صدى الشعب

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

السبـــت

السنة التاسعة

العدد (3120)

21 ذو القعدة 1444 هـ الموافق 10 حزيران 2023م

أوقات الصلاة

الفجر	03:51
الظهر	12:34
العصر	04:15
المغرب	07:40
العشاء	09:18

«معارك طاحنة» في جنوب أوكرانيا وكييف تلتزم الصمت بشأن هجومها المضاد

كييف

أعلن مسؤول في الاحتلال الروسي أن منطقة زابوريجيا في جنوب أوكرانيا تشهد منذ صباح الجمعة «معارك طاحنة» رأى فيها مراقبون بدايات هجوم كييف المضاد والمرتقب، مع أن أوكرانيا ما زالت تلتزم الصمت في هذا الشأن.

وقال فلاديمير روفوغ عبر تلغرام إنه «في الوقت الحالي، استؤنفت معارك طاحنة في منطقة بين أوريخوفو (الاسم الروسي لأوريخيف) وتوكماك»، على مستوى خط المواجهة الحالي بين القوات الروسية والأوكرانية.

ولم يدلِ بمزيد من التفاصيل، غير أنّ ألكسندر سلادكوف مراسل التلفزيون الروسي العام الذي يملك قناة على «تلغرام» يتابعها أكثر من مليون شخص، قال إنّ «المدفعيّتين» الروسية والأوكرانية تقصفان، في الوقت الذي تشنّ كييف هجوماً على حدّ تعبيره.تابع ص7

ولي العهد عبر انستغرام يهنئ جلالة الملك بعيد الجلوس الملكي

عمان

هنأ سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، جلالة الملك بمناسبة عيد الجلوس الملكي، مؤكدا الاعتزاز بقيادة جلالته.

وقال سموه عبر حسابه الرسمي على انستغرام» شكرا بحجم الوطن الى من علمنا التفاني والوفاء..دمت فخرا لهذه الأمة العظيمة».

وزير الأوقاف: أولى قوافل الحج تنطلق الأربعاء المقبل

عمان

أعلن وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة عن انطلاق أولى قوافل الحجاج لموسم الحج الحالي يوم الأربعاء المقبل، لافتاً أن حفل الوداع الرسمي لقوافل الحجاج سيقام في مدينة حجاج معان يوم الخميس المقبل.

وقال الخلايلة خلال استضافته في برنامج «ستون دقيقة» على شاشة التلفزيون الأردني، إن الوزارة أنهت كافة الاستعدادات والتجهيزات اللازمة لموسم الحج الحالي 1444 هجري/ 2023 م، ضمن خطة مُحكمة ومتكاملة وضعتها منذ بدء سفر الحجاج الأردنيين ومسلمي عرب 48 من الأردن، حتى وصولهم إلى المدينة المنورة ومكة المكرمة، وإعادتهم سالمين إلى أراضي المملكة.

وأكّد الخلايلة، أن هدف الوزارة تقديم أفضل الخدمات بأقل التكاليف للتخفيف عن الحجاج الأردنيين، مبيناً أن تكلفة الحج في الأردن كانت ثاني أقل تكلفة في العالم العربي في موسم الحج الماضي.

وبيّن الخلايلة، أن عدد الحجاج الأردنيين لهذا العام 8 آلاف حاج وحاجة، 2775 حاجا وحاجة اختاروا الحج جواً، بينما اختار 4162 حاجا وحاجة الحج براً ضمن 150حافلة «Vip» و 15 حافلة أوروبية ذات منشأ أوروبي، مشيراً أن جميع الحافلات خضعت للفحص الفني، كما سيتم فحص هذه الحافلات من قِبل فريق فني من إدارة ترخيص المركبات، في مدينة حجاج معان وحدود المدورة وفي منطقة تيماء في المملكة العربية السعودية أثناء رحلة الحج.

وأشار الخلايلة، إلى أن 1042 حاجا وحاجة اختاروا الحج ضمن فئة Vip و 5799 حاجا وحاجة اختاروا الحج ضمن الفئة العادية، مؤكداً على أن مساكن الحجاج تبعد ما بين 1500–2000 متر في الحد الأقصى عن المسجد الحرام في مكة المكرمة.

وكشف الخلايلة على أن قرابة 1700 حاج وحاجة ضمن مواليد عام 1946 فما دون، مشيراً أن موسم الحج الحالي ليس سهلاً ويتطلب التعاون من الجميع لإنجاحه.

كما أشار الخلايلة، إلى ان الوزارة قدّمت كافة التسهيلات لحجاج مسلمي 48 الذي يقدّر عددهم 4500 حاج وحاجة وهم مسؤولية وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، مبيناً أن جميع حجاج مسلمي 48 اختاروا الحج ضمن فئة «Vip »

وشكر الخلايلة، السلطات السعودية والشركات المقدمة للخدمات في المملكة العربية السعودية على تعاونهم الدائم والمستمر مع الوزارة؛ لتقديم كافة الخدمات والتسهيلات اللازمة لحجاج المملكة الأردنية الهاشمية.

وزير البيئة: اهتمام ملكي مستمر بتشريعات التحول نحو أردن أخضر

عمان

أكد وزير البيئة الدكتور معاوية الردايدة الاهتمام الملكي، بتشريعات وقوانين البيئة للتحول نحو أردن أخضر وبيئة محمية تحافظ على النظم البيئية والحيوية.

وأشار الوزير الردايدة حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) بمناسبة عيد جلوس الملك عبدالله الثاني على العرش وتسلمه سلطاته الدستورية والذي يصادف غدا الجمعة، الى وضع الأطر التشريعية وإنفاذها وإعداد الاستراتيجيات والسياسات ونشر الثقافة البيئية والتحول نحو اقتصاد أردني أخضر عبر بناء مؤسسي داعم للمساهمة في تحقيق تنمية مستدامة والحد من التلوث والآثار السلبية للتغير المناخي وفق نهج تشاركي متكامل. واستعرض الردايدة أهم الإنجازات التي جاءت بتوجيهات ملكية ومتابعة حثيثة، حيث استهل حديثه باقتباس كلام جلالة الملك عبدالله الثاني في قمة الشراكة من أجل النمو الأخضر حيث قال جلالته «ولأننا ندرك تماما ضخامة تأثير التغير المناخي وأبعاده الوجودية، أطلقنا مؤخرا في الأردن الخطة التنفيذية الوطنية للنمو الأخضر، والتي تركز على التعافي الأخضر من جائحة كورونا، وتتضمن إجراءات لرفع كفاءة الطاقة، وتعزيز منعتنا وقدرتنا على التكيف في قطاعي المياه والزراعة، إضافة إلى تعميم مفاهيم وممارسات التعامل مع التغير المناخي ضمن خطط التنمية المحلية».

وبين أنه تمت متابعة تنفيذ الخطة الوطنية التنفيذية للنمو الأخضر (2021–2052) التي تغطي 6 قطاعات: الطاقة، المياه، النفايات، الزراعة، السياحة والنقل من خلال التعاون مع الوزارات والمنظمات الدولية والمبادرات العالمية.

ولفت إلى استمرارية التنسيق والدعم للحصول على منحة الاتحاد الأوروبي لدعم الاقتصاد الأخضر في الأردن والذي يتضمن 8 مشاريع ومؤشرين، وحصول المعهد العالمي للنمو الأخضر على منحة بقيمة 7 ملايين دولار من مرفق البيئة العالمي (GEF-7) لدعم النقل الكهربائي في البتراء، وحصول المعهد العالمي للنمو الأخضر على منحة بقيمة 6 ملايين دولار من الوكالة الكورية للتعاون الدولي (KOICA)، وهو في مراحله الأخيرة لتنفيذ مشروع إيجاد فرص عمل مستدامة خضراء للاجئين والمجتمعات المستضيفة.تابع ص2

المياه توقع مذكرتي تفاهم مع البلقاء التطبيقية والطفيلة التقنية

عمان

وقعت وزارة المياه والري، وجامعتا البلقاء التطبيقية والطفيلة التقنية مذكرتي تفاهم، لتعزيز التعاون مع المؤسسات البحثية والجامعات، بحضور وزير المياه والري المهندس محمد النجار.

ووقع المذكرة، أمين عام وزارة المياه والري الدكتور جهاد المحاميد، ورئيس جامعة البلقاء التطبيقية الدكتور أحمد العجلوني، ورئيس جامعة الطفيلة التقنية الدكتور عاطف المشاقلة.

وتهدف المذكرتان اللتان تأتيان بدعم من مشروع حوكمة قطاع المياه، الممول من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، إلى دعم طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية وتحفيزهم على الإبداع وتحقيق أهداف التنمية المستدامة، وتحفيز مشاركة الجامعات بالمشاريع العلمية والعمل بشكل مشترك على أولويات قطاع المياه.

وبين النجار، أن المذكرتين جاءتا في سياق التوجهات الحكومية ضمن رؤية التحديث الاقتصادي وتطوير أداء القطاع العام، لتعزيز التعاون بين مراكز البحث العلمية والجامعات وقطاع المياه في تبني الأفكار الإبداعية في إدارة المياه والحفاظ عليها وتعزيز جهود البحث العلمي.

وأكد استعداد الوزارة للتعاون مع جميع الجامعات والمؤسسات البحثية والشركاء، لمواجهة التحديات المتعلقة بقطاع المياه التي تتطلب إدارة متكاملة لمصادر المياه، وتطوير البنى التحتية وإطلاق مبادرات ومشاريع مائية جديدة تلبي الاحتياجات المائية، من خلال وضع خطط بعيدة المدى تضمن التوزيع الأمثل للموارد المائية.

ودعا إلى الاستمرار في هذه المبادرات والأفكار الرائدة لإيجاد الحلول لتحديات المياه وتحسين مستوى الخدمة المقدمة للمواطنين، من خلال ربطها بالبحث العلمي ودمج الخبرات العلمية الوطنية لمواجهتها.

من جهته، لفت المحاميد إلى أهمية المذكرتين وفائدتهما، موضحا أنهما ستسهمان في تعزيز التعاون بين الجامعات الأردنية ووزارة المياه والري وتعزيز التعاون المشترك في مجال البحث العلمي.

بدورهما، اكد رئيسا الجامعتين أهمية مشروع حوكمة قطاع المياه، وتعزيز التعاون طويل الأمد واستعداد القطاع الأكاديمي لبذل المزيد من الجهود للخروج بأبحاث ومشاريع مائية ابتكارية لمواجهة التحديات المائية.

وحضر حفل التوقيع، مديرة مكتب المياه والبيئة في الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، لي فيرونيكا، وأمين عام سلطة وادي الأردن المهندسة منار المحاسنة، وعدد من المعنيين.

اجتماع بالأعلى للعلوم والتكنولوجيا يناقش الابتكار الأخضر وفرص العمل

عمان

ناقش اجتماع طاولة مستديرة في المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا دراسة بعنوان «الابتكار الأخضر وفرص العمل في المتوسط من خلال النموذج الثلاثي المتشابك».

وتهدف الدراسة الى تقليص الفجوة بين الأكاديميين والقطاع الحكومي والخاص، وتقييم السياسات وأدوات الدعم الحالية التي تسهل توظيف الخريجين والباحثين في منطقة البحر الأبيض المتوسط، مع التأكيد على كيفية دعمها لتطوير اقتصاد مستدام من خلال الابتكار والتوظيف.

وأكد مساعد الأمين العام للمجلس الأعلى ونقطة الاتصال الوطنية للدراسة، الدكتور حسام خصاونة، ضرورة مواءمة النقاش مع رؤية التحديث الاقتصادي، والتي تهدف إلى دعم وتطوير الاقتصاد الوطني، مع التركيز على النمو المستدام الذي يعود بالفائدة على جميع القطاعات.

وتأتي الدراسة بدعم من الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)، وبإشراف الاتحاد من أجل المتوسط (UfM)، والتي نفذها اتحاد الجامعات المتوسطية (UNIMED).

ويتبنى نموذج الدراسة نظرية الاقتصاد المبني على المعرفة، حيث تتلاشى الحدود بين القطاعات المختلفة وتتفاعل فيما بينها بشكل ديناميكي متناغم، ما يهيئ بيئة داعمة للابتكار.

وحضر اللقاء خبراء وقياديون من الوزارات، والجامعات الأردنية، والقطاع الخاص، والمنظمات غير الحكومية.

وفي ختام الاجتماع حث المشاركون الأطراف المعنية على التشارك لإيجاد بيئة عمل ومستقبل مستدام وشامل للقطاعات المستهدفة، لتعزيز التنمية المستدامة والابتكار الأخضر والتوظيف في منطقة البحر الأبيض المتوسط.

باحثون صينيون يطورون خلايا شمسية مرنة للتطبيقات الكهروضوئية

عمان

قدم باحثون صينيون إستراتيجية لتصنيع رقائق سيليكون واسعة النطاق وقابلة للطي وتصنيع خلايا شمسية مرنة، وفقاً لمقال بحثي نُشر في مجلة (نيتشر)، ونقلته وكالة شينخوا الصينية اليوم الخميس.

ونظرا لكَوْن رقائق السيليكون المتبلورة عرضةً للتصدع في الأخاديد الحادة على شكل الحرف «V» بين الهياكل المشابهة لأشكال الأهرامات على سطح الرقائق بالمناطق الهامشية، فمن الضروري تحسين مرونة رقائق السيليكون عن طريق تقليل حدة الأخاديد بين الهياكل الهرمية لجعلها تأخذ شكل الحرف «U» في المناطق الهامشية.

وأكد الباحثون من معهد شانغهاي للنظم الدقيقة وتكنولوجيا المعلومات التابع للأكاديمية الصينية للعلوم أن تقنية الحد من شدة الحافة تساعد في الإنتاج التجاري للخلايا الشمسية السيليكونية عالية الكفاءة، والتي يمكن لفها تماما مثل الورقة. وأشار المقال البحثي إلى أن الخلايا الشمسية تحتفظ بنسبة ١٠٠ بالمئة من كفاءة تحويل الطاقة الخاصة بها بعد خضوعها لـ١٠٠٠ دورة من الطي. وبعد تجميعها في وحدات مرنة كبيرة، تحتفظ هذه الخلايا بأكثر من ٩٩ في المائة من طاقتها بعد دورات تحويل طاقة حرارية لمدة ١٢٠ ساعة في بيئة تتراوح درجات حرارتها بين ٧٠ درجة مئوية تحت الصفر و٨٥ درجة مئوية. وعلاوة على ذلك، تحتفظ الخلايا بنسبة ٩٦ بالمئة من طاقتها بعد ٢٠ دقيقة من التعرض لتدفق الهواء عند توصيلها بكيس غاز ناعم، والذي يحاكي الرياح التي تهب أثناء عاصفة عنيفة.

1220 طائرة درون تضيء سماء عمان باستعراض جوي ضخم السبت

عمان

أعلنت القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية ـ الجيش العربي للمواطنين عن تنظيم استعراض جوي ضخم بسماء عمّان مساء اليوم السبت.

وسيتم الاستعراض الجوي باستخدام 1220 طائرة مسيرة «درون»، احتفاءً بعيد الاستقلال الـ77، ومئوية إطلاق مسمى الجيش العربي على قواتنا المسلحة، وعيد الجلوس الملكي على العرش، وذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش.

ودعت القيادة العامة المواطنين إلى مشاهدة العرض الجوي الذي ستقدمه طائرات الدرون في تمام الساعة التاسعة من مساء اليوم السبت في سماء صرح الشهيد/ عمان.

ويأتي هذا الاستعراض ضمن الاحتفالات الوطنية الغالية على قلوب الأردنيين.

وفد من الأعيان يشارك في أعمال قمة القيادات السياسية النسائية

عمّان

شارك وفد من مجلس الأعيان يضم العين إحسان بركات والعين عبلة عماوي، في أعمال قمة القيادات السياسية النسائية في بروكسل.

وينظم قمة القيادات السياسية النسائية، البرلمان الأوروبي والبرلمان الاتحادي البلجيكي، تحت عنوان «أهمية تمثيل المرأة في السياسة والمراكز القيادية المتقدمة».

وقالت العين بركات، إن الأردن من أولى الدول في المنطقة، التي سعت لتمكين المرأة وضمان ممارستها لحقها الدستوري في الترشح والانتخاب في البرلمان.

وبينت، أنه وتحقيقًا لرؤية جلالة الملك عبدالله الثاني يشهد الأردن في الوقت الراهن تحديثاً لمنظومة التشريعات الوطنية، تهدف في جوهرها لتمكين المرأة والشباب وإشراكهم في شتى المجالات خاصة التشريعية والسياسية والحزبية.

وشددت العين بركات على أن التكافؤ الحقيقي بين الجنسين، هو قضية عدالة ويتطلب جهدًا من المجتمع بأسره يبدأ من تعليم الطلاب حقوقهم ومسؤولياتهم.

وأوضحت، أن إدراك الشباب أن المستقبل السياسي وتحقيق الديمقراطية لن يكون إلا بشراكة حقيقية بين الجنسين مبنية على أسس المساواة والعدالة ليتسنى للقيادات الشابة من كلا الجنسين ممارسة حقوقهم السياسية والحزبية والوصول لمراكز صنع القرار.

أجواء مغبرة في اغلب المناطق وأمطار متفرقة اليوم

عمان

تبقى الأجواء المغبرة سائدة اليوم السبت، خاصة في المناطق الشرقية والجنوبية الشرقية من المملكة، مع انخفاض قليل على درجات الحرارة وتسود أجواء معتدلة في المرتفعات الجبلية والسهول، وحارة نسبياً إلى حارة في مناطق البادية والأغوار والبحر الميت والعقبة، ويتوقع سقوط زخات متفرقة من المطر في المناطق الشرقية يصحبها الرعد وتساقط حبات من البرد أحياناً، وتكون الرياح شمالية غربية نشطة السرعة . وبحسب تقرير إدارة الأرصاد الجوية يطرأ الأحد، انخفاض طفيف آخر على درجات الحرارة، وتكون الأجواء معتدلة الحرارة في أغلب مناطق المملكة وحارة نسبياً في الأغوار والبحر الميت والعقبة مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً في مناطق البادية.

والاثنين تبقى الأجواء معتدلة الحرارة في أغلب مناطق المملكة وحارة نسبياً في الأغوار والبحر الميت والعقبة مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً .

الولايات المتحدة تعلّق تقديم المساعدات الغذائية لإثيوبيا

واشنطن

أعلنت الوكالة الأميركية للتنمية الدولية (USAID)، عن تعليق تقديم المساعدات الغذائية لإثيوبيا، أعتبارا من اليوم الخميس، مبررة الخطوة بـ«حملة واسعة النطاق ومنسّقة» لتحويل مسار الإمدادات التي تم التبرع بها وعدم إيصالها للمحتاجين إليها، بحسب واشنطن بوست . وجاء في بيان لناطق باسم وكالة المساعدات الحكومية الأميركية الرئيسية «اتّخذنا القرار الصعب والضروري أنه لا يمكننا المضي قدما بتوزيع المساعدات الإنسانية إلى أن يتم تطبيق الإصلاحات». وأضاف «ننوي استئناف المساعدات الغذائية فور ثقتنا بنزاهة أنظمة إيصال المساعدات إلى مستحقيها».

ويأتي الإعلان في أعقاب قرار (USAID) وبرنامج الأغذية العالمي الشهر الماضي، تجميد المساعدات الغذائية إلى إقليم تيغراي الذي شهد نزاعا داميا في شمال إثيوبيا.

القضاء الفدرالي الأميركي يوجه تهما رسمية غير مسبوقة لترامب

واشنطن

أعلن دونالد ترامب الخميس أن القضاء الفدرالي وجه إليه تهما لإدارته لوثائق البيت الأبيض في مأزق جديد للجمهوري الذي يحلم بالعودة إلى الرئاسة الأميركية في ٢٠٢٤.

وكتب ترامب على شبكته الخاصة للتواصل الاجتماعي «تروث سوشال» أن «إدارة (الرئيس جو) بايدن الفاسدة ابلغت محاميي بأنني متهم رسميا، على الأرجح في قضية الصناديق الوهمية»، في إشارة إلى صناديق الوثائق التي نقلها إلى منزله عندما غادر واشنطن.

وأوضح المليارديير الذي داهم عملاء مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) منزله في فلوريدا الصيف الماضي بحثا عن الأرشيف أنه استدعي للمثول الثلاثاء أمام محكمة فدرالية في ميامي.

وأوضح محاميه جيم تراستي لشبكة «سي إن إن» أن موكله سيستجيب لهذا الاستدعاء وأنه يواجه سبع تهم، خصوصا بموجب قانون التجسس الذي يحظر الاحتفاظ بوثائق سرية في مواقع غير مصرح بها وغير مؤمنة. وأضاف أن دونالد ترامب الذي أصبح الآن أول رئيس سابق في تاريخ الولايات المتحدة يوجه إليه القضاء الفدرالي تهما، ملاحق أيضا بتهمتي عرقلة سير عمل القضاء والإدلاء بشهادة زور.

وتعذر الحصول على الفور على تأكيد من وزارة العدل. وقال البيت الأبيض إنه علم بلائحة الاتهام من وسائل الإعلام. ورفض متحدث باسمه التعليق مشيرًا إلى أن الوزارة «تجري تحقيقاتها الجنائية بشكل مستقل»، كما ذكرت شبكة «سي إن إن».

وكان ترامب اتهم رسميا في آذار/مارس بعدد من عمليات الاحتيال الحسابية من قبل قاضي ولاية نيويورك، في قضية دفعه قبل الانتخابات الرئاسية لعام ٢٠١٦، أموالا لإسكات ممثلة أفلام إباحية تقول إنها كانت عشيقته.

ودافع قطب العقارات السابق الذي يتقدم حاليًا بفارق كبير عن المتنافسين الآخرين لكسب ترشيح الحزب الجمهوري، باستمرار عن نفسه من تهمة الاختلاس ويعتبر أنه ضحية «اضطهاد سياسي».

وقال في تسجيل فيديو نشر على تويتر مساء الخميس «أنا بريء ولم أرتكب أي خطأ»، مدينا «تدخلا انتخابيا على أعلى مستوى».

رص البرلمانيون الجمهوريون على الفور الصفوف حوله.

وقال رئيس مجلس النواب كيفن ماكارثي «أقف مثل كل الأمريكيين الذين يؤمنون بسيادة القانون، مع الرئيس ترامب». بينما رأى جيم جوردان رئيس اللجنة القضائية في المجلس أنه «يوم حزين لأميركا».

ردد حاكم فلوريدا رون ديسانتيس وهو منافس لترشيح الحزب الجمهوري انتقادات ترامب لوزارة العدل. وكتب في تغريدة على تويتر أنه «سيقضي على الأحكام المسبقة السياسية» إذا تم انتخابه.

ومن دون أن يكون حاسما في موقفه، قال الملياردير إيلون ماسك الذي يتمتع بحضور متزايد على الساحة السياسية، إنه «يبدو أن هناك اهتمامًا بمقاضاة ترامب أكثر من السياسيين الآخرين».

أما الديموقراطيون فقد رحبوا بالنبأ وحذروا من خطاب دونالد ترامب. وقال النائب آدم شيف إن ترامب «سيحاول استخدام هذا الاتهام أداة لتحقيق مكاسب سياسية لأن الفوز بالرئاسة قد يكون طريقته الوحيدة لتجنب عقوبة السجن».

وفي الولايات المتحدة، لا يمنع توجيه الاتهام رسميا إلى أي شخص وحتى صدور حكم عليه لارتكابه جنحة أو جريمة، أن يترشح أو يُنتخب أو يشغل منصبا رسميا.

وزير البيئة: اهتمام ملكي مستمر بتشريعات التحول نحو أردن أخضر

عمان

أكد وزير البيئة الدكتور معاوية الردايدة الاهتمام الملكي، بتشريعات وقوانين البيئة للتحول نحو أردن أخضر وبيئة محمية تحافظ على النظم البيئية والحيوية.

وأشار الوزير الردايدة حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) بمناسبة عيد جلوس الملك عبدالله الثاني على العرش وتسلمه سلطاته الدستورية والذي يصادف غدا الجمعة، الى وضع الأطر التشريعية وإنفاذها وإعداد الاستراتيجيات والسياسات ونشر الثقافة البيئية والتحول نحو اقتصاد أردني أخضر عبر بناء مؤسسي داعم للمساهمة في تحقيق تنمية مستدامة والحد من التلوث والآثار السلبية للتغير المناخي وفق نهج تشاركي متكامل.

واستعرض الردايدة أهم الإنجازات التي جاءت بتوجيهات ملكية ومتابعة حثيثة، حيث استهل حديثه باقتباس كلام جلالة الملك عبدالله الثاني في قمة الشراكة من أجل النمو الأخضر حيث قال جلالته «ولأننا ندرك تماما ضخامة تأثير التغير المناخي وأبعاده الوجودية، أطلقنا مؤخرا في الأردن الخطة التنفيذية الوطنية للنمو الأخضر، والتي تركز على التعافي الأخضر من جائحة كورونا، وتتضمن إجراءات لرفع كفاءة الطاقة، وتعزيز منعتنا وقدرتنا على التكيف في قطاعي المياه والزراعة، إضافة إلى تعميم مفاهيم وممارسات التعامل مع التغير المناخي ضمن خطط التنمية المحلية».

وبين أنه تمت متابعة تنفيذ الخطة الوطنية التنفيذية للنمو الأخضر (2021-2052) التي تغطي 6 قطاعات: الطاقة، المياه، النفايات، الزراعة، السياحة والنقل من خلال التعاون مع الوزارات والمنظمات الدولية والمبادرات العالمية.

ولفت إلى استمرارية التنسيق والدعم للحصول على منحة الاتحاد الأوروبي لدعم الاقتصاد الأخضر في الأردن والذي يتضمن 8 مشاريع ومؤشرين، وحصول المعهد العالمي للنمو الأخضر على منحة بقيمة 7 ملايين دولار من مرفق البيئة العالمي (GEF-7) لدعم النقل الكهربائي في البتراء، وحصول المعهد العالمي للنمو الأخضر على منحة بقيمة 6 ملايين دولار من الوكالة الكورية للتعاون الدولي (KOICA)، وهو في مراحله الأخيرة لتنفيذ مشروع إيجاد فرص عمل مستدامة خضراء للاجئين والمجتمعات المستضيفة.

وبحسب الردايدة جرى إطلاق شبكتين رائدتين لكفاءة الطاقة للقطاع الصناعي ضمن مشروع حوار سياسات خفض الانبعاثات بالتعاون مع (GIZ)، حيث تم الحصول على نماذج رياضية لتقييم الإجراءات المناخية الخضراء في قطاع النقل ومدى تأثيرها على الجوانب المالية والبيئية والاجتماعية.

وبين الردايدة انه سيجري وضع خارطة تنفيذية وبرنامج وطني نحو تنفيذ نظام وطني مستدام لإدارة النفايات الصلبة، بالتنسيق مع الجهات الدولية كالبنك الدولي، يتضمن الاستغلال الأفضل للنفايات، وتدويرها وإعادة استخدامها بما يحقق الفوائد الاقتصادية والبيئية والاجتماعية.

وأشار إلى إزالة حوالي 3.5 مليون متر مكعب من أكوام تلال الفوسفات من منطقة الرصيفة ضمن مشروع تأهيل منطقة تلال الفوسفات، واستغلال الجزء المفيد منها من قبل شركة الفوسفات واستخدام المتبقي لطمر حفرة حجمها 5.5 متر مكعب نجمت سابقاً عن عمليات تعدين الفوسفات، إضافة إلى إنشاء حديقة بيئية على مساحة 76 دونم.

وفيما يتعلق بظاهرة التغير المناخي أشار الردايدة الى تأكيد جلالة الملك عبدالله الثاني في أكثر من محفل دولي ضرورة تكاتف الجهود لتطبيق بنود الاتفاقيات العالمية المجابهة للتغير المناخي.

وبين أن وزارة البيئة عملت مع البنك الدولي لإعداد مسودة «إطار السياسة الأردنية للنُهج التعاونية بموجب المادة السادسة من اتفاقية باريس وأسواق الكربون الدولية الأخرى اضافة للعمل مع صندوق المناخ الأخضر من خلال المعهد العالمي للنمو الأخضر من أجل دمج القطاع الخاص في العمل المناخي، من خلال عقد عدد من الجلسات التشاورية القطاعية مع ممثلين عن القطاع الخاص في القطاعات ذات الصلة (الطاقة، المياه، الزراعة، السياحة وغيرها).

كما عملت مع صندوق المناخ الأخضر من خلال المعهد العالمي للنمو الأخضر لإعداد مسودة «سياسة التمويل المناخي» وعرضها على الجهات ذات العلاقة، اضافة للعمل مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي لاعداد السياسة الوطنية للتغير المناخي والعمل مع الجهات ذات العلاقة بهدف ضمان دمج السياسة في خطط وبرامج الجهات الوطنية المختلفة، وإقرار تحديث السياسة الوطنية للتغير المناخي (2022-2050).

وقال الردايدة، إن التوعية لجميع فئات المجتمع ضرورية لمواجهة التغير المناخي حيث عكفت الوزارة على تنفيذ مبادرات محلية معنية بتوعية المجتمعات المحلية والشباب والنساء فيما يتعلق بالتغير المناخي.

وأشار إلى توقيع مذكرة التفاهم بين وزارة البيئة ووزارة التعليم والبحث الألمانية لتنفيذ مشروع جمع مياه الأمطار الغزيرة والاحتفاظ بها في الأردن، ويهدف المشروع إلى تطوير خدمات مناخية مناسبة لتقييم الفيضانات المفاجئة والتنبؤ بها ولتحديد تدابير التكيف مع تغير المناخ الواعدة والتخفيف من مخاطر الكوارث.

واضاف، ان الوزارة مستمرة بتنفيذ مشروع زيادة قدرة المجتمعات الفقيرة والأكثر حاجة للتكيف مع تأثيرات التغير المناخي في الأردن من خلال تنفيذ مشاريع مبتكرة في قطاعي المياه والزراعة دعما لمشروع التكيف مع التغير المناخي في الأردن.

وعن دمج القطاع الخاص في مواجهة التغير المناخي أشار الردايدة الى أنه تمت الموافقة على مشروع الجاهزية الإقليمي بهدف الاستفادة من القطاع الخاص لزيادة الاستثمار في المناخ وتعزيز الشراكات في منطقة غرب آسيا والأردن والمول من صندوق المناخ الأخضر والمنفذ من قبل البنك الإسلامي للتنمية، والأردن هي الدولة القيادية في المشروع والمنفذ في كل من (العراق ولبنان وفلسطين وسلطنة عمان)، وتم التسليم النهائي لكافة مخرجات مشروع تحسين نوعية الحياة والظروف البيئية في عمان للتخفيف والتكيف مع التغير المناخي والمدعوم من الحكومة الألمانية ممثلة بال GIZ والمنفذ من قبل أمانة عمان وتحت اشراف وزارة البيئة.

وبين الردايدة انه تم الدخول في المرحلة الثانية لاعتماد بنك تنمية المدن والقرى كجهة وطنية معتمدة لصندوق المناخ الاخضر.

ولفت إلى اشراف الوزارة على العديد من وثائق مشاريع التغير المناخي التي تنفذها الوزارات الأخرى وابداء الملاحظات عليها ودراسة مدى انسجامها مع السياسات والخطط الوطنية للتغير المناخي كما بدأت الوزارة بالتشغيل الفعلي لنظام الرصد والابلاغ والتحقق وجمع البيانات وادخالها في النظام وجرد وتسجيل المشاريع الرأسمالية المستجيبة لتغير المناخ، وإدخالها في نظام الرصد والابلاغ والتحقق.

واشار الردايدة إلى المشاركة الأردنية في مؤتمرات الأطراف المعنية بمواجهة التغير المناخي على المستوى العالمي والتي وصفها بالمشاركة الفاعلة حيث يشارك فيها سنويا وفد رسمي على رأسه جلالة الملك وممثلين من معظم الوزارات للتفاوض مع الدول العظمى لمساعدة الأردن على مواجهة تبعات التغير المناخي، ولفت إلى العمل مع الجهات ذات العلاقة للعمل على إنجاح المبادرة الأردنية التي أطلقها جلالة الملك خلال مؤتمر الأطراف السابع والعشرين في شرم الشيخ تحت عنوان «مبادرة مترابطة المناخ واللاجئين» التي نصت على وجوب اعتراف الدول بأن الصراع يؤدي الى زيادة النزوح القسري على مستوى العالم، وأن البلدان المضيفة للاجئين والمصدر الرئيس لهذه الموجات تقع في آسيا، وأوروبا، وأميركا اللاتينية».

وبموجب المبادرة «تعترف الدول الموقعة بأن 8.3 % من اللاجئين يتم استضافتهم في البلدان ومتوسطة الدخل.

الغذاء والدواء والصحة العالمية تحتفلان باليوم العالمي لسلامة الغذاء

عمان

احتفلت المؤسسة العامة للغذاء والدواء ومنظمة الصحة العالمية في الأردن، باليوم العالمي لسلامة الغذاء الذي صادف أمس تحت شعار «المواصفات الغذائية تنقذ الأرواح».

وأكد مدير عام المؤسسة الدكتور نزار مهيدات خلال ورشة تدريبية أقيمت احتفاء بالمناسبة، أن تعزيز الأمن الغذائي والأمن الدوائي هو المحور الرئيس لعمل المؤسسة بالتعاون مع شركائها وعلى رأسهم منظمة الصحة العالمية، مبينا أن المؤسسة تتابع وتشرف على سلامة الغذاء بدءا من عملية التصنيع الغذائي وفق أعلى المعايير العالمية كما تركز المؤسسة على رفع قدرات كوادرها.

وقال، إن الورشة جاءت بهدف بناء قدرات فنيي المؤسسة في مجال متابعة الإخطارات المبكرة لحوادث سلامة الغذاء والتبليغ عنها باتباع نهج تحليل المخاطر خلال طوارئ سلامة الغذاء، الأمر الذي يسهم في تعزيز التشاركية وتكامل المهام والمسؤوليات بين الجهات الرقابية والصحية وتطوير آلية الاستجابة بمهنية وكفاءة عالية.

وأضاف مهيدات، إن المؤسسة تسعى باستمرار إلى النهوض بمستوى الرقابة على الغذاء من خلال برامج الرقابة الصحية على الأغذية وإدارة الإمكانيات المتاحة بكفاءة وفاعلية والتعاون مع الجهات المعنية بسلامة الغذاء لحماية صحة المستهلك، وتعزيز الصحة العامة، والاستجابة للحوادث الصحية المرتبطة بسلامة الغذاء، واتخاذ إجراءات السيطرة اللازمة للحلول بدون انتشار المرض، استنادًا إلى المستجدات العلمية والمعايير العالمية وبمشاركة وزارة الصحة والجهات المعنية بعملية الاستجابة لفاشيات الأمراض المنقولة بالغذاء .

من جهتها، قالت ممثل منظمة الصحة العالمية في الأردن الدكتورة جميلة الراعبي، «إن الاحتفال باليوم العالمي لسلامة الغذاء لهذا العام، يأتي تأكيداً على الدور الجوهري للمعايير الغذائية الدولية في حماية صحة جميع المستهلكين وتسهيل وتيسير التجارة الدولية.

وأشارت إلى أن منظمة الصحة العالمية تتطلع إلى تحقيق هدفين رئيسيين أولهما ضمان الكشف السريع عن أحداث سلامة الأغذية داخل الأردن واحتوائها بالتعاون مع المؤسسة العامة للغذاء والدواء ووزارة الصحة، وثانيهما تعزيز القدرات الوطنية للتعامل مع حقيقة أن أسواق المواد الغذائية أسواق عالمية وأن سلامة الأغذية لا يمكن معالجتها بالحلول المحلية فقط.

ولفتت الراعبي إلى أن المنظمة أنشأت بالتعاون مع منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة شبكة السلطات الدولية لسلامة الأغذية منذ ما يقرب من عشرين عاما، لربط أنظمة سلامة الأغذية الوطني وتعزيز التبليغ وتبادل المعلومات بين الأعضاء لاتخاذ التدابير الوقائية لمنع انتشار الأمراض المنقولة بالغذاء.

من جهته أشار الخبير في المركز الإقليمي لصحة البيئة المهندس مازن ملكاوي إلى أن اليوم العالمي لسلامة الأغذية يوفر فرصة لنشر الوعي بسلامة الغذاء كأحد أولويات الصحة العامة لدورها الرئيسي في تحقيق أهداف التنمية المستدامة والحد من الأعباء الناتجة عن الأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية.

وقال، إن تحسين الاستعداد والاستجابة لطوارئ سلامة الغذاء الدولية من أهم ركائز أنظمة السلامة الغذائية، لافتا إلى أن المكتب القطري لمنظمة الصحة العالمية وبدعم من المكتب الإقليمي لصحة البيئة وسكرتاريا الشبكة الدولية لهيئات سلامة الغذاء، تقيم هذه الورشة التدريبية، بهدف بناء القدرات على الاستجابة لطوارئ سلامة الغذاء ودعم دول الإقليم في وضع خارطة الطريق لتنفيذ الاستراتيجية العالمية للسلامة الغذائية.

