على الكثير من العناصر الغذائية المهمة لصحة الإنسان. ويتميز عن غيره من الفواكه الموسمية بفنائه بالألحاح والمعادن الغذائية كالبوتاسيوم والماغنسيوم إضافة إلى احتوائه على كمية مهمة من المواد الكربوهيدراتية، والألياف الغذائية. في هذا الصدد، أشارت اختصاصية التغذية مايا غاريوس إلى الفوائد الصحية للوز الأخضر على جسم الإنسان.

١- يحارب الكولسترول السيئ

إن الزيت الموجود في اللوز الأخضر يعد من الزيوت الصحية للجسم، إذ يساعد في خفض نسبة الكولسترول السيئ في الدم والجسم.

٢- يحافظ على الأسنان

يحتوي اللوز الأخضر على كمية مهمة من مادة الفوسفور التي تحافظ على بنية الأسنان وتحميها من مشاكل التسوس واللثة.

٣- يقوي العظام

يتألف اللوز الأخضر من نسبة جيدة من الكالسيوم الذي يحمي من هشاشة العظام ويساعد

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

هل الكافيين يُحسن الأداء الرياضي؟

مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حلت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي. واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء القفز وسرعة أداء التمارين. مضيافاً، "قد يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

على مستويات مرتفعة من الكافيين".

وفي العام ٢٠٠٤ رُفع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وأشار جريجيك لرويتز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على إمكان تشخيص الحالة وعدم إهمال أي عارض، لا سيما أن العارض الأول قد يكون

والتحمل.

وقال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ميلبورن بأستراليا جوزو جريجيك إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة تعود إلى عام ٢٠١١ أن نحو ٧٥ بالمئة من عينات بول الرياضيين الذين شاركوا في الألعاب الأولمبية تحتوي

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 وجه الخصوص تعزيز السرعة والطاقة والقوة

منظمة الصحة العالمية: ازدياد حالات الحبسة في العالم أربع مرات في الربع الأول من ٢٠١٩

العالم أربع مرات في الربع الأول من ٢٠١٩ مقارنة بالفترة عينها من العام الماضي، بحسب ما كشفت منظمة الصحة العالمية.

وتشكّل وفاة هذا الازدياد خصوصاً في إفريقيا وأوروبا، علماً أن المرض كان قيد الانحسار حتى

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يربط البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تشتمل عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

الفيصلي والوحدات يواجهان السلط ومعان بدوري المحترفين اليوم

وكالات

يلتقي فريقا الفيصلي والوحدات مع فريقتي السلط ومعان، اليوم الجمعة، في مباراتين مهمتين ضمن منافسات الأسبوع السابع عشر بدوري المحترفين لكرة القدم.

ويواجه الفيصلي نظيره السلط عند الساعة مساء على ستاد عمان، قبل أن يحل الوحدات ضيفا على معان عند التاسعة والنصف مساء على ستاد الأمير محمد.

وتختتم يوم السبت المقبل، مباريات الأسبوع السابع عشر بقاء شباب الأردن مع شباب العقبة عند الساعة مساء على ستاد عمان، فيما يواجه الصريح نظيره الجزيرة عند التاسعة والنصف على ستاد الحسن بإربد.

لجنة الحكام تعرض التعديلات الجديدة على قانون كرة اليد

وكالات

التقت لجنة الحكام في اتحاد كرة اليد، بمدربي وإداريي أندية الدرجة الأولى، في الجلسة التي دعا إليها الاتحاد، لمناقشة التعديلات الجديدة التي طرأت على القانون الدولي للعبة.

وتأتي هذه الجلسة ضمن برامج عمل لجنة الحكام لشرح التعديلات الجديدة، وذلك قبل انطلاق المنافسات المحلية، حيث سبق للجنة وعقدت جلسة مماثلة مع أندية الدرجة الثانية والسيدات. وقال رئيس لجنة الحكام ممتص هاني إن التعديلات الجديدة التي طرأت على قانون اللعبة اشتملت على بعض من مواد القانون منها مواصفات الكرة والتشديد على أهمية سلامة حراس المرمى.

١٠ ومضات في فوز برشلونة بانطلاقته الأوروبية

وكالات

افتتح برشلونة، ضيفه فيكتوريا بلزن التشيكي بنتيجة (١-٥)، في الجولة الأولى من دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا. ورفع برشلونة رصيده إلى ٣ نقاط في صدارة المجموعة الثالثة، بينما تذييل فيكتوريا بلزن، جدول الترتيب بلا نقاط. وفيما يلي أبرز ١٠ نقاط عن تلك المواجهة، ١- خسارة وحيدة ٢٤ انطلاقاً بفوزه الأربعة، لم يخسر برشلونة إلا مرة واحدة في أول مباراة له بدوري الأبطال منذ تسميتها بهذا الاسم. ومنذ ذلك الحين حقق برشلونة الفوز ١٨ مرة و٥ تعادلات ومثي بهزيمة واحدة، الموسم الماضي، حين سقط ٣-٠ أمام بايرن ميونخ.

٢- ليفاندوفسكي وسجل تهديفي قياسي

يعد روبرت ليفاندوفسكي الأكثر تهديفاً في المسابقة الأوروبية في المواسم الثلاثة الأخيرة والموسم الحالي.

وسجل ليفاندوفسكي ثلاثية في مرمى فيكتوريا بلزن، وهو سادس هاتريك له في البطولة، والأول بقميص البلاوجرانا.

