يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3185)

2 صفر 1445 هـ الموافق 18 آب 2023م

أوقات الصلاة

الفجر	04:31
الظهر	12:41
العصر	04:20
المغرب	07:27
العشاء	09:49

بني مصطفى: الحكومة تعمل لربط استراتيجية الحماية الاجتماعية بمسارات التحديث

أكدت رئيسة اللجنة الوزارية العليا التوجيهية لاستراتيجية الحماية الاجتماعية، وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى، أن الحكومة تعمل انسجامًا مع التوجيهات الملكية السامية؛ لربط استراتيجية الحماية الاجتماعية بمسارات التحديث الإداري والاقتصادي والسياسي، بما يساهم بتقديم أفضل خدمات الحماية الاجتماعية للفئات المستهدفة.

وأوضحت بني مصطفى، خلال اجتماع اللجنة الذي عقد في وزارة التنمية الاجتماعية الخميس، أن الحكومة تولي الأهمية لتجويد خدمات الحماية الاجتماعية، مبينةً أن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، التقى المعنيين بتنفيذ الاستراتيجية ووجه الحكومة لمراجعة للاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية للأعوام 2019 – 2025 وربطها مع مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري.تابع ص2

نائب الملك يتابع التمرين التعبوي «السد المنيع»

التفاصيل صفحة 2

اقتصاد/ بريطانيا: تراجع مبيعات التجزئة بشكل غير متوقع الشهر الماضي

سجلت مبيعات التجزئة في بريطانيا تراجعا أكثر من المتوقع الشهر الماضي، في أول تراجع لها منذ أربعة أشهر، في ظل سوء الأحوال الجوية وزيادة تكاليف المعيشة .

وقال مكتب الإحصاءات الوطني البريطاني، إن حجم مبيعات التجزئة انخفض الشهر الماضي بنسبة شهرية بلغت 2ر1 بالمئة بعد زيادة نسبتها 6ر0 بالمئة في حزيران الماضي.

وأضاف المكتب الحكومي، أن مبيعات التجزئة تراجعت بعد استبعاد وقود السيارات، بنسبة 4ر1 بالمئة في تموز الماضي بعد زيادة نسبتها 7ر0 بالمئة في حزيران الماضي، وتراجع مبيعات متاجر السلع الغذائية أيضاً بنسبة 6ر2 بالمئة في ظل استمرار تأثير ارتفاع تكاليف المعيشة على حجم المبيعات.

مهندسو «تسلا»: الشركة أخفقت في إصلاح نظام السائق الآلي بعد حادث مميت

وكالات -

أخفقت شركة «تسلا» في إصلاح أوجه قصور نظام القيادة الآلية في أعقاب حادث مروع وقع بولاية فلوريدا وأسفر عن وفاة سائق في عام 2016، وذلك حسبما أفاد مهندسون في الشركة خلال دعوى قضائية رفعتها عائلة متضررة من حادث تصادم مميت مشابه للغاية يعود إلى عام 2019. تتجه تلك الدعوى القضائية إلى مرحلة النظر أمام هيئة محلفين بالمحكمة. لم تقم شركة صناعة السيارات الكهربائية بأي تعديلات على التكنولوجيا الخاصة بها لمساعدة السائق على التعامل مع حركة المرور الخلفية خلال ما يقارب 3 أعوام بين حادثين بارزين تسببا بمقتل سائقي «تسلا» اصطدمت سيارتاهما بجانب شاحنتين، بحسب ما كشفت عنه مؤخراً شهادة العديد من المهندسين.

بعد سنوات من الترويج للقيادة الذاتية باعتبارها نهجاً مستقبلياً، تواجه «تسلا» ورئيسها التنفيذي إيلون ماسك، ضغوطاً قانونية من المستهلكين والمستثمرين والجهات التنظيمية والمدعين الفيدراليين الذين يتساءلون حول مبالغة الشركة في وصفها تطور مركبات القيادة الذاتية خلال الأعوام الثمانية الماضية. تقع «تسلا» أيضاً في مرمى نيران تحقيقات متعددة أجرتها الإدارة الوطنية لسلامة المرور على الطرق السريعة في الولايات المتحدة حول عيوب محتملة بنظام السائق الآلي ذات صلة بـ17 حالة وفاة على الأقل منذ يونيو 2021.

السائق الآلي من «تسلا» يواجه المحاكمة

تعد المحاكمة المقرر انعقادها في تشرين الاول المقبل، الأولى للشركة حول حالة وفاة أُلقي فيها باللائمة على نظام السائق الآلي. ستسلط المحاكمة الضوء على إدعاء ماسك المتكرر بأن «تسلا» تعتبر أكثر السيارات أماناً على الإطلاق، في مواجهة خبراء تكنولوجيا من المنتظر أن يدلوا بشهادات تفيد بأن تسويق الشركة منح السائقين إحساساً زائفاً بالأمان، ما جعلهم أقل حذراً.

تؤكد شركة صناعة السيارات الكهربائية أنها التزمت بالشفافية في ما يتعلق بأوجه القصور في نظام السائق الآلي، بما في ذلك تلك المرتبطة بالاستشعار بحركة المرور العابرة أمام سياراتها.

تحذر «تسلا» في كُتيب التعليمات وعلى شاشات سياراتها، من أن السائقين ينبغي علهم أن يتّسموا باليقظة والجاهزية للتحكم بقيادة المركبات في أي وقت. كانت لـ«تسلا» الغلبة في وقت سابق من العام الجاري خلال المحاكمة الأولى لها حول حادث سيارة ذاتية القيادة لم يسفر عن وفيات، عندما برّأت هيئة محلفين في لوس أنجلوس الشركة من ارتكاب مخالفات تتعلق بادعاء سيدة أن خاصية مساعدة السائق في سيارتها «موديل S» تسببت في انحرافها إلى المسار الأوسط من شارع في المدينة.

رفعت عائلة جيريمي بانر –وهو أب لثلاثة أطفال عمره 50 عاماً– دعوى من المقرر أن تنظرها هيئة محلفين في مقاطعة بالم بيتش بولاية فلوريدا. قام بانر بتشغيل نظام السائق الآلي قبل 10 ثوان من ارتطام سيارته «موديل 3» بالجزء السفلي من جرار مقطورة عام 2019. أثبت تحقيق المجلس الوطني لسلامة النقل أن بانر ربما لم ير الشاحنة تعبر الطريق السريع المكون من حارتين عند توجهه إلى العمل، وعلى ما يبدو، لم يرَ نظام السائق الآلي الشاحنة أيضاً.

السعودية والصين توقعان اتفاقيات استثمارية تتجاوز 1.3 مليار دولار

وكالات-

وقعت السعودية مع الصين اتفاقيات استثمارية تتجاوز الـ5 مليارات ريال سعودي «1.3 مليار دولار امريكي.، وذلك على هامش انعقاد الملتقى السعودي الصيني في بكين أمس . وجرى خلال الملتقى استعراض فرص الاستثمار بين البلدين وتعزيز الشراكة في مجالات البنى التحتية والإسكان والتطوير العقاري والتمويل . وذكرت وكالة الانباء السعودية «واس» أنه تم توقيع 12 اتفاقية ومذكرة تفاهم وتعاون بين الجانب السعودي والشركات الصينية في مجالات البنى التحتية والتمويل، كان من بينها 5 اتفاقيات في مجال الإسكان .

تجدر الاشارة إلى أن قيمة التبادل التجاري بين الصين والدول العربية بلغت 421 مليار دولار خلال العام الماضي، بنمو 30 في المئة مقارنةً بعام 2021، وتستحوذ السعودية على نحو 25 في المئة من تلك القيمة ببلوغها 106 مليارات دولار في عام 2022.

المركزي العراقي: 132 طناً إجمالي احتياطات الذهب

وكالات -

أعلن محافظ البنك المركزي العراقي علي العلاق، أن احتياطي البنك من الذهب يبلغ 132 طناً في الوقت الحالي؛ صعودا من نحو 130 طنا بنهاية العام الماضي.

وقال العلاق في تصريح صحفي أوردت تفاصيله وكالة الأنباء العراقية الرسمية (واع)، إن «هناك مستقبلاً للذهب.. وأن العراق يمتلك 132 طناً وهي كمية مطمئنة للبلاد».

وفي 2022، قال مجلس الذهب العالمي، إن العراق كان من بين أعلى الدول العربية التي قامت بشراء الذهب، بكمية بلغت 33.9 طنا، في المرتبة الثانية بعد مصر التي اشترت 44.6 طنا.

والعراق يأتي رابعا من حيث أكبر الدول العربية حيازة للذهب، بعد كل من السعودية، ولبنان، والجزائر، بحسب بيانات مجلس الذهب العالمي.

في سياق متصل، لفت محافظ البنك المركزي اليوم، إلى أن هناك توجها للحصول على الدولار داخل المطارات، عبر منافذ للشركات المعتمدة في البلاد.

وواجه العراق خلال العام الجاري، تذبذبا في وفرة الدولار داخل الأسواق المحلية، ما دفع البنك المركزي للتحرك والتدخل في أسواق الصرف لإعادة وفرة الدولار.

وتعمل البنوك المركزية حول العالم على توسيع ممتلكاتها من السبائك، وسط تصاعد المخاطر الجيوسياسية والاقتصادية.

واستأنف العراق – المصنف كثاني أكبر منتج للنفط في أوبك بعد السعودية–، مشترياته من الذهب في 2022 بعد توقف دام 4 سنوات.

مصر تجدد تعيين محافظ البنك المركزي مع اقتراب خفض جديد للعملة

وكالات -

جددت مصر تعيين حسن عبد الله في منصب القائم بأعمال محافظ البنك المركزي دون منحه فترة ولاية كاملة مدتها أربع سنوات، تاركة مقاليد السياسة النقدية بين يدي ممول مخضرم أشرف على عدة جولات من تخفيض قيمة العملة، ومن المرجح أنه يحتاج إلى تخفيض الجنيه مرة أخرى.

وحصل عبد الله، 63 عاماً، على تمديد مدته عام واحد، وفقاً لإعلان في الجريدة الرسمية، بعد توليه مهام منصبه بعد الاستقالة المفاجئة لطارق عامر في آب 2022. شغل عبد الله سابقاً مناصب عليا في البنك العربي الأفريقي الدولي، وهو مؤسس «بارنثير أسوشييتس» (Panther Associates) أيضاً، وهي شركة استشارات مالية متخصصة.

ويثير التمديد القصير بعضاً من عدم اليقين لدى المستثمرين بعد أن ترأس عبد الله السياسات التي ساعدت مصر بالحصول على قرض بقيمة 3 مليارات دولار من صندوق النقد الدولي. لكن نهجه ترك السوق أيضاً في حالة قلق في الوقت الذي تكافح فيه البلاد من تضخم قياسي وسط أسوأ أزمة شح بالسيولة الأجنبية منذ سنوات.

قالت وكالة «موديز» الأسبوع الماضي إنها تواصل مراجعة خفض التصنيف الائتماني لمصر (وهو حالياً دون الدرجة الاستثمارية)، التي بدأت في مايو، إذ إنها تزن التقدم المحرز في أجندة الإصلاح الحكومية مقابل عوامل تشمل أدلة على مزيد من ضعف السيولة الخارجية.

عبد الله كان على عكس سلفه الذي دعم استقرار الجنيه لفترة طويلة. لكن في حين تحرّك المحافظ الجديد للسماح للعملة بالضعف بأكثر من الثلث مقابل الدولار منذ توليه المنصب؛ فإنَّ إدارته فشلت حتى الآن في الوفاء بالوعود للسماح للسوق بتحديد سعر الصرف.

ورث عبد الله العديد من التحديات، حيث واجهت الدولة الواقعة في شمال أفريقيا، التي تعد واحدة من أكبر مستوردي القمح في العالم، أزمة اقتصادية متصاعدة في أعقاب الغزو الروسي لأوكرانيا. تصاعدت الضغوط مرة أخرى على الجنيه، إذ تكافح مصر لجذب الاستثمارات الأجنبية المباشرة والتدفقات إلى سوق الدين المحلي.

يتوقع المحللون على نطاق واسع انخفاضاً جديداً في قيمة العملة، ولكن ليس قبل أن تبني السلطات احتياطيات كافية من النقد الأجنبي لإدارة الفترة المقبلة.

في عهد عبد الله، رفع البنك المركزي أسعار الفائدة بحدة ثلاث مرات، مما جعلها تتجاوز ذروتها خلال أزمة العملة في مصر خلال 2016 و2017. ومع ذلك؛ ما يزال سعر الفائدة البالغ 19.25% أقل من معدل التضخم بأكثر من 17 نقطة مئوية.

بينما أشار عبد الله في خطاب عام نادر في نيسان إلى أن زيادة تكاليف الاقتراض لا يمكن أن تؤثر كثيراً في احتواء التضخم الناجم عن مشكلات العرض؛ فإنَّ صندوق النقد الدولي قال إن السلطات يجب أن «تستخدم أدوات السياسة النقدية» المتاحة لها، وخاصة أسعار الفائدة، لتهدئة الأسعار.

يتمتع المحافظ الجديد بدعم مجتمع الأعمال أكثر من سلفه، الذي قاد البنك المركزي لنحو سبع سنوات، وأيّد السياسات التي دعمت الجنيه.

التحدي الذي يواجه عبد الله الآن هو كسب المستثمرين وصندوق النقد الدولي الذي أجّل المراجعة الأولى لبرنامج الإنقاذ إذ كان من المتوقع اكتمالها في مارس. كان الصندوق ينتظر السلطات لتنفيذ الإصلاحات بما في ذلك مرونة سعر الصرف.

ساعد عبد الله في إحراز تقدم مع صندوق النقد الدولي بعد تعيينه منذ عام. ومن أجل تلبية بعض مطالب الصندوق؛ ألغى البنك المركزي بعض برامج الإقراض المدعوم، ونقل بعضها إلى وزارة المالية، وهي خطوات سهلت الموافقة على قرض مصر. ظل الجنيه مستقراً لعدة أشهر، لكنه يتوفر في السوق السوداء المحلية عند مستوى أضعف من البنوك.

المخاوف بشأن التضخم والاستقرار الاجتماعي في الدولة التي يزيد عدد سكانها عن 104 ملايين نسمة قد تضع قيوداً على السياسة النقدية. ما تزال مصر مدركة للمخاطر منذ أن ساعدت أزمة تكلفة المعيشة في اندلاع انتفاضات الربيع العربي منذ أكثر من عقد بقليل.

ما تزال أولوية عبد الله الملحة هي تأمين ما يكفي من النقد الأجنبي لتخفيف أزمة العملة الصعبة المنهكة، وتصفية طلبات الدولار المتراكمة من المستوردين والشركات الأخرى.

بدأ النقص في السلع الاستهلاكية في التراجع خلال فترة عبد الله، حيث قلص الإجراءات التي أبقت بعض السلع عالقة في الموانئ المصرية لعدة أشهر، وفرض قيوداً على الواردات مما زاد من ندرة بعض السلع.

ولكن في الوقت الحالي، لا يمكن لجميع الشركات الحصول على العملات الصعبة من البنوك، ويرجع ذلك جزئياً إلى تكديس الدولارات من قبل الشركات والأشخاص القلقين بشأن تخفيض جديد محتمل لقيمة العملة.

بني مصطفى: الحكومة تعمل لربط استراتيجية الحماية الاجتماعية بمسارات التحديث

أكدت رئيسة اللجنة الوزارية العليا التوجيهية لاستراتيجية الحماية الاجتماعية، وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى، أن الحكومة تعمل انسجامًا مع التوجيهات الملكية السامية؛ لربط استراتيجية الحماية الاجتماعية بمسارات التحديث الإداري والاقتصادي والسياسي، بما يساهم بتقديم أفضل خدمات الحماية الاجتماعية للفئات المستهدفة.

وأوضحت بني مصطفى، خلال اجتماع اللجنة الذي عقد في وزارة التنمية الاجتماعية الخميس، أن الحكومة تولي الأهمية لتجويد خدمات الحماية الاجتماعية، مبينةً أن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، التقى المعنيين بتنفيذ الاستراتيجية ووجه الحكومة لمراجعة للاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية للأعوام 2019 – 2025 وربطها مع مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري.

وأشارت إلى أن الاستراتيجية حققت على مدار السنوات السابقة الكثير من الإنجازات، مبينة أن التوجه لمراجعة الاستراتيجية ليس لاستنباط استراتيجية جديدة وأنما البناء على المحاور والمكونات والمحركات الموجودة في الاستراتيجية الحالية التي هي قيد المراجعة واستكمال المسار والسير قدما نحو تحديثها ودعمها لتحقيق أهدافها بما يتواءم مع التطور الحاصل، وينعكس إيجابًا على الفئات المستهدفة والأكثر تأثرا.

وبينت بني مصطفى، أن الإنجازات كانت متعددة رغم التحديات الكبيرة بما في ذلك تحديات جائحة كورونا، كما بينت أن الاستراتيجية أثبتت قدرتها على الاستجابة لكل ما هو مطلوب.

وأشارت، إلى أن الاجتماع اليوم يهدف لبحث التوجهات المستقبلية؛ لتحقيق مستويات أفضل من الحماية الاجتماعية، والخروج باستراتيجية وطنية تكون قادرة على التواءم مع مسارات التحديث والتي ارتبطت بإطار زمني.

وعن المحور الخاص بالمساعدات ومحور الكرامة، شددت بني مصطفى على أن الجهود حاليًا منصبة على توحيد المنصات الخاصة بالمساعدات بحيث تكون هناك منصة واحدة يعرف من خلالها جميع المساعدات التي تقدم للأفراد على مختلف حاجاتهم.

وأما المحور الخاص بوزارة التنمية لتطوير خدماتها، أكدت أن العمل جارٍ على تطوير الخدمات بصورة نوعية، بالتشاركية مع الجهات الحكومية المساندة لها وفق النهج الحكومي القائم على التشاركية لتقديم افضل الخدمات، للوصول لخدمات اجتماعية نوعية، وهذا ينسجم مع الهدف الثاني في رؤية التحديث الاقتصادي المتعلق بتحسين نوعية الحياة للمواطنين والمواطنات.

وفيما يتعلق بمحور الاستجابة للأزمات قالت بني مصطفى إنه سيتم الاستفادة من التجربة المهمة التي مارسها وقدمها المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات عبر خطط منشودة، اضافة للشركاء ومقدمي الخدمات للوصول إلى افضل الطرق في الإنذار الاجتماعي المبكر لأخذ الحيطة للظروف كافة الاستثنائية وإيجاد خطط استباقية.

من جهته، استعرض وزير الصحة، الدكتور فراس الهواري، دور وزارة الصحة في تقديم الخدمات الصحية للفئات المستهدفة من خلال مراكز الخدمات ألأوليه، مؤكدًا أن الوزارة تولي الأهمية لتجويد خدمات الرعاية الصحية.

فيما أشار وزير التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي، الدكتور عزمي محافظة، إلى دور وزارة التربية بتطوير الخدمات في المدارس الأقل حظا، ودعم وزارة التنمية في تقديم البيئة المدرسية المناسبة في الدور التابعة لها.

في حين، أكدت وزيرة الدولة للشؤون القانونية نانسي نمروقة، أنه سيتم اجراء الدراسات اللازمة لتطوير التشريعات المتعلقة بالحماية الاجتماعية وذات الصلة من أجل توفير البيئة التشريعية الداعمة لإصلاحات الحماية الاجتماعية.

وعن محور تمكين، تحدث أمين عام وزارة التنمية الاجتماعية الدكتور برق الضمور، عن الانجازات التي تحققت على مستوى هذا المحور، مؤكدًا المضي قدما لتقديم حماية ذات جودة عالية.

ولفت مدير عام مؤسسة الضمان الاجتماعي الدكتور محمد الطراونة، إلى تنفيذ سياسات وإجراءات من أجل التوسع في شمول الفئات الأكثر هشاشة في مظلة التأمين الصحي.

فيما أشارت الأمين العام للجنة الوطنية لشؤون المرأة مها العلي إلى أهمية الاستراتيجية ودورها في تمكين المرأة.

وأكدت مدير عام صندوق المعونة الوطنية ختام شنيكات أهمية التوسع في عدد الجهات المربوطة على نظام السجل الوطني الموحد الذي من شأنه أن يسهم في إيصال المساعدات لمستحقيها.

وشددت اللجنة على أن توفير أفضل خدمات الحماية الاجتماعية يتطلب تضافر الجهود كافة، كما جرى الاتفاق على عقد اللقاءات التشاورية على مستوى اللجان الرئيسة وفرق العمل الفنية، والتي تشمل جهات حكومية ومؤسسات تطوعية ومجتمع مدني والقطاع الخاص وتشمل خبراء متخصصين وإعداد مسودة الاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية واحتساب التكلفة التقديرية لمشاريع مسودة الاستراتيجية.

وحضر الاجتماع أعضاء اللجنة وزير التربية والتعليم والتعليم العالي الدكتور عزمي محافظة، ووزير الصحة الدكتور فراس هواري، ووزير الدولة للشؤون القانونية نانسي نمروقة، الأمينة العامة للجنة الوطنية لشؤون المرأة مها العلي، ونسرين بركات كخبيرة في مجال الحماية الاجتماعية، والدكتور حسين محادين، وأمين عام وزارة التنمية الاجتماعية الدكتور برق الضمور، ومدير عام المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي الدكتور محمد الطراونة، وأمين عام المجلس الوطني بشؤون للأسرة الدكتور محمد مقدادي، ومديرة عام صندوق المعونة السيدة ختام شنيكات، وممثل عن مدير المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات والمدراء المعنيين.

نائب الملك يتابع التمرين التعبوي «السد المنيع»

تابع نائب جلالة الملك، سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، اليوم الخميس مجريات التمرين التعبوي (السد المنيع) لسلاح المدفعية الملكي وأسلحة الإسناد الناري والتعبوي في أحد ميادين التدريب المخصصة. واشتمل التمرين على عدة رمايات من قبل وحدات سلاح المدفعية الملكي، ورماية أهداف جوية وأرضية من قبل الدفاع الجوي الميداني، بالإضافة إلى تدمير جسور وطرق بواسطة حشوات تدميرية من قبل وحدات سلاح الهندسة الملكي.

ويهدف التمرين إلى التدريب على كيفية التخطيط والتنسيق من قبل أسلحة الإسناد الناري والتعبوي في إسناد وحدات المناورة، والذي أظهر فيه المشاركون كفاءة قتالية واحترافية عالية ودقة في إصابة الأهداف. وعلى هامش التمرين، اطلع سمو ولي العهد على معرض لنظام القيادة والسيطرة(C2)، ونظام السيطرة على الرمي (AFADTS) الذي دخل حديثا إلى وحدات سلاح المدفعية الملكي. والتقى سموه المشاركين في التمرين، ونقل لهم تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني القائد الأعلى للقوات المسلحة، معربا عن اعتزازه بالمستوى المتميز والاحترافية العالية في تنفيذ الواجبات المناطة بهم والمعنويات العالية التي يتمتعون بها. وحضر التمرين، رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، وقائد سلاح المدفعية الملكي العميد الركن كايد الدهيسات، ومدراء الإسناد الناري والتعبوي، وعدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي.

العيسوي يفتتح ويتفقد مشاريع مبادرات ملكية في معان

افتتح رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك اليوم الخميس، مشاريع مبادرات ملكية في محافظة معان، تنفيذا لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، خلال زياراته الميدانية ولقاءاته التواصلية مع أبناء ووجهاء المحافظة.

كما تفقد العيسوي، عددا من المشاريع، التي يتم تنفيذها في سياق المبادرات الملكية في المحافظة.

ففي قضاء الجفر، افتتح العيسوي، بحضور مستشار جلالة الملك لشؤون العشائر الدكتور عاكف الحجايا ومحافظ معان فيصل المساعيد والمديرة التنفيذية لمراكز زها الثقافي رانيا صبيح، حديقة الجفر، التي تم انشاؤها بالتعاون مع مركز زها الثقافي، على مساحة (5) دونمات، لتكون متنفسا للأهالي وأسرهم.

وتتميز الحديقة بمساحات خضراء، وتشتمل على مناطق مخصصة لألعاب الأطفال وملعب كرة قدم خماسي، ومرافق صحية وترفيهية، وأماكن للألعاب الرملية والمطاطية ذات مواصفات عالمية لخدمة العائلات والأطفال. ويأتي إنشاء الحديقة ضمن سلسلة حدائق، أنشئت بتوجيهات ملكية في مختلف محافظات المملكة، وأخرى تم تأهيلها، حيث تضم مراكز لتدريب افراد المجتمع المحلي، وفروعا لمؤسسات تعنى برعاية الأطفال.

وتفقد العيسوي مشروع الاستزراع السمكي، في منطقة الجفر، الذي أنشئ في إطار مبادرة الفروع الإنتاجية، التي أطلقت بتوجيهات ملكية عام 2008.

وتركز المبادرة على إقامة فروع إنتاجية لمصانع وشركات في قرى ومحافظات لتوفير فرص عمل للشباب والفتيات، وتسهل عليهم الذهاب إلى أماكن العمل، بعد الخضوع لبرامج تدريبية تأهيلية للعمل في هذه المصانع.

ويهدف مشروع الاستزراع السمكي، الذي تم تصميمه ليكون الأول من نوعه في الأردن، إلى إقامة وحدة إنتاجية في مجال تربية وإكثار الأحياء المائية، لتوفير فرص العمل لأبناء وبنات الجفر والمناطق المحيطة، والمساهمة في عملية تنمية وتطوير المنطقة.

واستمع العيسوي، بحضور قائد سلاح الجو الملكي العميد الركن الطيار محمد فتحي الحياصات، إلى شرح حول مراحل سير المشروع، من حيث تجهيز البرك المائية، تمهيدا للمباشرة بعمليات إنتاج الأسماك بجودة عالية، بعد أن تم تدريب وتأهيل شباب المنطقة الذين التحقوا للعمل بالمشروع، لتمكينهم من تحسين ظروفهم المعيشية، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم لخدمة مجتمعاتهم.

وينفذ المشروع، في سياق المبادرات الملكية، بالتعاون بين هيئة تنمية وتطوير المهارات المهنية والتقنية، التابعة لوزارة العمل، وشركة تكاتف للاستثمارات الزراعية والصناعية التابعة لسلاح الجو الملكي.

وتركز المبادرة على نقل الاستثمارات إلى المناطق النائية للإسهام في توفير فرص عمل تسهم بالحد من مشكلتي الفقر والبطالة وإحداث انتعاش اقتصادي واجتماعي ينعكس على بنات وأبناء هذه المناطق وتخفف عليهم تكاليف التنقل من أماكن سكناهم إلى أماكن عمل بعيدة وكذلك معالجة الاختلالات في توزيع مكتسبات التنمية على جميع محافظات المملكة.

وتفقد العيسوي، بحضور وزير الأشغال العامة والإسكان ووزير النقل المهندس ماهر أبو السمن ووزير السياحة والآثار مكرم القيسي، مشروع إعادة وتأهيل قصر المغفور له الملك المؤسس عبدالله الأول، طيب الله ثراه، والوقوف على مراحل سير المشروع الذي انتهت أعماله الإنشائية، وينفذ بتوجيهات ملكية، بهدف تطوير القصر إلى متحف وطني، يحاكي تاريخ الدولة الأردنية ونشأتها وتأسيسها.

ويقام المشروع على مساحة 27 دونما، ويتكون من مبان ومعالم أثرية، كانت تشكل محطة سكة الحديد الحجازي لمدينة معان، حيث يتم تحديث وترميم الموقع الذي سيحتوي على ثلاثة متاحف من قبل جهات مختصة، إضافة إلى تجديد المباني القائمة، وإنشاء مبان جديدة وساحات خارجية، وتنسيق الموقع بصورة متكاملة، إذ يعد الموقع من أهم المعالم الأردنية الشاهدة على تأسيس المملكة.

ويعد القصر، الذي اتخذه الملك المؤسس، كمقر للدفاع الوطني أثناء تواجده في معان، تحفة معمارية مميزة، حيث راعت التصاميم الجديدة للقصر، القيمة التاريخية والحضارية، ليصبح معلما وطنيا يحوي بين أروقته مقتنيات الملك المؤسس، وصوره وشواهد ووثائق تتعلق بالثورة العربية الكبرى، والأحداث التاريخية المهمة التي شهدها القصر.

وفي مدينة البتراء، رعى العيسوي، بحضور الوزير القيسي، ورئيس مجلس مفوضي إقليم البترا التنموي والسياحي الدكتور سليمان الفرجات، حفل إطلاق المرحلة الثانية لحركة السيارات الكهربائية، التي تم تزويدها لسلطة إقليم البتراء التنموي السياحي من خلال المبادرات الملكية، ليرتفع عدد السيارات من 20 إلى 40 سيارة كهربائية.

ويسهم استخدام العربات الكهربائية، بدلا من عربات الخيول، في رفع مستوى الخدمات السياحية، خصوصا وأن هذه السيارات تتلاءم مع طبيعة المنطقة، وتحافظ على البيئة، وتشكل إضافة نوعية لتجربة الزائر المحلي والأجنبي للمنطقة، إلى جانب ما توفره لكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة من تسهيلات لزيارة المدينة الوردية والاطلاع على مرافقها بكل يسر وسهولة.

كما افتتح العيسوي حديقة «وارينا القرية الثقافية» في لواء البترا، التي نفذت في إطار المبادرات الملكية، بهدف تشجيع إحياء التراث الشعبي والتاريخي، إذ ستمثل نقطة جذب سياحي واقتصادي نظراً للأهمية التاريخية والتراثية التي يتمتع بها موقع المشروع.

وتشتمل عناصر التصميم الرئيسية للحديقة على سوق تراثي وساحات عامة وفضاء الفن ونشاطات تراثية سياحية ضمن الجيوب الصخرية ومطعم تراثي ومركز تراث وزوايا عرض وقاعة مؤتمرات بالإضافة إلى حديقة عامة.

وفي تصريحات صحفية، قال العيسوي إن المبادرات الملكية شكلت تحولاً متميزا نحو رؤية شاملة ومتكاملة للتنمية المستدامة.

الشبول يترأس الاجتماع الدوري لفريق متابعة التربية الإعلامية والمعلوماتية

ترأس وزير الاتصال الحكومي، فيصل الشبول الاجتماع الدوري لفريق متابعة مشروع التربية الإعلامية والمعلوماتية.

واطلع الفريق خلال الاجتماع الذي عقد امس الخميس في وزارة الاتصال الحكومي، بحضور أمينها العام الدكتور زيد النوايسة، على الدراسة التي أعدها معهد الإعلام الأردني حول حالة الدراية الإعلامية والمعلوماتية في الأردن، في ضوء الخطة الوطنية لنشر التربية الإعلامية والمعلوماتية (2020–2023).

وأكد الشبول أهمية هذه الدراسة التي تلخص الجهود الوطنية في نشر التربية الإعلامية والمعلوماتية، مشيراً إلى أنها ستكون جزءا أساسيا من المحتوى الأردني الذي سيعرض خلال مؤتمر اليونسكو الدولي « الأسبوع العالمي للدراية الإعلامية والمعلوماتية وأجندة الشباب» الذي تستضيفه المملكة خلال الفترة من 23 إلى 25 من تشرين الأول المقبل.

ووجه الشبول بضرورة تعميم ملخص عن الدراسة لجميع المشاركين في مؤتمر اليونسكو، نظراً لأهميتها في بناء سردية الأردن عن التربية الإعلامية والمعلوماتية، مشيدا بمعهد الإعلام ودوره في إعدادها.

كما أكد أن وزارة الاتصال الحكومي ستأخذ مجمل ما ذكرته الدراسة من توصيات ومقترحات للبناء عليها، وإعداد الرسائل الإعلامية عنها، بغية تعميمها على الجمهور ووسائل الإعلام.

واستعرض وزير الثقافة الأسبق الدكتور باسم الطويسي الدراسة التي أشرف على إعدادها لمعهد الإعلام، بالشراكة مع منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو).

وأكد الطويسي، أن هذه الدراسة تُعد جزءا من التزام المعهد بنشر التربية الإعلامية والمعلوماتية، وتُبيّن أين وصل الأردن في هذا المجال بعد سنوات من العمل المنظم.

واعتمدت الدراسة، بحسب الطويسي، على إطارين زمنيين، الأول يتعلق بتطور الدراية الإعلامية في الأردن خلال الفترة من 2013 إلى 2023، بينما اشتمل الثاني على إطار زمني محدد من 2020 إلى 2023 وهي الخطة التنفيذية للمبادرة الوطنية لنشر التربية الإعلامية والمعلوماتية خلال هذه الأعوام.

وأشار إلى أن هذه الدراسة اعتمدت على ثلاث أدوات لجمع المعلومات هي البحث المكتبي، والدراسات السابقة، وتحليل البيانات التي جمعت من الميدان والمقابلات مع صناع السياسات والخبراء.

وتضمنت الدراسة مراحل تطور التربية الإعلامية والمعلوماتية في الأردن من قبل عام 2013 وحتى الفترة من 2020 إلى 2024، التي تدل على أن البيئة في الأردن أصبحت ملائمة وما تزال تحتاج إلى الدعم.

كما أبرزت الدراسة النموذج الأردني في تبني التربية الإعلامية والمعلوماتية من حيث: أولًا الاستعداد لوضع سياسة وطنية في الدراية الإعلامية والمعلوماتية، وبناء القدرات الوطنية، وإدماج الدراية الإعلامية في مناهج المدارس، وتعليم الدراية الإعلامية في الجامعات، ونشر الوعي والوصول إلى فئات المجتمع كافة، وثانياً، المستفيدون من المدارس والجامعات والمؤسسات التعليمية، والمؤسسات المدنية ، ووسائل الإعلام، وثالثا، الأثر النهائي على المجتمع والأفراد ، من خلال المحركين الأساسيين من الحكومة والمجتمع المدني ومؤسسات المجتمع الدولي واليونسكو.

وخلصت أبرز نتائج الدراسة إلى الوصول للأرقام المستهدفة من الخطة التنفيذية الوطنية لنشر التربية الإعلامية والمعلوماتية (2020–2023) والتي تضمنت 52 بالمئة من العدد المستهدفين من المعلمين تم تدريبهم، و64 بالمئة من الشباب المستهدفين تم تدريبهم، و90 بالمئة تم تدريبهم من العدد المستهدف من أساتذة الجامعات، و100 بالمئة إنجاز الإطار الوطني لإدماج كفايات الدراية الإعلامية في المناهج الأردنية وإقراره رسميا.

واكدت نتائج الدراسة، أن الأردن أنهى السيناريو الثالث وأصبح على أعتاب السيناريو الرابع من سيناريوهات التربية الإعلامية والمعلوماتية بحسب تصنيف اليونسكو، والذي يدل على أن الدراية الإعلامية منتشرة على نطاق واسع، وتوجد سياسة وطنية للدراية الإعلامية والمعلوماتية، ويستطيع معظم المواطنين الوصول إليها.

وأشارت الدراسة إلى الصعوبات والتحديات التي واجهت تنفيذ الخطة الوطنية لنشر الدراية الإعلامية والمعلومات، ومن بينها الظروف التي فرضتها جائحة كورونا، وتحدي التمويل، والتغيير المستمر في الجهة الحكومية التنسيقية لملف الدراية الإعلامية، وقلة عدد الخبراء المتخصصين في مجال التربية الإعلامية.

التعليم العالي تعلن عن منح دراسية بجامعة حلوان المصرية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن توفر منح دراسية مقدمة من جامعة حلوان/ جمهورية مصر العربية في جميع البرامج الدراسية (البكالوريوس، الماجستير، الدكتوراه) للعام الجامعي 2023–2024.

وأوضحت الوزارة أن المنح شملت مختلف التخصصات، وتغطي الرسوم الدراسية فقط بواقع (40) منحة بنسبة إعفاء (100%)، (20) منحة بنسبة إعفاء (50 %)، والرعاية الصحية (وفقا للقواعد المعمول بها).

ولا تشمل المنحة مصروفات الإقامة والمعيشة، أو الرواتب الشهرية، أو نفقات السفر، أو أية فئة من فئات التأمين كالتأمين الصحي، أو مصروفات الكتب الجامعية، أو مصروفات الحصول على التأشيرة أو جمع المادة العلمية لطلبة الدراسات العليا.

واشترطت المنحة أن يراعي الطالب بأن شرط الحفاظ على المنحة الكاملة هو التفوق الدراسي على مدار سنوات الدراسة (بما لا يقل عن جيد) وفي حال رسوب الطالب بدون تقديم عذر يقوم بدفع مصروفات العام الذي رسب فيه.

ولفتت الوزارة إلى أن منح الدراسات العليا، إذا زادت فترة دراسة الطالب عن الفترة المقررة لمرحلة (الماجستير والدكتوراه) يقوم الطالب بسداد المصروفات عن كل عام زيادة عن الاعوام المقررة، مشيرة الى أن آلية التقديم تتم عبر الدخول إلى الرابط الإلكتروني التالي لتقديم الطلب وللاطلاع على تفاصيل المنحة والوثائق والشروط المطلوبة: https:// www.helwan.edu.eg.

وعن آلية اختيار الطلبة المرشحين، أشارت الوزارة إلى أن لجنة مختصة ستقوم بدراسة الطلبات واستبعاد الطلبات غير المكتملة، لافتة إلى أن موعد تقديم الطلبات، ينتهي بتاريخ 15 أيلول المقبل وسيتم إرسال رسائل قبول/ رفض طلبات المنح الدراسية بمجرد قبول الطالب للمنحة الدراسية من جامعة حلوان، ويجب على الطالب التقدم للقبول كطالب وافد في مصر ويكون ذلك من خلال منصة «ادرس في مصر».

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي
كهرباء اربد Irbid Electricity

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٣/٨/٢١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الدقمسه البلد من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرًا في محافظة المفرق.

وعن المجر، هويشان، عين النبي، المنطقة الحرفية / جرش، الخريشية من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الثالثة عصرًا في محافظة جرش.

وعن حلاوة طريق عجلون، الهاشمية، دير الصمادية من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

وفد نيابي يشارك بملتقى التعاون الاقتصادي التركي العربي

شارك وفد نيابي أردني برئاسة رئيس لجنة الصحة والبيئة النيابية الدكتور فراس القضاة بأعمال ملتقى التعاون الاقتصادي التركي العربي العشرين، والذي بدأت أعماله في تركيا في 14 آب الحالي ويستمر حتى 22 منه.

وقال القضاة في كلمة في الملتقى، إن الاردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني أرسى تجربةً تحتذى في الديمقراطية مكّنته من الصمود على مر السنوات الماضية أمام كل التغيرات والأحداث التي ضربت المنطقة أو الإقليم أو العالم، سواء أكانت سياسية أو اقتصادية أو عسكرية، ما انعكس أمناً واستقراراً على حياة مواطنيه وقاطنيه وزائريه. واستعرض القضاة، حجم الانجازات التي حققها الأردن على مختلف الصعد رغم محدودية موارده، قائلاً «لقد كان الاردن من أوائل دول المنطقة التي نجحت في محاربة الأمية حتى صار من أكثرها بنسبة التعليم، فضلا عن امتلاكه موارد بشرية متميزة». واعرب القضاة عن فخره بما حققه الأردن من تقدم في المجالات الطبية والعلاجية والاستشفاء والسياحة العلاجية. وأضاف، إن الأردن يمتلك بنية تحتية في المجال الطبي العلاجي بشكل متميز، يتكاتف فيه القطاعان العام والخاص، لتقديم خدمات طبية علاجية بمستويات مثلى من حيث الجودة والنوعية والاستخدام الأمثل لآخر ما توصلت إليه التقنيات العلمية وتكنولوجيا المعلومات.

وأشار القضاة، إن عملية القلب المفتوح الأولى في الأردن أجريت عام 1974، وأول عملية زراعة للقلب أجريت عام 1985، ومنذ ذلك الوقت يحث الأردن الخطى لتحديث وتطوير منظومته الطبية العلاجية حتى صار مقصداً لمن يطلب جراحات القلب وعملياته وجراحات السمنة والبصر والعمود الفقري وعلاج العقم والتجميل.

وقال، لدينا أفضل المراكز لعلاج مرض السرطان في المنطقة، مشيرا إلى أن الأردن يمتلك أطباء مهرة يحملون الدرجات العلمية من أفضل جامعات العالم، وكوادر طبية مساندة قد تكون من أفضل الكوادر الطبية المساندة في المنطقة.

وبخصوص الاستشفاء في الموارد الطبيعية، أكد القضاة أن الأردن يزخر بالعديد من المواقع الطبيعية التي ترتادها معظم جنسيات العالم للمعالجة والاستشفاء، موضحا أن الأردن ينفرد بأخفض منطقة في العالم عن سطح البحر هي منطقة البحر الميت، الذي يمتاز بنوعية مياهه الغنية بالأملاح بنسبة تصل إلى 30 بالمئة، إضافة إلى طينته الغنية بالعناصر الكيميائية والخصائص العلاجية.

كما يمتاز الأردن بوجود عدد من المواقع مثل حمامات ماعين والحمة الأردنية وحمامات عفرة وجميعها تمتاز بمياهها الحارة والكبريتية وغناها بالأملاح والمعادن التي تشكل مقصداً لمرضى العلل الجلدية وأمراض الدورة الدموية وآلام العظام والمفاصل والظهر والعضلات.

كما أشار القضاة إلى أجواء الأمن والاستقرار، واعتدال التكلفة، وسهولة التعامل على المعابر والحدود، وقلة القيود على معظم الجنسيات، وسهولة الحصول على التأشيرة خلال مدة لا تزيد على 48 ساعة للجنسيات المقيدة.

كما أن الأردن غنيٌ بالمواقع السياحية البيئية والتاريخية والأثرية كمدينة البترا التي تعتبر من عجائب الدنيا السبع الجديدة والمدن الأثرية الرومانية كجرش وأم قيس وعجلون وطبقة فحل وفيلادلفيا، إضافة إلى العديد من الآثار الإسلامية في مختلف عصورها.

ولفت القضاة إلى أن الأردن صنف في المرتبة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا من قبل خبراء البنك الدولي، ومن بين أفضل عشر دول في العالم استقطاباً للسياحة العلاجية، مؤكدا أن الأردن يمتلك رؤية اقتصادية واجتماعية يقودها جلالة الملك ويتبناها تطبيقاً القطاعان الحكومي والخاص والتطوعي، وتقوم هذه الرؤية على توفير أجواء جاذبة لسياحات الاسترخاء والكشف والعلاج.

وبين أن مجلس النواب يسعى مع الحكومة إلى تطوير منظوماتنا التشريعية وبما يعزز هذا التوجه ويساعد على توفير بيئات استثمارية مشجعة لرأس المال الخارجي والقطاع الخاص على مزيدٍ من الاستثمار في هذا المجال.

اتباع نظام غذائي نباتي يحد من التهاب اللثة

❖وكالات

كشفت دراسة ألمانية حديثة، أن المواظبة على اتباع نظام غذائي نباتي غني بمضادات الالتهابات الطبيعية يساعد في تقليل التهاب اللثة.

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

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون ٣٠ مريضًا بالتهاب اللثة، وأخضعوهم لنظام غذائي نباتي، مقارنة بمجموعة أخرى تناولوا النظام الغذائي المعتاد لهم لمدة ٤ أسابيع.

وخضع المشاركون في المجموعة الأولى النظام غذائي منخفض الكربوهيدرات المعالجة والبروتينات الحيوانية وغني بالمصادر النباتية التي تحتوي على أحماض "أوميجا ٣" الدهنية مثل بذور الكتان ومكسرات الجوز، وفيتامين "سي" مثل الفلفل الأحمر والجوافة والبرتقال، وفيتامين "د" مثل رقائق الحبوب المدعمة والفواكه والخضروات الغنية بمضادات الأكسدة والنترات النباتية والألياف مثل التوت البري والفراولة والفاصوليا والسبانخ والبنجر.

ووجد الباحثون أن المجموعة التي تناولت هذا النظام القائم على النبات شهدت انخفاضًا كبيرًا في نزيف اللثة، كما أظهرت زيادة في نسب فيتامين "د" وفقدان الوزن، مقارنة بالمجموعة الأخرى.

وقال الدكتور يوهان فولبر، قائد فريق البحث، "تُظهر نتائج الدراسة بوضوح إمكانية الحد من التهاب اللثة بشكل طبيعي عن طريق اتباع نظام غذائي نباتي يعزز الصحة العامة أيضًا".

وأضاف أن: "الحمية الغربية التي تعتمد على تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والمشروبات الغازية والبطاطس المقلية والسكر والحلويات تزيد فرص الإصابة بالالتهابات ومنها التهاب اللثة". ولتجنب الإصابة بالأمراض المتعلقة باللثة، ينصح الباحثون الأشخاص بالاهتمام الكامل بنظافة الأسنان والاعتناء بوضع اللثة الصحي منذ الصغر، عبر تدليكها ومراجعة الطبيب بشكل دوري من أجل الكشف عن أية أمراض لا ترى بالعين المجردة، لكنها موجودة وتظهر فقط عند حدوث الالتهابات المتكررة.

الزنجبيل علاج طبيعي فعّال للصداع النصفي

❖وكالات

يصاحب الصداع النصفي مجموعة من الأعراض تزيد الألم سوءاً، مثل الدوخة والقيء والحساسية للضوء والصوت. كما يمكن أن تستمر نوبة الصداع النصفي لساعات، وفي بعض الأحيان لعدة أيام متتالية! ولا يُنصح بالاعتماد على المسكنات دائماً، خاصة أن نوبات هذا الصداع تتكرّر كل أسبوعين أو أكثر. لذلك، جرّب الزنجبيل للتغلب على آلام وأعراض هذا الصداع.

ويمتاز الزنجبيل بأنه غني بمضادات الالتهابات، ما يساعد على تخفيف مجموعة من الأعراض المصاحبة للصداع النصفي، والتخلص من الصداع نفسه في أسرع وقت.

وبحسب دراسة نُشرت في "جورنال أوف فيتوثيرابي"، توجد أدلة على أن الزنجبيل يقلل من الإحساس بألم الصداع النصفي. ويمكنك مضغ شريحة من الزنجبيل للحصول على عصارته بشكل سريع، أو غلي الزنجبيل وتناول الشاي، مع تحسين المذاق بإضافة العسل.

لكن تذكّر أن شاي الزنجبيل غير مناسب للحوامل ولمن يتناولون أدوية مذيبة لجلطات الدم.

تحذير للحوامل من نوبات العمل المسائية

❖وكالات

نبهت دراسة طبية، إلى أن الحوامل اللائي يعملن نوبتي عمل مسائيتين على الأقل في أسبوع واحد قد يصبحن أكثر عرضة للإجهاض في الأسبوع التالي.

وأوضحت الباحثة لويز مولنبرج بيغتراب التي أشرفت على الدراسة، أن "النساء اللائي يعملن في نوبات مسائية يتعرضن لضوء في الليل يؤثر على الساعة البيولوجية ويقلل إفراز هرمون الميلاتونين".

وأضافت "تبينت أهمية هذا الهرمون في نجاح الحمل، ربما يرتبط بحماية وظيفة المشيمة".

وقامت بيغتراب، وهي باحثة في قسم طب الصحة المهنية والبيئية في مستشفى بيسبيبير وفريديكسبير في كوبنهاجن، وزملاؤها، برصد الحمل لدى ٢٢٧٤٤ موظفة في القطاع العام، معظمهن يعملن في مستشفيات دنمركية.

وأفاد الباحثون في تقرير نشر بمجلة طب الصحة المهنية والبيئية، أن ٧٤٠ امرأة أُجهضت من بين ١٠٠٤٧ امرأة عملن لبعض النوبات الليلية في الفترة بين الأسبوع الثالث والحادي والعشرين من الحمل. أما باقي النساء في الدراسة، اللائي لم يعملن في نوبات مسائية، وعددهن ١٢٦٩٧، فقد تعرضت ١١٤٩ منهن للإجهاض.

وبعد الأخذ في الحسبان لعوامل السن ومؤشر كتلة الجسم والتدخين وعدد الولادات والإجهاض السابقة والوضع الاجتماعي والاقتصادي.

وجد الباحثون أن العمل لنوبتين مسائيتين أو أكثر في أسبوع واحد في الفترة من الأسبوع الثامن حتى الثاني والعشرين من الحمل مرتبط بزيادة نسبتها ٣٢ في المئة في خطر التعرض للإجهاض في الأسبوع التالي. لكن زيف وليامز، رئيس قسم طب الغدد الصماء التناسلية والعقم بمركز إيرفينج الطبي التابع لجامعة كولومبيا في نيويورك، يرى أن الارتباط الذي خلص إليه الباحثون ليس دليلا على أن العمل ليلا يسبب الإجهاض.

دراسة.. 'استنشاق السكر' يعالج أمراضا خطيرة

❖وكالات

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

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

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

غير أن الدراسة كان لها جانب مثير للفضول، بحسب الباحثين، مفادها أن استنشاق السكر قد يحفز جهاز المناعة في الرئة على محاربة العدوى أو الأمراض.

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

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

ووجد الفريق العلمي في جامعة مانشستر أن البلاعم في الرئتين تحتاج إلى مستوى مناسب من الجلوكوز أو "الوقود" لكي تعمل بشكل صحيح، كما وجدو أن التحفيز المفرط بالسكر يؤدى إلى التهاب يرتبط غالبا بالحالات المرضية المزمنة، مثل الربو.

ويشير البحث كذلك إلى أن حجب مستقبلات السكر على بلاعم الرئة يمكن أن يساعد في كبح العديد من أمراض الرئة.

من ناحية أخرى، فإن تحفيز الخلايا التي تحتوي على المزيد من السكر قد يساعد جهاز المناعة على محاربة التهاب الشعب الهوائية المسؤولة عن نوبات السعال والالتهاب الرئوي.

وأوضح البروفيسور ماكدونالد أن "أمراض الجهاز التنفسي تسبب معاناة رهيبة في كل من العالم النامي والمتقدم، حيث يتم إدخال مئات الأشخاص إلى المستشفى يوميا في بريطانيا، على سبيل المثال، جراء نوبات الربو، في حين أن الإصابات الطفيلية المميتة المحتملة في الرئتين منتشرة في معظم أنحاء إفريقيا وآسيا".

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

لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبنية

❖وكالات

رغب البعض في الاحتفاظ بأسنان أطفالهم اللبنية بعد سقوطها للذكرى التي يمكن أن يعود لها الأطفال في المستقبل، لكن الأبحاث تشير إلى فوائد غير متوقعة للاحتفاظ بهذه الأسنان.

وإذا كان الاحتفاظ بأكثر من سن لبني للطفل أمراً مبالغاً به حسب البعض، إلا أنه يمكنه إنقاذ حياته في يوم من الأيام، حسب ما يقول الباحثون.

وتعتبر أسنان الأطفال مخزناً هاماً لنخاع العظم، ويمكن استخدام الخلايا الجذعية المستخرجة منها لعلاج السرطان، ومرض السكري، وإنتاج أنسجة جديدة للعين، والمساعدة على نمو العظام.

ويمكن أن يكون استخراج الخلايا الجذعية من نخاع العظام إجراءً مؤلماً للغاية للمرضى، ولكن مع أسنان الأطفال، يمكن الوصول إليه بسهولة أكبر، والأهم من ذلك، أنها قابلة للاستخدام حتى بعد مرور ١٠ أعوام. وتمتاز أسنان الأطفال اللبنية بأنها غير معرضة للتلف البيني، ما يعني أن الخلايا الجذعية التي تستخرج في حالة جيدة بعد وقت طويل، ويمكن استخدامها أيضاً لإصلاح الأسنان التالفة، حسب صحيفة ميرور البريطانية.

منظمة الصحة العالمية: وباء الإيبولا يعاود الانتشار بسرعة

❖وكالات

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

وظهر خلال الأسبوعين الماضيين عدد قياسي من الحالات الجديدة مما يمثل انتكاسة حادة لجهود التصدي لثاني أكبر تفش للمرض على الإطلاق في الوقت الذي أدى فيه العنف الذي تمارسه الميليشيات ورفض السكان التعاون مع المسعفين إلى عرقلة الوصول إلى المناطق المصابة.

كانت منظمة الصحة العالمية أعلنت قبل أقل من ثلاثة أسابيع احتواء حمى الإيبولا النزفية إلى حد كبير، قائلة إن من الممكن القضاء عليه بحلول سبتمبر. وأشارت إلى أن عدد حالات الإصابة الأسبوعية تراجع إلى نصف ما كان عليه في وقت سابق هذا العام وبلغ نحو ٢٥ حالة.

لكن عدد الإصابات وصل إلى رقم قياسي هو ٥٧ حالة في الأسبوع التالي ثم قفز إلى ٧٢ الأسبوع الماضي وفقا لما قاله كريستيان ليندمير المتحدث باسم المنظمة.

وجرى تسجيل قفزات سابقة في أعداد المصابين بالمرض بنحو ٥٠ حالة أسبوعيا في أواخر يناير ومنتصف نوفمبر.

ما علاقة الدورة الشهرية بإصابة النساء بالخرف؟

❖وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن النساء اللائي يبدأن الدورة الشهرية في عمر متأخر، أو يتعرضن لانقطاع الطمث المبكر، يزيد لديهن خطر الإصابة بالخرف.

وتقول المعدة الرئيسة للدراسة، الدكتورة باولا جيلزانز، وهي عالمة في قسم الأبحاث في كايزر بيرمينتي: "من المهم دراسة أي عوامل خطر خاصة بالنساء، حيث أنها قد تقودنا في نهاية المطاف إلى نقاط تدخل محتملة".

ونظر الفريق خلال هذه الدراسة، في أكثر من ٦ آلاف مشاركة، خضعن لفحوصات طبية وأكملن الاستبيانات التي تتعلق بأول دورة حيض، وما إذا كن قد مررن بمرحلة انقطاع الطمث، أو إذا ما خضعن لاستئصال الرحم أو جزء منه.

ووجدت النتائج أن النساء اللائي بدأن دورة الحيض الأولى في سن ١٦ عاما أو أكثر، كن عرضة للإصابة بالخرف بـ ٢٣٪ أكثر من أولئك اللائي بدأن دورة الحيض في سن ١٣ عاما أو أقل.

ووجد الفريق أيضا أن النساء اللائي دخلن مرحلة انقطاع الطمث قبل سن ٤٧ عاما، كن أكثر عرضة بنسبة ١٩٪ للإصابة بالخرف من النساء اللائي تعرضن له بعد سن ٤٧ عاما.

وعندما نظر فريق البحث إلى مجموع سنوات الإنجاب، وهي السنوات من الدورة الأولى للحيض حتى انقطاع الطمث، كانت النساء اللائي تقل سنوات الإنجاب لديهن عن ٣٤ سنة، أكثر عرضة بنسبة ٢٠٪ للإصابة بالخرف.

بالإضافة إلى ذلك، كانت النساء اللواتي خضعن لعملية استئصال الرحم أكثر عرضة بنسبة ٨٪ لخطر الإصابة بالخرف مقارنة بمن لم يخضعن لهذا الإجراء.

وعلى الرغم من أن أفراد فريق البحث ما يزالون غير قادرين على فهم الرابط بين سنوات الإنجاب الأقصر وزيادة خطر الإصابة بالخرف، إلا أنهم يعتقدون أن مستويات الهرمونات قد تلعب دورا في ذلك.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن الإستروجين لديه خصائص مضادة للالتهابات، ما قد يزيد من خطر الإصابة بالخرف.

هل شرب عصير الرمّان أثناء الحمل آمن؟

❖وكالات

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

الألياف. يحتوي مقدار نصف الكوب من حب الرمّان عند أكله على ٥ غرامات من الألياف. وتعتبر الألياف ضرورية لتفادي الإمساك الذي تشكو منه نصف الحوامل تقريباً. وتحث توصيات الحمل على تناول ما بين ٢٥ و٣٠ غراماً من الألياف.

الحديد وفيتامين "سي". تمتاز فاكهة الرمّان بأنها تجمع ما بين الحديد وفيتامين "سي" اللازم لامتصاص المعدن الهام. وتفيد التقارير الطبية بأن ١٨ بالمائة من الحوامل في المجتمعات المتقدمة تعاني من الأنيميا، ويلعب الحديد دوراً هاماً في توصيل المغذيات للجنين. لذلك من المفيد أكل الرمّان أثناء الحمل. وتفيد دراسات أجريت عام ٢٠٠٥ بأن تناول فاكهة الرمّان أثناء الحمل يعزّز من نمو خلال دماغ الجنين، ويحميها من تشوهات النمو.

لكن وفقاً لدراسات أخرى من جامعة مريلاند عند تناول الحامل عصير الرمّان والذي تعرّضت بذوره للعصر تتزايد احتمالات انقباضات الرحم، ما يهدد بولادة مبكرة. لذلك من الأفضل الحصول على فوائد الرمّان من أكله وليس شرب عصيره.

ماذا تعرف عن البيات الشتوي لعضلة القلب؟

❖وكالات

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

وأضاف شعبان في منشور له عبر صفحته الرسمية على فيس بوك، إلى أنه من إعجاز الخالق سبحانه أن عضلة القلب قد تظل تعمل حتى مع منع الدم عنها أما باقي عضلات الجسم الموجودة بالقدم أو الذراع أن تم استهلاكها في المشي، فيظهر علي الإنسان الإرهاق، ولا بد أن يريح عضلة رجله أو يده لاستئناف السير مرة أخري. وأكد شعبان إلى القلب على عكس باقى الأعضاء فهو لا يسمح بالراحة فلا بد أن يعمل على مدار الساعة في شكل أوتوماتيكي حتي لو قطع عن هذه العضلة مصدر الطاقة، وذلك لأن لديها مصدر بديل ستظل تعمل حتى مع انقطاع الدم عنها وإن كانت تعمل بشكل بطيء فإنها تظل تعمل ومع عودة الدم لها تعود لتعمل بنفس كفاءتها.

وأوضح شعبان أنه إذا أخذنا عينة من الوريد التاجي سنجد أن نسبة الأكسجين فيها أقل نسبة فالقلب دون أن يبذل الإنسان أي مجهود يسحب حوالي ٧٠٪ من الأكسجين الموجود في الدم الشرياني، بحيث لو بذل الإنسان مجهود لا يجد له احتياطي من الأكسجين لكن هناك احتياطي موجود بالشريان التاجي. وتابع شعبان إلى أن عضلة القلب تقوم بما يسمي الانقباض الاستراتيجي أو ما أطلق عليه البيات الشتوي، حيث يصاب الإنسان بجلطة في الشريان التاجي، ولو حدث لأي عضو بالجسم أن يقطع عنه الشريان المغذي له فإنه يكون مثل ورقة الشجر التي تقطع عنها الماء فتموت، لكن القلب يعيش بما وهبه الله له من قدرة على تخزين الانقباض وتخزين الأكسجين، فلو كانت عضلة القلب تشبه أي عضو بالجسم لما عاش الإنسان بعد الإصابة بالجلطة، فمع منع الغذاء والدم عن عضلة القلب فإنها تظل تعمل ولكن ليس بنفس الكفاءة، إلا بعد إعادة كفاءتها لها بالدعامة أو الجراحة أو الأدوية.

دراسة: إعادة استخدام الزيت يسبب سرطان الثدي

❖وكالات

حذّرت دراسة جديدة من إعادة استخدام الزيت الذي سبق قلي الطعام فيه لأنه يزيد من نمو وانتشار خلايا سرطان الثدي. وينطبق ذلك على كل أنواع الزيوت بما فيها الأنواع التي تتحمّل الحرارة العالية. وأظهرت تجارب الدراسة التي أجريت في جامعة إلينوي باستخدام عينات من سرطان الثدي أن زيت القلي المعاد استخدامه يعزز من تحوّل خلايا سرطان الثدي إلى أنواع شرسة ويزيد من انتشارها.

وبحسب الدراسة التي نُشرت في "جورنال أوف كانسر بريفينشن ريسيرش" يساعد زيت القلي المعاد استخدامه على زيادة نمو سرطان الرئة، لكن تزايد نمو سرطان الثدي بسبب الزيت المعاد استخدامه يبلغ الضعف مقارنة بأنواع أخرى من الأورام.

١٠ أنواع 'سحرية' من الفاكهة لخفض الوزن

❖وكالات

تتمتع الفواكه باحتوائها على سعرات حرارية منخفضة، كما أنها تبعث شعورا بالإشباع، فضلا عن قدرتها على حرق السعرات الحرارية، مما يجعلها غذاء مثاليا بـ"مفعول سحري" للباحثين عن الرشاقة. ويشير موقع "فود ورلد" إلى قائمة من الفواكه ذات الفوائد العديدة من ناحية إنقاص الوزن وحرق شحوم الجسم، هي:

التفاح

يعد التفاح من أنواع الفاكهة الغنية بالألياف، التي تلعب دورا مهما في تخفيض نسبة الدهون بالجسم وخصوصا بمنطقة البطن. وبحسب دراسات فإن تناول التفاح على نحو يومي منتظم لفترة تمتد لخمس سنوات قد قلص نسبة الدهون في البطن بمعدل ٣,٧ في المئة.

المشمش

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

الأفوكادو

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

الموز

يبعث تناول الموز الشعور بالشبع، كما أن هذه الثمار غنية بالمغنسيوم والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان في علاج مشكلات الهضم والانتفاخ.

التوت

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

الشمام

إلى جانب مذاقه الحلو، يضم الشمام عناصر مضادة للالتهابات وللأكسدة، تدعم الجسم للتخلص من سمومه ودهونه.

جوز الهند

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

الجريب فروت

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

الليمون

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

النكتارين

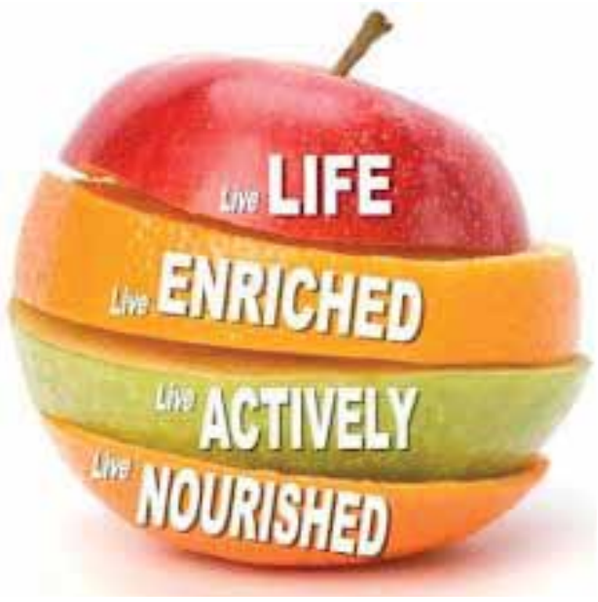
يساعد أكل النكتارين في مكافحة السمنة ومرض السكري، كما أنها غنية بالفيتامينات المفيدة مثل "أي" و"سي"، فضلا عن سعراتها الحرارية المنخفضة.

مواد غذائية تحمي من إعتام عدسة العين

❖وكالات

كشفت دراسة حديثة أن تناول مواد غذائية غنية بمضادات الأكسدة، يساعد على تأجيل الإصابة بإعتام عدسة العين لعدة سنوات، ويمنع تطور الإصابة بالمرض. وأظهرت نتائج دراسة علمية أجراها علماء جامعة شيان جياوتونغ الصينية وعلماء جامعة جنوب أستراليا، وجود علاقة مباشرة بين تناول مواد غذائية غنية بمضادات الأكسدة، وخطر تطور مرض إعتام عدسة العين المرتبط بالعمر. وتوصل الباحثون إلى أن التزام الذين يعانون من إعتام عدسة العين بحمية الفواكه والخضروات التي تتميز باحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، يخفض تكاليف علاجهم إلى النصف. ويقول الباحثون إن "النتائج التي حصلنا عليها تؤكد على أن الحمضيات والفلفل الحار والجزر والطماطم والخضروات الخضراء الداكنة، تؤخر بداية إعتام عدسة العين لعدة سنوات وتحمي منه. وتحتوي هذه المواد على فيتامينات A وC و E وبيتا كاروتين، وكذلك مضادات الأكسدة لوتين وزياكسانثين، تعمل كمواد فعالة في حماية البصر".

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى ١٢ أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصائل الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصائل الإيجابية للحمل.

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

وتشير البيّنات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى

ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكميلية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

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

الدهون أو الدسم والأحماض الدهنية

إن الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع.

وتُعد الأغذية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع وتشير البيّنات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاع والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيّنات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبتسرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

بروتين

تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصائل الحمل الضائرة بما في ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد.

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢٥٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسّن حصائل الحمل.

وتدل البيّنات المتاحة حالياً على أن مكمّلات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحملي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكمّلات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيّنات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تتسم بالفعالية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار

الفيتامينات والمعادن

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

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

حمض الفوليك و الحديد

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

ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحمض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحمض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثرا سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين.

وقد أشارت أحدث البيّنات إلى أن استخدام مكمّلات الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفقر الدم في النساء الحوامل.

يود

يُعد اليود ضرورياً للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين بالقدر الكافي من اليود.

ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود. ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بيودنة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البيّنات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح الميودن الكافية.

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

فيتامين ألف

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

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

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكمّلات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البيّنات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضّع.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

فيتامين دي

من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفوسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية المغنّاة.

ويُعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وثبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاع وداء السكري الحملي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالأنسجة تحديداً.

ويحسن تعاطي مكمّلات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البيّنات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكمّلات فيتامين دال بمفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضيع مازالت محدودة.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

زنك

إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركيب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كاف من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتشيع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع.

وتفيد البينات المتاحة بأن توفير جرع الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السياقات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكبح سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتعاج.

مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات.

وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز السرعة والطاقة والقوة والتحمل.

من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن بأستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو ٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين".

وعام ٢٠٠٤، رُفع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظور تناولها خلال المنافسات.وذكر جرجيك لرويترز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك".كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء القفز وسرعة أداء التمارين.

وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

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

كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو الكندية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص.وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتا طويلا على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه.

وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية الكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه.

وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثرين في دمه مرتفع جدا. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D.

وقد أكد المريض على أنه تناول فعلا فيتامين D على مدى السنوات الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديق له.

ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولفترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليتيه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

هذا ما يؤكده تقرير نشره موقع "ديلي هيلث" المعني بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية كتلك الموجودة في أدوية السعال.

فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضا في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري.

ويعلم خبراء التغذية جيدا منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دورا كبيرا في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C) يعمل جيدا على تعزيز الجهاز المناعي للجسم.

ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملعقتين صغيرتين من الجنزبيل الطازج المبشور في كمية مناسبة من الماء، ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليته بـ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض.

وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ – ٤ ملاعق من المزيج يوميا لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرات بما فيها الحسّاسة. تعرّفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدّمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميليّة المزعجة.

١- يعالج حب الشباب:

يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، وبضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الندبات التي تسببها البثور. سماكة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن يتمّ مدّه على البشرة وتركه لفترة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٢- يخفّف من توسّع المسام:

يمكن للمسام المتوسّعة أن تظهر على البشرات الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلّف من ظرف من الخميرة الكيميائية، ملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبّق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولمدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنيّة، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٣- يعتني بالبشرة الفاقدة للحيوية:

تحتاج البشرة الفاقدة للحيوية إلى عناية خاصة يمكن أن يؤمّنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشّر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريّة بخليط مؤلّف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنعّم للبشرة.

٤- يحارب التلوّث:

تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحيوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٥- يقي من الجفاف:

يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، و٩نقاط من زيت الفيتامينE. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال الليل.

“child development process” نموّ الطّفل

يُستخدم مصطلح نموّ الطّفل للدّلالة على تطوُّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقليّة والسّلوكيّة خلال مرحلة الطّفولة. ويشير مصطلح الطّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءًا من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو السنتين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢ والـ١٣ سنة.

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز.

يشكّل ظهور الكلام علامةً على انتهاء مرحلة الرّضاع وبدء مرحلة الطّفولة وذلك في السّنة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ تطوّرًا ملحوظًا في اكتساب الأطفال للّغة في السّنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يُظهرون تناميًا مستمرًّا للمفردات، واستخدامًا متزايدًا للتراكيب المفرداتية، وفهمًا أوّليًّا لقواعد اللغة وبناء الجملة. وببلوغهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التّخاطب بجُمل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسّادسة فيُتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة.

في مرحلة الطّفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّات عقليّة متنوّعة واستخدامَ التفكير واللغة الرمزيَّين لتحوير بيئتهم وتغيير المَعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وباطّراد، تزداد سعة الذّاكرة لديهم لتُسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولمّا تتحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في الذّاكرة.ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التّعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دورًا مهمًّا، بالإضافة إلى أشكالٍ أُخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوفٍ بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عاملٌ آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، تلعب الهويّة الجنسانية (الجندريّة) الدور الأكثر أهميّة للوعي بالذّات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

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

القُرْحَة – Ulcers

العلامات المُنذرة بخطر وجودِ القرحة لا شكَ أنَّ الالتهاب الخارجي المفتوح يكونُ مؤلمًا وقابلاً للتهيّج بسهولة، إلا أنَّ للالتهاباتِ الخارجية جانبًا مُشرقًا ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل عِلاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المُقابل، يزدادُ أمر الالتهابات تعقيدًا في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات وأكثرها إزعاجًا هو القرحة. تتعددُ أنواع القرحة بتعددِ مواطن تشكلها، إلا أنَّ لها جميعها قاسمًا مُشتركًا واحدًا، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغضِ النظر عن الاختلافات في الحالةِ الصحية فيما بينهم. يستعرضُ هذا المقال أشهر أنواع القُرحة، أسبابها وأعراضها.قُرحة المريء

على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المَريء – وهو الأُنبوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنَّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعًا فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدةِ والمريء– والذي يُمكن أن يتسبب بقرحةٍ يبلغُ طولها ٢,٥ سم في المريء، قد يستهين البعضُ بهذا الأمر ظنّاً منهم أنه لن يتسبب بأذىً فعلي، إلا أنَّهُ قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج.

يُصاب الأشخاص بالقرحة في المريء بفعلِ أسبابٍ أُخرى أيضًا، مثل تناول أدويةٍ مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوىً فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العَوَزُ المناعيُّ البشريُّ (AIDS). قد يكون مرض النُّهَام (Bulimia nervosa) سببًا من أسبابِ قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثُم إتباعها بما يُعرف بعمليةِ التطهير ويعني ذلك التّخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحةِ المريء أعراض عِدة، مثل: المشاكل والآلام المُصاحبة لعملية البلع، حُرْقَةٍ في المَعِدَة، غثيان، ألم في الصدرِ وتقيؤ الدماء.

قرحةُ المَعِدَة والأمعاء الدقيقة

يُمكن إدراج نوعا القرحة هذيْن تحت فئة القرحة المدعوّة بالقرحةِ الهضميّة (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن العَرَض الأكثر شيوعًا هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقةِ في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مُصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشَهيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعًا هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (ibuprofen medications) – مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills)، بالإضافة لما سبق، فإنَّ التّوتر والأطعمة الغنية بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلامًا.

تُدعى القرحة الهضمية بـ قُرْحَةُ المَعِدَة عندما يكون موطنها هو المَعِدَة، في حين أن تلك الموجودة في الجزء العلويّ من الأمْعَاءِ الدقيقةِ تُدعى بـ قرحة الاثني عشر .

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديدا من هذا المرض الخطير

وكالات

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلا معينا في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟

المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب والفواكه الطازجة والخضراوات.

وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي ميديسين" (BMC Medicine).

الأطعمة النباتية الصحية

ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة.

ومعظم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على الشباب أيضا.

وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب آخذة في الازدياد. ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن فحص السرطان أصبح أكثر فعالية.

وشملت الدراسة -وفقا لموقع هيلث لاين- ١٧٣,٤٢٧ مشاركا ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة. وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلا على ١٩ عاما، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاما غذائيا صحيا يعتمد على النباتات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس الفائدة.

ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪.

الخضار والفواكه والحبوب الكاملة

بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية -خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال، ولكن ليس لدى النساء. ولا يبدو أن النظم الغذائية النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر.

وتوصي جمعية السرطان الأميركية بأنه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي يتناولونها.

ويقول البروفيسور جيهي كيم، من جامعة كيونغ هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان.

وتابع "نظرا لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء".

ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة أيضا بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان القولون

النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء والمصنعة.

وجود اللحميات (Polyps) وهي زوائد تنمو على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى الأشخاص فوق سن ٥٠ عاما. ومع مرور الوقت، إذا لم تتم إزالة هذه اللحميات فإنها قد تصبح سرطانية وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم.

وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان.

أعراض سرطان القولون

قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة في مراحله الأولى. لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في إيجاد اللحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم، حسب مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

الأعراض الشائعة لسرطان القولون:

الإمساك أو الإسهال.

الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل.

وجود الدم في البراز.

غائط أقل كثافة من المعتاد.

آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو الشعور بالامتلاء.

خسارة الوزن دون سبب.

الإرهاق المتواصل.

التقيؤ والغثيان.

وسائل تشخيص سرطان القولون

فحص الدم الخفي في البراز.

الفحوصات الرقمية للمستقيم.

تنظير القولون السيني لفحص القولون والمستقيم.

أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية للكشف عن السرطان وتشمل:

حقنة الباريوم الشرجية للمغايرة المزدوجة (صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء).

تنظير القولون لدراسة الورم بدقة.

صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم.

تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض للكشف عن انتشار السرطان.

المستضد السرطاني المضغي (Carcino-embryonic antigen-CEA) وهو فحص دم مهم يعمل كمؤشر للمرض. ويجب أن تنخفض هذه المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال.

علاج سرطان القولون

يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة، العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج. وتعتبر الجراحة غير فعالة للمرضى بالمراحل المتقدمة من سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني

وكالات

كتشف الباحثون أن نوعا معينا من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران ويقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين.

وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم ربط تدخين السجائر أيضا بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعا معينا من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية.

وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤ نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المنتسبين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران.

علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني

يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة. ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس دهني بسيط إلى تليف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات.

بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران

وجد الباحثون أنه عندما يدخن الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يشق طريقه إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات.

وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا ولماذا يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعا معينا من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني.

وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تشق طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة عينات البراز من ٣٠ مدخنا و٣٠ من غير المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران ووجدوا النتائج متشابهة

بعد ذلك، عقموا أحشاء العديد من فئران التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة فيها، ثم أجرلإوا تجربة النيكوتين مرة أخرى، ووجدوا أن الفئران ذات الأحشاء المعقمة تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها، مما يشير إلى أن نوعا واحدا على الأقل من بكتيريا الأمعاء يعمل على تكسير النيكوتين.

بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا من تعقّب نوع من البكتيريا يعرف باسم "زيلانيسولفنز باكتيرويدس" (Bacteroides xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل أضراره داخل أحشاء الفئران، حيث كانت تنتج إنزيمًا يكسر النيكوتين..

تطبيقات مستقبلية على البشر

في الدراسة الجديدة تأكد العلماء من أن النيكوتين يتراكم في الأمعاء أثناء تدخين التبغ، وأن البكتيريا المعزولة تعمل كمزيل فعال للنيكوتين من أحشاء الفئران، وتقلل بالفعل من تركيزات النيكوتين المعوية في الفئران المعرضة للنيكوتين.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن هذا النوع من البكتيريا يعيش أيضا في الأمعاء البشرية، ويقول الباحثون في بحثهم المنشور "تؤسس نتائجنا دورا لتراكم النيكوتين في الأمعاء في تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتكشف عن بكتيريا داخلية في الأمعاء البشرية لها القدرة على استقلاب النيكوتين".

ويدرس الباحثون الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتريا المميزة لمعرفة ما إذا كان يمكن إنتاج الإنزيم تجاريا، وتطويره إلى دواء فعال لتكسير النيكوتين داخل الجسم البشري.

ويخطط الباحثون حاليا لإعطاء الدواء للمدخنين في المستقبل عبر تطويره لتقليل فرص الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم

٣ أسرار حتى تعمر لـ١٠٠ عام

وكالات

تبدو بيرداسدفوجو كأي قرية أخرى في إقليم سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة البالغة عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغمورة أكبر عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ١٠٠ عام، مقارنة بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟

رغم أن قرية بيرداسدفوجو التي يبلغ عدد سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزهو بإدراجها في موسوعة غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من المعمرين عالميا، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل علامات تشير إلى شهرتها.

وتقديرا لما اشتهر به سكانها من طول العمر، أطلق أحد متاجر البيتزا بميدان بالقرية على نفسه اسم "بيتزا لونجيفيتا" أي "الحياة الطويلة".

الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن الضغوط

وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية، وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي، وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه.

وعلى سبيل المثال نجد صورة فيتوريو لاي الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر صورته رجلا يبتسم في خجل، ويرتدي قبعة ملونة وسترة شتوية، وقميصا أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بابيون).

وأصغر معمر في قرية بيرداسدفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦ أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوني شخصيا بتقديم التهنئة لها

الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن الضغوط

وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية، وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي، وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه.

وعلى سبيل المثال نجد صورة فيتوريو لاي الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر صورته رجلا يبتسم في خجل، ويرتدي قبعة ملونة وسترة شتوية، وقميصا أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بابيون).

وأصغر معمر في قرية بيرداسدفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦ أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوني شخصيا بتقديم التهنئة لها

الزراعة: ويؤكد أنطونيو بروندو أكبر السكان في القرية عمرا، أن الزراعة كانت دائما هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية.

وقال لمحطة "راي" التلفزيونية، إن "السكان يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ بروندو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته مشدودة دون ترهلات ولوحتها أشعة الشمس قليلا، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى سقوط أسنانه الأمامية.

بينما يقول سلفاتوري مورا وهو مؤرخ وعضو بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدفوجو، إن ثمة عدة عوامل تفسر طول عمر سكان القرية، أحدها العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث تزرع أساسا في حدائق منازلهم.

ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضا حتى آخر يوم في حياتهم"، مؤكدا أن هذا الاتجاه يساعدهم على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية والذهنية.

وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ صورته رجلا يبتسم في خجل، ويرتدي قبعة ملونة وسترة شتوية، وقميصا أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بابيون).

وأصغر معمر في قرية بيرداسدفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦ أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوني شخصيا بتقديم التهنئة لها

الزراعة: ويؤكد أنطونيو بروندو أكبر السكان في القرية عمرا، أن الزراعة كانت دائما هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية.

وقال لمحطة "راي" التلفزيونية، إن "السكان يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ بروندو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته مشدودة دون ترهلات ولوحتها أشعة الشمس قليلا، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى سقوط أسنانه الأمامية.

بينما يقول سلفاتوري مورا وهو مؤرخ وعضو بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدفوجو، إن ثمة عدة عوامل تفسر طول عمر سكان القرية، أحدها العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث تزرع أساسا في حدائق منازلهم.

ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضا حتى آخر يوم في حياتهم"، مؤكدا أن هذا الاتجاه يساعدهم على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية والذهنية.

وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ من سكانها هذا العمر، ولكن لا يبدو أنه ستقام احتفالات بهذه المناسبة خلال العام الجاري حسبما يقول مورا، ويضيف قد يقام احتفال في العام المقبل ببلوغ أحد السكان ١٠٠ عام من عمره.

ويقول ماسيمو وهو نادل بمقهى كائن بميدان "أوروبا" بوسط البلدة، وهو يقدم الطلبات للزبائن، "لا يمكنك أن ترى مثل هذا العدد الكبير من المعمرين، الذين تجاوزوا الـ١٠٠ من العمر ويتمتعون بالنشاط والحيوية في أي مكان آخر".

وترتفع درجة الحرارة عادة خلال فصل الصيف، ولا يتمتع جميع السكان بالعافية، فمثلا تقيم امرأة تعاني من عدم القدرة على الحديث في دار لرعاية المسنين، حسبما يقول ماسيمو.

طريقة سكان سردينيا الحياتية

وفي تفسيره لطول عمر سكان القرية، يقول ماسيمو إن "الفضل في ذلك يرجع ببساطة إلى طريقة سكان سردينيا الحياتية". ويضيف أنه بشكل علم لا يتناول أحد منهم أي عقاقير كما يتناولون أطعمة صحية، ويعيشون حياة هادئة تتسم بالبساطة.

ويسعى العلماء أيضا إلى فهم طول عمر سكان جزيرة سردينيا، ويخطط مشروع تشارك فيه جامعة ساساري بالجزيرة، في وضع طبقات متتابعة من ١٣ ألف عينة، من الحمض النووي لسكان مقاطعة أوجلياسترا، وفقا لما ذكرته وكالة أنباء أنسا الإيطالية، بينما يقول نائب رئيس الجامعة جافينو ماريوتي، "نأمل أن نبرهن على أن السكان يعيشون حياة جيدة في سردينيا، ويكون ذلك أيضا وسيلة لتسويق بلدنا".

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

وكالات

الأسبرين هو أحد أكثر الأدوية استخدامًا في العالم. نظرًا لفوائدها الطبية الواسعة ، يوصي الأطباء والممارسون الصحيون حول العالم بهذه الحبة لتقليل مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية المرتبطة بالسكتات الدماغية ومشاكل ترقق الدم الأخرى لدى مرضى القلب والأوعية الدموية.

ومع ذلك ، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية ، لذلك ، وفقًا للباحثين ، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي ، والذي يمكن أن يكون خطيرًا على المدى الطويل.

تقول شينا ديري ، دكتوراه في الطب ، قسم الصيدلة السريرية ، جامعة أكسفورد ، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي".

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

وكالات

النوم من الأشياء الضرورية لصحة الإنسان الجسدية والعقلية ، وإذا لم يكن منتظمًا أو لم يكن وقتًا كافيًا ، فإنه يمكن أن يسبب مشاكل صحية لكل من الرجال والنساء.

وفقًا للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ، يحتاج الشخص البالغ العادي من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم كل ليلة ، ولكن لسوء الحظ ، فإن أقل من ثلثي النساء يحصلن على هذا القدر من النوم كل ليلة.

تم ربط اضطرابات النوم ، وخاصة الأرق ، بمجموعة متنوعة من الحالات الصحية ، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكري وضعف المناعة والسرطان والاكتئاب والقلق.

يمكن أن تؤدي ليلة واحدة من الحرمان من النوم إلى النعاس أثناء النهار وضعف الذاكرة والتركيز وضعف الأداء في المدرسة والعمل ، في حين أن الحرمان المزمن من النوم يمكن أن يزيد من مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت ، وفقًا لمؤسسة النوم.

ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى النساء.

يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات النوم على صحة المرأة على النحو التالي:

١- مشاكل الخصوبة

النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب ، حيث يرتبط النوم والتكاثر ارتباطًا وثيقًا ويتبعان إيقاعات الساعة البيولوجية.

لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم ؛ لذلك ، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها.

حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج الهرمونات وتحمل الإجهاد.

٢- عدم التوازن الهرموني

يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات التناسلية المعززة للخصوبة. تلعب الهرمونات دورًا مهمًا في الإباضة ، وهي الخطوة الأولى في الحمل.

ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية المرتبطة بالحمل ، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH).

قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات ، مما يجعل الحمل بشكل طبيعي أكثر صعوبة.

بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب.

٣- انخفاض جودة البيض

السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يمنع إفراز الميلاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة ، مما يؤدي إلى ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

هكذا تنوي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

❖وكالات

نشرت مجلة "بوبيلار ساينس" الأمريكية تقريرا تحدثت فيه عن خطة غوغل التي تتمثل في بناء أسرع وأكبر كابل إنترنت سيعبر المحيط الأطلسي.

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة ٣٧٨ كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط.

وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن غوغل ستُطلق على الكابل اسم "دونانت"، تيمنا بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونانت، وسيمتد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة ٣٩٧٧ ميلا تقريبًا.

ونظرا لأن شركة غوغل هي صاحبة المشروع، فمن غير المستغرب أن هذا الكابل سيكون جزءًا من شبكة غوغل، لربط مراكز البيانات معا، ونقل البيانات الداخلية.

في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل ٢٥٠ تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل ١٦٠ تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومعقدة في الوقت ذاته.

وأوضحت المجلة أن الجزء البسيط يتمثل في وجود الكابلات البحرية، على غرار "ماريا"، التي تنقل بياناتها عبر ٨ أزواج من حبال الألياف الضوئيّة، أي ما مجموعه ١٦ حبلا. في المقابل، سيكون كابل "دونانت" قادرا على نقل المزيد من البيانات لأنه سيتضمّن عددا أكبر من الألياف، المتمثّلة في ١٢ زوجًا، أي ٢٤ حبلا.

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 ولسنوات طويلة، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية.

وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يُفقد الإشارة قوتها. ومن هذا المنطلق، صرّح مدير قسم هندسة الشبكات والهندسة البصريّة في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكالا، أن إحدى المبادئ التوجيهية تفيد بأن "الإشارة تفقد ٩٩ بالمئة من قوتها" كل ٦٢ ميلًا.

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

وقد ذكر فوسريكالا أن هذا "المدرّع" هو عبارة عن "أنبوب أسطواني طويل، ذو طرفين مدبّبين، وهو ما يجعله يبدو كحيوان "المدرع" 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. وبشكل عام، يستخدم هذا الكابل مكررا واحدا كل ٥٠ ميل تقريبا.

وأوضحت المجلة أنه داخل كل "مدرّع"، 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 سيجعل هذه العملية مكلفة للغاية، وفقا لما أكده فوسريكالا.

ونوّهت المجلة بأنه حين تكون المكونات ذات أهمية بالغة ويصعب إصلاحها، فإن أفضل طريقة للتعامل مع هذه المشكلة هي التكرار.

ومن المتوقع أن يضع مصنّعو 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، ٢٤ مضخة في حال كان الكابل يتكون من ثمانية أزواج من الألياف.

تجدر الإشارة إلى أن الكابل الجديد الذي تعتزم غوغل بنائه سيضم ١٢ 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 أكده 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، ستتمكن شركة غوغل من بناء كابل ذو قدرة هائلة دون زيادة التكلفة وتعقيد النظام. ومن المقرر أن يدخل كابل "دونانت" قيد العمل في سنة ٢٠٢٠.

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه

❖وكالات

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

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

كما طالبت اللجنة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بفعالية مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمتعلقة بالمساس بالحياة الخاصة وبالسمعة أو الأخلاقيات بانتحال الصفة، وبالحق في النسيان، وبتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك".

وعبرت اللجنة الوطنية لممثلي شركة فيسبوك -وفقا للبلاغ- عن استعدادها لدراسة المقترحات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تثري المحتوى التحريري للمنصة المخصصة لحماية 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 المسؤول، مصير حسابات الأشخاص بعد الوفاة...). وخلص المصدر ذاته إلى أن اللجنة الوطنية طلبت من ممثلي شركة فيسبوك أن تتم دراسة مختلف طلباتها، وأن تقترح خطة عمل فعالة قادرة على الاستجابة لمختلف هذه المواضيع.

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

❖وكالات

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

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

وكشف موقع بلومبيرغ الأخباري الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين في شركة أمازون واجبهم "مراجعة" تسجيلات سماعات "أليكسا" التي تنتجها وتسوقها الشركة.

وتقول الشركات الثلاث إن التسجيلات تراجع بين الفينة والأخرى من أجل تحسين قدرة هذه الأجهزة على التعرف على الأصوات.

ولكن ردود الفعل على المقال الذي نشره بلومبيرغ تشير إلى أن الكثيرين من زبائن هذه الشركات لا يعلمون بأن بشرا يسترقون السمع إلى ما يقولون في دورهم.

اقرأ أيضا: أبرز الابتكارات التكنولوجية الثورية بمعرض الإلكترونيات ٢٠١٩

وقال موقع بلومبيرغ إنه تحدث مع سبعة أشخاص راجعوا تسجيلات من أجهزة أمازون إيكو وخدمة أليكسا التابعة للشركة ذاتها. وقال الموقع إن المراجعين يدونون ما يرد في محادثات المستهلكين ويعلقون عليها بغرض تحسين أداء أنظمة أمازون للتعرف على النطق.

يذكر أن التسجيلات الصوتية لدى أمازون مرتبطة برقم حساب واسم المشترك الأول ورقم سماعة الإيكو المستخدمة.

وقال بعض المراجعين لبلومبيرغ إنهم يطلعون زملاءهم على بعض التسجيلات الظريفة من خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون.

كما قالوا إنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توحي 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، وإنها لا تعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعات أليكسا.

وجاء في البيان: "تساعدنا هذه المعلومات في تمرين أنظمة التعرف على النطق والتعرف على اللغات التي نستخدمها، من أجل أن تكون سماعات أليكسا أكثر استجابة لرغباتكم وضمان أن الخدمة تعمل بجودة بالنسبة للجميع".

ومضت الشركة للقول: "نطبق معايير تقنية وعملياتية صارمة، ولا نتساهل مع أي محاولة للاساءة لأنظمتنا. الموظفون ليس لديهم أي سبيل للتوصل إلى معلومات قد تكشف لهم شخصية المشترك أو الحساب".

ولكن ماذا عن أبل وسيري؟

مثلها مثل أمازون، لشركة أبل مراجعون بشر يقومون بالتأكد من أن محرك التعرف على النطق سيري يفسر الطلبات بشكل صحيح. يذكر أن سيري تسجل الطلبات الصوتية التي يطلبها المشاركون من خلال هواتف آيفون وسماعات هوم بود.

وتنص الضوابط الأمنية لأبل على ضرورة أن تكون التسجيلات الصوتية خالية من أي إشارات إلى مصادرها وأن تكون مرتبطة برقم عشوائي يعاد خلقه كلما يطفئ جهاز سيري.

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

وتقول آبل إن مراجعيها ليس بمقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي.

اقرأ أيضا: تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع المعزز"

ثم ماذا عن غوغل و"المساعد"؟

قالت غوغل إن مراجعيها يتمكنون من الاستماع إلى التسجيلات الصوتية الآتية من نظام "المساعد - Assistant" الذي يعد جزءا أساسيا في معظم الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد وفي السماعات 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 التمويه على صوت الزبون.

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتي؟

ثمة مخاوف جدية من أن السماعات الذكية تسجل سرا كل ما يقال في المنازل.

ولكن بينما تقوم هذه السماعات تقنيا على الأقل "بسماع" ما يقال، فإنها لا "تستمع" إلى محادثات الناس.

تقوم كل السماعات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات داخليا من أجل الاستبيان عن كلمات توقضها من "سباتها" مثل "أليكسا" أو "أو كي غوغل" أو هاي سيري".

تعرّف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

❖وكالات

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكربيرغ وعائلته، خلال العام ٢٠١٨.

وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ ٢٢,٦ مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام ٢٠١٧، الذي وصل إلى ٩ ملايين دولار.

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

كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

❖وكالات

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

هذه الفتاة كانت العالمة الشابة ذات الـ٢٩ 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 قاده شيبرد دويلمان عالم الفلك في مركز هارفارد-سميثونيان للفيزياء الفلكية، ثمرة عمل ما يزيد على ٢٠٠ باحث، ٤٠ منهم سيدات، حسبما ذكرت مبادرة جامعة هارفارد للثقب الأسود.

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

وكان للدكتورة 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 لالتقاط صورة للثقب الأسود، وهو الجهد الذي كان موضوع محاضرة ألقتها في منصة TED Talk عام ٢٠١٦، قال زملاؤها إنّ هذه التقنية لم تُستخدَم في النهاية لبناء هذه الصورة تحديدا.

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

وفي رسالة نصية مساء الخميس، قالت بومان إنها اضطرت إلى إغلاق هاتفها من كثرة الرسائل التي تلقتها.

وكتبت: "أنا سعيدة جدا؛ لأن الجميع على القدر نفسه من الحماسة التي نشعر بها، ويرى الناس أن قصتنا مُلهمة. ومع ذلك، ينبغي أن يُسلَّط الضوء على الفريق وليس على شخص واحد. فالتركيز بهذا الشكل على شخص واحد لا يساعد أي أحد، ولا حتى أنا".

أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية

❖وكالات

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

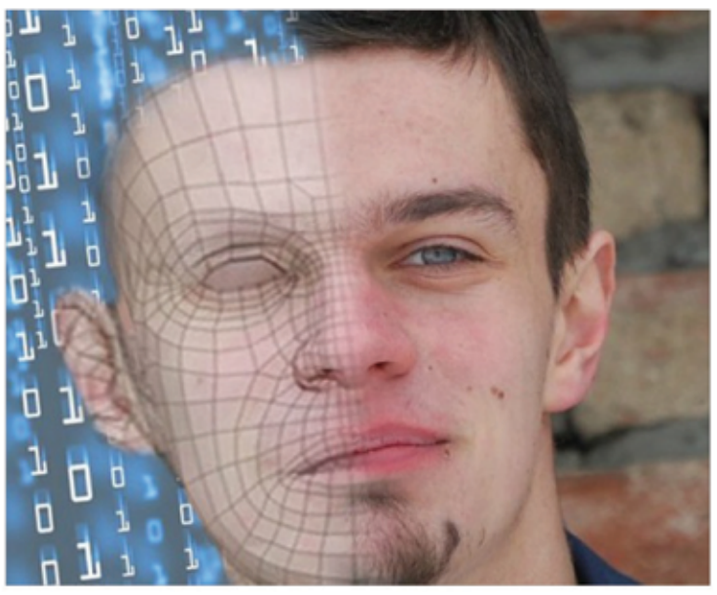
وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن دراسة أجرتها أثبتت المخاطر الأخلاقية للذكاء الاصطناعي. ويمكن القول إن قدرة الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل على دمج الدرجات الموسيقية مع موسيقى يوهان سيباستيان باخ لإنشاء مقطوعات موسيقية تبعث على الشعور بالخوف إزاء ما يمكنها فعله في المستقبل.

وأشارت الكاتبة إلى تمكّن الحاسوب من محاكاة بعض القدرات الإبداعية لبشر حقيقيين تعتبر أمرًا مُربكا ومثيرا للريبة بشكل خاص.

الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل ٣٠٦ مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيباستيان باخ وتتبّع النمط الذي سار عليه وجعله متناغمًا مع الملاحظات والادخالات الخاصة بالمستخدمين.

وذكرت روتشمان أن تطبيق "باخ" يعتبر جديدًا، 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 معقدًا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبين سبب اتخاذها لقرار معين.



اقرأ أيضا: هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان ألف سنة

في المقابل، لا يمكننا القول إن خوارزميات الذكاء الاصطناعي دقيقة، حيث يعتمد الكثير منها على بيانات لا تمثل جميع فئات المجتمع، ما يجعلها خاضعة للتحيزات البشرية.

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

وعلى سبيل المثال، أصدر مطورو برنامج "لاير بيرد" لمحاكاة الصوت محادثة وهمية بين باراك أوباما ودونالد ترامب وهيلاري كلينتون، والتي بدت حقيقية للغاية.

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

وأفادت الكاتبة أن الذكاء الاصطناعي يسمح بإنشاء مقاطع فيديو وصور احترافية للغاية، حيث سبق للممثل والمخرج السينمائي، جوردان بيل، إنشاء مقطع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو بصدد قول أشياء لم يقلها أبدًا، وهو ما يطرح العديد من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات.

وفي مطلع سنة ٢٠١٩، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية ألكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، ليظهر بعد ذلك أنها مزيفة وتهدف إلى الإطاحة بها في الانتخابات. من جهتها، بدأت وكالات الأنباء العالمية مثل رويترز بتدريب صحافييها على رصد وتمييز هذه المعلومات المزيفة والخاطئة.

وذكرت روتشمان أن ما يثير القلق حقا هو عدم قدرة المستخدمين على تعلم الخدع التي يمكن للذكاء الاصطناعي القيام بها، لا سيما وأن هذه القدرات تنمو بوتيرة سريعة وتصبح أكثر تطورا وتعقيدا يوما بعد يوم. وكمثال على هذا التطور، تمكّنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبصمات مزيفة للعبث بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترف هذه الخوارزميات أخطاء كفيلة بتمكيننا من التفطن إليها فور التمعن فيها، حيث سبق لبرمجية "باخ" لدمج الموسيقى اقتراف بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير موسيقي اكتشافها وتحديدها.

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

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

في المقابل، لا يمكن لنا نكران حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الانفتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدمًا لخلق الخداع والمشاكل الاجتماعية الأخرى.

وخلصت الكاتبة إلى أن الحد من أبحاث الذكاء الاصطناعي قادر على كبح هذا التقدم نحو مستقبل مجهول، حيث أن السماح للتكنولوجيات الذكية بالنمو والتطور دون رقابة ينطوي على حدوث حالات سوء استخدام تتجاوز مجرد مقطوعة موسيقية سيئة، حيث يمكن لمداها أن يشمل خداع الملايين من الأشخاص.

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

❖وكالات

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

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

وقبل شهر، واجهت شركة "فيسبوك" تعطّلا عالميا في خدماتها استمر لأكثر من ١٠ ساعات، بررته الشركة لاحقا بأنه يعود لـ"خلل أثناء نقل الخوادم".

وأظهر موقع (داونديتكتور دوت كوم) الذي يراقب تعطل المواقع الإلكترونية أن هناك ما يربو على ٩٠٠٠ مستخدم يبلغون عن مشاكل واجهوها مع فيسبوك، فيما أوضحت خريطة للتعطل الإلكتروني على الموقع أن المشاكل ظهرت بشكل أساسي في أوروبا.

إسرائيل استهدفت مصنعا إيرانيا للمُسيرات

وكالات

حصلت صحيفة «واشنطن بوست» على «وثائق سرية» من مصدر قالت إنـه يشارك في مشروع روسي لتطوير نسخة خاصة من الطائرات المسيرة الانتحارية الإيرانية «شاهد ١٣٦»، تقول إن إسرائيل استهدفت منشأة عسكرية في إيـران بالتزامن مع زيارة وفد روسي

وكشفت صحيفة «واشنطن بوست» الأميركية، امس الخميس، عن وثائق سرية تظهر أن روسيا تحرز تقدما مطردا نحو هدفها لإنتاج كميات كبيرة من أحد طرُز الطائرات المُسيّرة الهجومية الإيرانية، التي يمكن أن تحلق لأكثر من ألف ميل وتستهدف مدنا أوكرانية. ووفقا للوثائق التي حصلت عليها الصحيفة من مصدر قالت إنـه شارك في المشروع الروسي لتطوير المُسيرات الإيرانية، فإن موسكو تعمل على نسختها الخاصة من المُسيّرة الانتحارية الإيرانية «شاهد ١٣٦»، رغم التأخيرات والعقوبات التي تؤثر على توريد قطع الغيار المطلوبة من دول أخرى.

وأظهـرت الوثائق أن وفـدا روسيا قـام بجولة في إيـران، بالتزامن مع الهجمات التي تعرضعت لها منشأة عسكرية في أصفهان وتنسب للموساد الإسرائيلي أواخـر كانون الثاني/ يناير الماضي، وذكرت أن أعضاء الوفد اضطروا إلى حبس أنفسهم في فندق خوفا من هجوم آخر

بحسب الوثائق التي أوردتها الصحيفة، فإن الوفد الروسي توجه إلى إيـران لإجـراء جولة في مصانع الطائرات المسيرة في إيران، للتخصص أكثر في هذا الموضوع والاطلاع على خط الإنتاج الإيراني، وكان يضم مهندسين ومديري مشاريع؛ وذلك بالتزامن مع الهجوم الذي نسبه مسؤولون أميركيون لإسرائيل.

وذكرت «واشنطن بوست» أنه بعد الهجوم على مصنع أصفهان، طُلب من المديرين والمهندسين الروس الذين زاروا طهران البقاء في الفندق الذي كانوا يقيمون فيه وعدم مغادرته، لأن المسؤولين الإيرانيين كانوا يخشون من قيام إسرائيل أيضًا بمهاجمة أحد المصانع التي كان من المفترض أن تقوم المجموعة بجولة فيه.

وبحسب الصحيفة فإن مصدر الوثائق هو شخص شارك في العمل في مصانع إنتاج المسيرات الروسية الجديدة في منطقة ألابوجـا الاقتصادية الخاصة بجمهورية تتارستان، لكنه يعارض الغزو الروسي لأوكرانيـا. وأثـار تزويد إيـران أسلحة وخاصة طائرات مسيرة لروسيا غضبا أميركيا. وكان محللون إسرائيليون قد أشاروا مؤخرا إلى أن بإمكان إسرائيل شن هجمات تستهدف نقل أسلحة من إيـران إلى روسيا، وذلك استنادا إلى «الخبرة الإسرائيلية» في استهداف قوافل إيرانية لنقل أسلحة في سورية.

وأفاد موقع «واللا» الإلكتروني بأن الهجوم نفذته عدة طائرات مسيرة، واستهدف أربعة مواقع مختلفة في المنشأة في أصفهان، ونقل عن مصدر مطلع على تفاصيل الهجوم، دون ذكر هويته، قوله إن «جميع الضربات حققت أهدافها».

في حزيران/يونيو العام ٢٠٢١، انفجرت طائرات مسيرة إسرائيلية مـن طـراز «كـواد-كـروبـتر» الانتحارية على أحـد منشآت صنع أجـهزة طرد مركزية في كراج، قرب طهران.

وقبل سنة تقريبا، انفجرت ست مسيرات من هذا الطراز في مدينة كرمنشاه، التي تتواجد فيها منشأة التخزين الأساسية للمسيرات العسكرية الإيرانية.

وفي أيـار/مـايـو الماضي، استهدفت المسيرات الإسرائيلية منشأة حساسة إيرانية، قالت إسرائيل إن إيران تطور فيها تكنولوجيات لصالح صواريخ ونووي ومسيرات.

وكـانـت ثـلاث طـائـرات مُسيرة «صـغـيرة» قد استهدفت أحد المصانع العسكرية بمحافظة أصفهان، الليلة الماضية، وأكدت وزارة الدفاع الإيرانية إحباط العملية. وقالت الوزارة إن المضادات الجوية تصدت للمسيرات مما أدى إلـى سقوط إحداها وانفجار اثنتين منها، بعد أن حاولتا ضرب «مصنع للذخيرة».

وذكرت وكالة «إرنا» أن إحدى هاتين المسيّرتين لم تتضرر كثيرا و»تم تسليمها إلـى قـوات الأمـن المتمركزة في المجمّع»، أكدت وزارة الدفاع الإيرانية أن الأضـرار اقتصرت على سقف المصنع دون الإضرار بالمُعَدات، وقالت الوزارة إنّ الهجوم الذي لم تتبنه أي جهة «لم يتسبّب في أيّ تعطيل لعمل المجمّع». وفي حادث آخر لم يتضح ما إذا كان هناك رابط بينه وبين الهجوم في أصفهان، أفـادت وكالة الأنباء الإيرانية الرسمية («إرنا») باندلاع حريق في مصنع لإنتاج زيوت المحرّكات في شمال غرب البلاد، بحسب وكالتي «فرانس برس» و»روتيرز».

من جهته، قال وزير الخارجية الإيـراني، حسين أمير عبد اللهيان، في تصريحات صحافية صدرت عنه اليوم، إنه «وقع اليوم عمل جبان لجعل إيران أقل أمنا». وأضاف أن «مثل هذه الأفعال لا يمكن أن تؤثر على إرادة خبرائنا لتطوير الطاقة النووية السلمية».

روسيا تحبط هجوما أوكرانيا بمسيّرات بحرية على سفنها في البحر الأسود

قالت روسيا إن القوات المسلحة الأوكرانية قامت بمحاولة فاشلة لمهاجمة سفن أسطول البحر الأسود بزورق بحري مسيّر».

أعلنت وزارة الدفاع الروسية، الخميس، أنها أحبطت هجوما أوكرانيا بمسيّرات بحرية على سفنها الحربية في البحر الأسود، في أحدث هجوم على أسطولها في الممر المائي المضطرب.

وقالت الـوزارة في بيان إنه « عند الساعة ٢٢،٥٥ (١٩،٥٥ ت غ) أمس، قامت القوات المسلحة الأوكرانية بمحاولة فاشلة لمهاجمة سفن أسطول البحر الأسود بزورق بحري مسيّر».

وأضافت أن «السفن كانت تـؤدي مهام مراقبة الملاحة في الجزء الجنوبي الغربي من البحر الأسود على بعد ٢٣٧ كيلومترا جنوب غرب سيفاستوبول». وتضم سيفاستوبول في شبه جزيرة القرم قاعدة أسطول البحر الأسود الروسي.

وذكرت الوزارة أن سفينتي الدورية بيتليفيا وفاسيلي بايكوف دمرتا الزورق المسيّر قبل أن يصل إلى هدفه.

ويتبادل الطرفان الروسي والأوكراني الهجمات في البحر الأسود منذ انسحاب روسيا من اتفاق يسمح بالتصدير الآمن للحبوب الأوكرانية.

في ٤ أغسطس/ آب، قالت روسيا إنها صدت محاولة هجوم أوكرانية بـزورق مسيّر على قاعدتها في نوفوروسيسكنافال، بينما أكد مصدر أمني أوكراني أن الضربة على سفينة حربية في القاعدة كانت ناجحة. وبعد يوم، استهدفت مسيّرة أوكرانية ناقلة نفط روسية جنوب مضيق كيرتش.

ويأتي هجوم الخميس، بعد ساعات من وصول أول سفينة شحن مدنية إلـى اسطنبول قادمة من أوكرانيا عبر البحر الأسود في تحد للحصار الروسي.

وأعلنت موسكو، الشهر الماضي، أنها ستعتبر أي سفن تقترب من أوكرانيا في البحر الأسود بمثابة سفن شحن عسكرية محتملة.

وقبل أيام، أطلقت سفينة الدورية فاسيلي بايكوف طلقات تحذيرية وفتشت سفينة شحن تابعة لشركة تركية لكنها ترفع علم بالاو بينما كانت تبحر إلى ميناء نهري أوكراني.

وصعدّت روسيا أيضا هجماتها على موانئ أوكرانيا في البحر الأسود ونهر الدانوب التي تعد طرق تصدير حيوية منذ إلغاء اتفاق الحبوب في الأسابيع الأخيرة

أزمة في نقص الخبز تشهدها تونس

وكالات

أكـد خـبـراء اقتصاديون أنّ تونس تـواجـه مشكلة في سداد قيمة المـواد الاستهلاكية التي تستوردها من الخـارج، بسبب الأزمـة المالية التي تعاني منها الموازنة العامة

.و أوقفت الشرطة التونسية رئيس «الغرفة الوطنية لأصحاب المخابز»، بعدما طلب الرئيس، قيس سعيّد، من السلطات المعنية «تطبيق القانون» على المتسبّبين في أزمـة نقص الخبز في البلاد، بحسب ما أفـادت وسائل إعـلام محلية الخميس.

وتمّ توقيف محمد بوعنان «من أجل شبهات الاحتكار والمضاربة في السوق بمـواد غذائية مدعمة وشـبـهات تبييض الأمـــوال»، بحسب المصادر نفسها.

وتشهد تونس منذ أسابيع أزمة خبز، تفاقمت إثر احتجاجات نفّذها أصحاب المخابز، بعد قرار سعيّد منع تـزويـدهـم بالدقيق المـدعـوم. ويقف التونسيون في طـوابـير طـويـلـة أمـــام المخابز للحصول على الرغيف.

والـثـلاثـاء المـاضـــي، دعـا الرئيس التونسي إلى «ضرورة تطبيق القانون على هؤلاء الذين يختلقون الأزمات كل يوم، بغاية تأجيج الأوضـــاع الاقتصادية والاجتماعية».

وكـان سعيّد قـد أقـال قبل ذلك رئيس المؤسسة الحكومية المـولجـة إدارة عمليات جمع وشـــراء وتـوزيـع الحـبـوب في البلاد.

وأعلنت الرئاسة أنّ عمليات تفتيش نفّذت أمـس الأربـعـاء، أسفرت عن حجز أكثر من ٦٥٠٠ طـن مـن الحـبـوب ومشتقّاتها مخزّنة بشكل غير قانوني.

ويـؤكـد خـبـراء اقتصاديون أنّ تونس تواجه مشكلة في سداد قيمة المـواد الاستهلاكية التي تستوردها من الخـارج، بسبب الأزمـة المالية التي تعاني منها الموازنة العامة.

وأفـادت صحيفة «الشعب نـيـوز» التابعة لـلاتحـاد العام التونسي للشغل بـأنّ ٨ بواخر محملة بـالحـبـوب، تنتظر منذ نحو أسبوعين في ميناء محافظة صفاقس الحـصـول عـلـى ثمن الشحنات لتفريغها.

وتتفاوض تونس مع صندوق النقد الـدولي من أجـل الحصول عـلـى تمـويـل جـديـد لـسـدّ عجز الموازنة العامة.

وكان الصندوق أعطى ضوءا أخضر أول لتونس في تشرين الأول/ أكتوبر الماضي، بإعلان موافقة مبدئية على منحها هذا الـقـرض. لكن مـنـذ ذلـك الحـين تـعـثـرت المـفـاوضـات حـول هـذا القرض البالغة قيمته ١،٩ مليار دولار وتوقفت المـشـاورات بين الطرفين منذ نهاية العام ٢٠٢٢ ولم تتقدم قيد أنملة.

ويـرفـض سعيّد مـا يعتبره «إملاءات» الصندوق، خصوصا في ما يتعلق برفع الدعم عن بعض المـواد الاستهلاكية الأساسية، ويـرى فـيـهـا «تـهـديـدا للسلم الاجتماعي» في البلاد .

حرائق الغابات «تخرج عن السيطرة» في جزيرة تينيريفي الإسبانيّة

وكالات

أخلت السلطات قرى أراتي وتشيفيسايا وميديا مونتانا وأيافونا ولاس لاغونيتاس صباح الأربعاء في إجراء احترازي بسبب الدخان الكثيف. وقطعت السلطات المحلّيّة الطرق المؤدّية إلى الجبال في الجزء الشماليّ الشرقيّ من الجزير

تسبّبت حرائق الغابات في جزيرة تينيريفي السياحيّة في إسبانيا، بإغلاق طرق وإخلاء خمس قرى، في الوقت الذي يكافح فيه أكثر من ٢٥٠ رجل إطفاء حرائق غابات وصفت بـ»الخارجة عن السيطرة».

والحرائق الّتي اندلعت مساء الثلاثاء اجتاحت منطقة غابات تتميّز تضاريسها بالوديان في الجزء الشماليّ الغربيّ من الجزيرة الّتي تشكّل جزءًا من أرخبيل الكناريّ قبالة شمال غرب أفريقيا. وقال رئيس الحكومة الإقليميّة فرناندو كلافيو في مؤتمر صحافيّ في تينيريفي في ساعة متأخّرة مساء الأربعاء «الحريق خرج عن السيطرة والسيناريو ليس إيجابيًّا». وأضاف «هدفنا هو منعه من الامتداد أكثر. لقد كان يومًا بالغ الصعوبة». ولفت كلافيو إلى أنّ نحو ٢٥٠ رجل إطفاء تدعمهم ١٣ طائرة ومروحيّة، بينهم ثلاث أرسلت من البرّ الرئيسيّ لإسبانيا، يعملون على احتواء الحرائق في منطقة يصعب الوصول إليها. وأشار إلى أنّ النيران أتت حتّى الآن على نحو ١٨٠٠ هكتار.

وأخلت السلطات قرى أراتي وتشيفيسايا وميديا مونتانا وأيافونا ولاس لاغونيتاس صباح الأربعاء في إجراء احترازي بسبب الدخان الكثيف. وقطعت السلطات المحلّيّة الطرق المؤدّية إلى الجبال في الجزء الشماليّ الشرقيّ من الجزيرة.

وقال رئيس جهاز الحماية المدنيّة في الأرخبيل مونتسيرات رومان «نطلب من السكّان التقيّد بكلّ هذه الإجراءات».

وتأتي حرائق الغابات في تينيريفي بعد أن تعرّضت جزر الكناريّ لموجة حرّ أدّت إلى إصابة العديد من المناطق بالجفاف، ما زاد من خطر اندلاعها. ويعتبر العلماء أنّ التغيّر المناخيّ وراء موجات الحرّ الّتي تضرب العالم.

السلطات الكندية تخلي مدينة يلونايف جراء الحرائق

وكالات

تشهد كندا حرائق غابات هائلة خلال فصل الصيف من هـذا الـعـام، وانتشرت الـنـيران بسرعة في مختلف أنـحـاء البلد والتهمت مساحات كبيرة من الأراضي، ما أرغم عشرات الآلاف على الفرار من مساكنهم

أخلت السلطات الكنديّة مدينة يلونايف، وتعتبر أكبر المدن في أقصى شمال البلدات، بعد أن امتدّت حرائق الغابات، ومن المحتمل أن تصل إلى المدينة. وينشّط أكثر من ألف حريق غابات حاليًّا في كندا بينها نحو ٢٣٠ حريقًا في المناطق الشماليّة الغربيّة، ما يسلّط الضوء على الحرّ الشديد الّذي يشهده النصف الشماليّ من الكرة الأرضيّة.

وتشهد كندا حرائق غابات هائلة خلال فصل الصيف من هـذا الـعـام، وانتشرت الـنـيران بسرعة في مختلف أنـحـاء البلد والتهمت مساحات كبيرة من الأراضـي، مـا أرغـم عشرات الآلاف على الـفـرار من مساكنهم.

وقال وزير البيئة في المناطق الشماليّة الغربيّة الكنديّة شاين تومسون في مؤتمر صحافيّ «لـلأسـف وضع حـرائـق الغابات لدينا اتّخذ منعطفًا آخر نحو الأسوأ، حيث اندلاع حريق غرب يلونايف يمثّل الآن تهديدًا حقيقيًّا للمدينة».

وأمـر تومسون سكّان المدينة البالغ عددهم نحو ٢٠ ألف نسمة بمغادرتها بحلول ظهر الجمعة، مشيرًا إلى طريق سريع واحد فقط مفتوح باتّجاه الجنوب، كما تمّ ترتيب رحلات جوّيّة تجاريّة وعسكريّة.

وقـال رئيس الحكومة الكنديّة جاستن ترودو على منصّة «إكس» (تويتر سابقًا) إنّ أوتـاوا «ستقدّم المساعدة بـأيّ طريقة ممكنة».

وحتّى وقت متأخّر من االخميس ، كانت حرائق الغابات على بعد ١٧ كيلومترًا من يلونايف، وهي عاصمة المناطق الشماليّة الغربيّة.

وأضاف تومسون «أريـد أن أشدّد على أنّ المدينة لا يتهدّدها خطر مباشر»، محذّرًا «بدون مطر، من المحتمل أن تصل (الحرائق) إلى أطراف المدينة بحلول نهاية الأسبوع».

ونـبّـه السكّان قـائـلا «أنـتـم تعرّضون أنفسكم والآخرين للخطر إذا اخترتم البقاء حتّى وقت لاحق».

في وقـت سابق هـذا الأسـبـوع، أعلنت يلونايف حالة طـوارئ قبل أن يتمّ توسيع نطاقها لاحقًا في المناطق الشماليّة الشاسعة.

وأججت رياح قويّة النيران، فيما صدرت أوامر إخلاء في العديد من البلدات ومجتمعات السكّان الأصليّين.

وبعد ما وصف بأنّه أكبر عمليّة إخلاء على الإطـلاق تشهدها المناطق الشماليّة الغربيّة، فإنّ مغادرة يلونايف تعني أنّ نحو نصف سكّان المناطق القريبة من القطب الشماليّ سيتحوّلون قريبًا إلى نازحين.

الاثنين، بدأ الجيش عمليّات إجلاء جوّيّة لسكّان بلدات صغيرة في المناطق الشماليّة الغربيّة بعدما اجتاحت نيران طرقات، ومن بين هـؤلاء كثيرون تركوا منازلهم للمرّة الثانية في غضون أشهر.

وتحدّث مسؤولون عن صعوبة في إخلاء معظم القرى المأهولة في المنطقة من طريق البرّ خصوصًا أنّها تبعد عن بعضها مئات الكيلومترات.

وأظـهـرت لقطات انتشرت على شبكات التواصل الاجتماعيّ وبثّها التلفزيون الكنديّ ضبابًا برتقاليًّا فـوق المنطقة ومساحات كبيرة من الغابات المتفحّمة ومصابيح ذائبة وطلاء مقشّر من سيّارات وشاحنات وصلت إلى برّ الأمان قبل أن تصبح عدّة طرق غير صالحة للاستخدام.

وقال جوردان إيفوي لوكالة فرانس برس هذا الأسبوع، وهو من السكّان المحلّيّين، إنّه اضطرّ لأن يعود أدراجـه بعدما وصلت النيران إلـى الطريق السريع أمامه، في ما اعتبره «أكثر لحظة مخيفة في» حياته.

وأضاف الشابّ البالغ من العمر ٢٨ عامًا أنّه كان يخشى أن تذوب إطارات الشاحنة بفعل الحرارة المرتفعة. وتابع «كان الإسفلت يحترق».

الأربعاء، قال المسؤول في إدارة حرائق الغابات مايك ويتسويك «لا يـزال وضع حرائق الغابات في المناطق الشماليّة الغربيّة خطرًا». ولفت إلى أنّ الدخان الكثيف يعيق عمليّات الإطفاء.

وانتشرت حرائق ضخمة في جميع أنحاء كندا هـذا الصيف، ما أجـبـر ما لا يقلّ عن ١٦٨ ألف شخص على الفرار من منازلهم. واجتاحت هذه الحرائق ١٣،٥ مليون هكتار، ما يقرب من ضعف المساحة الّتي احترقت العام الماضي (٧،٣ مليون هكتار)، بحسب المركز المشترك بين الوكالات الكنديّة لإدارة حرائق الغابات. وقضى أربعة أشخاص حتّى الآن في حرائق الغابات هذا العام في كندا. واحترق أكثر من ٢٠ ألف كيلومتر مربّع من الغابات في المناطق الشماليّة الغربيّة.

في مقاطعة بريتيش كولومبيا الواقعة في أقصى غرب البلد والّتي تشهد أيضًا حرائق غابات واسعة، أدّت موجة الحرّ إلى ارتفاع مستويات الحـرارة إلى أكثر من ٤٠ درجة مئويّة هذا الأسبوع.

مانشستر سيتي يسعى لخطف لامين يامال من برشلونة

سارع مانشستر سيتي لخطف الموهبة الإسبانية الواعدة يامين لامال من برشلونة وفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية.

وبدا أن اللاعب مغربي الأصل في طريقه للتوقيع على عقد جديد مع البارسا لمدة ٣ مواسم الشهر الماضي بحسب الصحفي الشهير فابريزيو رومانو، لكنه لم يوقع عليه بعد.

ويفكر مسؤولو سيتي بضم يامال ثم إعارته لجيرونا عدة مواسم حتى يكتسب المزيد من الخبرة على أن يعود بعدها إلى ملعب الاتحاد.

لكن جورجي ميندیش وكيل أعمال اللاعب البالغ من العمر ١٦ عاماً أكد لبرشلونة عدم وجود أي مشاكل فيما يخص مسألة التجديد

يذكر أن يامال خاض مباراتين رسميتين حتى الآن مع فريق برشلونة الأول ومن الممكن أن يكون له دور مهم تحت إشراف المدير الفني تشافي هيرنانديز هذا الموسم.

اختتام منافسات المصارعة الحرة ضمن بطولة العالم في الأردن

اختتمت منافسات المصارعة الحرة ضمن بطولة العالم للمصارعة تحت سن ٢٠ عاما، المقامة في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب.

وتوج الياباني يوتو نسيوتي بذهبية وزن تحت ٥٧ كيلوغراما، والأميركي لوك جوزيف بالميدالية الفضية، والأرميني إيديك هاروتيونيان والأوزبكي نوديربك جوماناز اروف بالميدالية البرونزية.

وضمن منافسات وزن تحت ٦٥ كيلوغراما، أحرز الإيراني محمد رضا الميدالية الذهبية، والأميركي جيسي ميندیز الميدالية الفضية، فيما كانت الميدالية البرونزية من نصيب الروسي دالغات عبد القادروف، والتركي عبد الله طوبراك.

وفاز الأميركي مبير شابيرو بالميدالية الذهبية لوزن تحت ٧٠ كيلوغراما، والإيراني علي عباس بالميدالية الفضية، والتركي إبراهيم ميثان يبراك والروسي ماغوميد بيتوكاييف بالميدالية البرونزية.

وحصل الروسي إبراهيم قدييف على ذهبية وزن تحت ٧٩ كيلوغراما، ونال الهندي ساجار جاجلان على الميدالية الفضية، والأميركي ماثيو سينجليتون والأذري علي توكاييف، على الميدالية البرونزية.

وتصدرت الولايات المتحدة جدول ترتيب المنتخبات المشاركة مع ختام اليوم الثاني من منافسات المصارعة الحرة بجمعها ٩٥ نقطة، تلتها إيران ثانية برصيد ٨٠ نقطة والهند ثالثة برصيد ٤٥ نقطة.

مدرب الوحدات: نتيجة الملحق لا تعكس مجريات المباراة

قال داركو نيستوروفيتش، مدرب الوحدات عقب خسارة الفريق بنتيجة (٣-٠) من اهلي دبي الاماراتي ، على ستاد راشد بدبي، في مباراتهما ضمن الدور التمهيدي الأول من دوري أبطال آسيا انه راض عن أداء اللاعبين، على الرغم من الخسارة، فالفريق لم يستغل الفرص التي لاحت له في الشوط الأول".

وأضاف في المؤتمر الصحفي بعد المباراة "استفاد شباب الأهلي من الكرات الثابتة في تسجيل أهدافه، ويبدو أنه درس الوحدات جيدا، لأننا نواجه مشاكل في الكرات الثابتة".

وأكمل "النتيجة لا تعكس مجريات الأداء من وجهة نظري، والفروق الفردية حسمت المباراة، ونعتذر لجمهور الوحدات، وهو الأفضل دائما في الوقوف خلف الفريق ومساندتنا في كافة المسابقات".

الكشف عن حكام مباريات الجولة الثالثة من دوري المحترفين

انطلقت أمس الخميس منافسات الجولة الثالثة من بطولة دوري المحترفين لكرة القدم حيث يستقبل الأهلي نظيره سحاب في المباراة الافتتاحية.

فيما يلي الطواقم التحكيمية لمباريات الأسبوع الثالث: مباراة الأهلي وسحاب:

الحكام: أدهم مخادمة للساحة، الحكام المساعدين أحمد سمارة، قصي الشمايلة، ومحمد البدارنة رابعا.

مباراة الجليل وشباب العقبة:

الحكام: عمر المعاني للساحة، الحكام المساعدين حمزة أبو عبيد، يوسف الشمايلة، ومحمد عرفة رابعا.

مباراة الفيصلي ومعان:

الحكام: مراد الزواهرة للساحة، الحكام المساعدين أيمن عبيدات، قيس خميس، وأحمد يعقوب رابعا.

مباراة الحسين والرمثا:

الحكام: أحمد فيصل للساحة، الحكام المساعدين أحمد مؤنس، عمرو عجاج، ومحمد مفيد رابعا.

مباراة شباب الأردن والسلط:

الحكام: عبد الرحمن اشتيوي للساحة، الحكام المساعدين محمود ظاهر، سفيان الطاهات، ومروان السماعيل رابعا.

مباراة مغير السرحان والوحدات:

الحكام: محمود السوالمة للساحة، الحكام المساعدين حمزة سعادة، أحمد الحتو، وبكر هباهبة رابعا.

تحديد موعد كلاسيكو الكرة الأردنية في دوري المحترفين

حدد اتحاد كرة القدم، مواعيد مباراتي الوحدات التي كانت مؤجلة للفريق، خلال الأسبوعين الثالث والرابع من الدوري الأردني للمحترفين ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

ويلتقي فريق الوحدات مع مغير السرحان عند الثامنة والنصف مساء الأحد المقبل، على ستاد الأمير محمد ضمن مواجهات الأسبوع الثالث من البطولة.

وضمن الأسبوع الرابع، يستقبل الوحدات نظيره الفيصلي عند التاسعة والنصف مساء الجمعة ٢٥ آب، على ستاد عمان الدولي.

وأرجأ الاتحاد تحديد مواعيد مواجهات فريق الوحدات، ضمن الأسبوعين الثالث والرابع من الدوري الأردني للمحترفين، لحين اتضاح مشواره في ملحق دوري أبطال آسيا، قبل أن يودّع المنافسات وينتقل إلى بطولة كأس الاتحاد الآسيوي.

رابطة اللاعبين تصادق على قبول (٢٦) عضوا جديدا

❖الدستور

صادقت لجنة العضوية المنبثقة عن رابطة اللاعبين الأردنيين الدوليين الثقافية على قبول (٢٦) عضوا جديدا، (٢٤) منهم عن فئة اللاعبين و(٢) عن فئة الهيئات الرياضية، وذلك خلال الاجتماع الذي عقد أمس في مقر الرابطة برئاسة د. وليد زعرب رئيس لجنة العضوية وبحضور أمين عام الرابطة أحمد قطيشات والأعضاء عاطف عساف وجواد الرطروط وخميس غيث.

وبعد الترحيب بالأعضاء الجدد للرابطة، شدد د. وليد زعرب على أهمية الرابطة، وحرصها في التعاون مع الهيئات الرياضية والشبابية والاتحادات الرياضة والأندية الأردنية كافة لخدمة الرياضيين والرياضيات من مختلف الألعاب، موكداً ان الرابطة حريصة من طرفها على تقديم التسهيلات لقبول الأعضاء الجدد وتذليل كافة العقبات التي تقف حائلاً دون تقديمهم لطلبات العضوية التي هي حق لهم وتُسهم في منحهم العديد من الميزات وأبرزها التأمين الصحي في الخدمات الطبية الملكية والانخراط في الأنشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية التي تقيمها الرابطة على مدار العام. كما رحب د. زعرب بالعضو الجديد في اللجنة الكابتن جواد الرطروط ومشيدا بخبرته الكبيرة في العمل بالقطاع الرياضي، قبل قراءة سورة الفاتحة على روح العضو السابق المرحوم خالد الغزاوي والمصادقة على محضر الجلسة السابقة، ومن ثم استعرض الأمين العام أحمد قطيشات بالأرقام احصائيات الانتساب لعضوية الرابطة منذ مطلع العام الحالي ٢٠٢٣.

وناقشت اللجنة في اجتماعها أيضا العديد من المقترحات التي قدمها الأعضاء، عساف والرطروط وغيث، بما يُسهم في تفعيل دور اللجنة بالتواصل مع الاتحادات الرياضية والأندية من مختلف محافظات الوطن لحث منتسبيهم من اللاعبين الدوليين السابقين والحاليين على الالتحاق بالرابطة والتقدم بطلب الحصول على بطاقة العضوية مع الأخذ بعين الاعتبار اتخاذ خطوات فعالة للقيام بزيارة بعض الاتحادت الرياضية خلال الفترة المقبلة.

مكافأة غير مسبوقة.. كيبا يطارد المستحيل مع ريال مدريد

❖وكالات

يتطلع الحارس الإسباني كيبا أريزابالاغا لتحقيق أمر غيرمسبوق بعد انضمامه إلى ريال مدريد.

كيبا انضم إلى ريال مدريد في الميركاتو الصيفي الحالي قادما من تشيلسي على سبيل الإعارة لمدة موسم واحد.

تعاقد الريال مع كيبا يأتي تعويضا للبلجيكي تيبو كورتوا، الذي تعرض قبل أيام لقطع في الرباط الصليبي.

وأثناء تقديمه كلاعب جديد في الفريق (الثلاثاء) لم يخف كيبا رغبته في الاستمرار مع ريال مدريد لمدة أطول من فترة الإعارة.

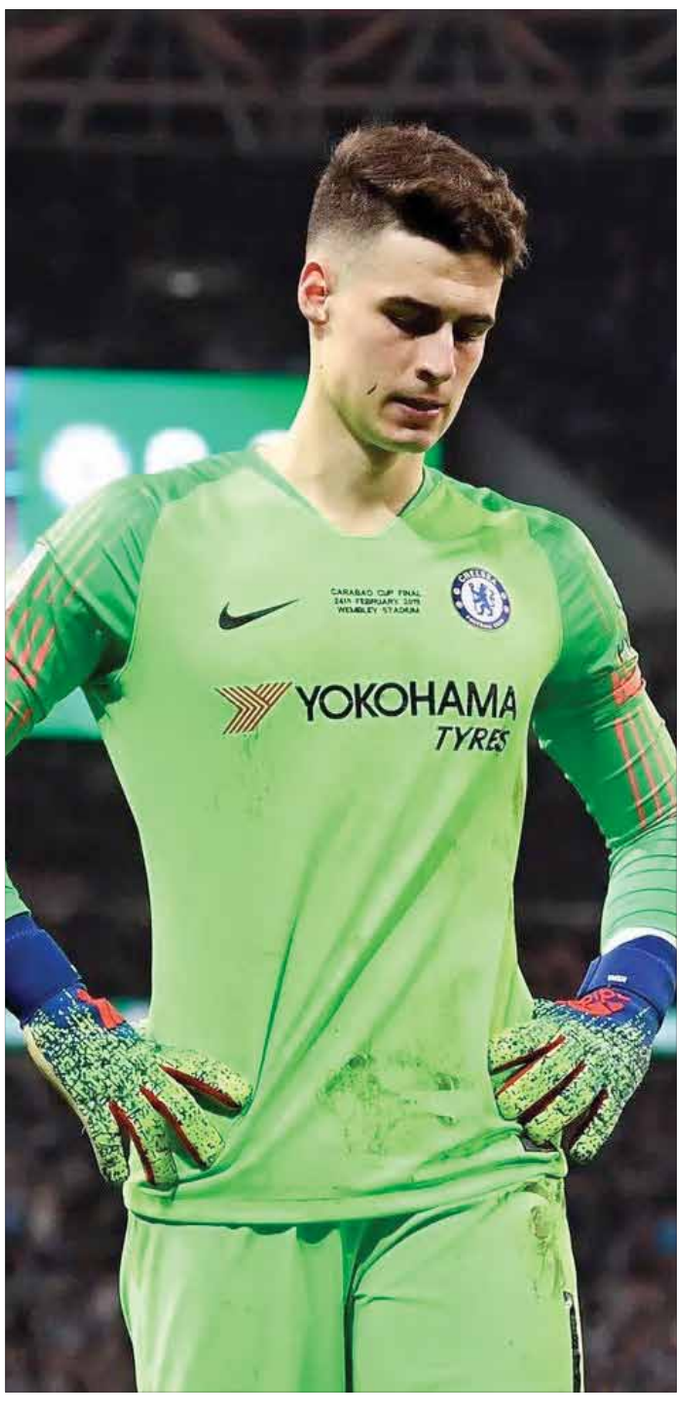
وقال كيبا في هذا الصدد: "أتمنى أن أظهر بمستوى يدفع ريال مدريد للتعاقد معي بشكل نهائي بعد انتهاء الإعارة".

هل يستمر كيبا مع ريال مدريد؟ كيبا يطارد أمرا لم يحدث في ريال مدريد منذ بداية الألفية الحالية، حيث لم يسبق للنادي الملكي شراء لاعب معار.

وقبل كيبا، قام الريال باستعارة ٦ لاعبين في الألفية الحالية، ورحلوا جميعا بمجرد انتهاء الإعارة.

الحديث هنا عن السداسي خوسيه أنطونيو رييس (٢٠٠٦-٢٠٠٧) وجوليان فوبير (٢٠٠٩) وايمانويل أديبايور (٢٠١٠-٢٠١١) ومايكل إيسيان (٢٠١٢-٢٠١٢) وخافيير هيرنانديز "تشيتشاريتو" (٢٠١٤-٢٠١٥) وألفونس أريولا (٢٠١٩-٢٠٢٠).

وتجدر الإشارة إلى أن الميركاتو الصيفي الحالي شهد انضمام لاعب آخر للريال على سبيل الإعارة، وهو المهاجم الإسباني خوسيه لويس ماتو "خوسيلو" قادما من إسبانيول.



٦٥ سائقا يشاركون في الجولة الثالثة من بطولة الأردن لسباقات السرعة

❖بترا

أعلنت الأردنية لرياضة السيارات عن مشاركة ٦٥ سائقا من الأردن وفلسطين في الجولة الثالثة من بطولة الأردن لسباقات السرعة التي تنطلق اليوم الجمعة على حلبة نادي السيارات الملكي، بدعم من شركة زين الأردن.

ويتكون السباق من ٣ جولات لفئات الدفع الرباعي والأمامي والخلفي، أجريت أمس الخميس عملية التدقيق الإداري والفحص الفني في مركز تدريب نادي السيارات الملكي ، والتدريب على المسار سيرا على الأقدام في حلبة السباق.

ضربة كبيرة لأرسنال في بداية الموسم الجديد

❖وكالات

تعرض أرسنال لضربة كبيرة في مستهل الموسم، وذلك بخسارته جهود الوافد الجديد المدافع الهولندي يوريين تيمبر، نتيجة تعرضه لإصابة بليغة في الركبة خلال المرحلة الأولى من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وتعرض ابن الـ٢٢ عاما لإصابة في الرباط الصليبي الأمامي لركبته اليمنى، خلال فوز أرسنال على ضيفه نوتنغهام فورست ٢-١ السبت في المرحلة الأولى من الدوري.

وقال النادي اللندني في بيان: "سيخضع يوريين لعملية جراحية في الأيام المقبلة وسيغيب عن الملاعب لفترة من الوقت".

وأضاف أن جهود كل من في النادي "ستُركز الآن على برنامج إعادة تأهيل يوريين للحرص على تعافيه جيدا كي يعود للعب في أقرب وقت ممكن".

من هو؟

انضم تيمبر إلى أرسنال هذا الصيف قادما من أياكس أمستردام مقابل ٤٠ مليون يورو، إضافة إلى ٥ ملايين يورو كمكافآت.

فاز بلقبين في الدوري الهولندي مع أياكس، وكان أساسيا في ٤ من ٥ مباريات للمنتخب الهولندي الذي أقصي من ربع نهائي مونديال قطر ٢٠٢٢ على يد الأرجنتين.

كان من بين صفقات عدة أجراها أرسنال هذا الصيف لمحاولة الفوز بلقب الدوري الممتاز لأول مرة منذ ٢٠٠٤، بعدما حل وصيفا لمانشستر سيتي الموسم الماضي.

تعاقد الفريق مع الألماني كاي هافرتس من تشلسي مقابل ٦٥ مليون جنيه استرليني، وجعل من ديكلان رايس أغلى لاعب إنجليزي في التاريخ بعدما ضمه من وستهام يونايتد مقابل قرابة مئة مليون جنيه إسترليني (١٣٠,٩ مليون دولار)، بالإضافة إلى ٥ ملايين كمكافآت.

تحديد عقوبة تشافي بعد أحداث مباراة خيتافي

❖وكالات

أوقف مدرب برشلونة تشافي هرنانديز لمباراتين، نتيجة طرده في المباراة الأولى لفريقه في الدوري الإسباني ضد خيتافي، وفقما أعلنت رابطة "لا ليغا"، الأربعاء.

وطرد تشافي بسبب احتجاجاته في المباراة، التي اكتفى فيها بطل الموسم الماضي بالتعادل السلبي على أرض خيتافي، وشهدت في شوطها الأول طرد الجناح البرازيلي رافينيا أيضا لاعتدائه على لاعب منافس.

وأكمل برشلونة الدقائق العشرين الأخيرة من اللقاء من دون مدربه، بعد تركه المنطقة المخصصة له بجانب الملعب كي يحتج على القرارات التحكيمية أمام الحكم الرابع.

وأفاد الحكم سيسار سوتو غرادو في تقريره أنه "حذر تشافي في وقت سابق من اللقاء، قبل أن يطرده لكثرة احتجاجاته"، التي تواصلت أيضا بعد المباراة في المؤتمر الصحفي.

وسيغيب تشافي ورافينيا عن مباراتي الأحد ضد قادش، و٢٧ أغسطس الجاري على أرض فياريال.

مانشستر يونايتد يعلق على عودة غرينوود

❖وكالات

أعلن مانشستر يونايتد الإنجليزي، أن قرار عودة ميسون غرينوود لصفوف الفريق الأول لم يتخذ بعد، لكنه "بلغ مراحله الأخيرة".

وقالت الشرطة ومدعون في فبراير الماضي إنه تم إسقاط جميع التهم الجنائية الموجهة لغرينوود، حيث أوقفه يونايتد في يناير ٢٠٢٢ عندما اتهامه بمحاولة الاغتصاب والاعتداء في أكتوبر من العام السابق.

وأشارت وسائل إعلام إلى أن يونايتد قرر عودة غرينوود إلى الفريق الأول مع بداية الموسم الجديد، قبل أن يعلن النادي أن القرار "لم يتخذ بعد".

بيان النادي عبر موقعه على الإنترنت:

"بعد إسقاط جميع التهم الموجهة إلى ميسون غرينوود في فبراير ٢٠٢٣، أجرى يونايتد تحقيقا شاملا في المزاعم الموجهة ضده". "خلال هذه العملية كانت سلامة الضحية ووجهة نظرها عنصرا محوريا في التحقيق الذي أجراه النادي، ونحن نحترم حقها في إخفاء هويتها مدى الحياة".

"لدينا أيضا مسؤوليات تجاه ميسون كفرد يعمل معنا، وشاب نشأ في النادي من سن السابعة، وكأب جديد له شريكة".

"الإدارة ستتوصل إلى قرار في الأونة القريبة بشأن المهاجم الذي مثل منتخب إنجلترا".

"خلافا لتكهنات وسائل الإعلام، فإن القرار لم يتخذ بعد وهو يخضع حاليا لمناقشات داخلية مكثفة، تقع مسؤليتها في النهاية على عاتق الرئيس التنفيذي".

"بمجرد اتخاذ القرار سيتم توضيحه لأصحاب المصحلة الداخلية والخارجية في النادي".

وصعد غرينوود من أكاديمية الشباب في مانشستر يونايتد، وظهر لأول مرة عام ٢٠١٩ عندما كان يبلغ من العمر ١٧ عاما.

وكان غرينوود لاعبا أساسيا في الفريق الأول الموسم قبل الماضي، حيث شارك في ١٨ مباراة بالدوري الإنجليزي الممتاز كان آخرها في ٢٢ يناير ٢٠٢٢ أمام وستهام يونايتد، قبل أن يتم إيقافه.وشارك غرينوود مرة واحدة مع منتخب إنجلترا في سبتمبر ٢٠٢٠.وفي فبراير ٢٠٢٢، أنهت شركة "نايكي" رعايتها لغرينوود بعد الاتهامات التي طالته، وتمت إزالته من بعض إصدارات لعبة الفيديو "فيفا ٢٢".

صدى الشعب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة
رئيس مجلس التحرير «المدير العام» محمود الفطافطة
رئيس التحرير خالد خازر الخريشا
رئيس هيئة التحرير حازم الخالدي
العنوان: عمان-شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا)-بجانب المختار مول
مقسم الاعلان: 5056222
فاكس الاعلان: 5056223
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com
رقم الايداع في المكتبة الوطنية: ٢٠١٤/١٢٤٨/د