وأضاف، إن من أهداف الورشة تعزيز التعاون والتشاركية مع الشبكات الدولية المعنية بإخطارات سلامة الغذاء لتبادل المعلومات في الوقت المناسب واتخاذ تدابير إدارة المخاطر المبنية على الأسس العلمية.

من جانبه قال رئيس قسم الرصد الوبائي في مديرية الأمراض السارية في وزارة الصحة الدكتور معتصم حسينات، إن تحسين الاستجابة لطوارئ سلامة الغذاء الدولية جزء لا يتجزأ من مهام الوزارة والمؤسسة، وهما مثال يحتذى به في سرعة الاستجابة والاكتشاف المبكر عن الأحداث المتعلقة بسلامة الغذاء.

وأشار إلى أن وزارة الصحة والمؤسسة العامة للغذاء والدواء فريق واحد ومشتركان معا بخلية دائمة للاستجابة للأزمات الصحية المتعلقة بالأمراض المنقولة بالغذاء كالتسممات الغذائية.

اجتماع وزاري أردني سعودي يناقش جهود الشراكات وآليات التعاون

عمان

عقد في وزارة الزراعة الأردنية اجتماع ضم وزير الزراعة المهندس خالد الحنفيات ووزير المياه والري المهندس محمد النجار ووزير البيئة الدكتور معاوية الردايدة ووزير المياه والزراعة والبيئة السعودي المهندس عبد الرحمن بن عبد المحسن الفضلي بحضور السفير السعودي لدى المملكة نايف السديري والوفد السعودي المرافق.

وناقش الاجتماع جهود الشراكات وآليات التعاون لخدمة شعبي البلدين، في ظل قيادتي البلدين الشقيقين.

وبين الحنيفات أنه تم الاتفاق مع الجانب السعودي على إرسال وفد فني من الحكومة السعودية لمتابعة الوضع الوبائي، وآليات التعامل معه خلال 48 ساعة المقبلة، وعلى ضوء ذلك سيتم اتخاذ القرارات المناسبة لصادرات المواشي الأردنية للسعودية قبيل عيد الأضحى.

وأشار الحنيفات إلى عمق العلاقات الأردنية السعودية والتي تنبع من توجيهات القيادة في كلا البلدين الشقيقين، منوها إلى الاتفاق حول مذكرة تفاهم بين البلدين تسهم بنقل التجارب بين البلدين في مجال الحصاد المائي والتقنيات والآليات في المجال المائي والمشاريع البيئية وفق توجهات وخطط البلدين والتي تتشابه في كثير من التوجهات التي تخص التوسع بالرقعة الخضراء إضافة إلى الخبرات في المجال النباتي والحيواني.

من جهته، أكد الوزير السعودي عمق العلاقات السعودية الأردنية وأهمية تعزيز التعاون المشترك بما يخدم البلدين الشقيقين، وبما يمثل رؤية القيادتين التي يتم ترجمتها من خلال هذه الاجتماعات.

وجرى خلال الاجتماع مناقشة عدد من المواضيع التي تخص الاهتمام المشترك لدى البلدين في القطاع الزراعي والبيئي وقطاع المياه.

الحموري: إعلان الأردن مركزاً إقليمياً للسياحة العلاجية والاستشفائية إنجاز نعتز به

عمان

أعرب رئيس جمعية المستشفيات الخاصة الدكتور فوزي الحموري عن فخره واعتزازه بإعلان منظمة السياحة العالمية، عن أن «الأردن مركزاً إقليمياً للسياحة العلاجية والاستشفائية».

وأعلنت المنظمة ذلك خلال «مؤتمر السياحة العلاجية والاستشفائية» والذي عقد على هامش المؤتمر الإقليمي لمنظمة السياحة العالمية في مركز الملك الحسين للمؤتمرات- البحر الميت، والذي قامت منظمة السياحة العالمية بالتعاون مع وزارة السياحة وجمعية المستشفيات الخاصة بتنظيمه، بحضور وزير السياحة مكرم القيسي ووزير الصحة الدكتور فراس الهواري والمدير الإقليمي لمنظمة السياحة العالمية في الشرق الأوسط بسمة الميمان، والعديد من وزراء السياحة العرب وبمشاركة ممثلي القطاعات الصحية والسياحية في الأردن والدول العربية.

وعرض الحموري إيجازاً حول الإنجازات التي حققها القطاع الصحي الأردني خلال العقود الماضية والتي أهلته للحصول على هذا الاعتراف العالمي، مؤكداً أن هذا الإعلان من قبل منظمة السياحة العالمية يعزّز مكانة الأردن كمقصد للسياحة العلاجية والاستشفائية على مستوى الإقليم والعالم.

وأشاد بالتعاون والتشاركية ما بين جمعية المستشفيات الخاصة ووزارة السياحة في تقديم ملف الأردن للمنظمة مسندا بالمقومات التي يتمتع بها الأردن بشكل عام والقطاع الصحي والقطاع السياحي بشكل خاص حيث أثمر هذا التعاون بحصول الأردن على هذا الاعتراف العالمي.

ولفت إلى أن هذا الاعتراف يحتم أن نحافظ على جودة الخدمات الصحية المقدمة للمرضى من خلال التوسع في حصول المستشفيات على شهادات الاعتمادية، بالإضافة إلى تفعيل التطوير المهني المستمر للكوادر الصحية وضمان تنافسية الأسعار بما يؤدي إلى زيادة أعداد زوار المملكة بهدف العلاج والاستشفاء.

وأضاف، أن التعاون بين القطاع الخاص ووزارة الصحة والخدمات الطبية الملكية كان من أهم أسباب نجاح القطاع الصحي والسياحة العلاجية، بالإضافة إلى دور هيئة تنشيط السياحة في تسويق الأردن كمقصد للسياحة العلاجية والاستشفائية بالتعاون مع الجمعية ومن أوجه هذا التعاون تم إطلاق منصة سلامتك خلال جائحة كورونا حيث كان الأردن أول دولة تفتح أبوابها لاستقبال السياحة العلاجية خلال الجائحة.

وطالب الحموري بتخفيض الكلف التشغيلية على القطاع الصحي من خلال خفض الرسوم والضرائب وكلفة الطاقة وتسهيل منح التأشيرات للمرضى من بعض الدول المستهدفة وكذلك تسيير خطوط طيران مباشر بين الأردن وتلك الدول حتى نتمكن من زيادة أعداد المرضى الوافدين وزيادة الإيرادات من هذا القطاع.

وأكد أهمية الإعلان الذي يتماشى مع أهداف الرؤية الملكية للتحديث الاقتصادي بأن يكون الأردن وجهة عالمية وهذا سيؤدي إلى زيادة تنافسية الأردن وخلق فرص عمل جديدة للأردنيين من خلال زيادة الاستثمارات في القطاع الصحي والسياحي.

وقام الحموري بتكريم منظمة السياحة العالمية، بتسليم درع تذكاري لأمين عام المنظمة تقديراً لجهود منظمة السياحة العالمية وإعلانها للأردن مركزا إقليميا للسياحة العلاجية والاستشفائية.

يذكر، أن هذا الإعلان يعتبر الأول من نوعه في تاريخ المنظمة.

حلقة نقاشية عن العقد الموحد للعاملين في المنازل

عمان

نظمت مؤسسة تمكين للمساعدة القانونية وحقوق الإنسان، وبالتعاون مع المركز الثقافي الفرنسي، حلقة نقاشية عن العقد الموحد الخاص بالعاملين في المنازل، للوقوف على بنوده ومخرجات تقييمها.

وقال السفير الفرنسي أليكس جراندمايسون، في الافتتاح، إن الاتجار بالبشر يمثل انتهاكا جسيما للحقوق الأساسية واحترام كرامة الإنسان، ويستهدف الأشخاص الأكثر هشاشة من المهجرين والذين يعيشون أوضاعا اجتماعية غير سوية.

وبين أن مكافحة هذه الظواهر من أولى اهتمامات فرنسا والأردن لأن تحديات مكافحة الاتجار بالبشر قضية جوهرية، مشيرا إلى أهمية نشر المعلومات والتوعية بهذا الخصوص، وضرورة تحديد الضحايا وحمايتهم ودعمهم.

وثمن جراندمايسون التعاون الوثيق مع الأردن بشأن هذه القضايا المهمة بصورة مزدوجة تجمع بين التأييد والمناصرة، لافتا إلى التعاون بين «تمكين» والسفارة الفرنسية بمشاركة قانونيين حول مكافحة الاتجار بالبشر.

وأضاف،أنه تم اتخاذ إجراءات عدة لمناصرة ودعم إقرار عقد موحد للعاملات بالمنازل، بهدف توثيق الاستجابات الملموسة للتحديات القانونية التي تم تحديدها خلال أشهر العمل، متطلعا إلى أن يرى العقد الموحد النور على أرض الواقع بالتعاون مع السلطات القانونية في إطار المساواة بالحقوق وحماية النساء المهجرات.

من جهتها، قالت المديرة التنفيذية لـ «تمكين» لندا كلش، إن حماية عاملات المنازل مسؤولية مشتركة بين الحكومة ومنظمات المجتمع المدني، حيث تعمل المنظمات على رفع وعي العاملات بحقوقهم وواجباتهم، مشيرة إلى أن للحكومة دورا مهما في تعزيز الوصول إلى العدالة، وليس فقط الوصول للقضاة والمحامين، وذلك تعزيز حقوقهم والعمل على تطبيقها ومنها حق الاشتراك بالضمان الاجتماعي.

وأوضحت أن العمل جار على حماية تعديلات العمل في المنازل ومحاولة إيجاد القيم الإجرائية الملائمة لعملهن واعتبارهن كأي فئة عاملة دون تمييز، مبينة الى مساهمة الجمعية في إبداء الرأي والاستشارة في تعديل تشريعات العمل في المنازل وإصدار نظام العاملين في المنازل عام 2009 علما أن بداية العمل على إيجاد عقد موحد لجميع العاملين بالمنازل كانت في عام 2006.

وأشارت كلش، إلى وجود إشكاليات لا تزال تواجه العاملين بالمنازل من حيث الوصول للعدالة والحماية الاجتماعية والحياة المعيشية، في ظل عدم معرفة أصحاب العمل بالحقوق الكاملة للعاملين.

بدورها، استعرضت المحامية أسماء عمايرة، نتائج تقييم العقد الموحد للعاملين بالمنازل من غير الأردنيين، حيث تناولت البنود والأنظمة والمذكرات الموقعة التي تصب في حماية العاملات في المنازل وحماية حقوقهن، والوقوف على الثغرات التي تحول دون ذلك.

من ناحيتها، استعرضت مديرة البرامج في مؤسسة تمكين الزميلة رانيا الصرايرة، توصيات الجلسة، والتي نصت على ضرورة الالتزام بما ورد بمذكرات التفاهم الثنائية الموقعة بين الأردن وكل من دولة الفلبين وسيرلانكا وإندونسيا ونيبال وغانا وأوغندا وكينيا وإثيوبيا، وإصدار قرار من رئاسة الوزراء بناء على المادة الرابعة من قانون الضمان الاجتماعي بتطبيق التأمينات على العاملين في المنازل ومن في حكمهم.

واكدت الصرايرة ضرورة إصدار تعليمات باعتماد عقد العمل الموحد للعاملين في المنازل استنادا لنص المادة 12 من نظام العاملين في المنازل رقم 90 لسنة 2009 وتعديلاته.

وأشارت إلى ضرورة اعتماد عقد عمل موحد بجميع اللغات التي يفهمها العاملون في المنازل وعدم اقتصاره على اللغة العربية والإنجليزية فقط، بالإضافة إلى تزويد وزارة العمل ومديرية العاملين في المنازل بالاحتفاظ بنسخة عن العقد الموحد الموقع عليه من قبل العاملة وصاحب العمل وتزويد المحاكم به عند الطلب.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي
كهرباء إربد Irbid Electricity
ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٦/١٣ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع الجامعة، مجمع النادي العربي بالكامل، شارع عبد القادر التل، شارع شفيق إرشيدات في محافظة اربد وذلك من الساعة الثامنة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً.
وعن شارع الستين – إشارة كفرعان من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة اربد.
وعن بلدة الباعج بالكامل من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة المفرق.
وعن بلدة أم الزيتون، بلدة قفقفا من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة جرش.
وعن منطقة دحوس، كفرنجة مدخل البلد من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الثالثة عصرًا في محافظة عجلون.
قسم العلاقات العامة

تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

❖وكالات

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

أسباب هشاشة العظام

وبحسب أخصائي جراحة العظام والمفاصل عبد الله سلام، يُعدّ مرض هشاشة العظام مرضا صامتا، ويُكتشف عادة إذا حصلت كسور أو تقوس في الظهر.

وتابع سلام في حديث لـ"عربي٢١" بأن مرض هشاشة العظام ينقسم لنوعين "أولي وثانوي"، الثانوي يأتي نتيجة لأمراض معينة مثل الكلى والكبد أو الروماتيزم أو مرض التصلب اللويحي أو نقص فيتامين "سي" أو أمراض الغدة الدرقية، أو التعرض للكرتيزون أو الكحول أو التدخين أو سوء الامتصاص من الأمعاء.

أما النوع الأولي، فيحدث عند النساء بعد انقطاع الطمث، وتحديدا من سن ٥٠-٥٥ سنة، حيث تبدأ كثافة العظم تقل نتيجة للاختلال الهرموني الذي يحدث عندهن. أما عند الرجال، فيبدأ من سن ٧٠، حيث يبدأ الرجل بخسارة العظم بدلا من بنائه.

وأشار سلام إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال بنسبة ٤ إلى ١، والسبب هو انقطاع الدورة الشهرية والاختلاف الهرموني الذي يحدث فجأة بعد انقطاع الطمث فيؤدي لحدوث هشاشة عظام تدريجية، حيث يتوقف بناء العظام عندهن.

التشخيص

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

أما النساء، فيتم تشخيص المرض عندهن عبر معرفة متى بدأت دورتهن الشهرية وهن صغيرات، ومتى انقطعت، فهذه الأمور تساعد في تشخيص المرض، إضافة للفحص السريري، حيث يمكن أن يكون عند المريض تقوس بالظهر أو كسور معينة، مثلا كسر عمق الفخذ أو كسر أسفل عظمة الكعبرة أو كسر فقرات الظهر.

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

الوقاية

وحول طرق الوقاية، قال سلام: "نقوم أولا بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لين عظام أو هشاشة مبكرة، نعطيهم كالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض".

وأضاف: "أيضا يجب الحفاظ على كتلة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظم".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كتلة العظم يتم عبر الغذاء الصحي المتوازن، الذي يشمل الكالسيوم وفيتامين د والبروتينات الجيدة، إضافة لبعض العناصر الغذائية التي تساعد في حماية صحة العظام بشكل أساسي".

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

وأكمل: "تساعد الرياضة ببناء كتلة العظم، حيث تعمل على بناء الكلس وكتلة العظم بشكل جيد، فتجدها أقوى وأكثر عند الشخص الرياضي من الشخص غير الرياضي".

ونصح سلام المرأة حينما تصل لسن ٤٠-٤٥، الذي يتوقف فيه نمو العظام، بأخذ مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأيضا التركيز على ممارسة الرياضة، والمشي، وعدم ممارسة الرياضات العنيفة.

نظام غذائي متوازن

من جهتها، أشارت اختصاصية التغذية نجوى حمد إلى "ضرورة اتباع نظام صحي ومتوازن، ويحتوي على عنصرين مهمين لنمو وبناء العظام، وهما الكالسيوم وفيتامين د"، بحسب قولها.

وتابعت نجوى في حديث لـ"عربي٢١"، "الحصول على قدر كاف من الكالسيوم يساعد على بناء العظام، ويحافظ على قوتها، وهو موجود في الحليب ومشتقات الألبان وأسماك السردين والسلمون والبروكلي والخضار والورقية، والأطعمة المدعمة بالكالسيوم كعصير البرتقال والخبز وحبوب الإفطار المدعمة، والبذور مثل السمسم وبذور الشيا".

وأكدت على ضرورة استشارة اختصاصي التغذية؛ لمعرفة الكمية الأنسب من هذه الأطعمة التي يحتاجها الإنسان يوميا، مضيفة: "لو لم يتم أخذ الاحتياجات اليومية سيؤدي ذلك لنقص في مستويات كالسيوم الدم، وبالتالي سيقل أيضا من العظام، وتقل كثافة النسيج العظمي وكتلته، ويسبب الهشاشة".

ونصحت من يعانون من "عدم تحمل اللاكتوز" بأن يستبدلوا بالحليب الحيواني حليب الصويا، إضافة لتناول التين المجفف والمكسرات مثل اللوز.

وأردفت: "يجب أن يأخذ الإنسان الكمية المناسبة من فيتامين د، فهو مسؤول عن ربط الكالسيوم والفسفور في العظم، ونقصه قد يؤدي لهشاشة العظام".

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

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

٩ عادات تتسبب في ظهور بثور الوجه

❖وكالات

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

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه من خلال الالتزام ببعض القواعد، يمكن التخلص من البثور. وخلافا لما هو شائع، لا تعدّ البثور في الوجه نتيجة الأوساخ أو عدم الاهتمام بالنظافة، بل تكمن وراءها أسباب أخرى لا بد من معرفتها لاختيار الطريقة المناسبة لعلاجها.

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

وبينت الصحيفة، أولا، أن أحد أهم أسباب هذا الاضطراب في إنتاج الدهون في الجلد هو التغيرات الهرمونية التي تؤدي بشكل مباشر إلى ظهور حب الشباب، خاصة في مرحلة المراهقة ولدى النساء وعند تناول حبوب منع الحمل.

وترتبط هذه المشكلة بالمرحلة العمرية، حيث تظهر البثور في الوجه بأعداد أكبر أثناء فترة البلوغ، نظرا لأنه في هذه المرحلة، يزداد إنتاج الأندروجينات، وهي هرمونات جنسية ذكرية، وهو ما يزيد من إنتاج الخلايا والدهون. ويشمل الأمر النساء أيضا، إذ تحدث اضطرابات هرمونية في فترة الحمل أو الدورة الشهرية، وتُخلف تأثيرات في الغدد الدهنية، ما يؤدي إلى ظهور البثور.