وسجل روبرت ليفاندوفسكي ٣٦ هدفاً في آخر ٢٧ مباراة خاضها بدوري أبطال أوروبا.

٣- كيسي وهيران يفتتحان سجلهما التهديفي

سجل كل منهما لأول مرة في دوري الأبطال بقميص النادي الكتالوني، وفعل ذلك بأفضل طريقة.

لعب اللاعب الإفواري منذ البداية وافتتح النتيجة بتسجيل الهدف الأول في الدقيقة ١٣ من متابعه لكرة ركنية.

أما اللاعب الإسباني فدخل في الشوط الثاني عند الدقيقة ٦٥ ووضع بصمته بعدها بدقيقتين حين صنع هدفاً لليفاندوفسكي.

ثم أحرز تورييس بعدها بأربع دقائق هدفاً بعد تمريرة طويلة من عثمان ديمبيلي ليضعها من لمسة واحدة داخل الشباك.

٤- ليلة الظهور الأول

شهدت المباراة الظهور الأول في الموسم الجديد لجيرارد بيكيه، عندما دفع به تشافي هرنانديز في الشوط الثاني.

كما ظهر بابلو توري، أحد صفاقات الميركاتو الصيفي، للمرة الأولى حيث تم الدفع به في الدقيقة ٨١ بديلا لكيسي.

٥- ديمبيلي مصدر الخطر الدائم

تحت إدارة تشافي، أصبح عثمان ديمبيلي أحد اللاعبين الذين يشكلون أكبر خطر هجومي في أوروبا.

كانت مباراة الأمامس مثالا على ذلك حيث شكل الجناح الفرنسي أكبر عدد من الفرص (٥) وأكثر من قام بمحاولات اختراق (٨).

وأُسفرت محاولات عثمان ديمبيلي عن تمريرتين حاسمتين جعلته أخطر لاعبي الفريق على الخصم.

٦- كوندري.. مدافع شخصية صانع ألعاب

خاض جول كوندري ٣ مباريات فقط حتى الآن مع البرسا، لكنه برز كأحد أبرز الداعمين.

وعلى الرغم من كونه مدافعا، فقد قام لاعب إشبيلية السابق بصنع ٣ أهداف لزملائه. بالأمس.

واستغل تميزه في أعقاب الهواة ليمر كرة بالرأس إلى فرانك كيسي سجل منها الهدف الأول.

٧- تسديدات على الرمي و٣ أهداف

سجل ليفاندوفسكي أول "هاتريك" له بقميص برشلونة، بالإضافة إلى ذلك، فعل ذلك بفعالية كبيرة أمام المرمى.

ولم يكن مهاجم البرسا يحتاج إلا إلى التسديد ٤ مرات على مرمى الخصم، ومنها سجل ٣ أهداف.

٨- سابع لاعب يسجل هاتريك بقميص برشلونة

قبل ليفاندوفسكي، تمكن ٦ لاعبين فقط من تسجيل "هاتريك" بقميص برشلونة في البطولة، ليونيل ميسي وأردا توران ونيماز وايتو ورونالديني وريفا لدو.

٩- كريستنسن صاحب التمريرات الدقيقة

ظهر أندرياس كريستنسن لأول مرة بقميص برشلونة في المسابقة القارية، حيث لعب الدقائق الـ٩٠ دقيقة للمباراة.

وقدم الدولي الدنماركي مباراة رائعة وكان اللاعب الأكثر تفاعلا والأكثر دقة في تقديم التمريرات بنسبة نجاح بلغت ٩٦,٥٪.

وحقق جايجي جيرارد بيكيه معدلات نجاح أعلى (كلاهما ١٠٠٪) لكنهما لعبا دقائق أقل.

١٠- أنسوفاتي يعود كأساسي

استمتع أنسوفاتي باللعب أساسيا للمرة الأولى بعد ٨ أشهر تقريبا من إصابته التي تعرض لها بالتحديد في ٢٠ يناير/كانون ثان الماضي.

ومنذ ذلك الحين، لعب صاحب القميص رقم ١٠ دقائق عديدة، لكنه لم يكن يبدأ المباراة ويدخل بعد الجلوس على مقاعد البدلاء.

وأمام فيكتوريا بلزن، راهن تشافي مرة أخرى على أنسوفاتي، الذي لعب ٦٥ دقيقة وتم استبداله بفيران.

انتقادات لآلية اختيار عناصر منتخب السباحة المشارك في البطولة العربية



وكالات

وقال أحد أولياء اللاعبين الذين لم يتم اختيارهم لتمثيل المنتخب في البطولة العربية للأعمار السنوية، المنتخب الوطني ذهب إلى البطولة العربية بوفد ضم ٩ سباحين وسباحتين لتدريبان في عمان، إضافة إلى سباحتين من اللاعبات المفتريات، فيما تم حرمان ٧ سباحين من منتخب الناشئين، وهو أمر فيه الكثير من الظلم الذي يتسبب في إحباط المواهب الصاعدة التي تتمتع بمستويات فنية متميزة.

والدا أحد اللاعبين كشفت أيضا عن إبداء الأهالي استعدادهم للتصدي لنفقات المشاركة ذهب بوفد يضم حوالي ١٣ سباحا العربية للسباحة، حيث تبلغ تكلفة سفر كل لاعب حوالي ٨٠٠ دينار.

وأضافت "البطولة تتيح للمنتخب المشاركة بـ٧٢ لاعبا ولاعبة، والمنتخب الوطني ذهب بوفد يضم حوالي ١٣ سباحا وسباحة، ما دفع الكثير من أولياء الأمور لإبداء استعدادهم لتوفير نفقات سفر أبنائهم للمشاركة في البطولة، والبحث عن نتائج جيدة تثبت أحتيتهم بتمثيل المنتخب للمنتخب المشاركة بـ٧٢ سباحا وسباحة.

وكالات

وأشار أولياء أمور إلى أن انتقاء لاعبي المنتخب، لا يوضع لأسس سليمة وممنهجة، الأمر الذي تسبب في إحباط الكثير من السباحين والسباحات المجتهدين الذين وجدوا في عدم اصطحابهم للبطولة العربية بمثابة الظلم الكبير، رغم مستوياتهم الفنية الكبيرة.

وتساءل أهالي اللاعبين واللاعبات خلال حديثهم لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) عن سبب عدم مشاركة أبنائهم في تمثيل المنتخب الوطني في البطولة العربية، خاصة وأن تعليمات البطولة تتيح للمنتخب المشاركة بـ٧٢ سباحا وسباحة.

اختتام الجولة الأولى من دوري أبطال أوروبا



وكالات

اختتمت، مباريات الجولة الأولى لمرحلة مجموعات دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

واسفرت مواجهات الأمامس عن فوز أياكس أمستردام الهولندي على جلاسكو رينجرز الاسكتلندي بأربعة اهداف دون رد، في حين فاز سيورتيينغ لشبونة البرتغالي على إينتراخت فرانكفورت الألماني بثلاثة اهداف دون رد، كما حقق نابولي الإيطالي فوزا كبيرا على ليفربول الإنجليزي وصيف النسخة الماضية بأربعة اهداف مقابل هدف.

وافتح أتلتيكو مدريد الإسباني مشواره بالبطولة بالفوز على بورتو البرتغالي بهدفين مقابل هدف، في حين تفوق كلوب بروج البلجيكي على باير ليفركوزن الألماني بهدف دون رد، فيما حقق برشلونة الإسباني فوزا كبيرا على فتكتوريا بلزن التشيكي بخمسة اهداف مقابل هدف.

وحسم بايرن ميونخ الألماني مواجهته مع إنتر ميلان الإيطالي بهدفين دون رد، كما شهد امس فوز توتنهام هوتسبير الإنجليزي على مرسيليا الفرنسي بهدفين دون رد.

واسفرت مواجهات الجولة الأولى من مرحلة المجموعات، عن تصدر أياكس أمستردام الهولندي المجموعة الأولى بـ٣ نقاط وبضارق الاهداف عن نابولي الإيطالي، ليكرر المشهد في المجموعة الأولى بصدارة أتلتيكو مدريد الاسباني وبضارق الاهداف عن كلوب بروج البلجيكي.

وفي المجموعة الثالثة تصدر برشلونة الإسباني بـ٣ نقاط وبضارق الاهداف أيضا عن بايرن ميونخ الألماني، في الوقت الذي

تصدر فيه سيورتيينغ لشبونة البرتغالي المجموعة الرابعة وبضارق الاهداف أيضا عن توتنهام هوتسبير الانجليزي. وتصدر المجموعة الخامسة ديناموزغرب الكرواتي بـ٣ نقاط، فيما حل ريد بول سالزبورج النمساوي ثانيا بنقطة من تعادله مع ميلان الإيطالي. وفي المجموعة السادسة، تصدر شاخاتار دونيتسك الاوكراني بـ٣ نقاط وبضارق

تصدر فيه سيورتيينغ لشبونة البرتغالي المجموعة الرابعة وبضارق الاهداف أيضا عن توتنهام هوتسبير الانجليزي. وتصدر المجموعة الخامسة ديناموزغرب الكرواتي بـ٣ نقاط، فيما حل ريد بول سالزبورج النمساوي ثانيا بنقطة من تعادله مع ميلان الإيطالي. وفي المجموعة السادسة، تصدر شاخاتار دونيتسك الاوكراني بـ٣ نقاط وبضارق

هالاند يتفوق على نجمي السيتي ويتوج بجائزة لاعب الشهر

وكالات

توج النرويجي إيرلنج هالاند بجائزة أفضل لاعب في مانشستر سيتي عن شهر آب/أغسطس الماضي.

وقال الموقع الرسمي لمانشستر سيتي إن هالاند تنافس مع برناردو سيلفا وكيفين دي بروين، قبل الفوز

بالجائزة. وانضم هالاند لصفوف السيتي قادما من يوروسيا دورتموند، ونجح في تسجيل ثنائية في مباراته الأولى بالبريميرليج في الفوز على وست هام (٢-٠). وسجل إيرلنج هالاند في التعادل

مغير السرحان وسحاب يفترقان على التعادل

وكالات

حسم التعادل السلبي مواجهة مغير السرحان وسحاب، مساء الخميس، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، في افتتاح الجولة ١٧ لبطولة دوري المحترفين.

وظل مغير السرحان في المركز التاسع برصيد ١٧ نقطة، فيما رفع سحاب رصيده إلى ٢١ نقطة ليبقي خامسا برصيد ٢١ نقطة.

وشهدت المباراة طرد مدافع مغير السرحان، السوري سبيع الحموي، قبل دقيقة من نهاية الشوط الأول ليكمل المباراة بـ١٠ لاعبين. ويعتبر هذا التعادل التاسع لفريق سحاب، فيما نجح مغير السرحان من استعادة شيء من توازنه بعد ٦ خسائر متتالية.

الأهلي والسلط في مباراة كأس السوبر لكرة اليد اليوم

وكالات

يلتقي فريقا الأهلي والسلط عند السادسة مساء اليوم الجمعة، على صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب، في مباراة كأس السوبر لكرة اليد.

وتعتبر هذه المباراة بمثابة إعلان انطلاق الموسم الجديد في منافسات كرة اليد التي تتضمن العديد من البطولات لفئتي الرجال والسيدات.

وأهني اتحاد كرة اليد تحضيراته لهذه المباراة التي يتوقع أن تشهد حضورا جماهيريا كبيرا.

منتخب الناشئين يختار ٢٣ لاعبا لمعسكر الإمارات

وكالات

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني للناشئين لكرة القدم تحت سن ١٧، بقيادة المدرب عبدالله القططي، قائمة اللاعبين المشاركين في المعسكر التدريبي الذي يقام في الإمارات خلال الفترة من ١٢ حتى ٢١ أيلول الحالي، استعدادا لخوض التصفيات الآسيوية الشهر المقبل. وضمت القائمة ٢٣ لاعبا؛ محمد الطرايرة، عبدالله الشقران، زيد الشيكات، أيهم السامرة، جعفر الدحلة، أحمد أشرف، آدم الصلاح، محمد حداد، سالم أبو دية، خالد الذيايات، ضياء أبو رحمة، عدنان الخطيب، صالح فريج، عمر الجمل، عبدالرحمن سائق الله، صلاح الدين فزاش، عبدالرحمن الخضور، عز الدين أبو عاقولة، إبراهيم صبرة، يامن الأبطح، محمد إبراهيم، أمين أبو خليفة، أنس الخب.

ويلتقي المنتخب خلال المعسكر نظيره القطري وديا يوم ١٧ الحالي، قبل أن يواجه الإمارات ٢٠ منه.

ويُعتبر المعسكر المحطة الإعدادية الأخيرة للمنتخب، قبيل استضافة التصفيات الآسيوية في الأردن، مطلع تشرين الأول المقبل.

ويشارك المنتخب بالتصفيات لحساب المجموعة الأولى، إلى جانب اليابان، حاملة لقب النسخة الأخيرة من البطولة، سوريا، الفلبين وتركمانستان.

منتخب بناء الأجسام يحصد فضية بطولة آسيا

وكالات

أنهى المنتخب الوطني لبناء الأجسام واللياقة البدنية مشاركته في بطولة آسيا والتي اختتمت في العاصمة الفيرغيزستانية (بيشكيك) بحصوله على الميدالية الفضية والتي نالها اللاعب ضياء لطفي. ونجح ضياء لطفي بتسجيل اسم الأردن في سجلات ميداليات البطولة الآسيوية بحصوله على المركز الثاني والميدالية الفضية ضمن منافسات ماسيكولار فيزيك ١٧٥سم.

وفي سياق متصل وبالتزامن مع إقامة البطولة الآسيوية، فاز نائب رئيس الاتحاد الأردني لبناء الأجسام واللياقة البدنية احمد حيمور بمنصب نائب أول لرئيس الاتحاد الآسيوي ليسجل نجاحاً إدارياً جديداً لرياضة بناء الأجسام الأردنية.

٤ ميداليات لمنتخب السباحة في بطولة عربية

وكالات

حصد المنتخب الوطني للسباحة ٤ ميداليات (ذهبية فضية وبرونزيتين)، في انطلاق منافسات البطولة العربية للأعمار السنوية التي تستضيفها العاصمة المصرية القاهرة بمشاركة ١٨ دولة عربية. ونجح السباح عمرو حسين في إهداء الأردن أولى ميدالياته الذهبية في البطولة بعد أن أحرز المركز الأول في سباق ٥٠ مترا (صدر) للفة العمرية ١٤-١٥ عاما محققا رقما عربيا جديدا.

وتوج السباح نزار الصوفي بالميدالية البرونزية، وفي سباق ٢٠٠ متر متنوع للفة العمرية ١٤-١٥ عاما، أحرز السباح عدنان العبد اللات الميدالية الفضية بعد أن حل ثانيا.

وفي ذات السباق نالت السباحة كارين البليبيسي الميدالية البرونزية بعد أن حلت في المركز الثالث.

مبابي يكشف أسوأ هزائمه..

ومهمته الجديدة مع ميسي ونيمار

وكالات

كشفت النجم كيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان، عن الهزيمة الأسوأ في مسيرته الاحترافية، والدور الجديد الذي يلعبه رفقة فريقه الفرنسي.

وقال مبابي في حوار مع صحيفة وول ستريت جورنال "أكثر هزيمة أذرت في بشدة في خسارة نهائي دوري الأبطال أمام بايرن ميونخ في عام ٢٠٢٠، حيث ترى المشروب وأنت تعرف بأنه ليس لك، ذلك شعور غريب، لكن هذه هي الحياة، وكى أكون آمينا، أردت البكاء حينها وأن أبقى وحيدا.."

وارتبط اسم مبابي بشدة بالانتقال إلى ريال مدريد خلال الميركاتو الصيفي الأخير، قبل أن يقرر تجديد عقده مع باريس سان جيرمان.

وعلق مبابي على ذلك التجديد قائلا: "لدي دور جديد مع الفريق، المدرب (كريستوف جالتيه) يريدني أن أعب دورا محوريا، وأن يكون لي دور في الهجمات المرتدة، وأن أكون حلقة الوصل بين ميسي ونيمار، أحاول التأقلم بأفضل صورة مع الدور الجديد، وأرغب دائما أن أكون حاسما.."

استشهاد فلسطيني
برصاص الاحتلال في رام الله

✦ رام الله

استشهد فلسطيني فجر الخميس برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي قرب قرية بيتين شرق مدينة رام الله، وفقاً لما أعلنته وزارة الصحة الفلسطينية.

وأوضحت الوزارة في بيان أن الهيئة العامة للشؤون المدنية، أعلنت استشهاد المواطن الذي أطلق جنود الاحتلال النار عليه فجر اليوم عند مدخل قرية بيتين قرب حاجز "بيت ايل" العسكري.

وكانت قوات الاحتلال عززت من تواجدتها العسكري على الحاجز المذكور وفي محيطه ليلة أمس، وأوقفت مركبات المواطنين ودقت في بطاقتهم الشخصية.

سقط جسر لندن.. ماذا يقع في
بريطانيا بعد وفاة الملكة إليزابيث

✦ لندن

تحظى صحة ملكة بريطانيا باهتمام واسع، منذ الإعلان عن قلق الأطباء بشأن وضعها، يوم الخميس، فيما توجد خطة محكمة تم إعدادها لإبلاغ النبا للعالم، لا سيما أن الأمر يتعلق بصاحبة أطول فترة حكم في التاريخ الحديث.

وأعلن قصر باكينغهام، مساء يوم الخميس، وفاة ملكة بريطانيا إليزابيث الثانية عن عمر يناهز ٩٦ عاماً، فيما كان وضعها الصحي قد أثار قلقاً، إثر إعلان طاقمها الطبي عن تدهور حالتها.

• وفاة ملكة بريطانيا (٩٦ عاماً)، سيمثل نهاية حقبة أطول حاكم في التاريخ الحديث، سبق أن تم إعداد خطة محكمة لتنفيذ لإبلاغ العالم بهذا الحدث.

عند وقوع الوفاة يجب أن يوقع طبيب الملكة بنفسه على هذا النبا، وأنه فحص وعين جنمان الملكة وتأكد من وفاتها.

بعد ذلك يبلغ الطبيب مساعد الملكة الأول اللورد إدوارد يونغ، بحالة الوفاة ويسلمه بياناً بذلك، يقوم المساعد بالاتصال برئيس الوزراء البريطاني في هذا التوقيت، ويبلغه بأن جسر لندن سقط وهي الجملة المتفق عليها حال وفاة الملكة.

وهنا تنتقل المهمة الثانية لرئيس الوزراء، وهو سرعة إبلاغ ١٥ حكومة خارج المملكة من الشركاء الرئيسيين بنبا الوفاة، وبعد ذلك ٣٦ دولة وزعماء دول الكومنولث.

وحين الانتهاء من إبلاغ الدول بالوفاة، يتم وضع لافتة ضخمة على بوابات قصر باكينغهام مقر إقامة الملكة الرئيسي، بنبا الوفاة ليكون بمثابة إذن لوسائل الإعلام بنقل الخبر للعامة وإعلان الحداد العام.

خلال هذا الوقت يتم تجهيز الجنان بإجراءات شديدة السرية، وحينها يكون الملك تشارلز ابن الملكة الوريث الشرعي للعرش مستعداً لتولي مهام منصبه الجديد، وارتداء زي الملك الرسمي.

في اليوم التالي تقوم كافة البنوك والبورصة والمؤسسات التجارية بإغلاق أبوابها احتراماً لوفاة الملك.

وسيلقى تشارلز أول خطاب له كملك وتقسّم الحكومة على الولاء له وتطلق نيران المدفعية ترحيباً بتتويجه ملكاً.

بعدها يبدأ زيارة للحكومات والمؤسسات الهامة التي تخضع لبريطانيا.

وستستمر الجنازة ١٢ يوماً ويوضع الجنان خلال هذه الفترة في قلعة ستينستر للتأبين وصلاة الجنازة، وبعد ذلك تدفن الملكة بجوار والدها في كنيسة القديس جورج.

وبعد عام كامل من الوفاة، يقام حفل ضخم للملك تشارلز الذي يعلّم الحرية في اختيار اسمه التتويجي الجديد، احتفالاً بكونه ملك المملكة المتحدة.

الجيش الليبي يقضي على
خلية «داعش» في القطرون

✦ طرابلس

تمكن الجيش الوطني الليبي من القضاء على عناصر خلية لتنظيم «داعش، الإرهابي، وذلك في معركة بمدينة القطرون الواقعة جنوب غرب البلاد.

وقالت مصادر أهلية، لـ «سكاى نيوز عربية»، إن وحدات من الجيش الوطني صادرت تبادلت إطلاق النار مع المجموعة، وهو ما أسفر عن مقتل عنصرين للتنظيم المتطرف، بالإضافة إلى ضبط آخر، ومصادرة سيارة مجهزة بالأسلحة كانت بحوزتهم.

وتشهد منطقة القطرون نشاطاً للعناصر الإرهابية والمتطرفة، حيث ينفذ الجيش الليبي عمليات مستمرة هناك لاستعادة الأمن والاستقرار للمنطقة، كان أبرزها التي وقعت نهاية يناير الماضي، واستمرت ٤٤ ساعة حسب الناطق باسم القيادة العامة للجيش الليبي، اللواء أحمد السماري، وأسفرت عن مقتل عدد كبير من عناصر التنظيم.

ينشط داعش بشكل واضح في القطرون، حيث كان آخر عملياته في السابع من يونيو الماضي، حين هاجم بوابة إردغا جنوب القطرون، التي يتمركز فيها أفراد الكتيبة «١٣٤ مشاة»، الذين تمكنوا من التصدي للهجوم، وأسفر عن إصابة اثنين من رجال الجيش بجروح خطيرة.

لكن المواجهة الأبرز وقعت في نهاية يناير الماضي، حين دارت الاشتباكات على مدار ٤٤ ساعة بين قوات الجيش والتنظيم الإرهابي، لتسفر في النهاية عن مقتل عدد كبير من «الدواعش»، بالإضافة إلى ضبط وتدمير عدد من السيارات التي يستخدمونها في التنقلات عبر الدروب الصحراوية، وأيضاً اكتشاف مخابن للذخيرة والأسلحة ومصادرتها.

قال الخبير الأمني العميد محمد الرجباني، إن الجيش رصد منذ فترة نشاط الإرهابيين في القطرون، الذين يستغلون التضاريس الصعبة هناك في محاولة التموضع، وحاولوا سابقاً خلق مكان ارتكاز بجبل عبيدة، قبل أن يتمكن الجيش من إحباط مخططهم هناك.

وشدد الرجباني على أن الخطر كبير على الجنوب الذي يعاني من مشكلات كثيرة، معرباً عن ثقته في قدرة القوات المسلحة على مواجهة هذا التحدي الذي تحتاج فيه إلى دعم من الدول العربية.

نفذت وحدات الجيش الليبي دوريات استطلاع في عمق الصحراء الليبية يمحيط القطرون وإلى الأجزاء الحدودية بالمثل الحدودي الواقع بين ليبيا والجزائر والنيجر، حسب المسؤول الإعلامي بالجيش الليبي عقيلة الصابر. وتتواصل جهود الجيش في تأمين الحدود ومكافحة الإرهاب والمتطرفين رغم عدم حصوله على الدعم الكافي، وفق الصابر، الذي يشير إلى نجاح القوات المسلحة في توجيه ضربات قوية على التنظيمات المتطرفة ما نجح في النهاية في حد أنشطتها بشكل واضح في الجنوب، مع تعزيز القوات المتمركزة هناك ورفع درجة الاستعداد بها بصفة دورية.

مستوطنون يفتحمون الاقصى
بحراسة شرطة الاحتلال

✦ القدس

افتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، بإحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف، بحسب ما أفادت دائرة الأوقاف الاسلامية العامة بالقدس.

وقالت الدائرة في بيان إن عشرات المستوطنين المتطرفين افتحموا المسجد الأقصى على شكل مجموعات من جهة باب المغاربة ونفذوا جولات مشبوهة في باحاته، وأدوا طقوساً تلمودية في المنطقة الشرقية من المسجد بحراسة شرطة الاحتلال الإسرائيلي.

ودعا مقدسيون الى شد الرحال إلى المسجد الأقصى والرباط فيه وأداء صلاة

الضجر غدا الجمعة ردا على اقتحامات المستوطنين المتكررة.

الى ذلك، شنت قوات الاحتلال الاسرائيلي حملة ورفعو عليها اعلام الاحتلال وياضفات كتب عليها شعارات عنصرية تهديد للاستيلاء على منات الدونمات تعود لأحدى عائلات القرية، بحسب ما أفاد رئيس مجلس قروي بيرين فريد برهان.

وفي مخيم بلاطة القريب من مدينة نابلس أصيب عدد من الفلسطينيين بجروح مختلفة، خلال عمليات اقتحام واسعة نفذتها قوات الاحتلال الإسرائيلي بالترزامن مع اقتحامها لمنطقة قبر يوسف شرق نابلس، وسط انتشار للقنصاة وللوحداث أنهم مطلوبون. وفي قرية بيرين جنوب شرق

الإطار التنسيقي يحاول
«تحدي الصدر» بجلسة نيابية

✦ بغداد

دعا نواب في الإطار التنسيقي، الخميس، رئاسية مجلس النواب العراقي، إلى المباشرة بعودة العمل بالمجلس المعتل منذ الاحتجاجات الصدرية التي اجتاحت مبنى البرلمان والمواجهة المسلحة التي جرت بين أتباع الصدر ومسلي الإطار في المنطقة الرئاسية الخضراء ببغداد، نهاية أغسطس الماضي، وتتصاعد الدعوات السياسية من جهة تجمع القوى الموالية لإيران، بعد رد المحكمة الاتحادية العليا، الأربعاء، دعاوى حلالبرلمان العراقي، الذي طالب زعيم التيار الصدري مقتدى الصدر، بحله وإجراء انتخابات مبكرة، للخروج من الأزمة التي تعصف بالبلاد منذ إعلان نتائج الانتخابات في أكتوبر الماضي.

ورغم مطالبات «الإطار التنسيقي» بضرورة عقد جلسة النيابية خلال ١٠ أيام، يشكك نواب آخرون بإمكانية عقد هذه

جلسة، نتيجة غياب التوافق السياسي بين زعامات الكتل، بينما يرى مراقبون أن إصرار الإطار على عقد الجلسة لاستفزاز الصدر والضغط على حلفائه من الكرد والسنة، وتحييداً رئيس المجلس محمد الحلبوسي.

ويمثل «الإطار التنسيقي»، الكتلة النيابية الأكبر في مجلس النواب العراقي، بعد استقالة الكتلة الصدرية في يونيو الماضي، بناءً على طلب الزعيم الصدري مقتدى الصدر، الذي فشل بتشكيل حكومة «غالبية وطنية» مع حليفه تحالف السيادة السنني، والحزب الديمقراطي الكردستاني.

وبعد أن أخلت المحكمة الاتحادية العليا، مسؤوليتها من حل مجلس النواب، طالب نواب في «الإطار التنسيقي» رئيس المجلس محمد الحلبوسي، بإعادة إحياء الحياة

البرلمانية المتوقفة منذ شهرين، متهمين إياه بـ «تعطيل المجلس لصالح أجندات سياسية».

وقالت النائب عن الإطار التنسيقي، عالية نصيف لوقع «سكاى نيوز عربية»، إن «الحل الحالي للأزمة السياسية التي يعيشها العراق، يجب أن يكون عبر الانتخابات المبكرة، لكن يجب تفعيل دور مجلس النواب المعطل»، مبيّنة أن كتلتها تحاول «عقد جلسة يوم ٢٠ من سبتمبر الجاري».

وأضافت أن «الجهود الدولية الساعية لتهدئة الأوضاع في البلاد، بما فيها الولايات المتحدة الأميركية وبعثة الأمم المتحدة، تطالب باستئناف العمل النيابي».

ويحمل «الإطار التنسيقي» كتلت القوى الموالية لإيران، رئيس المجلس النيابي محمد الحلبوسي، مسؤولية تعطيل المجلس «لصالح أجندات سياسية»، بحسب النائب رفيق الصالحي.

وفي وقت سابق، قرر رئيس مجلس النواب محمد الحلبوسي، تعليق عقد جلسات مجلس النواب حتى إشعار آخر، بينما دعا القائد العام للقوات المسلحة مصطفى الكاظمي، إلى اتخاذ التدابير اللازمة لحماية المؤسسات وحماية المظاهرات.

إلى ذلك، استبعد نواب آخرون إمكانية عقد جلسة للبرلمان العراقي في الوضع الحالي، مؤكداً أن الجلسة النيابية بحاجة إلى توافق سياسي بين مختلف الكتل في البلاد.

يقول النائب المستقل، إسكندر وتوت، إنه «من الممكن عقد جلسة للبرلمان بعد الاتفاق الكامل بين جميع الكتل السياسية، وهذا الأمر يحتاج إلى بعض الوقت».

وأشار إلى أن «جميع الكتل تنتظر انتهاء عطلة زيارة أربعينية الإمام الحسين، لتعود الحوارات من جديد، وتجنب أي صدامات

السودان.. ملامح حل سياسي
بإعلان دستوري وتوحيد ٤٥ جسماً

✦ الخرطوم

برزت يوم الأربعاء في السودان ملامح حل للخروج من الأزمة السياسية التي تعيشها البلاد منذ أكثر من ١٠ أشهر، حيث فرضت لجنة خبراء قانونيين من صياغة إعلان دستوري من ٧٦ بنداً لإدارة فترة انتقالية لعامين؛ في حين وقع ٤٥ جسماً على رؤية من ٤ نقاط لتوحيد قوى الشارع.

وشملت أهم بنود الإعلان الدستوري الجديد إقامة دولة مدنية تتبع نظام الحكم الفدرالي وتناى بالمؤسسة العسكرية عن العمل السياسي والحكم ودمج القوات العسكرية في جيش مهني واحد.

وجاءت صياغة الإعلان الدستوري بناءً على مخرجات جلسة عقدتها نقابة المحامين السودانيين، الشهر الماضي، وشارك فيها طيف واسع من مكونات المجتمع السوداني وبحضور كثيف لرؤساء وممثلي البعثات الدولية والدبلوماسية.

ونصت المبادئ الأولية لمشروع الإطار الدستوري على احترام وإدارة التنوع؛ وأن تقوم الحقوق والواجبات على أساس المواطنة المتساوية بلا تمييز.

كما نص أيضاً على سلطة برلمانية ومراجعة القوانين بما يتماشى مع الدستور الانتقالي والاتفاقيات الدولية التي صادق عليها السودان والالتزام بالفصل بين السلطات وسيادة حكم القانون.

وحدد مشروع الإطار الدستوري مهام الفترة الانتقالية في مراجعة اتفاق جوبا للسلام الموقع في أكتوبر ٢٠٢٠، وصولاً إلى سلام عادل يشمل جميع الحركات الغير موقعة. كما نص أيضاً على إصلاح الأجهزة العدلية وتحقيق العدالة الانتقالية مع ضمان عدم الإفلات من العقاب، وتطبيق نظام الإخوان واسترداد الأموال العامة المنهوبة خلال فترة حكمهم التي استمرت ثلاثين عاماً.

وفي الجانب الاقتصادي نصت المبادئ الأولية على اتخاذ الإجراءات المناسبة لإيقاف التدهور الاقتصادي، وتحسين الحياة المعيشية ومحاربة الفساد وتعزيز الشفافية.

وحددت مواجهة الدستور الانتقالي مهام المؤسسة العسكرية في الدفاع عن سيادة وحماية حدود البلاد وحماية الدستور الانتقالي وتنفيذ السياسات العسكرية والأمنية للدولة، وتنفيذ السياسات المتعلقة بالإصلاح الأمني والعسكري وفق خطة متفق عليها من جميع الأطراف كما نصت على تبعية جهاز الشرطة والأمن إلى السلطة التنفيذية على أيكون رئيس الوزراء هو القائد الأعلى لها.

وقال على قبلوب، رئيس اللجنة التسييرية لنقابة المحامين السودانيين لوقع «سكاى نيوز عربية»، إن خبراء في الفقه الدستوري شاركوا في صياغة الإعلان الدستوري الجديد.

وأوضح قبلوب أن مسودة الإعلان ستطرح للمزيد من التشاور مؤكداً وقوف نقابة المحامين على مسافة واحدة من جميع الأطراف الساعية لإنجاز التحول المدني، وأكد قبلوب أن جميع مراحل الإعلان الدستوري تجري بمهنية عالية وبما يعكس الدور الوطني القانوني للمناطق النيابية.

في غضون ذلك؛ وقع ٤٥ جسماً تقابلياً وسياسياً ومدنياً على إعلان مشترك أصدرته تسيقيات لجان مقاومة «ولاية الخرطوم» التي تقود الحراك الحالي في الشارع السوداني؛ ينص على توحيد الرؤى وإنهاء الخلافات والتأسيس لبناء سلطة الشعب عبر تصعيد الحراك المستمر والالتزام بعدم الشراكة أو التفاوض مع العسكريين والتنسيق المحكم بين لجان المقاومة والقوى السياسية والمهنية والمطالبة المؤمنة بالتحول الديمقراطي.

وأكد المحلل الصحي شوقي عبدالعظيم أهمية خطوتي صياغة الإعلان الدستوري وتوحيد رؤية قوى الشارع؛ لكنه قال لوقع سكاى نيوز عربية إن الخطوتان بحاجة لمزيد من التنسيق والعمل الجاد من أجل تطبيقها على أرض الواقع.

وأشار عبد العظيم إلى أهمية هذه التطورات في ظل الظروف الحرجة التي تعيشها البلاد حالياً.

ويشهد السودان أزمة سياسية وأمنية حادة على إثر الإجراءات التي اتخذها قائد الجيش عبد الفتاح البرهان في الخامس والعشرين من أكتوبر ٢٠٢١ والتي أنهت الشراكة التي كانت قائمة بين الشقين المدني والعسكري بعد إسقاط نظام الإخوان في احتجاجات شعبية في أبريل ٢٠١٩.

وقتل ١١٧ شخصاً في الاحتجاجات المستمرة التي اندلعت في العاصمة الخرطوم وعدد من المدن السودانية رفضاً لتلك الإجراءات التي قال البرهان إنها تهدف لتصبح مسار الثورة السودانية، بينما تعتبرها القوى المناوئة إجهاضاً للثورة ومحاولة لإعادة نظام الإخوان. وعلى الرغم من تعهد البرهان في الخامس والعشرين من أكتوبر بتشكيل حكومة وإكمال هياكل الدولة خلال أسبوعين، إلا أن البلاد ما زالت تعيش فراغاً سياسياً في ظل فشل كل المحاولات التي سعت لتشكيل حكومة انتقالية جديدة.

وفي الجانب الآخر، أوقف المجتمع الدولي تعهدات ومساعدات بقيمة ٨ مليارات دولار كما علق نادي باريس خطوات اتخذت في عهد حكومة رئيس الوزراء السابق، عبد الله حمدوك، وكانت ستؤدي إلى إعفاء معظم ديون السودان المقتردة بنحو ٤ مليارات دولار.

تركياً: إجلاء أكثر من ألف شخص
جاء حريق غابات جنوب البلاد

✦ أنقرة

أجلت السلطات التركية نحو ١٠٢٥ شخصاً جراء حريق غابات اندلع في إقليم مرسين جنوب البلاد.

وذكرت هيئة إدارة الكوارث والطوارئ في تركيا (أفاد) الخميس، أن ٤٠ طائرة إطفاء و٨٥٠ فرداً شاركوا في جهود احتواء حريق الغابات الذي بدأ بالقرب من مقاطعة جوتنار في مرسين إلى جانب ساحل البحر المتوسط، وفق وكالة الأناضول التركية.

وقالت الهيئة إن خط الطريق السريع الذي يربط مرسين ومدينة أنطاليا الساحلية إلى الغرب انقطع، لافتة إلى أن هناك ٧ أشخاص يتلقون حالياً العلاج في المستشفيات.

واشنطن: ٢ مليار دولار مساعدة
جديدة لأوكرانيا و ١٨ دولة أخرى

✦ واشنطن

وافقت الولايات المتحدة، الخميس، على تقديم مساعدة جديدة بقيمة مليار دولار بشكل قروض وهبات إلى أوكرانيا والدول المجاورة لها، وذلك لشراء معدات عسكرية أميركية.

وبحسب واشنطن بوست، قال مسؤول في وزارة الخارجية «وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن أبلغ الكونغرس بالمساعدة البالغة قيمتها مليار دولار لتعزيز أمن أوكرانيا و١٨ دولة من جيرانها، بما يشمل الكثير من حلفائنا في حلف شمال الأطلسي، وكذلك شركاء أمنيين إقليميين آخرين معرضين لخطر العدوان الروسي في المستقبل».

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (٢٠٢١/٦٥٣٨/د)

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا