

الأمير الحسن يرعى أعمال جلسة حوارية حول الدور التنموي لبلديات محافظة العاصمة



عمان

أكد سمو الأمير الحسن بن طلال، رئيس المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، أهمية إقامة حركة تنمية على معلومات واضحة وإيجاد إطار حضاري للاختلاف.

جاء ذلك خلال رعاية سموه، جلسة حوارية بعنوان "الدور التنموي لبلديات محافظة العاصمة" بحضور نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، ووزير البيئة الدكتور معاوية الردييدة، وروؤساء بلديات في إقليم الوسط وخبراء ومختصين.

وجدد سموه الدعوة إلى إيجاد منظومة معلومات شاملة تركز على المعرفة المطلقة وتعتمد على الخرائط.

وأشار سموه إلى ضرورة تحديد الأولويات للتصدي للحرمان والانتقال إلى التنمية، وضرورة معرفة الفرق بين الحرمان والفقر حيث أنهما ليسا متشابهين، منوهاً إلى أهمية الاختلاف بصورة حضارية.

بدوره، أكد كريشان، أن البلديات بدأت بالانتقال من الدور الخدمي للدور التنموي، انسجاماً مع التوجهات الملكية السامية والتحفيز المستمر، خاصة جائزة البلدية المتميزة التي أطلقها مركز الملك عبدالله الثاني للتنمية، التي أعطت البلديات حافزاً على الإبداع والابتكار والتنافس فيما بينها، مشيراً إلى أن البلديات عانت كثيراً من المؤسسات الأخرى في الدولة جراء أزمة كورونا، إلا أنها الآن تعمل على تحقيق التوازن.

من جهته، أكد الدكتور الردييدة ضرورة التوجه للحلول الخضراء، التي تعد توجهاً عالمياً، وهو ما يحتم على البلديات العمل على ذلك على المستوى المحلي.

وقال، إن التحديات البيئية وأزمة المناخ أصبحت تشكل عبئاً كبيراً اليوم على المستوى العالمي، ولا بد من الاستمرار بتنفيذ مشروع زيادة قدرة المجتمعات القروية والأكثر حاجة للتكيف مع تأثيرات التغير المناخي في الأردن من خلال تنفيذ مشاريع مبتكرة في قطاعي المياه والزراعة دعماً لمشروع التكيف مع التغير المناخي في الأردن.

وتحدث خلال الجلسة عدد من الخبراء، حيث

أكد عضو غرفة صناعة عمان الدكتور إياد أبو حلتهم ضرورة العمل على إنشاء قاعدة بيانات كبيرة للاستثمار والاستدامة في المشاريع والتنمية. فيما، أشارت الدكتورة عرب العابد الباحثة في مجال اللجوء والهجرة القسرية إلى أزمة اللجوء السوري، حيث يوجد أكثر من ١٤٠ ألف لاجئ سوري في سحاب يمكن الاستفادة من خبراتهم في التنمية خاصة في بعض القطاعات الزراعية والصناعية.

من جانبها، أكدت الدكتورة خولة الحسن أخصائية العنف المبني على النوع الاجتماعي، أهمية تحديد أولويات المشاريع بناءً على المشاورات مع أبناء البلديات مع مراعاة دمج فئات المجتمع المختلفة، مبيّنة أهمية التركيز على كرامة الإنسان والنسيج المجتمعي وتوثيق الاحتياجات والأولويات لضمان بيئة خالية من العنف المبني على النوع الاجتماعي.

الصفدي يلتقي وكيلة الأمين العام للأمم المتحدة

عمان

استقبل نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، وكيلة الأمين العام للأمم المتحدة والممثلة السامية لشؤون نزع السلاح إيذومي ناكاميتسو، والتي تزور المملكة للمشاركة في أعمال المؤتمر الدولي حول الأسلحة الصغيرة والأسلحة والخفيفة الذي استضافته القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي بالتعاون مع حلف شمال الأطلسي "الناتو"، خلال اليومين الماضيين.

وأكد الصفدي حرص المملكة على استضافة مثل هذه المؤتمرات، باعتبارها فرصة لتوسيع التعاون بين الأردن وشركائه، واستمرارها في دعم الجهود الدولية لنزع السلاح خاصة الأسلحة النووية وأسلحة الدمار الشامل، مشدداً على أن الوصول لمنطقة شرق أوسط خالية من أسلحة الدمار الشامل هو هدف يعمل الأردن من أجله.

من جانبها، شملت وكيلة الأمين العام للأمم المتحدة والممثلة السامية لشؤون نزع السلاح إيذومي ناكاميتسو، الدور الذي تقوم به المملكة في جهود تعزيز الأمن والاستقرار والسلام في المنطقة.

افتتاح مشروع إعادة تأهيل شارع الحسن بن طلال بسحاب

عمان

افتتح سمو الأمير الحسن بن طلال، مشروع إعادة تأهيل شارع الحسن بن طلال في مدينة سحاب.

وأطلع سموه، بحضور نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، ووزير البيئة الدكتور معاوية الردييدة، ورئيس بلدية سحاب الدكتور عباس المحارمة على تصميم الشارع والسوق والمحلات التجارية فيه، الذي يعد صديقاً للبيئة، ونفذ ضمن مشروع الخدمات البلدية والتكيف الاجتماعي بتمويل من البنك الدولي والحكومة الكندية.

وأكد سموه، خلال اجتماع على هامش الافتتاح، بحضور السفير الكندي في الأردن طارق علي خان ومدير العلاقات الخارجية للبنك الدولي نيل درويش ومسؤولين، أهمية المشروع ضمن الرؤيا لنهضة سحاب. وأشار سموه إلى أن الرؤيا تتحقق بفهم عناصر وأوجه الحرمان المتعددة والعمل بالتكامل والتعاون على وضع سياسات لحد منها. ونوه سموه إلى ضرورة بناء السياسات التي جوهرها هو كرامة الإنسان، والالتزام بدولة المواطنة، حيث يتساوى أبناء الوطن على اختلاف مكوناتهم في الحقوق والواجبات لجعل القانون يعمل من أجل الجميع. ولفت سموه إلى أن مفتاح النجاح لتحقيق النهضة هو الاستثمار برأس المال البشري لبناء المعارف.

من جانبه قال الدكتور محارمة إن شارع سمو الأمير الحسن أصبح وجهة للأهالي بعد أن كان يعاني من الازدحامات والاختناقات وتم إعادة تأهيله بعد التشاور ورغبة أبناء المجتمع المحلي.

وأضاف، إن البلديات هي حكومات مصغرة للمجتمعات المحلية ونجاحها يأتي دوماً بالشراكة مع أبناء المجتمع المحلي والقطاع الخاص، ومن خلال هذه المشاريع تحمل البلديات فكرياً إيجابياً في التحول من الجانب الخدمي إلى التنموي.

من جهته بين المهندس توفيق الخواطر أن الهدف الرئيسي للمشروع هو إعادة تأهيل الشارع بهدف تحسين البيئة الحضرية في مدينة سحاب وتطوير الأنشطة التجارية المحيطة بالشارع من خلال تحسين إدارة حركة المرور، وإنشاء مرافق للمشاة، وتوفير مواقف للتحميل والتفريغ.

وأشار إلى أن عدداً من المشاريع سيتم افتتاحها قريباً منها سوق عجلون الريفي، ومطعم جرش التراثي البيئي، ومدينة معان الترفيهية، وحديقة مآبيا الطويلة.

بدوره قال السفير خان إن تنشيط المدن سيولد استثماراً في النشاط الاقتصادي، مؤكداً أن النساء جزء حيوي من أي مجتمع، حيث تتأثر النساء بالتغيرات في البنية التحتية في المجتمع، مشيراً إلى أن طريقة تثبيت أضواء الشوارع وزيادة عرض الأرصفة، يقلل أن يكون الطريق آمناً ولا سيما للنساء والأطفال.

وأعرب عن تقدير بلاده للجهود الأردنية في استضافة اللاجئين، مؤكداً استمرار كندا بالوقوف إلى جانب المملكة، ومضى قائلاً: "نحن لا نفتح مجرد طريق نحن نفتح الأبواب لمستقبل أكثر إشراقاً لجميع سكان هذه البلدية".

إحالة ١١ عطاء لإنشاء مدارس بعدد من محافظات المملكة

تراوحت بين ١٧٠٠ إلى ٣ آلاف متر مربع. وأكد خليفات أن الارتقاء بالتعليم، من الأولويات الوطنية لتحقيق التطور والنهضة الشاملة على اعتباره المدخل إلى إصلاح القطاعات الأخرى واستثمار في بناء ونهضة الإنسان والمجتمع، مشيراً إلى أن هذه المدارس ستسهم في تحسين جودة التعليم على مستوى المملكة، وتوفير خدمات وبيئة تعليمية مناسبة للطلبة والمعلمين على حد سواء. وقال، إن هذه المشاريع تعزز الشراكة بين القطاعين العام والخاص إضافة إلى تشغيل العديد من المهندسين والمعماريين المحليين والشركات التي تعمل في قطاع الإنشاءات والتخفيف من البطالة في هذه المحافظات، ما يسهم في دفع عجلة الاقتصاد الوطني.

١,٤ مليون دينار. كما تم إحالة عطاء إنشاء مدرسة الزعترى الأساسية للبنين في البلقاء بقيمة ١,٢٥ مليون دينار، ومدرسة الفروان الأساسية المختلطة في جرش بقيمة ١,٤ مليون دينار، ومدرسة البحر الأساسية المختلطة في عجلون بقيمة ٢ مليون دينار، ومدرسة أم نعام الغربية الجي الجنوبية في الفرق بقيمة ١,٧ مليون دينار، ومدرسة الصالحية الأساسية في الكرك بقيمة ١,٨ مليون دينار، ومدرسة فينان الأساسية المختلطة في العقبة بقيمة ١,٨ مليون دينار. ولفت إلى أنه تم إحالة ٣ عطاءات للإشراف على مشاريع إنشاء المدارس بقيمة إجمالية ٣,٣ مليون دينار مقسمة على ٣ مجموعات، مشيراً إلى أن مساحات المدارس

عمان أحالت دائرة العطاءات الحكومية ١١ عطاء لإنشاء مدارس في عدد من محافظات المملكة، بقيمة إجمالية ١٨,٢ مليون دينار، بتمويل من الصندوق السعودي للتنمية. وقال مدير عام دائرة العطاءات الحكومية المهندس محمود خليفات، إنه تم إحالة عطاء لإنشاء مدرستين في الزرقاء (مدرسة العالوك الأساسية المختلطة بقيمة ١,٧ مليون دينار، ومدرسة حي نصار الأساسية المختلطة) بقيمة ١,٧ مليون دينار، وعطابين آخرين لإنشاء مدرستين في إربد (مدرسة صما أبو الطيور الأساسية المختلطة بقيمة ١,٨٥ مليون دينار، ومدرسة جدبتا الأساسية المختلطة بقيمة ١,٦ مليون دينار، إضافة إلى مدرسة زينب الثانوية للبنات في عمان بقيمة

رئيس الأركان يزور شركة الاتصالات الأردنية (أورنج)

عمان

زار رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الجنيطي، شركة الاتصالات الأردنية (أورنج)، وكان في استقباله رئيس مجلس إدارة الشركة الدكتور شبيب عماري.

واستمع اللواء الركن الجنيطي إلى شرح مفصل قدمه الدكتور عماري، حول الخدمات التي تقدمها الشركة في مجال الاتصالات والشبكات وحلول الانترنت، إضافة إلى التطورات الحاصلة في مجال الاتصالات والأمن السيبراني.

وفي نهاية الزيارة، أبدى رئيس هيئة الأركان المشتركة إعجاباه بالمستوى المتميز والتطور التكنولوجي الذي وصلت إليه الشركة.

منتدى عمداء كليات التمريض يناقش سياسات التعليم

عمان

ناقش منتدى عمداء كليات التمريض، السياسات والقضايا المتعلقة بالتعليم التمريضي، وآليات تطويرها وتعزيزها، بمشاركة ١٨ عمداً للكليات التمريضية من الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة.

ويأتي المنتدى الذي نظمه المجلس التمريضي الأردني، بالشراكة مع مشروع "التعليم والتدريب المهني والتعليم العالي الموجه لسوق العمل (MOVE HET)، الممول من الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية لتحقيق أهداف المجلس في تنظيم مهنة التمريض والقبالة من خلال التواصل والتعاون والتشاور مع عمداء كليات التمريض وخاصة بما يخص السياسات والقضايا المتعلقة بالتعليم التمريضي.

وعرض أمين عام المجلس التمريضي الدكتور هاني النوافلة، لأهم أعمال وإنجازات المجلس خلال السنوات السابقة خاصة في مجال تنظيم المهنة والتعليم التمريضي، وأهمها تحديد مسارات المهنة على المستوى الوطني وعقد امتحان المزاولة لمهنة التمريض والقبالة القانونية والبدء بإنشاء نظام معلوماتي لسوق العمل التمريضي؛ إضافة إلى الشراكة مع نقابة التمريض الرومانية وبدء التدريب في رومانيا. وأكد النوافلة، أهمية كليات التمريض في المشاركة في تطوير مهنة التمريض وتعزيز جودة الرعاية الصحية، وتوفير التعليم والتدريب اللازمين لتأهيل الطلاب وتمكينهم من تقديم رعاية صحية عالية الجودة. وعرضت مستشارة سمو الأميرة منى الدكتورة رويدا المعاطلة، لأهم المستجدات العالمية في مجال مهنة التمريض، مؤكدة ضرورة التجديد وتحديث الخطط بناء على هذه المستجدات وضرورة التكامل والتعاون بين الجامعات في تحقيق الأهداف مثل تحسين مستوى الخريجين وتمكينهم وبناء القدرات القيادية لديهم.

إقرار الاستراتيجية الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر



عمان

أقرت اللجنة الوطنية لمنع الاتجار بالبشر الاستراتيجية الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر للأعوام (٢٠٢٣-٢٠٢٦). وجاء ذلك خلال اجتماعها الذي عُقد في مقر وزارة العدل بحضور وزير العدل ورئيس اللجنة، ورئيس النيابة العامة وأمين عام وزارة العدل للشؤون القضائية نائب الرئيس وأمين عام وزارة العمل، والمفوض

العام للمركز الوطني لحقوق الإنسان، ومدير إدارة البحث الجنائي وأعضاء اللجنة الذين يمثلون مختلف الوزارات والجهات المعنية بهذا الموضوع. وقال الزيديات خلال الاجتماع إن إقرار الاستراتيجية الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر (٢٠٢٣-٢٠٢٦) خطوة وطنية شاملة يعزز الجهود المبذولة في هذا المجال من خلال اللجنة الوطنية

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٠ من الساعة ١٠:٠٠ صباحاً حتى الساعة ١٢:٠٠ ظهراً في فصل التيار الكهربائي عن رخابا، جدبتا مثلث عرجان، زوييا، ريف برقس، رخابا جنوب البلد، عصيم، سنعار، المرجع، الطابية وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الواحدة ظهراً وعن مغرباً، زبده الوسطية من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الخامسة مساءً وعن بلدة جدبتا بالكامل من الساعة الثانية عشر ظهراً ونهاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة إربد.

وعن قبور الديكة من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الثانية عشر ظهراً وعن الرمثا قرب مطعم الرويال من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الثالثة عصراً في مدينة الرمثا.

وعن حوشاً، سويلمة، العمراء من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الرابعة والنصف مساءً في محافظة المفرق.

وعن الحجر، حوشان، عين النبي، المنطقة العرفية/جرش، الغريشه من الساعة العادية عشر صباحاً ونهاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.

وعن غرب كفرنجة، سوق كفرنجة غرب البلد، الجاورين لندى كفرنجة الثقافي وجمعية البيئة الأردنية، الجاورين لركز شباب كفرنجة، الجاورين لديوان الفريجات من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة عمالون.

قسم العلاقات العامة

الزنجبيل علاج طبيعي فعال للصداع النصفي



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

ويجيب دراسة نشرت في "جورنال أوف فيزيوتري" - توجد أدلة على أن الزنجبيل يقلل من الإحساس بالصداع النصفي، ويمكنك مضغ شريحة من الزنجبيل للحصول على عصارته بشكل سريع، أو شاي الزنجبيل وتناول الشاي مع تحسين مذاقها بإضافة العسل.

لكن تذكر أن شاي الزنجبيل غير مناسب للحوامل ولن يتناولون أدوية مذيبة لجلطات الدم.

اتباع نظام غذائي نباتي يحد من التهاب اللثة

كشفت دراسة أثبتت حديثاً، أن التوابل على اتباع نظام غذائي نباتي غني بمضادات الالتهابات الطبيعية يساعد في تقليل التهاب اللثة.

الدراسة أجراها باحثون بكلية طب الأسنان جامعة فريبورغ الألمانية، ونشروا نتائجها في دورية (Journal of Clinical Periodontology) العلمية. وتعد أمراض اللثة، من أكثر أمراض الفم انتشاراً، وتتمثل أعراضها في الاحمرار والانتفاخ ونزف الدم لأقل سبب، وفي مرحلة لاحقة لتشكل الجيوب اللثوية ما يسبب رائحة الفم الكريهة.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون 30 مريضاً بالتهاب اللثة، وأخضعهم لنظام غذائي نباتي، مقارنة بمجموعة أخرى تناولوا النظام الغذائي المعتاد لهم لمدة 4 أسابيع.

وخضع المشاركون في المجموعة الأولى لنظام غذائي منظم الكاربوهيدرات المعالجة والبروتينات الحيوانية وغني بالمصادر النباتية التي تحتوي على أحماض "أوميغا 3" الدهنية مثل بذور الكتان ومكسرات الجوز، و"فيتامين سي" مثل الفلفل الأحمر والجزءاء والبرنقلا، و"فيتامين د" مثل رقائق الجيوب المدعمة والتوناكه والخضروات.

دراسة: 'استنشاق السكر' يعالج أمراضاً خطيرة

أوضح البروفيسور ماكندونالد أن "أمراض الجهاز التنفسي تسبب معاناة هائلة في كل من العالم النامي والمتقدم، حيث يتم إدخال مئات الأشخاص إلى المستشفى يومياً في بريطانيا، على سبيل المثال، جراء نوبات الربو. في حين أن الإصابات الطفولية المميتة المحصلة في الرئتين منتشرة في معظم أنحاء أفريقيا وآسيا".

وأضاف "إن فكرة أن تعديل مستويات الجلوكوز في الرئتين قد يكون، يوماً ما، عاملاً حاسماً في علاج هذه الحالات.. أنها فكرة مثيرة للغاية.. من الواضح أننا نحتاج الآن إلى دراسة تأثير الجلوكوز على بلاعم الرئة البشرية".

للفوز، بحسب الباحثين، عقادها أن استنشاق السكر قد يحفز جهاز المناعة في الرئة على محاربة العدوى والأمراض.

وقال كبير العلماء، الأستاذ في جامعة مانشستر أندرو ماكندونالد إن "العلاج بواسطة استنشاق السكر على المدى القصير قد ينجح ذات يوم".

وبحثت الدراسة، التي أجريت على الفئران، في خلايا دم بيضاء متخصصة يطلق عليها اسم "البلاعم"، وهي خلايا تعمل مثل "مكاشف تنظيف" لنظام المناعة، وتقوم بتنظيف "مكاشف" الكائنات الضارة، والمخلفات في الجهاز التنفسي.

ووجد العلماء أن حجب البروتينات "المستقبلية" الحساسة للسكر يمكن أن يثبط الالتهاب، الذي يلعب دوراً رئيسياً في حالات الحساسية والربو وغيرهما.

غير أن الدراسة كان لها جانب مثير

تحذير للحوامل من نوبات العمل المسائية

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

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

ووجد العلماء أن حجب البروتينات "المستقبلية" الحساسة للسكر يمكن أن يثبط الالتهاب، الذي يلعب دوراً رئيسياً في حالات الحساسية والربو وغيرهما.

غير أن الدراسة كان لها جانب مثير

لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبنية



السرطان، ومرض السكري، وإنتاج أنسجة جديدة للعين، والمساعدة على نمو العظام.

ويمكن أن يكون استخراج الخلايا الجذعية من نخاع العظام إجراءً مؤثراً للغاية للمرضى، ولكن مع أسنان الأطفال، يمكن الوصول إليه بسهولة أكبر، والأهم من ذلك، أنها قابلة للاستخدام حتى بعد مرور 10 أعوام، وتمتاز أسنان الأطفال اللبنية بأنها غير معرضة لتلوث البيئي، ما يعني أن الخلايا الجذعية التي تستخرج يعني حالة جيدة بعد وقت طويل، ويمكن استخدامها أيضاً لإصلاح الأسنان التالفة، حسب صحيفة ميرور البريطانية.

منظمة الصحة العالمية: وباء الإيبولا يعاود الانتشار بسرعة

كشفت منظمة الصحة العالمية إن مرض الإيبولا ينتشر بأسرع وتيرة له حتى الآن في جمهورية الكونغو الديمقراطية، وذلك بعد ثمانية أشهر من ظهور المرة الأولى.

وظهر خلال الأسابيع الماضية عدد قياسي من الحالات الجديدة مما يمثل التنكس حادة لجهود التصدي لتأثير أكبر تفش للمرض على الإطلاق في الوقت الذي أدى فيه العنف الذي تمارسه الميليشيات ورفض السكان التعاون مع المصنفين إلى عرقلة الوصول إلى المناطق النائية.

كانت منظمة الصحة العالمية أعلنت قبل أقل من

ما علاقة الدورة الشهرية بإصابة النساء بالخرف؟

في أكثر من 6 آلاف مشاركة، خضعن لفحوصات طبية وأكدن الاستبيانات التي تتعلق بأول دورة حيض، وما إذا كن قد مررن بمرحلة انقطاع الطمث، أو إذا ما خضعن لاستئصال الرحم أو جزء منه.

ووجدت النتائج أن النساء اللاتي بدأن دورة الحيض الأولى في سن 16 عاماً أو أكثر، كن عرضة للإصابة بالخرف بـ 23% أكثر من أولئك اللاتي بدأن دورة الحيض في سن 13 عاماً أو أقل.

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

17 عاماً، كن أكثر عرضة بنسبة 19% للإصابة بالخرف من النساء اللاتي تعرضن له بعد سن 17 عاماً.

وعندما نظر فريق البحث إلى مجموع سنوات الإنجاب، وهي السنوات من الدورة الأولى للحيض حتى انقطاع الطمث، كانت النساء اللاتي تقل سنوات الإنجاب لديهن عن 31 سنة، أكثر عرضة بنسبة 20% للإصابة بالخرف.

بالإضافة إلى ذلك، كانت النساء اللواتي خضعن لعملية استئصال الرحم أكثر عرضة بنسبة 8% لخطر الإصابة بالخرف.

هل شرب عصير الرمان أثناء الحمل آمن؟

تحتوي فاكهة الرمان على مغذيات عديدة تزود الجسم باحتياجات هامة لنمو الطفل وسلامة الحمل، ويعتبر أكل الرمان أمناً تماماً للحامل، لكن وفقاً لدراسة صدرت عام 2011 ربما من الأفضل عدم شرب عصير الرمان خلال أشهر الحمل قبل التحمض مع الطبيب.

الآلياف، يحتوي مقدار نصف الكوب من حب الرمان عند أكله على 5 غرامات من الآلياف، وتعتبر الآلياف ضرورية لتفادي الإمساك الذي تشكو منه نصف الحوامل تقريباً، وتحت توصيات الحمل على تناول ما بين 25 و30 غراماً من الآلياف.

الجديد وفيتامين "سي"، تمتاز فاكهة الرمان

ماذا تعرف عن البيات الشتوي لعضلة القلب؟

وأوضح شعبان أنه إذا أخذنا عينة من الوريد التاجي نجد أن نسبة الأكسجين فيها أقل نسبة فالقلب دون أن يبذل الإنسان أي مجهود يسحب حوالي 70% من الأكسجين الموجود في الدم الشرياني، بحيث لو بذل الإنسان مجهود لا يجد له احتياطي من الأكسجين لكن هناك احتياطي موجود بالشريان التاجي، وتأتي شعبان إلى أن عضلة القلب تقوم بما يسمى الانقباض الاستراتيجي أو ما أطلق عليه البيات الشتوي، حيث يصاب الإنسان بجلطة في الشريان التاجي، ولو

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

دراسة: إعادة استخدام الزيت يسبب سرطان الثدي

أنت زيت الظلي المعتاد استخدامه يعزز من تحول خلايا سرطان الثدي إلى أنواع شرسة، ويؤيد من انتشارها، ويحسب الدراسة التي نشرت في "جورنال أوف كانسر ريفيوشين" يساهم زيت الظلي المعتاد استخدامه على زيادة نمو سرطان الثدي، لكن تزايد نمو سرطان الثدي بسبب الزيت المعتاد استخدامه يبلغ الضعف مقارنة بالأنواع الأخرى من الأورام.

10 أنواع 'سحرية' من الفاكهة لخفض الوزن

علاج مشكلات الهضم والانتفاخ.

الشمس

نظرة لغناها بالآلياف غير القابلة للهضم والبيتاكتين على الإحساس بالبعث لفتحات طويلة، يعد الشمس طعاماً جيداً يساعد على تخفيف الوزن، خصوصاً إن يتبعون حمية قليلة الدهون.

الأفوكادو

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

الموز

يعد تناول الموز الشعور بالشبع، كما أن هذه الثمار غنية بالفيتامينات والبوليفينول، وهما عنصران مهمان في

الذي يعاون من إتمام عدسة العين بحماية الفواكه والخضروات التي تتميز باحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، يخفف كالتالي علاجهم إلى التسلف، ويقول الباحثون إن "النتائج التي حصلنا عليها تؤكد على أن الحمضيات والفاكهة الجافة والخضروات الطماطم والخضروات الخضراء الداكنة، تلزم بداية إتمام عدسة العين لعدة سنوات وتحسين منه. وتحتوي هذه المواد على فيتامينات C و E وبيتا كاروتين، وكذلك مضادات الأكسدة لوتين وزياكسانثين، تعمل كمواد فعالة في حماية البصر".

مواد غذائية تحمي من إعتام عدسة العين

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

البريب فروت

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

الليمون

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

التنكاكين

يساعد أكل التنكاكين في مكافحة السممة ومرض السكري، كما أنها غنية بالفيتامينات المفيدة مثل "أي" و"سي"، فضلاً عن سرعتها الحرارية المتخفضة.

ناسا تغير اللوائح والتصويت لطرده أعضاءها المتحرشين جنسيا

٩٠٪ من الأعضاء يوافقون على التغيير. ورحب عدد كبير من العلماء خارج ناسا ومن أعضائها بقرار التصويت، من بينهم عالمة البيولوجيا في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور، كارول شرايمس قائلة: إنه أمر مهم للغاية، يوضح للجميع أهمية الالتزام بالسلوك الأخلاقي المحترم. وعلى الجانب الآخر وصف عالم السرطان في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، روبرت وينج، وصف جهود مارسيا ماكنوت رئيس الأكاديمية للعلوم بأنها حملة سلبية.. وأن الموافقة الأعضاء على قرار الطرد، يعدد الدفاع جنوبي..



الصلة يظهر المنشورات على صفحات فيسبوك. فظهر المنشورات التي تحتوي على صور قد تكون بسبب تعليقك على منشورات سابقة فيها صور أكثر من أي وسائل أخرى. وقالت فيسبوك، إنها ستضيف معلومات أخرى تتعلق بميزة، لذا أرى هذا الإعلان، والتي تظهر على إعلانات الموقع منذ عام ٢٠١٤. وهذا يتيح للمستخدمين معرفة ما إذا كانت تفاصيل صفحاتهم على فيسبوك متوافقة مع التفاصيل الموجودة على قاعدة بيانات العنلين. وتكشف هذه الخدمة إمكانية استهدافك من قبل العنلين باستخدام بعض أنشطتك، مثل المواقع الجغرافية التي تذهب إليها وأنت متصل بالإنترنت. وقالت شركة فيسبوك، هي بيان لها، هذا التحديتان يندرجان تحت بند الاستثمار المستمر باتجاه ملح للمستخدمين ومعلومات وسيطرة أكبر على موقع فيسبوك. وقد تعرضت فيسبوك، لتدقيق شديد بعد سلسلة اختراقات للبيانات وضمان متعلقة بالخصوصية وإدعاءات باستخدام منصة فيسبوك للتدخل في الانتخابات الأمريكية.

ويبر وينجج أنه من الأصح النظر للعالم بمسئقياته في العمل وبسلامة إنجازاته البحثية، وأن المعايير الأخلاقية والنزاهة التحقيقات التي تثبت أن العالم متحرش ستختلف بشكل كبير من مؤسسة إلى أخرى.

التحقيقات أنه متحرش. ومنحت الفرصة لبعض الأعضاء غير قادرين على الحضور، والتصويت عن طريق البريد الإلكتروني، وقدمت المشورة للحكومة الأمريكية لانتخاب أعضاء جدد محل الذين سيقرب حثهم في ٣٠ أبريل.

وهي الأسبوع الماضي، طالب مارك زوكربيرج بالتدخل الحكومي لوقف الاختراقات والأضرار بالخصوصية، قائلا إن مسئولية رصد المحتويات الضارة أكبر من أن تواجهها الشركات بمفردها.

«فيسبوك» يكشف لمستخدميه أسرار ما يظهر على صفحاتهم

فيسبوك تكشف لمستخدميه أسرار ما يظهر على صفحاتهم. فظهر المنشورات التي تحتوي على صور قد تكون بسبب تعليقك على منشورات سابقة فيها صور أكثر من أي وسائل أخرى. وقالت فيسبوك، إنها ستضيف معلومات أخرى تتعلق بميزة، لذا أرى هذا الإعلان، والتي تظهر على إعلانات الموقع منذ عام ٢٠١٤. وهذا يتيح للمستخدمين معرفة ما إذا كانت تفاصيل صفحاتهم على فيسبوك متوافقة مع التفاصيل الموجودة على قاعدة بيانات العنلين. وتكشف هذه الخدمة إمكانية استهدافك من قبل العنلين باستخدام بعض أنشطتك، مثل المواقع الجغرافية التي تذهب إليها وأنت متصل بالإنترنت. وقالت شركة فيسبوك، هي بيان لها، هذا التحديتان يندرجان تحت بند الاستثمار المستمر باتجاه ملح للمستخدمين ومعلومات وسيطرة أكبر على موقع فيسبوك. وقد تعرضت فيسبوك، لتدقيق شديد بعد سلسلة اختراقات للبيانات وضمان متعلقة بالخصوصية وإدعاءات باستخدام منصة فيسبوك للتدخل في الانتخابات الأمريكية.

ممثلة مايكروسوفت: إصدار قانون حماية البيانات سيعزز الاستثمار في مصر

ممثلة مايكروسوفت تتعرض للاف الاختراقات التي لا تتدعى الإبلاغ عنها، لعدم وجود إطار مترتبة عليها ولا تسيء استخدام بيانات العملاء، وشركها قد يسبب للشركات. وأضافت، «نتوقع عند إصدار قانون لحماية البيانات تعزيز الاستثمار في مصر وخلق فرص عمل إضافية». وطالبت بتسهيل إجراءات استعداد التراخيص حتى لا تتسبب في وقف عمل الشركات. واقتربت استمرار بوجوه الختراق خلال فترة توثيق أوضاعها طبقا لتطلبات الحكومة.

جمال الشاعر: التكنولوجيا تقلل الفجوة بين الأجيال

دينا بدقة. وأنه واجه صعوبة في أن يتكلم في الدين وأن ينزل في الشارع، لأن الكثيرين رفضوا ذلك. وأضاف الشاعر أننا تأخرنا في كل المجالات وأن ازواجية الثقة لم تحدث بهذا الشكل قبل ذلك، وأن الكبار من الإعلاميين للمعلن وليس للمواطن وهذه مشكلة.

بالسحابي أسامة بن زيد، الذي تولى قيادة الجيوش الإسلامية، وهو يبلغ من العمر ١٧ عاما، موضحا سبب إطلاقه مصطلح «المجاهلة»، وهو لتقليل الفجوة بين الأجيال، مؤكدا أن هناك فرق بين حرية الحظ وضربة الرجال. وأكد الشاعر أن التكنولوجيا تستطيع أن تسالطنا

مؤسس «فيسبوك» يبحث مع وزيرة العدل الألمانية وضع قواعد جديدة للإنترنت

مؤسس «فيسبوك» يبحث مع وزيرة العدل الألمانية وضع قواعد جديدة للإنترنت. وقالت وزيرة العدل الألمانية، كاتارينا بارلي، الالتقاء بالرئيس التنفيذي لثوق التراسل الاجتماعي «فيسبوك» ومؤسس، مارك زوكربيرج، وقالت متحدثة باسم الوزارة، اليوم الاثنين، إنها يعتزم التحدث خلال اجتماعها بعد ظهر اليوم، عن دور الخوارزميات، وكذلك عن مطالب زوكربيرج بقواعد جديدة لشبكة الإنترنت. يذكر أن زوكربيرج طالب مؤخرا بتحديث مستوى التعامل مع المحتوى التبر لشك مثل الترويج

تطبيقات الهاتف الذكي الخاصة بإدارة الدواء تساعد المرضى في أمور كثيرة

على سبيل المثال، من قام بتطوير التطبيق وعلى أي أساس، وما الغرض منه وما هي محدثاته. يشار إلى أن مقدس التطبيقات الذين يقصرون معلوماتهم على العبارات التسويقية ولا يشيرون صراحة إلى الحفاظ غير جديرين بالثقة. كما أن تطبيقات إدارة الدواء الجانية يجب أن تثير القلق. ويعد أمن البيانات مهما للغاية، إذا كان تطبيق ما يحتوي على وظائف تتيح جمع البيانات الشخصية، فيجب أن يوضع إعلان حماية البيانات الخاص بها أين سيتم تخزين البيانات وكيفية حمايتها، وهل لدى المستخدم سيطرة كاملة عليها، أو هل تستخدم جهة التطبيق لغرض علمي أو تجاري؟



يصدر الهاتف الذكي صغيرا، ولكن ليس للأعلن من كالملة واردة أو رسالة جديدة، إنما للتذكير باستخدام بومعد تناول دوائه. ولكن تطبيقات الهواتف الذكية لإدارة الدواء يمكنها أن تفعل ما هو أكثر من ذلك، تقوم بعض التطبيقات بتسجيل مدى الالتزام بتناول الدواء، بحسب الطبيب أورس-فيتو أيرشت، نائب مدير معهد المعلومات الطبية بكلية طب هانوفر في ألمانيا. وأضاف أنها تسجل أيضا، مثلا، كيف كان ضغط الدم مرتفعا لدى المستخدم في أوقات مختلفة من اليوم أو كيف شعر المستخدم بعد تناول دواء معين. هناك تطبيقات تقدم معلومات بشأن

«وول مارت» الأمريكية تبدأ تلقي طلبات العملاء عبر تكنولوجيا «جوجل آسيستنت»

جوجل آسيستنت على أكثر من مليار جهاز ذكي، بما في ذلك جوجل هوم هب والهواتف الذكية التي تعمل بنظام التشغيل أندرويد والساعات الذكية وغير ذلك، يمكن للعملاء القيام بمشترياتهم أثناء وجودهم في المنزل أو حتى أثناء تحركهم في الخارج.

الولايات المتحدة، إنه «اعتبارا من الشهر الحالي يمكن للعملاء إرسال طلباتهم بالقول، هاي جوجل، أود التحدث إلى وول مارت، حيث سيضيف جهاز المساعد الشخصي الرقمي جوجل آسيستنت اسماء السلع والكميات التي يطلبها العميل إلى بطاقة وول مارت، وهو ما

الصين تطلق قمرا صناعيا جديدا لتتبع البيانات الفضائية

الصين تطلق قمرا صناعيا جديدا لتتبع البيانات الفضائية. أطلقت الصين قمرا صناعيا جديدا لتتبع البيانات الفضائية، وذلك من مركز شيتشانغ لإطلاق الأقمار الصناعية في مقاطعة سيتشوان جنوب غربي الصين. وذكرت أكاديمية الصين لتكنولوجيا الفضاء التابعة لشركة الصين للعلوم وتكنولوجيا الفضاء، في بيان اليوم الاثنين، أن القمر «تيانليان ٢ - ٠١» تم إطلاقه من متن الصاروخ «لونج مارش ٣ بي»، وسيقدم القمر الصناعي خدمات تتبع وقياس وسيطرة وترحيل للبيانات إلى

كشف كوكبين مشابهيين للأرض

وقال عالم الفلك في جامعة جنيف، كزافييه دوموسك، إن الكوكبان المكتشفان أحدهما كوكب صخري حار والآخر كوكب صخري متلخ وداخن. ووفقا للفرق، فإن حجم الكوكب يبلغ "HD 10180b" حوالي ١,٧ مرة حجم الأرض وأقل من الأرض بـ ٧,٢ أضعاف، ويرجعوا الميب في ذلك إلى أن الكوكب مصنوع أساسا من الصخور.

يومًا، وتبلغ درجة حرارة النجم حوالي ٨,٨٠٠ درجة فهرنهايت أي ما يساوي ٤٩٠٠ درجة مئوية، وهو نجم منخفض النشاط مثل شمسنا. وقد تم اكتشاف المجموعة الشمسية لأول مرة من خلال مهمة TESS التابعة لوكالة ناسا، وتم التحقق من وجودها بعد ذلك باستخدام بيانات من مطيف HARPS على تلسكوب لاسيلا في جمهورية سبلي.

«فيسبوك» توصل الإنترنت إلى مناطق نائية على الأرض

«فيسبوك» توصل الإنترنت إلى مناطق نائية على الأرض. الأولى التي أجرتها في يونيو/حزيران ٢٠١٦ بعدما حلقت الطائرة من دون طيار فوق صحراء أريزونا ساعة و٣٦ دقيقة، أي أطول من الوقت المقرر لها بـ٣ مرات. وقالت فيما بعد إن الطائرة تحطمت قبل لحظات من هبوطها وإن أضرار لحقت بأحد جناحيها. وقال مارتن لويج جوميز مدير منصات الطيران في «فيسبوك» بتدوينه، إن التجربة الثانية جرت في ٢٢ مايو/أيار الماضي، وإن الطائرة حلقت ساعة و٤٦ دقيقة قبل أن تهبط قرب مدينة يوما في أريزونا، وإن أضرار طفيفة طفيفة يسهل إصلاحها لحقت بها.

الان. يمكن تحويل أنفاس الإنسان إلى مياه غازية



وعندما عاد إلى الأرض، تواصل كيلي مع شركة سودا سترينج، وطوروا معًا زجاجة مياه تمكن من تحويل الغازات التي يطلقها الجسم إلى سائل غازي. تستخدم الزجاجة تكنولوجيا الفضاء النانوي لتحويل الغاز الزائد الذي ينتجه جسم الإنسان إلى ماء على الفور. فلماذا نحتاج إلى استخدام الزجاجة، تقوم آلية موجودة في عنق الزجاجة بتصفية الغازات والروائح الكريهة الأخرى قبل ضخ السائل بثاني أكسيد الكربون المثق، والنتيجة مياه عذبة متلألئة، جاهزة للشرب. وياتت زجاجة «سودا سترينج» متوفرة الآن في الأسواق وعلى الموقع الإلكتروني للشركة بسعر لا يتجاوز ٢٨ دولارا أمريكيا، وفق ما ورد في صحيفة ميرور أونلاين البريطانية.

قام رائد الفضاء في وكالة ناسا سكوت كيلي بتطوير زجاجة مياه كوكبية تحول الغازات الصادرة عن الجسم إلى مياه غازية. خلال العام الذي أمضاه على متن المحطة الفضائية الدولية، على كيلي كثيرا من عدم توفر المياه الغازية بسبب ارتفاع مستوى ثاني أكسيد الكربون في المركبة. وكان هذا مصدر إلهام له لتطوير الزجاجة بواسطة نظام إزالة ثاني أكسيد الكربون المتوفر في محطة الفضاء الدولية، وأدرك أنه يمكن استخدام هذه الآلية لتسخير مستويات ثاني أكسيد الكربون الزائدة لدى الإنسان على الأرض وتحويلها إلى سائل غازي.

إعلان علمي مثير عن الجسم الهائل وسط مجرتنا

وأعلن المرصد الجنوبي الأوروبي (ESO)، أنه سيعقد مؤتمرا صحفيا الأسبوع المقبل، لتقديم «نتيجة واعدة»، توصل إليها التلسكوب، ويؤكد المرصد على أهمية هذه النتيجة، قائلا إنه سيرفضها ب «مادة سمعية بصيرة» موسعة داعمًا. ويعتقد أن الثقوب السوداء فائقة الكتلة تقع في قلب كل مجرة، حيث تقوم بطني الزمكان ما يسمح بتكوين نجوم جديدة وتوسع المجرات.