وأوضحت المجلة أن حبوب منع الحمل وباقي أنواع العقاقير التي تؤثر على الهرمونات، تؤدي إلى ظهور البثور. في الواقع، هناك دراسات متضاربة حول هذا الأمر؛ لأن البعض يعتقدون أن حبوب منع الحمل تخفض من إمكانية ظهور حب الشباب. ومن المؤكد أن هناك فرقا في التأثير بين مختلف أنواع الحبوب، وذلك بحسب المواد التي تحتويها.

وذكرت المجلة، ثانيا، أن مساحيق التجميل تؤدي هي الأخرى إلى انسداد المسام، وتسهل تكاثر البكتيريا والخلايا الميتة، وهو ما يؤدي بالضرورة لتكاثر البثور، خاصة عند ترك هذه المساحيق على الوجه خلال الليل، أو عدم إزالتها جيدا. أما ثالثا، فيمثل العرق سببا آخر لظهور حب الشباب، إذ إن ترسبه فوق الجلد يؤدي إلى ظهور نوع من الخميرة تسمى بيتيروسبوروم فوليكوليتيس، التي تؤدي لتهيج البشرة وغلق المسام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضا إلى الوجه.

وحذرت المجلة، رابعا، من لمس بثور الوجه باليدين أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لالتهابات. فعند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلق المسام واضطراب الترطيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليدين، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، ونتسبّب في تهيّجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامسا، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج الكورتيزول والأستروجين في الجسم. وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب، حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات في الجلد. فضلا عن ذلك، يميل الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي للامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام بالحك بأظافرهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد وانتشار البثور.

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

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

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

أما تاسعا، فيؤدي استخدام الهاتف الجوال بشكل مستمر وإلصاقه بالخد إلى التعرق وغلق المسام، بالإضافة إلى أن هذا الجهاز ينقل الكثير من الغبار والبكتيريا من الأماكن التي يُوضع فيها.

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

وتُوصي المجلة أيضا بالحفاظ على نظافة الشعر، واستخدام مساحيق تجميل خالية من الزيوت وإزالتها قبل النوم، مع الانتباه إلى الحمية الغذائية والابتعاد عن التدخين، واستخدام قبعات تضمن تهوية الرأس، وعدم إلصاق الهاتف الجوال بالخدين.

المضادات الحيوية في الطفولة ترتبط بخطر الإصابة بأمراض عقلية

❖وكالات

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

واعتمدت نتائج الدراسة على بيانات من الشباب في الدنمارك حتى سن ١٧ عاما.

الدراسة التي تدعم النظريات المستجدة حول التفاعل الوظيفي بين العدوى والميكروبيوم المعياري والأمراض العقلية، هي واحدة من ما يقارب خمسين بحثا تم نشرها في النصف الأخير من عام ٢٠١٨ في الدنمارك.

ويتتبع السجل لأول مرة البيانات السريرية لأكثر من مليون شخص، من عام ١٩٩٥ فصاعدا، على الدنماركيين الذين عولجوا من مرض عقلي على مدى ١٧ سنة من حياتهم، إما في المستشفى أو كمرضى خارجيين. تم توثيق كل حالة بما في ذلك الوصفات الطبية وتاريخ الأسرة.

وبفضل هذا السجل، يستطيع الدنماركيون فعل الكثير لتوضيح الصلة بين الأمعاء والصحة العقلية.

ولقد تمت الإشارة من قبل بأن الميكروبيوم الهضمي هو عبارة عن مجتمع بكتيري شديد التنوع يعيش في أمعائنا، ويرسل إشارات إلى الدماغ، ويقوم بتعديل الحالة المزاجية، وربما يعرضنا لأمراض عقلية. وقد وثقت الدراسات في النماذج الحيوانية بالفعل العلاقة بين البكتيريا والاكتئاب. أظهرت إحدى المجموعات البحثية أن الفئران التي عولجت بالمضادات الحيوية أظهرت تغيرات في تنوع ميكروبيوم الأمعاء وأداء أسوأ في اختبارات الذاكرة.

كما أظهرت الحيوانات التي استخدمت المضادات الحيوية واسعة الطيف تغييرات في اضطرابات مختلفة، بما في ذلك طيف التوحد والاضطرابات التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر والاكتئاب.

جميع هذه الدراسات تشير إلى العلاقة بين الميكروبيوم وحالة الصحة العقلية، إلا أن الأساس الجزيئي لهذا الارتباط لا يزال مجهولا.

تسعى العديد من الدراسات إلى تحديد الروابط بين الميكروبيوم والدماغ البشري، وتركز على المركبات العصبية الفعالة التي تنتجها أو تستهلكها البكتيريا في الأمعاء.

وفي دراسة أجراها فيليب ستراندويتز وزملاؤه في جامعة نورثيسترن في بوسطن على نوع نادر من بكتيريا الأمعاء، وجدوا أن هذه البكتيريا تأكل حمض غاما أمينوبريك، والمعروف باسم جابا، وهو مهم بالنسبة لنا؛ لأنه مركب عصبي مطلوب لوظيفة طبيعية للجهاز العصبي المركزي لدينا. وترتبط الاضطرابات الاكتئابية الرئيسية مع انخفاض مستويات جابا.

إليكم كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

❖وكالات

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

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

أهم النصائح:

× تخفيف كمية الزيت

مواضيع ذات صلة

عيد الفصح : المعمول والكعك والسعرات الحرارية

كيف نستمتع بضيافة العيد دون اكتساب الوزن؟

كيف تتصرفون خلال غداء العيد؟

× استبدال الزبدة بأخرى "لايت"

× استبدال السكر بسكر بديل يعتمد على سكرالوز (sucralose) الذي يتميز بأنه يتحمل الحرارة العالية ومُحل، ولا يحتوي على مواد مضرة.

المعمول:

عادةً لإعداد المعمول نحتاج الى هذه المكونات: طحين السميد وطحين الفرخة بالإضافة الى المحلب وماء زهر وماء ورد وخميرة. المكونان اللذان يُسببان زيادة في الوزن هما السكر والزبدة. لذلك للحصول على وصفة صحية أكثر يمكننا استبدال السكر الطبيعي بسكر بديل، اما بالنسبة الى المقادير فيمكن قراءتها على غلاف السكر البديل (مثلاً كل ١٠٠ غرام من السكر العادي يوازي ١٠ غرامات من السكر البديل).

اما بالنسبة الى الزبدة فنستبدلها بزبدة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة الى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل .

حشوة المعمول:

التمر: يحتوي بطبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم اضافة الزبدة او السكر اليه، ونكتفي بوضع البهارات والمنكهات.

الجوز والفستق: زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفستق مع سكر بديل او سكر الفاكهة (محلٌ جداً لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).

الكعك

لإعداد كعك العيد نحتاج الى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب. لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونين الرئيسيين السكر والزيت.

× في حال كنا نستخدم السمنة او الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).

كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.

تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي ايضاً على سعرات حرارية.

من المهم ان نعرف انه حتى لو كانت المكونات "لايت" يجب تناول المعمول والكعك باعتدال. عادة حبة المعمول العادي تحتوي على ١٨٠ وحدة حرارية، اما الحبة الكبيرة فتساوي نحو ٣٠٠ وحدة حرارية او ما يعادل وجبة.

اما بالنسبة الى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة الى ٢٢٠ وحدة حرارية.

مما لا شك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت؟" وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

سابقة عالميّة في علاجات العقم: ولادة طفل يحمل الحمض النووي لثلاثة أشخاص

❖وكالات

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

وكانت استخدمت هذه الطريقة في المكسيك عام ٢٠١٦ لتفادي انتقال مرض وراثي من الأم الى جنينها.

وفي الحالة الجديدة، ولد الطفل الذكر بوزن ٢،٩٦ كيلوغرامين الثلثاء من أم يونانية تبلغ ٣٢ عاما، وخضعت لمحاولات إخصاب مختبري عدة باءت بالفشل، على ما أوضح مركز "إنستيتيوت أوف لايف" (أي في أف) اليوناني في بيان.

منتجع يستخدم النفط الخام لعلاج الأمراض وسط جدل طبي

❖وكالات

يغمر سائل قاتم اللون ولزج سولفية حتى مستوى العنق، لكنها تبتسم قائلة رغم الرائحة القريبة من زيت المحركات: "هذا شعور جميل"... وقد أتت هذه المواطنة الروسية إلى مدينة نفطلان في شمال غرب أذربيجان، المعروفة بعلاجاتها بالنفط الخام، لتخفف من آلام داء التهاب المفاصل.

وبعد عشر دقائق، تقوم موظفة بقحط النفط البني الداكن عن جلد المرأة الستينية قبل أن تستحم.

وتروي سولفية التي أتت من تترستان الروسية مع مجموعة من الصديقات: "لقد حلمنا لفترة طويلة بالمجيء إلى هنا".

وقد أتت لأنها تعاني من التهاب مفاصل منذ ١٢ عاما، وتقول إنها خفضت من كمية الأدوية التي تتناولها بعد عشرة أيام من العلاج، وتشعر بالراحة في هذه المحطة العلاجية الخارجة عن المألوف في القوقاز على بعد كيلومترات قليلة من منطقة النزاع في ناغورني قره باخ.

رأفت (٤٨ عاما)، وهو صحافي وعضو في حزب معارض في باكو، لا يظهر سوى رأسه أيضا، فيما هو مسترخ في حوض في القسم المكرس للرجال في منتجع "سحرلي" (ساحر باللغة الأذرية). ويقول: "هذه هبة من السماء".

وتصدر أذربيجان نفطها إلى العالم بأسره، وهو يلعب دورا أساسيا في اقتصاد هذا البلد الواقع في منطقة القوقاز. إلا أن النفط المستخرج من باطن الأرض في نفطلان، البالغ عدد سكانها عشرة آلاف نسمة والواقعة على بعد حوالي ٣٠٠ كيلومتر عن العاصمة، لا ينفع ليحول إلى محروقات؛ لأنه سميك جدا.

ويعود اكتشاف النفط في أذربيجان إلى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اكتشفت المدينة نفطها بالمزايا الخاصة بعد عقود قليلة على ذلك، وأصبحت اعتبارا من عشرينيات القرن الماضي أحد مراكز العلاج التي ينقل إليها الناس مجانا في الحقبة السوفياتية.

جدل

وتفيد الرواية المحلية أن موظفي الفنادق في المدينة يكررون دونما ملل أن مزايا "هذا النفط العجائبي" اكتشفت صدفة عندما ترك جمل ينازع قرب بقعة من هذا السائل، فشفي.

واليوم يقوم العلاج التقليدي على الغوص عراة لمدة عشر دقائق في حوض استحمام مليء بهذا السائل السميك وذي الرائحة القوية. وهو يسخن على ٣٨ درجة مئوية. وتقول مريم اوميدي في مؤلف مكرس لمراكز الاستجمام السوفياتية وعلاجاتها الخارجة عن المألوف أحيانا: "استخدام النفط الخام لأغراض طبية ندد به أطباء غربيون، معتبرين أنه قد يصيب بالسرطان".

وزيت النفطلان مؤلف من حوالي ٥٠٪ من النفتالين، وهي مادة حاضرة في دخان السجائر والكرات المكافحة للعث.

إلا أن الأطباء والمرضى المحليين يشيدون بهذه المادة. وفي المدينة متحف صغير يضم الكثير من العكازات التي تركها مرضى تعافوا من أمراضهم.

٧٠ ألفا في السنة

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

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

في الثمانينات، كانت نفطلان تستقبل أكثر من ٧٠ ألف شخص في السنة، وهو مستوى قياسي. وازدهرت هذه العلاجات حتى اندلاع الحرب في ١٩٨٨ في منطقة ناغورني قره باخ، التي تتنازع عليها كل من أذربيجان وأرمينيا. وحولت كل منتجعات المدينة حينها إلى مساكن لاستقبال مئات آلاف النازحين جراء النزاع.

وأعلن جيب ناغورني قره باخ، الذي تسكنه غالبية أرمنية وضمته السلطات السوفياتية إلى أذربيجان العام ١٩٢١، استقلاله من جانب واحد في العام ١٩٩١، بدعم من أرمينيا. ورغم اتفاق وقف إطلاق النار في العام ١٩٩٤ بعد حرب حصدت ٣٠ ألف قتيل، تقع مواجهات من حين إلى آخر في غياب اتفاقية سلام. وخط الجبهة في هذا النزاع المتوقف يقع على بعد كيلومترات قليلة من نفطلان.

في مطلع الألفية، عززت أذربيجان جهودها لتحسين سمعة نفطلان كوجهة صحية. وقد نقل اللاجئون المقيمون في المنتجعات إلى مساكن أخرى، فيما هدمت غالبية هذه المنشآت، وأقيمت مكانها فنادق حديثة.

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

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

وخلال مواجهات قوية تعرف باسم "حرب الأيام الأربعة في نيسان/ أبريل ٢٠١٦"، "كنا نسمع إطلاق النار"، على ما يقول موظف في منتجع "غاراباغ" الفخم، قبل أن يضيف بسرعة: "بقي الجميع" مشددا على سلامة المنشآت.

هافينغتون بوست: تعرف إلى ٦ طرق يؤثر بها التوتر على بشرتنا

❖وكالات

نشر موقع "هافينغتون بوست" الأمريكي في نسخته البريطانية تقريرا، تحدث فيه عن الطريقة التي تتأثر بها بشرتنا بالتوتر الناتج عن تعاملنا اليومي مع الضغوط المختلفة، سواء تلك المتعلقة بوظائفنا، أو عائلاتنا، أو المدن التي نعيش فيها، أو النضال المستمر من أجل إنجاز أعمالنا.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن بشرتنا هي أكبر عضو في أجسامنا، ويمكن أن تظهر علامات الاجهاد عليها بطرق مختلفة، مثل التهاب الجلد الدهني وحتى حب الشباب. وتختلف طريقة تفاعل الجسم والبشرة مع الإجهاد من شخص لآخر.

ونقل الموقع عن طبيبة الأمراض الجلدية، ويتني بوي، أن "بشرتنا لا تستطيع التفريق بين الإجهاد البدني والعاطفي والنفسي والبيئي. وبالنسبة لي، يقع الإجهاد في إحدى هاتين الفئتين: إما الحاد أو المزمن، وهو الأكثر ضررا، فكلما طالت فترة شعورك بالإجهاد، زادت معاناة بشرتك". فكيف يؤثر الإجهاد على البشرة وعلى بقية الجسم؟

ذكر الموقع، أولا، أن الإجهاد يسبب الالتهابات. وقد أشارت بوي إلى أن فهم التأثير الحقيقي للتوتر يتطلب دراسة "الارتباط العميق والقوي" بين البشرة والعقل والأمعاء. فعندما يدرك العقل إحساس الجسم بالإجهاد، يقوم بإبطاء عملية الهضم في الأمعاء. وكلما طالت فترة الإجهاد، زاد تباطؤ عملية الهضم، ما قد يؤثر على البكتيريا الموجودة في الأمعاء.

ونقل الموقع عن بوي أن "الحركة البطيئة تسمح بنمو سلالات البكتيريا غير الصحية، والإخلال بالتوازن الطبيعي للنبيت الجرثومي المعوي، "الذي يتسبب بدوره في أن تصبح بطانة الأمعاء مسرّبة، ما يؤدي إلى حدوث سلسلة من الالتهابات في جميع أنحاء الجسم". ونتيجة لهذه الالتهابات الداخلية، من المرجح أن يتعرض الجلد إلى التهابات خارجية مثل حب الشباب أو أمراض الصدفية أو الطفح الجلدي أو أي أمراض جلدية قد يكون الأشخاص عرضة لها.

وأورد الموقع، ثانيا، أن الإجهاد يؤدي إلى إصابة البشرة بالجفاف. وحسب الدكتورة المتخصّصة في طبّ الجلد، فوروم باتيل، فإنه كلما شعر جسمنا بتوتر شديد، شهدنا ارتفاعا في مستويات الأدرينالين والكورتيزول، ما يجعلنا نتعرق أكثر. وتعمل هذه الهرمونات على تنشيط الغدد الصماء والغدد العرقية التي "تسبب جفاف الجلد بسبب فقدان الكثير من الماء بسرعة كبيرة".

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالطفح الجلدي. وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات الطفح الجلدي المعروفة.

وأشار الموقع، ثالثا، إلى أن هرمونات الإجهاد يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشاكل الصحية. وقال إيدلمان إن الإجهاد يطلق هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين، "وهي رسائل كيميائية تطلق ردودا فسيولوجية معينة" في أجسامنا. فعلى سبيل المثال، يزيد الأدرينالين من معدل ضربات القلب وضغط الدم، بينما يزيد الكورتيزول من نسبة السكر في الدم، حسب ما أفادت به عيادة مايو.

أما فيما يتعلق بالجلد، فإن إنتاج الجسم للكثير من الكورتيزول يضعف الجهاز المناعي، ما يسبب الطفح الجلدي أو الصدفية. ونوهت بوي بأن "هذا الوضع يؤثر بشكل خاص على الأفراد الذين هم أكثر عرضة للأمراض الجلدية، إذ يؤدي إلى تفاقم هذه الحالات المرضية أو الكشف عنها".

وأوضح الموقع، رابعا، أن الإجهاد يجعل البشرة زيتيّة أكثر بسبب التغيرات في مستويات الهرمونات، من بينها الكورتيزول على وجه الخصوص، الذي قد يكون عاملا مساهما في الإصابة بحب الشباب المزعج.

وأفاد الدكتور جوشوا زيشنر، مدير الأبحاث التجميلية والسريرية في الأمراض الجلدية في مستشفى جبل سيناء في مدينة نيويورك، بأن "الاجهاد يحفّز الدماغ على إنتاج مجموعة محددة من الهرمونات التي تهيّئ الجسم للبيئة المجهدة. لكن الآثار الجانبية لهذه الهرمونات تتمثّل في زيادة نشاط الغدد الدهنية في الجلد، وانسداد المسام، وظهور حب الشباب".

وذكر الموقع، خامسا، أن التوتر يؤثر بشكل مباشر على فروة الرأس والشعر. وترى باتيل أن بعض الأشخاص يصبح شعرهم دهنيا أكثر أو جافا أكثر من المعتاد عندما يشعرون بالتوتر. وتختلف طبيعة هذا التأثير باختلاف الطريقة التي تتفاعل بها أجسامهم مع التحول في مستويات الهرمونات.

وأضاف الموقع أن التوتر قد يتسبب في الإصابة بالتهاب الجلد الدهني، وهو مرض شبيه بالصدفية، ويؤدي إلى تقشر فروة الرأس واحمرارها بشكل ملحوظ. وفي بعض الحالات، يقود التوتر إلى تساقط الشعر، فالجسم يتوقف عن إنتاج الشعر بمجرد الإصابة بمرض شديد، ومن المحتمل ألا تستغرق آثار هذا الاجهاد بضعة أشهر حتى تكون ظاهرة للعيان. ويمكن للشعر أن يتساقط نتيجة لبعض الضغوطات الثانوية أو دفع الجسم لتقبل تغييرات مفاجئة مثل اتباع حميات غذائية قاسية.

وأفاد الموقع، سادسا، بأن التوتر قادر على أن يؤثر على الأظافر ويلحق بها ضررا كبيرا بها. وعادة ما يتوقف الجسم البشري عن تغذية الأظافر وتنميتها عندما يكون عرضة لتوتر مستمر، وذلك انطلاقا من كونها عنصرا غير أساسي للبقاء على قيد الحياة. وعندما يعمل الجسم على توزيع الطاقة لشفاء الأعضاء الحيوية، لا تحظى الأظافر بالأولوية. ويمكن للأظافر أن تمسي هشة وتبدأ في التقشر عند شعور الشخص بالتوتر.

بناء على ذلك، أوضح جوشوا زيشنر أن الحفاظ على روتين العناية بالبشرة باستخدام المنظفات والمرطبات لإزالة الزيوت المتراكمة على البشرة والمحافظة على ترطيبها يعدّ أفضل الحلول التي يمكن اتباعها للاعتناء بها عندما نرزح تحت وطأة التوتر. وبالنسبة لمن يعانون من حب الشباب، يبدو أن الاستخدام المنتظم للريتينويد يحول دون تفاقم الحالة المرضية. وفي الختام، خلص الموقع إلى أن الحصول على قسط كاف من النوم وممارسة التمرينات الرياضية بمعدل يتراوح بين ثلاث وأربع مرات في الأسبوع، فضلا عن ممارسة التأمل والتنفس العميق، يساعد على التعامل مع الإجهاد وتلافي آثاره السلبية. وفي حين لا توجد إجابة واحدة صحيحة لكل شخص، ينبغي على كل شخص يعاني من الإجهاد والتوتر التصرف بناء على مسببات هذا الإجهاد في المقام الأول.

طرق طبيعية لتعزيز خصوبة الرجال والنساء.. تعرف إليها

❖وكالات

تتعدد المعتقدات حول كيفية تعزيز الخصوبة، وقد يكون بعضها حقيقيا وبعضها وهميا، وكثيرا ما يتبع الناس هذه الطرق دون علم أو حتى استشارة الطبيب، ما قد يسبب نتائج سلبية في حال كانت خاطئة.

وفي هذا الصدد، نشرت صحيفة "ميرور" تقريرا، أشارت فيه إلى بعض الطرق الطبيعية التي تعزز الخصوبة عند الرجال والنساء، وذلك نقلا عن آمين جورجي، استشاري الخصوبة في أكاديمية الخصوبة وأمراض النساء في لندن، وهي كما يلي:

الإقلاع عن التدخين

أكد جورجي على ضرورة ترك الرجال والنساء عادة التدخين السيئة، عند محاولة الحمل والإنجاب.

حيث أشار إلى أن "التدخين يزيد بشكل كبير من الوقت اللازم لحدوث الحمل، وحتى التدخين السلبي أيضا له تأثير ضار على كل من الجهاز التناسلي للذكور والإناث على حدا سواء، لهذا نصح بتجنب الأماكن التي يتواجد فيها المدخنون".

الحد من التوتر

يشير جورجي إلى أن الحد من التوتر يمكن أن يساعد في تعزيز الخصوبة، مضيفا: "نعم يؤثر التوتر على الجميع بشكل مختلف، ولكن قد يكون له تأثير سلبي على الجهاز التناسلي للأنثى، ويمكن أن يرتبط بـ"انخفاض الخصوبة" أو إمكانية حدوث التخصيب والتنبؤ به".

ممارسة الرياضة بانتظام

أوضح "جورجي" أن التمرين الرياضي المثالي والمعادل لطبيعة الجسم وقدرته يساعدك أن تصبحين أقوى ويعد جسمك للحمل، إلا أنه تابع مستدركا بالقول: "ولكن التمرين المفرط يمكن أن يقلل من فرصة الإباضة بانتظام كل شهر، وبالتالي يقلل من فرص الحمل لديك، لذلك مارسي الرياضة باعتدال".

نظام غذائي صحي

نصح استشاري الخصوبة "أمين جورجي" النساء بالانتباه والحذر لما يأكلن وقال: "حاولي الحفاظ على نظام غذائي صحي مع مستويات كافية من البوتاسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والكالسيوم وفيتامين (د) للمساعدة في فرص الحمل".

وأضاف: "على سبيل المثال النظام الغذائي الذي يعتمد على حمية البحر المتوسط المتوازنة، سوف يلبي متطلبات جسمك، وهذه الفيتامينات الأساسية ستساعد جسمك في خلق البيئة المثلى للطفل".

من جهتها، أشارت اختصاصية التغذية تهاني الجزازي إلى وجود رابط قوي بين النظام الغذائي الصحي وبين تعزيز الخصوبة.

وقالت تهاني في حديث لـ"عربي٢١":

"يجب على الرجال والنساء اتباع هذه النصائح، وذلك حتى تزداد وتتعزز الخصوبة عندهم، وعليهم أيضا المحافظة على تناول الطعام الصحي واتباع نظام غذائي صحي وصحيح".

وأشارت إلى "ضرورة استشارة اختصاصي التغذية قبل الالتزام بهذه التعليمات والنصائح، حتى يقومون بها بطريقة صحيحة وصحية".

وهذه هي النصائح:

تعزيز الخصوبة عند الرجال

- تناول كمية كافية من فيتامين سي، فهو مضاد للأكسدة، ويقلل من مشاكل الجهد التأكسدي، الذي من شأنه أن يقلل من الخصوبة لدى الرجل.

ولفتت إلى أن دراسة وجدت أن تناول ١٠٠٠ ميلي غرام من فيتامين سي مرتين باليوم لمدة شهرين، زادت من عدد الحيوانات المنوية بنسبة ١٠٠ في المئة، وزادت من حركتها بنسبة ٩٢ في المئة، كما ساهمت أيضا في تقليل من الحيوانات المنوية المشوهة بنسبة ٥٥ في المئة.

- تناول كمية كافية من فيتامين دي.

تناول كمية كافية من الزنك، وهو موجود بنسبة ممتازة في لحوم الأسماك والبيض، حيث وجدت بعض الدراسات أن نقص مستوى الزنك عن الحد الطبيعي لدى الرجال قلل من الخصوبة بسبب النوعية غير الجيدة من الحيوانات المنوية.

- تناول الاشواغاندا وهي أحد أنواع الأعشاب التي تحسن مستوى هرمون تستوستيرون عند الرجال.

حيث تم في دراسة سابقة إعطاء مجموعة من الرجال الذين يعانون من نقص في عدد الحيوانات المنوية، تم إعطاؤهم ٦٧٥ ميلي غرام من هذه النبتة يوميا ولمدة ثلاثة شهور، وكانت النتيجة أنها حسنت من الخصوبة لديهم، وتحديدا حسنت من عدد الحيوانات المنوية بنسبة ١٦٧ في المئة.

وحسنت أيضا حركة الحيوانات المنوية بنسبة ٥٧ في المئة مقارنة بوضعهم قبل البدء بالدراسة.

- تناول الماكا، وهي من النباتات وموطنها الأصلي البيرو.

- المحافظة على وزن صحي، حيث إن السمنة لها دور كبير في تقليل الخصوبة عند الرجل.

تعزيز الخصوبة عند النساء

وقدمت اختصاصية التغذية تهاني الجزازي بعض النصائح للنساء لتعزيز الخصوبة لديهن، وهي كما يلي:

التخلص من السمنة

يعد التخلص من السمنة من أهم العوامل التي تساعد في زيادة الخصوبة عند المرأة، وذلك لأن زيادة الوزن ترتبط بوجود متلازمة تكيس المبايض، والتي من شأنها أن تقلل من فرص حدوث الحمل عند المرأة.

- تجنب الدهون المتحولة والتي تكون موجودة في الزيوت المهدرجة والأطعمة المقلية، حيث تؤدي لزيادة نسبة حدوث ضعف في البويضات بسبب تأثيرها على حساسية الأنسولين.

- تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، خاصة فيتامين سي، وذلك لأن الجهد التأكسدي يدمر البويضات، وتعمل مضادات الأكسدة على تخفيف هذا الجهد، وبالتالي الحفاظ على سلامة البويضات.

- اتباع حمية قليلة النشويات، فهي قد تساهم في تخفيض الوزن، خاصة عند النساء اللواتي يعانين من متلازمة تكيس المبايض، وبالتالي تزيد من الخصوبة، وهنا ننصح باستشارة اختصاصي التغذية قبل البدء بهذه الحمية.

- التقليل من النشويات المكررة مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض، والأطعمة والعصائر السكرية، والتي لها مؤشر جلايسيمي عال، فتتسبب بارتفاع سريع بالسكر ومستويات الأنسولين بالدم، وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف البويضات.

- تناول الألياف الغذائية، وهي موجود في الحبوب الكاملة والخضار والفواكه، حيث إن بعض الألياف لها القدرة على التخلص من هرمون الاستروجين الزائد عن طريق الارتباط به و طرحه خارج الجسم.

- التأكد بأن تكون مستويات الفيتامينات والمعادن ضمن الطبيعي، وهذا من شأنه يحسن الصحة العامة وبالتالي بويضات أفضل.

٦ أطعمة صحية يمكن أن تدمرك عند الإفراط في استهلاكها

❖وكالات

نشرت صحيفة "الإسبانيول" الإسبانية تقريرا تحدثت فيه عن الأطعمة التي قد تتسبب في إلحاق الضرر بك إذا أفرطت في استهلاكها.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن طريقة اختيار الأطعمة ذات الجودة الغذائية تكمن في اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن يساهم في الحفاظ على صحتنا.

في هذا السياق، من الضروري أن نحيط علما بأن الاستهلاك المفرط لبعض الأطعمة الأكثر شعبية قد يزيد من خطر الموت، إذ أن شرب أكثر من ٣٠ كوبا من الماء خلال ساعة، على سبيل المثال، كفيل بتعريض جسمنا للخطر.

وبينت الصحيفة، أولا، أن الأفوكادو يحتوي على قيمة غذائية كبيرة باعتباره مصدرا لا غنى عنه للدهون غير المشبعة المفيدة للجسم وكميات هامة من الألياف، ما جعله يسمى "بالذهب الأخضر". ويحتوي الأفوكادو على ضعف كمية البوتاسيوم الموجودة في الموز، لذلك، تعتبر كميات صغيرة من هذا المعدن صحية لجسمنا.

في المقابل، قد يؤدي استهلاك كمية هامة من هذا البوتاسيوم إلى تغيير معدل ضربات القلب، وحتى التسبب في إيقافه. بناء على ذلك، قد يؤدي تناول حوالي ٢٠٠ قطعة من الأفوكادو بالنسبة للمرأة و٢٤٠ قطعة للرجل، إلى الموت.

وأبرزت الصحيفة، ثانيا، أن التعلق الشديد بشرب القهوة شهد تراجعا تدريجيا مع تراكم الأدلة العلمية المتعلقة بهذا المشروب. وعموما، يرتبط الاستهلاك المتواصل للقهوة بزيادة طول العمر والصحة العامة. في المقابل، يزيد الكافيين من ضغط الدم حيث يتسبب شرب ٥٠ كوبا بالنسبة للمرأة و٧٠ كوبا للرجل في عدم انتظام معدل ضربات القلب بسبب الرجفان الأذيني.

وأضافت الصحيفة، ثالثا، أن الشوكولاتة السوداء لها العديد من الفوائد الصحية وتحتوي على ما لا يقل عن ٧٠ بالمائة من الكاكاو، ما يجعلها حليفا مثاليا لصحة القلب لخلوّها من السكريات الضارة. ويعد الثيوبرومين المركب المحفز للكاكاو الذي له تأثير مشابه للكافيين. وعند استهلاك الجرعة المناسبة، يساهم هذا المركب في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، لكن الإفراط في استهلاكه يؤدي إلى تمدد الشرايين وإلى تغيير معدل ضربات القلب على نحو خطير. نتيجة لذلك، يؤدي تناول ٣٣٢ لوحة من الشوكولاتة السوداء بالنسبة للمرأة وحوالي ٣٩٨ بالنسبة للرجل، إلى الموت.

وأوضحت الصحيفة، رابعا، أن البطيخ يحتوي على مادة الجلوتاثيون، أحد مضادات الأكسدة الطبيعية، إلى جانب مادة السيترولين. لكنه يحتوي أيضا على كميات كبيرة من الماء، وبالتالي، يعتبر الموت بسبب التسمم المائي أمرا واردا جدا عندما تكون الخلايا العصبية غير قادرة على تحقيق التوازن بين مستويات الكهارل في الجسم. ويحدث ذلك بعد تناول ثلاث بطيخات كاملة بالنسبة للمرأة وأربع بطيخات كاملة بالنسبة للرجل.

وأبرزت الصحيفة، خامسا، أن تناول الكبد يوفر للجسم كميات هامة من الفيتامين ب١٢، الذي يعتبر مهما في تخليق الخلايا، والهيموغلوبين، وغيرها من العمليات الأيضية. واليوم، لا تعد مكملات فيتامين ب١٢ ضرورية إلا في حالة الحمل أو في حالة اتباع نظام غذائي نباتي. مع ذلك، يستحسن تجنب الإفراط في استهلاك أي نوع من الفيتامينات، لأن تناول حوالي ١٦٣ كيلوغراما من الكبد بالنسبة للمرأة و١٩٥,٥ كيلوغراما بالنسبة للرجل، من شأنه أن يرفع الضغط داخل الجمجمة إلى مستويات خطيرة بسبب التشبع بفيتامين أ. وأشارت الصحيفة، سادسا، إلى أن جوزة الطيب هي إحدى التوابل التي تعطي نكهة لا مثيل لها لأطباقنا دون الحاجة إلى إضافات غير مرغوب فيها على غرار المحليات أو الملح. وتحتوي هذه الجوزة على مركب الميريستيسين، الذي يعد بمثابة مؤثر عقلي. من هذا المنطلق، يسبب استهلاك جرعات تتكون من ٢٢ كوبا من جوزة الطيب للمرأة و٢٧ كوبا للرجل تسمما حادا يرافقه الغثيان والقيء والقلق والهلوسة وسلوك غير عقلاني. فضلا عن ذلك، قد تؤدي ذرة زائدة من هذا النوع من التوابل إلى فشل عضوي.

باحثون مغاربة وإسبان يكتشفون علاجا لسرطان البروستات

❖وكالات

قال فريق بحثي مغربي وإسباني، إنه تمكن من الوصول إلى علاج فعال لسرطان البروستات (المثانة) في مراحله المتقدمة، انطلاقا من قشور وبقايا الحوامض، معلنين أن الكرة في ملعب شركات الأدوية. وأعلنت مجموعة مكونة من باحثين مغاربة، من كلية العلوم بجامعة عبد المالك السعدي بتطوان (شمال)، ونظرائهم من جامعة ألكالا هيناريس بضواحي مدريد من إسبانيا، عن اكتشاف علاج فعال لسرطان البروستات في مراحله المتقدمة انطلاقا من قشور وبقايا الحوامض.

الكشف نقلته وكالة المغرب العربي للأنباء (رسمية)، على لسان الباحث محمد أمين العمراني، الذي قاد الجانب المغربي في المجموعة البحثية.

وقال محمد أمين العمراني إن قشور الحوامض تمر عبر عملية تقطير مائي للحصول على زيوت أساسية، والتي تعتبر مكوناتها الكيمائية غنية جدا (حوالي ٩٠ في المائة) بمادة الليمونين، كما تعتبر مادة طبيعية ١٠٠ في المائة.

وأضاف العمراني: "يتم إخضاع الليمونين إثر ذلك لتحول كيمائي بسيط لاستخراج مشتقات قابلة للذوبان في الماء، أي في وسط فيزيولوجي، وبالتالي إمكانية ذوبانها في الدم".

وسجل أن "هذا العلاج فعال لمكافحة سرطان البروستات، خاصة وأن الذوبان كان دوما عائقا أمام فعالية الأدوية المضادة للسرطان".

وزاد الباحث "أن ثاني أهم شيء في هذا الاكتشاف يتمثل في كون الجزيئات المستخلصة تحد من تطور وانتقال الورم الخبيث".

وشدد على أن "الجزئيات انتقائية ولا تهاجم سوى الخلايا المصابة".

وتابع أن "هذا الاكتشاف من شأنه أن يجنب المرضى، خاصة أولئك الذين لا يتوفرون على موارد مالية مهمة، الآثار الجانبية الكبيرة للعلاج الكيماني الذي يهاجم كل الخلايا دون استثناء".

وسجل أن "الأمر يتعلق بثمرة عمل مشترك للمجموعة المغربية بمختبر الكيمياء العضوية بكلية العلوم بتطوان، المكونة من ٣ أستاذة باحثين و٣ طلبة دكتوراه، حصلت إحداهم مؤخرا على درجة الدكتوراه، ومجموعة إسبانية يقودها الدكتور توماس كوينكا، مضيفا أن براءة هذا الاختراع وضعت لدى الهيئات المعنية بإسبانيا".

هكذا تضرر شاب بريطاني يشرب ٦ عبوات مشروب طاقة (صورة)

❖وكالات

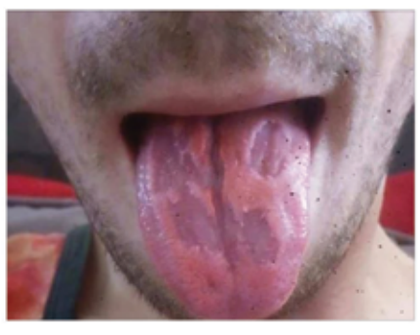
تضرر شاب بريطاني بشكل كبير، بعد أن كان روتينه اليومي للشاب البريطاني شرب ٦ علب من مشروب الطاقة.

وقالت صحيفة "ميرور" البريطانية، إن دان رويالز الذي أدمن مشروبات الطاقة، أصابت لسانه حالة غريبة حيث بدأ في التآكل والتقرح.

ونشر رويالز منشورا على صفحته في "فيسبوك"، وقال إن طبيبه أخبره بأن الكميات الكبيرة من السكر في هذه المشروبات، الذي يصل إلى نحو ١٣ ملعقة في العلبة الواحدة، بالإضافة إلى الكيماويات المختلفة، هي المسؤولة عما أصابه من تقرحات وتآكل في لسانه.

وأوضح الشاب البريطاني: "هذا ما تفعله مشروبات الطاقة في لسانك، تخيل كيف هو الحال في أعضائك الداخلية؟ حتى وقت قريب عندما بدأ حدوث ذلك. كنت أشرب ما لا يقل عن ٥-٦ علب يوميا. كونوا على حذر يا شباب".

اقرأ أيضا: طرق طبيعية لتعزيز خصوبة الرجال والنساء.. تعرف إليها



وأشار رويالز إلى أن اهتمامه بصحة فمه عن طريق تنظيف أسنانه يوميا، لم يمنع مشروبات الطاقة من إحداث هذا التأثير المدمر على لسانه.

وتحدث الشاب عن دراسة أجراها باحثون في منظمة الصحة العالمية، أظهرت أن تجاويف الأسنان يمكن أن تنتج عن الحموضة الناجمة عن المحتوى العالي من السكر لمنتجات مثل مشروبات الطاقة.

وأظهرت دراسة أخرى أن استهلاك مشروبات الطاقة يمكن أن يسبب تآكلا وإزالة لطبقة المينا في الأسنان.

تعرف إلى طرق تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة

وكالات

وجود البكتيريا الضارة في فم الإنسان قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة

نشر موقع "اف بي. ري" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن الطرق التي تساعد على التغلب على رائحة الفم الكريهة التي تتسبب في ظهورها البكتيريا، التي تنقسم بدورها إلى ضارة ومفيدة. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن وجود بعض أنواع البكتيريا في الجسم ضروري للحفاظ على التوازن الصحي. مع ذلك، توجد بكتيريا ضارة، ويكون من المستحسن التخلص منها؛ نظرا لتسببها في تسوس الأسنان وأمراض اللثة. وأضاف الموقع أن وجود البكتيريا الضارة في فم الإنسان قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة، على عكس البكتيريا المفيدة التي تعد بمثابة واق يمنع الإصابة بمجموعة من الأمراض.

في هذا السياق، تعدّ العقدية من أنواع البكتيريا المهيمنة في الفم. ووفقا لأطباء الأسنان، يمكن أن تسبب بعض البكتيريا تسوس الأسنان وأمراض اللثة. علاوة على ذلك، يسبب انبعاث رائحة كريهة من الفم إحراجا كبيرا، ويؤدي إلى انزعاج الآخرين، وقد يكون ناتجا عن العادات السيئة، ومشاكل الأسنان، وإشارة إلى مشاكل صحية أخرى. وأفاد الموقع بأن عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة واستخدام خيط الأسنان يوميا يساهم في بقاء جزيئات الطعام في الفم، وهو ما يعزز نمو البكتيريا بين الأسنان وحول اللثة واللسان. ويمكن للبكتيريا المتراكمة على الأسنان، وكذلك على اللسان واللثة، إنتاج غازات كريهة الرائحة. وتعدّ هذه البكتيريا المسؤول الأول عن الإصابة بأمراض اللثة وتسوس الأسنان. كما تعد أمراض اللثة والحساسية ومرض السكري وأمراض الكبد والفشل الكلوي من الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى انبعاث رائحة كريهة من الفم. وذكر الموقع أن القرفة معروفة بخصائصها المضادة للميكروبات، وقد أثبتت بعض الدراسات فعاليتها في القضاء على البكتيريا التي تسبب العدوى. من هذا المنطلق، وللتخلص من رائحة الفم الكريهة، يوصى بإضافة ما بين ١٠ و١٥ قطرة من زيت القرفة إلى كمية تعادلها من زيت القرنفل وكوب من الماء، وغسل الفم جيدا بهذا الغسول. في الواقع، لا يساعد هذا الغسول على التعامل مع رائحة الفم الكريهة فقط، بل يساعد أيضا على تجنب الإصابة بتسوس الأسنان. وأوضح الموقع أن الدراسات أثبتت قدرة الشاي الأخضر على التقليل، ولو بشكل مؤقت، من الرائحة الكريهة؛ بسبب تأثيره المضاد للبكتيريا، وقدرته على التخلص من الروائح الكريهة. إلى جانب ذلك، تساعد صودا الخبز على تحقيق التوازن بين مستوى الحمضيات، وعلى التخلص من رائحة الفم الكريهة، والوقاية منها. وفي هذا الصدد، ينصح بإضافة نصف ملعقة صغيرة من صودا الخبز إلى كوب من الماء؛ من أجل الحصول على غسول فعال يضمن لك التخلص من هذه المشكلة. وفضلا عن أنه يساعد على التخفيف من عسر الهضم وحرقة المعدة، يمكن للنعناع محاربة البكتيريا التي تسبب رائحة كريهة في الفم. وشأنه شأن النعناع، يحتوي البقدونس على الكلوروفيل، لذلك ينصح بمضغ أوراقه؛ لأن ذلك يساعد في تنظيف الأسنان من البكتيريا المسببة للرائحة.

أعراض سرطان المستقيم

❖وكالات

تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج. ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم.

المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولًا إلى فتحة الشرج. وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم.

سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جدًا لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما معًا، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظرًا لمكان تواجدهما.

أعراض سرطان المستقيم

كما ذكرنا سابقًا، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها.

بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي:

تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

براز أسود

وجود دم في البراز

وجود مخاط في البراز

ألم في منطقة البطن

ألم أثناء عملية التغوط

الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد

الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.

تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لاخر.

متى عليك استشارة الطبيب؟

على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتكر على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

مواضيع ذات علاقة

متى عليَ اجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

النزيف الذي يستلزم اجراء فحص تنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج والامساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.

في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديم أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم.

إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.

يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معينة المنطقة.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

❖وكالات

البورون هو أحد أنواع المعادن المفيدة جداً للصحة والتي ربما لم تسمع عنها قبل اليوم، فما هو البورون؟ وما هي فوائده وهل له من أضرار؟ الدليل الكامل من هنا.

البورون هو عبارة عن أحد أنواع المعادن الطبيعية الموجودة في الطبيعة وفي عدة أنواع من الأطعمة التي نتناولها يومياً. وهو من المعادن المفيدة بشكل خاص لصحة العظام.

فوائد البورون

هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك:

١- لصحة العظام

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة جداً في علاج مشاكل العظام المختلفة، وقد وجد أنه فعال بشكل خاص في تحسين حالات المصابين بالتهابات المفاصل، حيث أنه ساهم في تحسين امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه لتقوية العظام والمفاصل.

كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول مكملات البورون بانتظام قد يساعد بشكل كبير على تحسين حالات المصابين بهشاشة العظام ومكافحة المرض.

ويساهم البورون عموماً في تحسين أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالمجمل.

٢- لصحة الرجال

يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون المتدنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة بناء الأجسام.

٣- لصحة المرأة

بسبب قدرة البورون على تقوية العظام فإنه يساعد المرأة على الحفاظ على عظام قوية وسليمة ويساعدها على مكافحة هشاشة العظام لا سيما بعد بلوغ سن اليأس.

كما أن استهلاك البورون أو مصادره الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ على توازن هرمونات جسم المرأة، بالإضافة لتخفيف حدة أعراض الدورة الشهرية.

٤- مكافحة مرض السرطان

بدأت الدراسات تظهر أن للبورون فوائد محتملة في مكافحة السرطانات، خاصة سرطان الرئة وسرطان البروستاتا. ولكن لا زالت هذه الدراسات في بداياتها وتحتاج المزيد من البحث.

٥- تحسين القدرات الإدراكية

وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ، وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.

٦- تسريع شفاء الجروح

قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي.

٧- الحماية من الالتهابات الفطرية

وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها و يلزمها المزيد من البحث والأدلة.

أضرار البورون

مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السر في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأية أدوية.

إن عدم التقيد بجرعات معقولة من البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون:

الغثيان والتقيؤ.

الضعف والإرهاق العام.

التهاب الجلد التماسي.

مشاكل وتشوهات في العظام.

أعراض نقص البورون

عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض:

مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.

مشاكل عصبية.

الاصابة بأمراض العظام، مثل: التهاب المفاصل، هشاشة العظام.

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.

مشاكل في الغدة الدرقية.

أطعمة غنية بالبورون

هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون:

زيت الزيتون.

البقوليات، مثل: العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا.

الزبيب.

المكسرات المختلفة.

الخضروات المتنوعة، مثل: البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا.

الفواكه المختلفة، مثل: الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

❖وكالات

لا شك أنك سمعت عن الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها المختلفة؟

تشكل الصمامات دورا أساسيا في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من والى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟

يمتلك القلب اربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دورا مهما في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من والى القلب.

ما هي صمامات القلب؟

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذينين والبطينين، أما الرئوي والأبهر يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي:

الصمام المترالي

يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالاوكسجين من الرئتين الى القلب ومن ثم ضخه الى بقية أجزاء الجسم.

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى ايضا بصمام بيكبوسبيد.

الصمام ثلاثي الشرفات

اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.

يمكن أن تحدث مضاعفات خطرة جدا في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.

الصمام الرئوي

يقع هذا الصمام بين البطين الايمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله الى القلب كما ويقوم بتزويد الرئه بالدم المحمل بالاكسجين اللازم لعمله.

الصمام الأورطي

يلعب هذا الصمام دورا مهما في عملية نقل الدم المحمل بالاكسجين من القلب الى جميع انحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب.

أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب

من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل:

انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية

ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب

هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل:

الصمام التنكسي

تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصا التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥٪ من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره الى تسرب الدم للخارج.

تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التكلس الى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تثخين الصمام وتصلبه مما يؤدي الى تعرقل تدفق الدم.

و نظرا لمحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

❖وكالات

يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في هرمونات الجسم، ويؤدي لتأثيرات صحية ونفسية على الأطفال.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

عادةً ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين الـ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.

ويختلف هذا من طفل لاخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لمخاطر على صحة الطفل.

أسباب البلوغ المبكر

لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتتمثل في:

إضطرابات وخلل في الهرمونات: وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكر أو متأخر.

الإصابة بالسمنة: وذلك نتيجة ارتفاع الشحوم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.

الإكثار من الأطعمة غير الصحية: والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصةً الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.

الإصابة ببعض الأمراض الوراثية: حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

البلوغ المبكر عند الذكور

هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور

يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل:

مواضيع ذات علاقة

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للاطفال

ما هو الصدر الجؤجؤي (Pectus carinatum)

زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين: فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن صغير.

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم: وخاصةً شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.

تغير الصوت: ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.

ظهور حب الشباب: من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.

مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور

يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها:

قصر القامة: وهي من المشكلات المزعجة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية.

الحالة النفسية السيئة: نتيجة وجود إختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.

وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانطواء بمرور الوقت.

البلوغ المبكر عند الإناث

يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

أعراض البلوغ المبكر عند الإناث

تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي:

نمو حجم الثدي: فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.

قدوم الدورة الشهرية: هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث.

زيادة الإفرازات: لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة.

مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث

يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي:

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي: وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين.

المشكلات النفسية: أيضاً تشعر الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.

عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة: لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها.

وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها في سن مبكر.

طرق الوقاية من البلوغ المبكر

في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلق بالعوامل الخارجية، فيجب تفاديها من خلال بعض الطرق، وتشمل:

تناول الطعام الصحي: الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اصابتها بخلل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية: لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.

الحفاظ على الوزن: من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

❖وكالات

ما الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند عند الذكور والإناث سواء؟ اقرأ المقال التالي لتعرف أكثر.

ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل:

ما هو هرمون الحب؟

هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم اوكستيسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.

ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تفرزه إلى الجسم، وعادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.

وبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كنوع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب.

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته

هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل:

مداعبة الحلمتين والنشاط الجنسي.

الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.

فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.

فوائد هرمون الحب للعلاقات

لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه:

مواضيع ذات علاقة

رائحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر للدورة

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH

الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة الدرقية

تقرير مختبر الغدد الصماء

العلاج باليود المشع للغدة الدرقية

يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والترابط الجنسي بين الشريكين.

يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.

له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على: بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين.

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟

يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين،الأكستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص اخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟

يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والاباء، كما يلي:

١- هرمون الحب لدى الأم

هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها:

تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعدة.

تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاه الطفل حلمة ثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالنزول.

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

٢- هرمون الحب لدى الأب

هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً لتشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

❖وكالات

تلعب فيتامينات ب المركبة دورًا كبيرا في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

تعتبر مجموعة فيتامين ب أحد أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي للقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟

تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء، بحيث تلعب دورا في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء.

كما وتلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.

أنواع فيتامينات ب المركبة

يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية:

ب١ (ثيامين)

ب٢ (رايبوفلافين)

ب٣ (نياسين)

ب٥ (بانتوثينيك أسيد)

ب٦ (بايروديكسين)

ب ٧ (بيوتين)

ب٩ (فوليك اسيد، فوليت)

ب١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعه ومتنوعة سواء كانت نباتية او حيوانية او بعض الاطعمة المدعمة بها.

غالبا ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الاطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها:

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

الجوز

البطاطا

الدواجن

الحبوب الكاملة.

فوائد فيتامين ب المركب

من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من اهم فوائدها:

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج

الوقاية من الصداع النصفي

تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم

زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات

تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصة فيتامين ب ٢ أو ما يسمى بالريبوفلافين

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة

تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ

تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي

يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظرا لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فورا:

تشنج قصبي

كابة وغضب بسهولة وانزعاج

طفح جلدي

احمرار الجلد

اختلال النوم

تورم في البطن

مشاكل في التذوق

فقدان الشهية.

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، فهمن 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 الضوئية، 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 وإسم 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 للإساءة 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 الماضين، 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 الهوائيات 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.

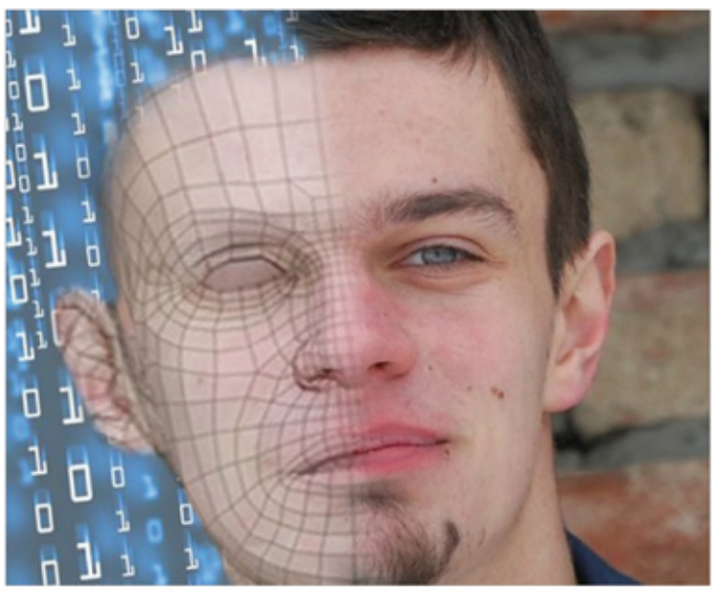
وبينما قادت هي فريق تطوير مجموعة خوارزمية لالتقاط صورة للثقب الأسود، وهو الجهد الذي كان موضوع محاضرة ألقتها في منصة TED Talk عام ٢٠١٦، قال زملاؤها إنّ هذه التقنية لم تُستخدَم في النهاية لبناء هذه الصورة تحديدا.

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 يُسلّط 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.

بلاغ رسمي لدونالد ترامب للتحقيق معه في قضية "وثائق البيت الأبيض"

❖واشنطن

أبلغ القضاء الفدرالي، رسميا، دونالد ترامب بأنه مستهدف شخصيا بالتحقيق حول أرشيف البيت الأبيض، في اختبار جديد للرئيس الأميركي السابق الذي يأمل بالفوز بولاية جديدة في انتخابات ٢٠٢٤، بحسب واشنطن بوست.

وترامب متهم بنقل صناديق كاملة من الوثائق الرسمية، بما في ذلك وثائق دفاعية مصنّفة "سريّة للغاية" عندما غادر البيت الأبيض مطلع ٢٠٢١، وبأنه رفض إعادتها لحفظها كما ينصّ عليه القانون عندما طلب منه المسؤولون عن الأرشيف ذلك، في انتهاك للقوانين الفدرالية.

وصرح المدعي السابق ريناتو ماريوتي لشبكة "ام اس ان بي سي" أنه "إذا أبلغك الادعاء بأنك تخضع لتحقيق فهذا يعني أنهم يتوقعون توجيه الاتهام إليك».

ودافع دونالد ترامب الذي يتقدم حاليًا بفارق كبير على منافسيه لكسب ترشيح الحزب الجمهوري، باستمرار، عن نفسه ضد أي اختلاس، قائلا إنه ضحية "اضطهاد سياسي».

تونس: مؤتمر الإعلام الأمني العربي يختتم أعماله اليوم

❖تونس

دعا المؤتمر العربي الخامس عشر لرؤساء أجهزة الإعلام الأمني إلى إنشاء وحدات لرصد وتحليل الشائعات المؤثرة على الحالة الأمنية، بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية المختصة وتفنيدها وتوضيح الحقائق للرأي العام من خلال صفحاتها الرسمية عبر مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام.

كما دعا المؤتمر في البيان الختامي اليوم الخميس إلى الكشف عن مروجي الشائعات وأهدافهم، والعمل على توفير المعلومات الخاصة بالأحداث الأمنية لوسائل الإعلام وعبر شبكات التواصل الاجتماعي، والاهتمام برصد صفحات الجماعات الإجرامية والتنظيمات الإرهابية والمتطرفة على مواقع التواصل الاجتماعي، واتخاذ الإجراءات القانونية حيالها.

واوصى الدول الأعضاء بوضع تشريعات وطنية منظمة لعمل المنصات الرقمية، تتضمن فرض عقوبات على مروجي الشائعات والأخبار الكاذبة بها، والأخذ بسياسات التدابير التنظيمية التي تبدأ من سن القوانين واللوائح العامة وأطر التنظيم الذاتي على النطاق العربي، فيما يتصل بعملية ضبط وتنظيم عمل تطبيقات التواصل الاجتماعي.

وحث المؤتمر الدول الأعضاء على الاستفادة من تطبيق (تيك توك) في نشر الوعي الأمني وتوظيفه فى بث محتوى هادف يسهم في مواجهة مختلف الظواهر الاجرامية، وإعداد وتأهيل الكوادر الأمنية العاملة في مجال تكنولوجيا المعلومات لتكون قادرة على مواجهة التداعيات الأمنية للتطبيق، وغيره من التطبيقات التفاعلية، ومتابعة ما يبث عبره ويشكل تهديدا أو تحريضاً يؤثر سلباً على أمن واستقرار المجتمعات العربية واتخاذ الإجراءات القانونية حياله.

وطلب إلى الأمانة العامة التنسيق مع الجهة المعنية في جامعة الدول العربية والمكاتب الإقليمية للشركات المالكة لتطبيقات التواصل الاجتماعي، من أجل وضع مدونة الممارسات العربية بشأن المعلومات المضللة والمحتوى غير الأخلاقي.

كما طالب المؤتمر الدول الأعضاء إلى النظر فى استحداث وحدات لحملات التسويق الاجتماعي كما دعاها إلى إجراء التنسيق اللازم بين الهيئات والمؤسسات الحكومية والأهلية ذات الصلة بالقضايا الأمنية لتنفيذ حملات مشتركة، بما يضمن فاعلية تلك الحملات ويحقق التأثير المنشود على الجمهور المستهدف، والاهتمام بالتوظيف الأمثل للمواقع والصفحات الرسمية لأجهزة الشرطة، والعمل على إعداد وتدريب كوادر من العاملين فى إدارات الإعلام الأمني فى مجال التخطيط لحملات التسويق الاجتماعي.

واستعرض المؤتمر الذي افتتحت أعماله أمس الأربعاء في نطاق الأمانة العامة لمجلس وزراء الداخلية العرب بمشاركة الأردن تجارب عدد من الدول العربية في استخدام الإعلام لمكافحة الإرهاب.

عودة شاقة لنازحي جنوب السودان إلى بلدهم بسبب الحرب في الخرطوم

❖وكالات

عندما اندلع القتال في منتصف نيسان/أبريل في السودان، انطلقت روزا يوسف إلياس سيرًا على الأقدام مع أطفالها السبعة باتجاه بلدها الأصلي جنوب السودان على أمل أن تجد الأمان هناك.

تركت الأسرة العنف وراءها لكنها عالقة منذ أسابيع على الجانب الآخر من الحدود في مخيم معزول وغير صحي، يغص بعشرات الآلاف من الأشخاص الذين وصلوا فجأة، على بعد حوالى ٥٠ كيلومترًا عن بلدة الرنك بجنوب السودان.

وقالت روزا إن "هذا المكان مليء بالذباب والثعابين والطعام ليس جيدًا"، مشيرة إلى أن "بعض أطفالنا (...) أصيبوا بالإسهال وفي الأيام القليلة الماضية توفي ثلاثة أطفال في هذا المخيم».

من جهتها، صرحت لاجئة أخرى تدعى سانتوكي دانغا "نحن نتألم، الأطفال يموتون". وأضافت "نصطف في طابور للحصول على عصيدة للأطفال وعند نقطة المياه يتشاجر الناس و(ليس هناك) أمان والضباع تأتي أحيانا».

أدى هذا التدفق المفاجئ والهائل للاجئين إلى تفاقم وضع غير مستقر أساسا في جنوب السودان حيث ما زال العنف السياسي والعرقي والمجاعة والكوارث الطبيعية تقوض البلاد التي دمرتها الحرب الأهلية بين ٢٠١٣ و٢٠١٨.

في الأوقات العادية، تبذل المنظمات غير الحكومية جهودا كبيرة لتلبية الاحتياجات الأساسية للسكان في بلد يعتمد ثلثا سكانه على المساعدات الإنسانية. ومنذ بدء المعارك في السودان المجاور قبل شهرين تقريبا، فر أكثر من مئة الف شخص إلى جنوب السودان، حسب مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين. في المخيم الواقع بالقرب من الرنك، يصل بعضهم على ظهور حمير لأن ضعفهم يمنعهم من المشي. والأطفال هم من الأكثر تضررا، يعانون من الجفاف وسوء التغذية بعد رحلة مروعة يقطعون خلالها مئات الكيلومترات عبر أراض شبه قاحلة في جنوب السودان.

في الطابور الطويل أمام المستوصف ينتظر كوني بوك مع ابنته البالغة من العمر عاما ونصف العام لمقابلة طبيب. وتعاني الطفلة من سوء تغذية حاد، وهي حالة تهدد حياتها. وقال هذا الأب لولدين "شعرت بالمرض ولم يكن هناك دواء في الخرطوم بسبب القتال"، موضحا "استغرق الأمر أسبوعين للوصول إلى هنا وفي الطريق لم تتناول سوى ماء وحليب من أمها».

وأكدت أسونتا اغوك التي تعمل في المفوضية السامية للأمم المتحدة للاجئين أن عددا كبيرا من الأشخاص توفوا بعد وقت قصير من وصولهم بينهم رضيع. وقالت إن "الطفل كان يعاني من مرض مدمر ولم يكن هناك فريق طبي على الأرض لتقديم المساعدة».

ويحذر برنامج الأغذية العالمي وغيره من المنظمات الإنسانية العاملة في المخيم من أن الوضع قد يزداد سوءًا.

وقال ليونيداس روجياليلا رئيس برنامج الأغذية العالمي في الرنك: "هذا المكان ليس قادرا على استقبال هؤلاء الأشخاص ومساعدتهم". واضاف "مع موسم الأمطار (من نيسان/أبريل إلى تشرين الثاني/نوفمبر)، يمكننا أن نتوقع أمراضًا مثل الكوليرا (...) ويمكن أن تزداد حالات سوء التغذية».

يرغب كثيرون في مغادرة المخيم لكن الرنك يقع في منطقة نائية في شمال شرق جنوب السودان غير آمنة وتتأثر بالفيضانات. تتنهد كريستينا نيالواك جواج التي تحمي أطفالها الستة من الشمس الحارقة بالملاءة الوحيدة التي تملكها وتقول "سمعنا أنه إذا وصلنا إلى هنا فهذا سيساعدنا في العودة إلى المنزل. لكننا الآن عالقون».

"معارك طاحنة" في جنوب أوكرانيا وكييف تلتزم الصمت بشأن هجومها المضاد

❖ كييف

أعلن مسؤول في الاحتلال الروسي أن منطقة زابوريجيا في جنوب أوكرانيا تشهد منذ صباح الجمعة "معارك طاحنة" رأى فيها مراقبون بدايات هجوم كييف المضاد والمرتقب، مع أن أوكرانيا ما زالت تلتزم الصمت في هذا الشأن.

وقال فلاديمير روفوغ عبر تلغرام إنه "في الوقت الحالي، استؤنفت معارك طاحنة في منطقة بين أوريخوفو (الاسم الروسي لأوريخيف) وتوكماك"، على مستوى خط المواجهة الحالي بين القوات الروسية والأوكرانية.

ولم يدلِ بمزيد من التفاصيل، غير أنّ ألكسندر سلادكوف مراسل التلفزيون الروسي العام الذي يملك قناة على "تلغرام" يتابعها أكثر من مليون شخص، قال إنّ "المدفعيّتين" الروسية والأوكرانية تقصفان، في الوقت الذي تشنّ كييف هجوماً على حدّ تعبيره.

وكتب في الصباح الباكر على تلغرام، "تجري معارك طويلة وقاسية"، مضيفاً أن "خط الجبهة مستقر". وأضاف "العدو يبذل جهوداً لا تُصدّق، وهجمات. عبثاً"، مؤكدا أن القوات الروسية "صامدة وتم الحفاظ على خط الجبهة».

ولم يكن من الممكن التحقّق من هذه التصريحات من مصدر مستقل في هذه المرحلة.

وفي اليوم السابق، قال وزير الدفاع الروسي سيرغي شويغو إنّ رجاله صدّوا هجوماً أوكرانياً في منطقة زابوريجيا خلال ليل الأربعاء الخميس، من دون تحديد الموقع الدقيق للهجوم.

ووفق المسؤول الروسي الكبير دميتري روغوزين، فإنّ جيش موسكو "صدّ الهجوم الأول"، مضيفاً "لكنّ العدو لم يقدّم بعد قواته الرئيسية"، في الوقت الذي كانت أوكرانيا قد جمعت فيه "٦٠٠ دبابة" في المنطقة.

من جهته، قال رئيس مجموعة "فاغنر" المسلحّة الروسية إيفغيني بريغوجين، إنّه رأى في "الأعمال الهجومية" الأخيرة التي أكّدتها كييف "بداية هجوم مضاد" أعلن عنه الجيش الأوكراني منذ أشهر، بهدف اسعادة الأراضي التي احتلّتها موسكو.

في نشرته اليومية التي صدرت صباح الجمعة، لم يتحدّث الجيش الأوكراني عن هذه المعارك. وكتبت القيادة الأوكرانية في بيان بشأن الجبهة في منطقة زابوريجيا "لا يزال الخصم في موقف دفاعي».

لكنّه أعلن أنّه دمّر أربعة صواريخ X-١٠١/X-٥٥ وعشر طائرات مسيّرة خلال الليل، من بين أكثر من عشرين صاروخاً أطلقتها روسيا استهدفت "منشآت عسكرية وبنية تحتية حيوية"، على حدّ تعبيره.

وبحسب مراقبين، فإنّ الجيش الأوكراني يمكن أن يسعى في منطقة زابوريجيا إلى محاولة اختراق نحو توكماك، على بعد ٤٠ كيلومتراً جنوب أوريخيف، التي تعدّ عقدة لوجستية مهمّة بالنسبة للقوات الروسية، كما أنّها آخر بلدة مهمّة مع مدينتي ميليتوبول وبيرديانسك على البحر الأسود.

مع ذلك، لا تزال هيئة الأركان العامّة الأوكرانية صامتة بشأن نواياها الحقيقية، مع إبقاء الغموض محيطاً باستراتيجيتها، وذلك من أجل مفاجأة الدفاعات الروسية التي كانت تستعدّ منذ عدّة أشهر لهجوم كبير من قبل قوات كييف، بدعم من المعدّات الغربية الحديثة.

في الأسابيع الأخيرة، اختبرت أوكرانيا المواقع الروسية على طول خط المواجهة، من الجنوب إلى الشرق، في ما يرى الخبراء أنّها وسيلة للحفاظ على حالة عدم اليقين قبل محاولة هجوم حاسم لاستعادة جميع الأراضي التي احتلّتها روسيا، بما في ذلك شبه جزيرة القرم التي ضمّتها في العام ٢٠١٤.

من جهتها، تؤكد موسكو أنّها تريد الاستيلاء على نهر دونباس بأكمله في شرق البلاد.

وعلى الجانب الروسي من الحدود، أصيب ثلاثة أشخاص بجروح طفيفة الجمعة عندما سقطت طائرة مسيّرة على مبنى سكني في مدينة فورونيج، على بعد حوالى ٢٠٠ كيلومتر من الحدود مع أوكرانيا، وفقاً لحاكم المنطقة ألكسندر غوسيف.

وهذا أول هجوم من نوعه على فورونيج المدينة التي يبلغ عدد سكّانها مليون نسمة وتقع ما بعد منطقة بيلغورود الحدودية التي تعرّضت لقصف أوكراني مكثّف. وتُستهدف روسيا منذ أسابيع بعدد متزايد من هجمات الطائرات المسيّرة، التي تلقي موسكو باللوم فيها على القوات الأوكرانية.

في غضون ذلك، أفاد وزير الداخلية الأوكراني إيغور كليمينكو بأنّ خمسة أشخاص على الأقل قُتلوا وفُقد ١٣ آخرون في الفيضانات الناجمة عن تدمير سدّ كاخوفكا في جنوب أوكرانيا.

وقال عبر تلغرام إنّ الفيضانات غمرت ٤٨ بلدة، بما في ذلك ١٤ بلدة في المناطق الواقعة تحت الاحتلال الروسي، وتمّ إجلاء ٢٤١٢ شخصاً على الجانب الأوكراني.

من جهته، قال مسؤول في الاحتلال الروسي إنّ ثمانية أشخاص قُتلوا في الفيضانات في المناطق المحتلّة من روسيا

وفي المنطقة المجاورة لزابوريجيا، في خيرسون، كانت تداعيات الفيضانات الناجمة عن تدمير السد على نهر دنيبر الثلاثاء، لا تزال ظاهرة على نطاق واسع صباح الجمعة.

وحذّرت شركة "أوكرهيدرو إينرجو" المشغّلة من أنّ مياه السد "انخفضت ٤،٧ أمتار" منذ الثلاثاء. غير أنّ الوكالة الدولية للطاقة الذرية أفادت بأنّ المياه تواصل تبريد محطّة زابوريجيا للطاقة النووية الواقعة على بعد ١٥٠ كيلومتراً من المنبع. وفي مدينة خيرسون نفسها، بدأ منسوب المياه في الانخفاض "للمرة الأولى"، وفقاً للورا موسيان الموظفة في وكالة الأرصاد الجوية المحلية.

وقالت لفرانس برس "إذا كانت المياه أمس فوق المعدّل الطبيعي بخمسة أمتار، فهي اليوم عند مستوى أدنى". وأضافت "هذا اتجاه جيد للغاية».

وكان سد كوخافكا قد تعرّض لدمار هائل قبل أربعة أيام، ما دفع آلاف المدنيين إلى الفرار من المناطق التي غمرتها الفيضانات، كما تخشى السلطات من عواقب وخيمة على الحيوانات والنباتية.

غير أنّ الوضع لا يزال حسّاساً للغاية في المناطق المحيطة بخيرسون، مثل تشورنوبايفكا، حيث بدأ ارتفاع منسوب المياه الأربعاء.

وقالت تاتيانا إيوينكا (٤٥ عاماً) المقيمة في المنطقة "المياه دخلت إلى المنازل والشوارع. كلّ ساعتين، أخرج لأرى ما إذا كان منسوب المياه يواصل الارتفاع».

في هذه الأثناء، تبادلت كييف وموسكو الخميس الاتهامات بشأن تنفيذ ضربات على المناطق التي تجري فيها عمليات إجلاء لسكان خيرسون.

اليونيفيل تدعو لبنان واسرائيل الى ضبط النفس

❖بيروت

اعلنت قيادة القوات الدولية العاملة في جنوب لبنان (اليونيفيل) انها تجري اتصالات مع لبنان واسرائيل لضبط النفس وتجنب الأعمال التي قد تؤدي إلى تصعيد التوتر على طول الخط الأزرق.

وتأتي اتصالات (اليونيفيل) بعد سلسلة احتكاكات بين القوات الاسرائيلية واهالي بلدة كفرشوبا اللبنانية الحدودية بعد قيام الجيش الاسرائيلي بأشغال يعتبرها الاهالي ضمن الاراضي اللبنانية.

وقال الناطق الرسمي بإسم اليونيفيل أندريا تيننتي في تصريح" ان جنود حفظ السلام التابعين لليونيفيل موجودون على الأرض لضمان المساعدة في تخفيف حدة التوتر».

وأضاف: "نحثّ الأطراف على استخدام آليات التنسيق التي نضطلع بها بشكل فعال لمنع سوء الفهم والمساهمة في الحفاظ على الاستقرار في المنطقة».

وكان مصدر امني لبناني قال اليوم إن "الجيش الإسرائيلي قام بتثبيت اسلاك معدنية قرب خط الانسحاب في تلال كفرشوبا لمنع عبور الرعاة والمزارعين اللبنانيين".

تأخير حركة الطيران بمطارات نيويورك ونيوجرسي

❖نيويورك

أجلت إدارة الطيران الفيدرالية، الرحلات الجوية إلى مطارات في نيويورك ونيوجرسي، حيث يستمر الدخان المنبعث من حرائق الغابات الكندية في الانتشار عبر شمال شرق الولايات المتحدة.

كما أوقفت الإدارة لفترة وجيزة الرحلات المتجهة إلى مطار فيلادلفيا الدولي، ومطار لاغواردیا في نيويورك، قائلة إن حركة مطار نيوآرك (نيوجرسي) تعاني حاليًا من تأخيرات.

وتشهد بعض الولايات الأميركية، ولا سيما الواقعة في الشمال الشرقي، من كثافة دخانية كبيرة قادمة من كندا التي تعاني من حرائق في غاباتها.

وأدت هذه الحرائق التي تقدر بالمئات إلى انتشار دخان في الهواء، ما أدى إلى إنذارات صحية في المدن الأميركية المتأثرة.

دراسة: الاحترار الناجم عن نشاط البشر يتزايد بمعدل غير مسبوق

❖عمان

أظهرت دراسة دولية كبيرة نشرت ، أن الاحترار العالمي الناجم عن النشاط البشري يتزايد بمعدل يزيد عن ٠،٢ درجة مئوية لكل عقد مع انبعاثات غازات دفيئة، بمستويات غير مسبوقة.

وكتب نحو ٥٠ باحثا في مجلة "إيرث سيستم ساينس داتا" أن الاحترار الناجم عن النشاط البشري ازداد لمستوى غير مسبوق؛ إذ بلغ هذا الاحترار أكثر من ٠،٢ درجة مئوية في كل عقد"، وفق ما نقلته شبكة يورو نيوز الإخبارية الأوروبية.

ويبدو أن نتائج هذه الدراسة تغلق الباب أمام فرصة تحقيق الهدف الأكثر طموحا لاتفاق باريس للمناخ المتمثل في ألا تتجاوز زيادة الاحترار ١،٥ درجة مئوية.

وبلغ متوسط الانبعاثات السنوية خلال الفترة نفسها أعلى مستوياته على الإطلاق مع ٥٤ مليار طن من ثاني أكسيد الكربون أو ما يعادله من الغازات الأخرى - نحو ١٧٠٠ طن كل ثانية.

الرئيس الفلسطيني محمود عباس يزور الصين الاسبوع القادم

❖بكين

سيقوم الرئيس الفلسطيني محمود عباس بزيارة دولة إلى الصين الأسبوع المقبل، حسبما أعلنت بكين الجمعة، بعد أن أبدت بكين استعدادها لتسهيل محادثات سلام بين إسرائيل والفلسطينيين.

تسعى بكين للتموضع كوسيط في الشرق الأوسط، وتوسطت في آذار/مارس في استئناف العلاقات بين إيران والسعودية، الخصمان في منطقة ظلت فيها الولايات المتحدة لعقود صاحبة النفوذ.

وقالت المتحدثة باسم وزارة الخارجية هوا تشونينغ "بدعوة من الرئيس شي جينبينغ، سيقوم رئيس دولة فلسطين محمود عباس بزيارة دولة من ١٣ حزيران/يونيو إلى ١٦ منه». وأعلن المتحدث باسم وزارة الخارجية وانغ وينبين في مؤتمر صحافي دوري في وقت لاحق الجمعة إن عباس "أول رئيس دولة عربي تستقبله الصين هذا العام، ما يجسد بشكل كامل المستوى العالي للعلاقات الصينية الفلسطينية الجيدة والودية تقليديا». وأضاف "الرئيس عباس صديق قديم للشعب الصيني». وتابع أن "الصين دعمت دائما بقوة القضية العادلة للشعب الفلسطيني في استعادة حقوقه الوطنية الشرعية».

وسعت الصين إلى تعزيز علاقاتها بمنطقة الشرق الأوسط في تحد للنفوذ الأميركي القديم هناك، جهود أثارت انتقادات واشنطن.

قام شي في كانون الأول/ديسمبر بزيارة إلى السعودية كرست التقارب مع المملكة، التقى خلالها عباس وتعهد "السعي من أجل حل مبكر وعادل ودائم للقضية الفلسطينية».

وخلال زيارة إلى الرياض هذا الأسبوع قال بلينكن إن واشنطن لا تخير أحدا بينها وبين بكين، ما يعكس لهجة تصالحية مع حليف بلاده الاستراتيجي رغم خلافات بينهما.

في ختام الزيارة التي استمرّت ثلاثة أيام أكد بلينكن في مؤتمر صحافي مشترك مع نظيره السعودي، "لا نطلب من أحد الاختيار بين الولايات المتحدة والصين" مضيفًا "نحاول ببساطة إظهار فوائد شراكتنا والأجندة المتوافق عليها التي نقدمها». كما سعى بلينكن هذا الأسبوع أيضا للتوسط في التوتر الإسرائيلي الفلسطيني وحض رئيس الحكومة الإسرائيلية على عدم تقويض آفاق قيام دولة فلسطينية.

الرمثا "المنقوص" يهزم معان.. ويتصدر درع المئوية

❖وكالات

تغلب الرمثا على معان (١-٠)، مساء الخميس على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، في الجولة الخامسة لدرع المئوية الأردني.

وأحرز هدف الفوز الثمين للرمثا مجد الزعبي في الدقيقة (٤٠) عندما استقبل عرضية وسد الكرة بثقة في المرمى.

وتقدم الرمثا للصدارة بشكل مؤقت حيث رفع رصيده إلى ١٣ نقطة، فيما ظل معان بالمركز العاشر برصيد ٣ نقاط.

وشهدت المباراة حالة طرد بصفوف الرمثا في الدقيقة (٦٨) وكانت من نصيب لاعبه عمر عواقلة.

وتتواصل غدا البطولة على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، حيث يواجه شباب العقبة منافسه السلط، سيلعب الحسين إربد مع الجليل.

لاعبان أردنيان يتأهلان إلى نهائي الدوري العالمي للكراتيه

❖وكالات

تأهل لاعبا المنتخب الوطني للكراتيه، عبدالرحمن المصاطفة وعفيف غيث، اليوم الجمعة، إلى نهائي منافسات وزن تحت ٦٧ كغم، في الجولة الثالثة من سلسلة الدوري العالمي والتي تستضيفها مدينة فوكوكا اليابانية بمشاركة ما يقارب الـ ٣٠٠ لاعب ولاعبة من ٤٧ دولة.

وتعتبر هذه المرة الأولى التي يتأهل فيها لاعبان أردنيان إلى نهائي نفس الوزن من بطولة الدوري العالمي والتي تضم أفضل اللاعبين حول العالم.

وسيلتقي المصاطفة وغيث في النهائي التاريخي يوم بعد غد الأحد.

مغير السرحان يستقبل محترفه المحتمل

❖وكالات

وصل الجزائري هشام بلحوت، مساء الخميس إلى الأردن، لخوض تجربة احترافية مع مغير السرحان.

وحظي بلحوت باستقبال طيب من قبل إدارة مغير السرحان، منذ وصوله مطار الملكة علياء الدولي.

وسيخضع المهاجم الجزائري هشام بلحوت، للفحص الطبي والفني قبل أن يتم التعاقد معه بشكل رسمي.

ويأمل مغير السرحان أن يقدم هشام بلحوت المستوى الفني المطلوب ليتم التعاقد معه بصورة رسمية.

ويخوض مغير السرحان موسمه الثاني على التوالي في مسابقات الأندية المحترفة بعدما صعد لأول مرة بتاريخه في الموسم الماضي.

وكان مغير السرحان قد جدد الثقة بالمدير الفني خالد الدبوبي، ليواصل قيادة الفريق في الموسم المقبل.

الاتحاد السكندري يفسخ عقد عبد الله نصيب

❖وكالات

أعلنت إدارة الاتحاد السكندري، برئاسة محمد مصيلحي، رسميا فسخ التعاقد مع مدافعه الأردني الدولي عبد الله نصيب، بالتراضي.

وكان كووورة قد انفرد بتفاصيل رغبة المدافع الدولي عبد الله نصيب في فسخ تعاقده مع زعيم الثغر، لظروف أسرية خاصة، تستوجب تواجد اللاعب في بلاده.

وكان اللاعب قد عقد جلسة مع رئيس النادي، قام من خلالها التوقيع على إجراءات فسخ التعاقد، بالإضافة إلى التنازل عن مستحقاته المتأخرة لدى النادي.

وودع اللاعب الجهاز الفني للفريق، تحت قيادة الصربي زوران مانولوفيتش، وزملائه اللاعبين، قبل سفره للانضمام إلى صفوف منتخب الأردن، الذي يستعد لخوض معسكر في النمسا، استعدادا لمواجهة صربيا وجامايكا وديا يومي ١٦ و١٩ من الشهر الجاري.

يذكر أن عبد الله نصيب قد أحرز هدفا وحيدا هذا الموسم مع فريق الاتحاد في بطولة الدوري الممتاز.

تهديد ثلاثي يدفع برشلونة للتسريع في صفقة جوندوجان

❖وكالات

كثف برشلونة جهوده خلال الساعات الماضية، من أجل التعاقد مع الألماني إلكاي جوندوجان لاعب خط وسط مانشستر سيتي.

وينتهي عقد جوندوجان صاحب الـ٣٢ عاما الذي تبلغ قيمته السوقية حاليا ٢٥ مليون يورو في ٣٠ يونيو/حزيران الجاري.

وقالت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "برشلونة حريص على حسم الصفقة في أسرع وقت ممكن، وقد يكون ذلك عقب نهائي دوري الأبطال".

ويسعى برشلونة لحسم الصفقة سريعا، لعدم منح السيتي وقتا لإغراء جوندوجان بالبقاء، بدلا من توقيع عقد لمدة ٣ سنوات مع البرسا.

ويرغب بوروسيا دورتموند في استعادة اللاعب الذي سبق وارتدى قميص "أسود فيستفاليا" من صيف ٢٠١١ وحتى ٢٠١٦، كما يستهدف باريس سان جيرمان التعاقد مع جوندوجان.

ويعيش جوندوجان أفضل أوقاته مع السيتي، وعلى وشك التتويج بالثلاثية، حال الانتصار غدا السبت على إنتر ميلان في نهائي دوري أبطال أوروبا.

وكان وكيل جوندوجان قد نفى وجود أي اتفاق مع أي ناد خلال الفترة الماضية، وأشار إلى أنه لن يتحرك من أجل مستقبل اللاعب سوى بعد النهائي.

الإمارات تستضيف البطولة الآسيوية لألعاب القوى ٢٠٢٤

❖وكالات

تستضيف الإمارات، منافسات البطولة الآسيوية لألعاب القوى تحت ٢٠ عاما، في نسختها رقم ٢١، وذلك في العام المقبل ٢٠٢٤.

وتسلم اللواء الدكتور محمد المر، رئيس اتحاد ألعاب القوى الإماراتي، علم البطولة من دحلان جمعان الحمد رئيس الاتحاد الآسيوي لألعاب القوى، على هامش الحفل الختامي لفعاليات بطولة آسيا تحت ٢٠ عاما، والتي استضافتها كوريا الجنوبية.

وأكد المر أن الحدث القاري البارز الذي تستضيفه الإمارات للمرة الأولى، يمثل نقلة نوعية في الخطط والبرامج التي تستهدف تطوير قدرات الفئات الواعدة في ألعاب القوى، وصقل مواهبها من خلال البطولات القوية على المستوى القاري. وأضاف أن البطولة يتوقع أن تشهد مشاركة كبيرة على غرار النسخة الأخيرة في كوريا الجنوبية، بتواجد أكثر من ألف لاعب ولاعبة، من ٤٠ دولة آسيوية. ونوه أن الإمارات تعزز ريادتها العالمية، بالحفاظ على مكانتها المميزة على خريطة الرياضة الدولية، باستضافة أبرز الفعاليات على مستوى العالم، بما يتماشى مع التوجهات الداعمة للتطور الرياضي في شتى المجالات. ونوه أن مجلس الإدارة سيتخذ الخطوات الكفيلة لاستضافة البطولة الآسيوية، بأفضل الممارسات، لإبراز الوجه المشرف للإمارات، وتقديم مستوى مبهر بالتنظيم والاستضافة. من ناحية أخرى، أعلن اتحاد الإمارات لألعاب القوى، اختيار ١٢ لاعبا ولاعبة للمشاركة في دورة الألعاب العربية التي تستضيفها الجزائر خلال الفترة من ٥ إلى ١٥ يوليو/تموز المقبل. وتتألف القائمة من الشعالي حسن النعيمي، ويشارك في سباق المشي ٢٠ كيلو مترًا، سالم البلوشي، في الوثب الطويل، سلطان سلمان، في سباقي ٤٠٠ متر عدو و٤٠٠×٤ متر تتابع، وأحمد الكندي في سباقي ٨٠٠ متر جري، و٤٠٠×٤ متر تتابع.

الأولمبي الأردني يتعادل وديا مع فلسطين

❖وكالات

فرض التعادل السلبي نفسه على المواجهة الودية التي جمعت منتخب الأردن الأولمبي تحت ٢٣ عاما مع ضيفه الفلسطيني، مساء الخميس.

وذلك في إطار الاستعدادات للمشاركة في بطولة غرب آسيا لكرة القدم المقررة في العراق بالفترة من ١٢ إلى ٢٠ بالشهر الجاري.

ووقف عبد الله أبو زمع المدير الفني لمنتخب الأردن، على جاهزية اللاعبين الفنية والبدنية والتشكيلة الأساسية التي سيدفع بها خلال البطولة.

وكانت قرعة بطولة غرب آسيا وضعت المنتخب الأردني في المجموعة الأولى إلى جانب العراق والإمارات.

وفيما يلي قائمة منتخب الأردن:

«أحمد جعيدي، مراد الفالوجي، قيس عباسي، فيصل أبو شنب، بهاء الشملتي، محمد أبو النادي، دانيال عفانة، ليث أبو رحال، عمار محمد، عرفات الحاج، أمين الشناينة، عارف الحاج».

«موسى العمري، مهند العرامشة، محمد أبو هزيم، عامر أبو جاموس، سيف درويش، مهند أبو طه، علي العزايزة، وسيم الريالات، بشار ذيابات، رزق بني هاني، سيف بشابشة».

جدير بالذكر أن وفد منتخب الأردن سيتوجه إلى العراق غداً الجمعة.

لاعب الفيصلي يقترب من الحسين إربد

❖وكالات

أصبح ظهير أيمن الفيصلي الأردني السابق، قريبا من الانضمام لصفوف فريق الحسين إربد، خلال الموسم المقبل.

وعلم موقع كووورة بافتراب اللاعب إحسان حداد من الانضمام للحسين إربد بعد أن اتفاقا على جميع التفاصيل، لكن سيتم الإعلان عن الصفقة في وقت لاحق.

وكشف المصدر أن المفاوضات بين الطرفين تتم بسرية، وتلخصت بأن يلعب حداد للحسين إربد مقابل موسمين بانتظار التوقيع الرسمي.

وكان نادي الفيصلي قد فاتح حداد أكثر من مرة لتجديد عقده، لكن لم يتم التوصل لاتفاق رسمي، خصوصا أن الحسين إربد أبدى الرغبة كذلك بالتعاقد معه.

ويعتبر حداد أفضل ظهير أيمن في الملاعب الأردنية، وهو يخوض حاليا تجربة احتراف مع الشرطة العراقي.

وأصبح الحسين إربد يشكل طموحا لأي لاعب للانضمام إليه في ظل الاستقرار الإداري والمالي الذي ينعم به، منذ تسلم عامر أبو عبيد رئاسة النادي.

ويتوقع أن يكون فريق الحسين إربد من أقوى الفرق المنافسة على ألقاب الموسم الحالي استنادا لتعاقده مع أفضل نجوم الكرة الأردنية.

وتأتي تعاقدات الحسين إربد المميزة، في ظل طموحات مجلس الإدارة بالظفر بلقب الدوري وكأس الأردن لأول مرة بتاريخ النادي.

بوسكيتس يحسم مستقبله اليوم.. ميامي ينافس الهلال والنصر

❖وكالات

قال تقرير صحفي إسباني، إن سيرجيو بوسكيتس قائد برشلونة السابق، سيحسم وجهته الجديدة، اليوم الجمعة.

وكان بوسكيتس قد أعلن رحيله عن برشلونة، بنهاية الموسم، بعد ١٥ عاما قضاها كلاعب في صفوف البلوجرانا، حقق فيها كل الألقاب الممكنة على المستوى المحلي والقاري.

وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن سيرجيو بوسكيتس سيقرر مستقبله اليوم الجمعة.

وأضافت: "يوجد ٣ أندية في الصراع على بوسكيتس، هي إنتر ميامي الأمريكي، والنصر والهلال من السعودية".

وأشارت إلى أن إنتر ميامي هو صاحب الأفضلية في ضم بوسكيتس، نظرا لوجود الأرجنتيني ليونيل ميسي.

وكان ميسي قد أعلن قبل أيام عن انتقاله لصفوف إنتر ميامي، عقب نهاية عقده مع باريس سان جيرمان الفرنسي.

وأفادت الصحيفة: "بوسكيتس منجذب لتجربة اللعب في الدوري الأمريكي، والعيش في مدينة ميامي التي تعد جذابة له ولزوجته وأطفاله".

وأوضحت "موندو ديبورتيفو": "على الصعيد المالي عرض إنتر ميامي أقل بكثير من العروض السعودية لبوسكيتس".

انطلاقة قوية للدوري العالمي للبادل في دبي

❖وكالات

شهدت دبي اليوم الخميس، انطلاقة قوية لمنافسات الدوري العالمي للبادل تنس «وورلد بادل ليج»، الأول من نوعه على الإطلاق، والذي يقام حتى الأحد المقبل، بالتعاون مع مجلس دبي الرياضي، ودائرة الاقتصاد والسياحة في دبي.

وشهدت مباريات اليوم الأول للبطولة، فوز فريق جاجوارز على فريق شيتاز بنتيجة (٣-١)، جامعا ٢٢ نقطة مقابل ١٥ نقطة.

وكان التقدم في المجموعة الأولى لصالح شيتاز (٦-٤)، وعادل جاجوارز، الكفة بفوزه بالمجموعة الثانية (٦-٣).

وعزز جاجوارز، تقدمه في المجموعة الثالثة بالفوز بنتيجة (٦-٤)، وحسم اللقاء بالفوز في المجموعة الرابعة بنتيجة (٦-٢).

وشهدت المباراة الافتتاحية، مشاركة اثنان من نجوم منتخب الإمارات، وهما عبد الله أهلي ضمن فريق شيتاز، وعبد الله عبد العزيز ضمن فريق جاجوارز.

وتتواصل غدا الجمعة، مباريات البطولة، والمتوقع أن تزداد قوة المنافسات، حيث يلتقي شيتاز مع جاجوارز، وفريق بانثرز مع فريق تايجرز.

ويضم فريق شيتاز كل من عبد الله أهلي، لاعب منتخب الإمارات، وأريانا سانشيز أريانا سانشيز وبولا خوسيماريا وفرناندو بيلاستيجوين وماريا فيرجينيا ريبرا وبابلو ليما وميجيل يانجواس.

كما يضم فريق جاجوارز كل من عبد الله عبد العزيز، لاعب منتخب الإمارات، وأليخاندرا سالازار بينجوتشيا وجيما ترياي وكارلوس دانيال وفرانكو ستوباشوك وجيرونيمو جونزاليس وكارولينا نافارو.

ويضم فريق بانثرز كل من فارس الجناحي، لاعب منتخب الإمارات، وأوجستين تابيا وأرتور كويلو وبياتريس جونزاليس ولوسيا سايتزن وأرانزازو أوسورو وأليخاندرو رويز.

فيما يضم فريق تايجرز كل من سالم الهولي، لاعب منتخب الإمارات، ومارتا أورتيجا وفرانسيسكو نافارو وفيكتوريا إجليسياس وفيديريكو تشينجوتو وخوان تيلو ودلفينا بري سينيزي.

مغير السرحان يحبط شباب الأردن بهدف قاتل

❖وكالات

تغلب مغير السرحان على شباب الأردن بنتيجة (١-٠)، مساء الخميس على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، في الجولة الخامسة لدرع المئوية.

وأحرز هدف الفوز القاتل والثمين لمغير السرحان نجمه صهيب أبو هشهش في الدقيقة (٩٠+٢).

وتقدم مغير السرحان للمركز الثالث برصيد ٩ نقاط، وظل شباب الأردن في المركز التاسع ب٤ نقاط.

ولم يحمل الشوط الأول أي حضور هجومي قوي من مغير السرحان وشباب الأردن.

وفي الشوط الثاني انقلبت الأمور، وتبادلا المحاولات سعيا للتسجيل وخطف النقاط ال٣.

ومرت تسديدة البرازيلي دوجلاس أعلى عارضة أحمد عرباش حارس مغير السرحان.

وتألق حارس شباب الأردن سلامة العبيدي، في تحويل تسديدة أحمد المزاودة لركنية.

وحصل شباب الأردن على ضربة جزاء، وتصدى لها عرباش بعد أن سددها دوجلاس.

وفي الدقيقة (٩٠+٢) استلم صهيب أبو هشهش كرة داخل منطقة الجزاء وسددها في شباك شباب الأردن.

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
الشعب صدى
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة