يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3178)

24 محرم 1445 هـ الموافق 11 آب 2023م

أوقات الصلاة

الفجر	04:24
الظهر	12:42
العصر	04:22
المغرب	07:33
العشاء	09:00

الأردن يعزي بضحايا حرائق الغابات في الولايات المتحدة

عمان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن أحر التعازي وصادق المواساة لحكومة وشعب الولايات المتحدة الأميركية الصديقة بضحايا حرائق الغابات التي اندلعت في ولاية هاواي، وأسفرت عن وقوع عدد من الضحايا والإصابات.

وأكدت الوزارة تعاطف المملكة مع الولايات المتحدة الصديقة، معربةً عن تعازيها لأسر الضحايا، والتمنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

الأردن يرحب بإعلان أستراليا العودة لمصطلح الأراضي الفلسطينية المحتلة

عمان

رحّبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بإعلان وزيرة الخارجية الأسترالية عزم حكومة بلادها العودة لاستخدام مصطلح «الأراضي الفلسطينية المحتلة»، وتأكيدها على أن المستوطنات الإسرائيلية غير قانونية بموجب القانون الدولي.

وثمّن الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير سنان المجالي موقف الحكومة الأسترالية واعتبره موقفاً إيجابياً ينسجم مع القانون الدولي، والجهود المستهدفة التوصل لحل الدولتين، السبيل الوحيد لتحقيق السلام العادل والدائم، الذي يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران لعام 1967، وعاصمتها القدس الشرقية.

إقرار أعداد القبول لطلبة البكالوريوس والدبلوم للعام 2023-2024

عمان

أقر مجلس التعليم العالي في جلسته التي عقدها الخميس، أعداد الطلبة التي سيتم قبولهم في البرنامج العادي (التنافسي) لمرحلة البكالوريوس في تخصصات الجامعات الأردنية الرسمية التسع إضافةً إلى جامعة العلوم الإسلامية العالمية للعام الجامعي 2023-2024.

كما أقر المجلس بحسب بيان صحفي، اليوم الخميس لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الأعداد التي سيتم قبولها في البرنامج العادي (التنافسي) لمرحلة الدبلوم المتوسط في كليات المجتمع في الجامعات الرسمية، إضافةً إلى عدد آخر من كليات المجتمع الحكومية.

وبلغ العدد الذي أقره مجلس التعليم العالي للقبول في مرحلة البكالوريوس (36425) طالباً وطالبة يضاف له العدد المخصص للطلبة المستفيدين من المكرمة الملكية السامية لأبناء العشائر في مدارس البادية الأردنية والمدارس ذات الظروف الخاصة، والعدد المخصص لقبول الطلبة حملة الشهادات الثانوية العامة الأجنبية، والعدد المخصص للطلبة أبناء الأردنيات المتزوجات من غير الأردنيين، وفيما يتعلق بمرحلة الدبلوم المتوسط أقر مجلس التعليم العالي قبول (7085) طالباً وطالبة.

كما قرر مجلس التعليم العالي أيضاً إيقاف القبول في (74) تخصصا لمرحلة البكالوريوس، و(114) تخصصا في مرحلة الدبلوم المتوسط للعام الجامعي المقبل 2023-2024، وذلك بسبب اكتمال الطاقات الاستيعابية الخاصة لهذه التخصصات.

وقالت الوزارة في البيان، إن تحديد هذه الأعداد تم بناءً على عدة معايير من أهمها الالتزام التام بالطاقة الاستيعابية لكل تخصص، إضافةً إلى الأخذ بعين الاعتبار كل من: العدد الذي تم التنسيب به من قبل مجلس أمناء كل جامعة، والعدد الذي نسبت به هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، والتي أخذت بعين الاعتبار معايير الاعتماد الخاص، لكل تخصص، وأخيراً قرارات مجلس التعليم العالي التي اتخذها مؤخراً والتي نصت على تخفيض الأعداد المقررة للقبول في التخصصات الراكدة والمشبعة بنسبة (50)% استجابةً لنتائج دراسة واقع العرض والطلب على التخصصات في الخدمة المدنية للعام 2022-2023، والتي أعلنها مؤخراً ديوان الخدمة المدنية، إضافةً إلى الاستمرار في تنفيذ الإطار الزمني التدريجي لتخفيض أعداد الطلبة المقبولين في تخصصي (الطب، وطب الأسنان) في الجامعات الأردنية الرسمية، والذي بدأ اعتباراً من بداية العام الجامعي الماضي 2022-2023، وذلك للوصول إلى الحد الأعلى المسموح به لأعداد الطلبة المقبولين، وفقاً للطاقة الاستيعابية الخاصة في كل تخصص.

يشار إلى أن السياسة العامة لقبول الطلبة في الجامعات الأردنية تسمح للجامعات الرسمية بقبول الطلبة الأردنيين في تخصصات الجامعة في البرنامج الموازي على أن لا تزيد نسبة هؤلاء الطلبة على ما نسبته (30%) من عدد الطلبة المقبولين في البرنامج العادي في كل تخصص وهو ما أكد عليه مجلس التعليم العالي، إضافةً إلى ما سيتم قبوله من الطلبة الوافدين في البرنامج الدولي.

مديرية الأمن العام تدعو للتقيد بالنصائح والإرشادات خلال موجة الحر

عمان

أكدت مديرية الأمن العام ضرورة انتهاج السلوك القويم خلال موجة الحر المتوقع أن تشهدها المملكة، اعتباراً من اليوم الجمعة حسب النشرات الجوية الصادرة عن الجهات المعنية.

ودعت المديرية الى التقيد بالنصائح والإرشادات لتفادي الحوادث الناجمة عن درجات الحرارة المرتفعة، أو الإصابة بالإجهاد الحراري وضربات الشمس، مشددة على أهمية عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس وقت الذروة خاصة في البادية والأغوار والبحر الميت والعقبة، والحفاظ على شرب كميات مناسبة من السوائل وبخاصة الماء، وارتداء الملابس الخفيفة والفضفاضة.

ونصحت المديرية بارتداء أغطية الرأس الواقية، وأخذ قسط من الراحة عند ساعات الظهيرة خصوصاً الأشخاص الذين تقتضي طبيعة عملهم البقاء تحت أشعة الشمس المباشرة، ومراقبة الأطفال وعدم السماح لهم باللعب تحت أشعة الشمس لفترات طويلة، وعدم ترك الأطفال وحدهم في المركبات، وعدم ترك المعقمات والعطور وما شابهها من المواد القابلة للاشتعال داخل المركبات.

وأشارت الى أهمية عدم تحميل الأباريز الكهربائية أكثر من طاقتها من خلال تشغيل مكيفات الهواء والمراوح وغيرها على مصدر تيار كهربائي واحد، والابتعاد عن أماكن الأعشاب الكثيفة التي تكون مرتعاً للزواحف كالعقارب والأفاعي، وعدم إشعال النيران في المناطق الحرجية والعشبية تجنبا لوقوع الحرائق، والاتصال على رقم الطوارئ الموحد (911) إذا دعت الحاجة لذلك.

ولي العهد من معان يشكر الأردنيين على مشاعرهم الصادقة بمشاركتهم الفرح بزفافه

ولي العهد: قصر الملك المؤسس في معان مكان يحمل رمزية كبيرة لدى الأردنيين.

معان

حيا سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد الأهل في معان، وقدم شكره لجميع الأردنيين على مشاعرهم الصادقة بمشاركتهم الفرح في زفافه.

وأشاد سمو ولي العهد خلال لقائه وجهاء وممثلين عن محافظة معان، الخميس، بالمواقف المشرفة لمعان وأهلها على مدى التاريخ في خدمة الوطن.

وقال سموه إن قصر الملك المؤسس الذي نجتمع به اليوم في معان مكان يحمل رمزية كبيرة لدى الأردنيين، فهو من أهم محطات الثورة العربية الكبرى، ومنه انطلقت رحلة تأسيس الدولة.

وأكد سمو ولي العهد أن قصر الملك المؤسس جزء من موروثنا وواجبنا الحفاظ عليه، لافتا إلى أنه سيتابع مشروع إعادة تأهيله ليكون محطة رئيسية على الخارطة السياحية بالمدينة.

وفي معرض حديثه عن الموقع الجغرافي المهم لمعان، أشار سموه إلى دور أهل معان المقدر في استقبال أفواج حجاج بيت الله الحرام في أثناء طريقهم للديار المقدسة.

ورحب الحضور بزيارة سمو ولي العهد، مقدرين النهج التواصلي لجلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني مع أبناء الوطن وبناته في شتى مواقعهم.

وثمن متحدثون حرص جلالة الملك على متابعة تنفيذ مسارات التحديث الشامل، ومواقفه تجاه القضايا العربية والإسلامية.

وتحدث عدد من الحضور عن أهمية مشروع إعادة تأهيل قصر الملك المؤسس في معان، ومبادرة رفاق السلاح المخصصة للمتقاعدين العسكريين، وتعزيز الانضمام إلى الأحزاب لتحقيق الإصلاحات في مختلف المجالات.

كما عرضوا جملة من المطالب منها إيجاد حلول لمشكلة شح المياه في المحافظة، وجذب الاستثمارات للتخفيف من صفوف البطالة بين الشباب، وإيلاء مزيد من الاهتمام في قطاع الزراعة.

انطلاق مشروع تعزيز رعاية العيون للأطفال

عمان

تحت رعاية سمو الأمير مرعد بن رعد رئيس المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، كبير الأمناء، انطلقت الخميس، فعاليات مشروع تعزيز رعاية العيون للأطفال في المدارس والأوساط المجتمعية في الأردن، والذي يستهدف محافظات اربد والزرقاء والكرك، بدعم من مؤسسة «فريد هولوز» الأسترالية.

وأكّد أمين عام المجلس الدكتور مهند العزة، أهمية وأثر هذا المشروع على حياة الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية، مبينا أن المشروع سينعكس ايجابًا على تعزيز مشاركة الأطفال ذوي الإعاقة البصرية في العملية التعليمية وكافة مناحي الحياة.

وقالت المديرة التنفيذية لمؤسسة الملك الحسين هناء شاهين، إن إطلاق المشروع جاء بتكاتف الجهود الحكومية والأهلية لحماية الأطفال من عدو يصعب ملاحظته من قبل الأهل ومقدمي الرعاية الأولية.

وأضافت، إن الثقافة السائدة ما تزال فقيرة بالمعلومات عن أمراض العيون وعلاماتها التحذيرية، ولا تعطي فحص العيون للطفل في سن مبكرة الاهتمام الكافي، مبينة أهمية دور مركز المعلومات والبحوث لرصد الواقع في المدارس والمجتمع المحلي.

من جانبه، قال مدير معهد العناية بصحة الأسرة ابراهيم عقل، إن تسهيل الوصول المبكر إلى خدمات صحة العيون يمكّن الأطفال الذين لديهم تحديات بصرية من اغتنام الفرص التعليمية ويمنحهم مستقبلاً أكثر إشراقًا.

من جهته، أشار الرئيس التنفيذي لمؤسسة «فريد هولوز»، إيان ويشارت إلى أن هذا التعاون يثبت التزامًا مشتركًا بإنهاء كف البصر الذي يمكن تجنبه وإعادة البصر لدى من يعاني من مشاكل فيه، مضيفاً أن 90 % من أسباب فقدان البصر حالياً يمكن الوقاية منها أو علاجها عن طريق برامج فعالة غير مكلفة.

وأضاف ويشارت: «يهدف المشروع إلى معالجة الأخطاء الانكسارية لدى الأطفال اللاجئين والأطفال الأردنيين المهمشين، حيث تعتبر الأخطاء الانكسارية السبب الرئيس لضعف البصر، والذي غالبًا ما يعيق التعلم والتنمية الاجتماعية لدى الأطفال».

ويركز هذا المشروع الممتد لثلاثة أعوام على علاج الأطفال الذين لديهم تحديات بصرية ناجمة عن أخطاء الانكسار غير المصححة، وتحسين الوصول إلى خدمات العناية بالعيون ونشر الوعي بصحة العين، حيث من المتوقع أن يستفيد من 10 آلاف طفل من اللاجئين والأردنيين المعرضين لمخاطر في البصر.

كما جرى تطوير المشروع بالتعاون الوثيق مع وزارتي الصحة الأردنية والتربية والتعليم، بتوصيات من المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة لاعتماد منهجية ترتكز على الحقوق.

يشار إلى أن الاستثمار بصحة العيون في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا مجز اقتصاديًا للمنطقة، حيث يحقق عائدًا قدره 21.4 دولارً أميركي لكل دولار يُستثمر في علاج أخطاء الانكسار غير المصححة.

أبو السمن يوعز بتشكيل لجنة دائمة لبحث قضايا المقاولين والمكاتب الهندسية

عمان-

وجه وزير ألأشغال العامة والإسكان وزير النقل المهندس ماهر أبو السمن المعنيين في الوزارة لتشكيل لجنة من مسؤولي الوزارة وممثلين عن المقاولين والمكاتب الهندسية لبحث كل الملاحظات والمشكلات بشكل دوري ومستمر وحل الخلافات المتعلقة بالمشاريع بشكل ودي يحفظ حقوق الوزارة ويصون المال العام وبذات الوقت يحقق مصلحة المقاولين لافتا أن الحوار الدائم والمستمر من شانه تقليص الفجوة في مختلف الملفات.

وبحسب بيان أصدرته الوزارة، أكد أبو السمن أهمية قطاع المقاولات في رفد الاقتصاد الوطني والإسهام في عملية الإنشاء والإعمار، لافتا الى ضرورة التنسيق المستمر بين الوزارة والمقاولين لحل المعضلات والإشكالات التي تواجه القطاع.

وقال، إن الوزارة معنية بتمكين المقاولين وتعزيز حضورهم على الساحة المحلية وفتح آفاق العمل أمامهم بالتعاون مع الدول الشقيقة والصديقة.

وأضاف خلال لقائه في الوزارة الخميس بمجموعة من المقاولين وأعضاء في مجلس نقابة المقاولين بحضور النائب محمد مرايات، «إن قطاع المقاولات يعد مشغلا رئيسيًا للعديد من المهن المساندة بشكل مباشر وغير مباشر، إضافة إلى إسهاماته في توفير فرص العمل، بما يساهم في دعم الاقتصاد الأردني ككل».

وقال، أن هذا اللقاء يأتي ضمن سلسلة اللقاءات الدورية مع الشركاء في نقابة المقاولين، مشددًا على «أهمية تعزيز التعاون، وبحث القضايا التي تهم الجانبين، بما يساهم في رفعة وتطوير القطاع».

وأشاد أبو السمن بـ «سمعة ومكانة المقاول الأردني على الصعيدين المحلي والدولي، وإسهاماته في تشييد العديد من المشاريع الحيوية المهمة وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة عالميًا».

وأشار إلى أن الوزارة تقوم وبشكل دوري بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة، لصرف «مستحقات المقاولين في المواعيد المحددة بما يساهم في تنفيذ المشاريع ضمن المدد الزمنية المتفق عليها»، لافتًا إلى أن الحكومة اتخذت العديد من الإجراءات لدعم القطاع، ومنها التوسع بمشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص.

وقال أبو السمن، إنه لابد من وجود جهة رسمية تهتم بالبنى التحتية تزود الوزارة والمقاولين والمصممين بالمعلومات حول البنية التحتية حتى لا يتفاجأ المقاول بوجودها، مشدداً على ضرورة توثيق ووضع خرائط لكل خدمات البنية التحتية تحت الأرض حتى تكون مواقعها واضحة للوزارة أو لأي جهة تنفذ المشاريع.

من جهته، ثمن المقاول المهندس اكثم الطراونة اللقاء الذي يعبر عن انفتاح الوزارة، وقال إن «الوزارة دائما ملجأ وبيت المقاولين وهي راعي قطاع الإنشاءات ونحن حريصون على الدوام على قطاع الإنشاءات كأحد أعمدة الاقتصاد الوطني».

وأضاف الطراونة، أن المقاولين يقدرون الوضع المالي والاقتصادي وتأثيرات الظروف الإقليمية والدولية على الأردن، وهناك دائما نقاط مشتركه بين المقاولين والإدارة العامة لإنجاز مشاريع وتنفيذها لخدمة المواطن والمؤسف وجود نقاط خلاف بين المقاولين ووزارة الأشغال، معتبرا أن الحوار الدائم هو الطريق لحل المعضلات دون اللجوء للفضاء الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي.

المقاول يوسف الطراونة، ثمن انفتاح وزير الأشغال والمسؤولين فيها للاطلاع على مشاكل المقاولين، لافتا أن أحد أهم المشكلات يتعلق بدراسات المشاريع ودقه هذه الدراسات.

وقال، إن الوزارة جزء من الدولة التي تحترم القانون وتحترم العقود وكثير من المقاولين الأردنيين اثبتوا كفاءتهم من خلال العمل خارج الأردن، داعيا الى اجراء تعديلات لتخفيف أطراف عقد العطاءات وتغيير نوع العقد تماشيا مع البروتوكولات المعمول بها حديثا، لافتا الى وجود تجربه في العقبة أثبتت نجاحها.

بدوره، قال نقيب المقاولين السابق احمد اليعقوب، إن الحكمة العالية من الوزارة قادت لحل الكثير من مشاكل المقاولين ومنها مؤخرا مشكلة مشروع النقب الذي أثبت حرص الوزارة على دعم المقاول الأردني، طالما كان ملتزما بالأعمال الموكلة له.

وشدد اليعقوب على ضرورة استمرار مثل هذه اللقاءات للبحث بشكل مباشر بكافه المشاكل خصوصا ان الظروف والتحديات التي فرضتها جائحه كورونا أثرت بشكل كبير على قطاع الإنشاءات بشكل عام.

ودعا اليعقوب الى سرعة اتخاذ القرار ومعالجة بطء القرار سواء من الوزارة أو من المكاتب الهندسية التي تشرف على المشاريع ورفع كفاءة المقاولين وتمكينهم من مواكبة التطورات في مجالات المقاولات.

مذكرة تفاهم لتطبيق الاعتماد والجودة لخدمات دور الرعاية الإيوائية

عمان

وقّع المجلس الوطني لشؤون الأسرة وجمعية قرى الأطفال (SoS)، الأربعاء، مذكرة تفاهم بهدف تطبيق معايير الاعتماد وضبط الجودة للخدمات المقدمة لحالات العنف الأسري ومعايير الاعتماد وضبط الجودة لخدمات دور الرعاية الإيوائية على البيوت الآمنة وقرى الأطفال في (عمان، اربد،العقبة)، التابعة لجمعية قرى الأطفال الأردنية. ووقع الاتفاقية عن المجلس الأمين العام الدكتور محمد مقدادي، وعن الجمعية رئيستها رنا الزعبي. وجاء توقيع الاتفاقية ضمن إطار العمل في مشروع «تحسين الوصول إلى الخدمات الشاملة المتعلقة بالعنف المبنى على النوع الاجتماعي في الأردن»، الممول من الاتحاد الأوروبي والمنفذ من قبل الوكالة الإسبانية للتعاون الإنمائي الدولي، بالتعاون مع المجلس الوطني لشؤون الأسرة، جمعية قرى الأطفال وغيرهم من الشركاء. وقال مقدادي، إنه في العام 2014 وانطلاقاً من دور المجلس في تقديم الدعم الفني للمؤسسات واستمراراً لجهوده في تعزيز منظومة الحماية، قام بإعداد معايير الاعتماد وضبط الجودة للخدمات المقدمة لحالات العنف، مؤكداً أن هذه المعايير تم اعتمادها من قبل مجلس الوزراء لتكون مرجعية للمؤسسات الوطنية لتنظيم عملها في الاستجابة لحالات العنف ووضع السياسات المؤسسية المتعلقة بحماية الأسرة، بما يضمن تحسين جودة الخدمات المقدمة للمنتفعين.

ولفت إلى أنّ الاتفاقية جاءت لتحديد الإطار العام للتعاون بين المجلس وجمعية قرى الأطفال الأردنية والأدوار والمسؤوليات المناطة بكل جهة، وإدراكاً من الفريقين بأهمية بناء نموذج وطني يقدم خدماته وفقاً لمعايير ضبط الجودة المعتمدة وطنيا؛ بحيث تكون مثالاً يُحتذى به للمؤسسات الوطنية في تقديم الخدمات، بصورة تعزز الشراكة والتعاون في هذا المجال. بدورها، أكدت المديرة الوطنية لجمعية قرى الأطفال رنا الزعبي، أهمية هذه الاتفاقية، والتي تأتي تماشياً مع حرص الجمعية على التطوير المستمر للرعاية المقدمة لفاقدي السند الأسري والسيدات المعنفات. وأشارت إلى أن الهدف منها تطبيق معايير الاعتماد وضبط الجودة للخدمات المقدمة للمستفيدين من خدماتها، لغايات الحصول على شهادتي التميز في الأداء المؤسسي في تقديم الخدمات لضحايا العنف الأسري المستفيدين من مشروع البيوت الآمنة التي أنشأتها قرى الأطفال في عمان واربد والعقبة، وشهادة التميز المؤسسي في تقديم الخدمات للأطفال والشباب فاقدي السند الأسري المستفيدين من خدماتها حسب معايير الاعتماد لدور الإيواء ووفقاً لمعايير الاعتماد وضبط الجودة، مؤكدة أهمية الشراكات الوطنية والجهود التشاركية لضمان تقديم الدعم للأطفال والشباب لبناء شخصيات قوية تمكنهم من بناء مستقبل أفضل لهم ولمجتمعاتهم.

فاعليات تدعو لوضع رؤية استراتيجية لإنشاء استثمارات نوعية بالكرك

الكرك

دعت فاعليات مجتمعية في محافظة الكرك، إلى ضرورة وضع رؤية استراتيجية علمية وعملية متكاملة وقاعدة بيانات ومعلومات حول الفرص المتاحة لإنشاء استثمارات نوعية في مختلف مناطق المحافظة، بحيث تكون متاحة للمستثمرين الراغبين في استثمار هذه الفرص.

وأكدوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أهمية الاستثمار كمكون أساس من مكونات الاقتصاد الوطني، وارتباطه بالاستقرار السياسي والاجتماعي والأمني في المجتمع، إضافة إلى دوره في الحفاظ على النسيج الاجتماعي وتحسين المستوى الاقتصادي.

وأشار الناشط الشبابي والمشارك في عدد من المبادرات المجتمعية في المحافظة صدام العويسات، إلى ضرورة بناء تصور متكامل عن طبيعة التحديات التي تواجه الاستثمار، وبلورة رؤية علمية حول العلاقة بين فرص الاستثمار والتحديات التي تواجه الاقتصاد الوطني من خلال رسم استراتيجية وطنية تجذب الاستثمار.

فيما أكدت الناشطة الشبابية ومنسقة المشاريع في عدد من الجمعيات في المحافظة دانا الأغوات، أهمية وجود خارطة استثمارية لتوضيح قائمة الأفكار والفرص الاستثمارية الكامنة في بلد أو مدينة أو قطاع معين، إضافة إلى كافة متطلبات ومقومات نجاح عملية تحويل هذه الأفكار والفرص إلى مشاريع حقيقية، وصولا إلى تحديد الجدوى الاقتصادية لقائمة المشروعات المدرجة، كما تحدد التوزيع الجغرافي للفرص الاستثمارية.

ودعا التربوي رامي العساسفة، إلى ضرورة تدريب فريق وطني على كيفية إجراء الدراسات والتحاليل والتقنيات المتعلقة بإعداد المشاريع الاستثمارية، وذلك من خلال بناء إستراتيجية للترويج الاستثماري واقتراح المؤسسات الواجب إشراكها وصولا إلى تحويل الفرص إلى مشاريع استثمارية على أرض الواقع.

فيما أكد رئيس اتحاد الجمعيات الخيرية عودة الطراونة، ضرورة وضع رؤية استثمارية تهدف إلى تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة، وتساعد على تفعيل علاقات الاقتصاد الأردني مع المحيط العربي والعالمي، مشيرا إلى أهمية السعي في شراكات استثمارية مع القطاع الخاص، والتي ستنعكس ايجابا في إنتاج فرص عمل مباشرة وغير مباشرة للشباب الأردني سيكون لها دورا كبيرا في إيجاد فرص استثمارية جديدة مساندة.

من جهتها، أكدت نائب رئيس بلدية الكرك الكبرى عبلة المجالي، أن تعزيز الاستثمار وتحفيزه يؤدي دورا مهما في نمو الاقتصاد الوطني، ورفع نسبة مساهمة هذا القطاع في الناتج المحلي الإجمالي ومساهمته في الصادرات الوطنية، إضافة إلى ايجاد فرص عمل وتنمية المجتمع المحلي.(بترا)

قطر: انخفاض الأرباح النصفية للشركات المساهمة بنسبة 11.2 بالمئة

حققت الشركات المساهمة العامة القطرية، أرباحا صافية بقيمة 23.2 مليار ريال (6.37 مليار دولار) خلال النصف الأول من العام الحالي.

وذكر بيان أورده موقع بورصة قطر الخميس، أن أرباح 38 شركة مدرجة للتداول، سجلت انخفاضا بنسبة 11.2 بالمئة خلال النصف الأول من العام، مقارنة بالأرباح المحققة خلال الفترة المقابلة من عام 2022. وأشار البيان إلى أن 25 شركة سجلت ارتفاعا في أرباحها، مقابل تراجع أرباح 11 شركة، واستقرار أرباح شركتين.

وبالنسبة لقطاع البنوك والخدمات المالية، فقد بلغت قيمة أرباحه خلال ذات الفترة نحو 14 مليار ريال، مرتفعة بنسبة 3 بالمئة مقارنة بـ 13.6 مليار ريال في النصف الأول من عام 2022.

وكان قطاع الصناعة أكبر الخاسرين بتسجيله تراجعا كبيرا في الأرباح، بلغت نسبته 47 بالمئة لتبلغ 4.1 مليار ريال، مقابل 7.8 مليار ريال خلال الفترة المقابلة من عام 2022.

أما قطاع النقل، فقد سجل ارتفاعا في صافي أرباحه بنسبة 3.5 بالمئة، لتصل إلى1.5 مليار ريال، كما سجلت شركات قطاع التأمين ارتفاعا في أرباحها بنسبة 6 بالمئة لتبلغ 174 مليون ريال.

واشنطن تحظر على الشركات الأميركية الاستثمار بالذكاء الاصطناعي في الصين

فرضت الولايات المتّحدة في مرسوم أصدره الرئيس جو بايدن، مساء أمس الأربعاء، حظراً على الاستثمارات الخارجية للشركات الأميركية في مجالات التكنولوجيا المتقدّمة، وخصوصاً الذكاء الاصطناعي والحوسبة الكمّية، في «بلدان إشكالية» في مقدّمتها الصين، وفق ما أعلنت وزارة الخزانة المالية الأميركية.

وبحسب واشنطن بوست، جاء في بيان صدر عن البيت الأبيض، أن القرار الصادر يفترض أن يتيح «الدفاع عن الأمن القومي الأميركي من خلال حماية التقنيات الحساسة للجيل الجديد من الابتكارات العسكرية»، وفق الوزارة التي شدّدت من جهة أخرى على الطابع «المحدود للغاية» للمرسوم حرصاً على «تمسّكنا بالاستثمارات الخارجية» للشركات الأميركية.

وتفرض القواعد الجديدة على الشركات الأميركية والأفراد الأميركيين إبلاغ الإدارة بتعاملات معيّنة، فيما تحظر بشكل صريح تعاملات أخرى متى شملت «كيانات على صلة بالتقنيات المتقدمة المشار إليها في المرسوم». وأوضح مسؤول في الإدارة الأميركية أن «الصين تسعى إلى حيازة وإنتاج تقنيات أساسية يمكن أن تساعد في تحديث جيشها»، مضيفا أن هذا المرسوم «يرمي تحديدا إلى الحد من الاستثمارات الأميركية في الشركات الضالعة في هذا المجال».

وبحسب البيان، تخشى إدارة بايدن استفادة الصين من الاستثمارات الأميركية ليس فقط على مستوى نقل التقنيات وإنما أيضا عبر «فوائد غير ملموسة» على غرار إنشاء خطوط الإنتاج وتبادل المعارف والوصول إلى الأسواق العالمية.

3.34% انخفاض الرقم القياسي لكميات الإنتاج الصناعي في النصف الأول

عمّان

انخفض الرقم القياسي العام لكميات الإنتاج الصناعي في النصف الأول من العام الحالي بنسبة 3.34 بالمئة، ليصل 89.19 مقابل 92.27 لنفس الفترة من العام الماضي.

وأشار التقرير الشهري لدائرة الإحصاءات العامة، الخميس، إلى تراجع الرقم القياسي العام لكميات الإنتاج الصناعي خلال النصف الأول من هذا العام، مقارنة مع نفس الفترة من العام الماضي، نتيجة لانخفاض الرقم القياسي لكميات إنتاج قطاع الصناعات التحويلية بنسبة 4.25 بالمئة، والتي تشكل أهميتها النسبية 86.01 بالمئة، والرقم القياسي لكميات إنتاج الكهرباء بنسبة 0.43 بالمئة، والتي تشكل أهميتها النسبية 5.76 بالمئة، في حين ارتفع الرقم القياسي لكميات إنتاج قطاع الصناعات الاستخراجية بنسبة 4.01 بالمئة، والتي تشكل أهميتها النسبية 8.22 بالمئة.

وأشار التقرير، إلى انخفاض الرقم القياسي العام لكميات الإنتاج الصناعي لشهر حزيران الماضي من العام الحالي، ليصل 91.87 مقابل 94.89 لنفس الشهر من العام الحالي، مسجلاً انخفاضاً نسبته 3.18 بالمئة.

وأوضح التقرير، أن انخفاض الرقم القياسي العام لكميات الإنتاج الصناعي لشهر حزيران الماضي من هذا العام، مقارنة مع نفس الشهر من العام الماضي، يعزى إلى انخفاض الرقم القياسي لكميات إنتاج قطاع الصناعات التحويلية بنسبة 3.95 بالمئة، والتي تشكل أهميتها النسبية 86.01 بالمئة، وانخفاض الرقم القياسي لكميات إنتاج الكهرباء بنسبة 0.79 بالمئة، والتي تشكل أهميتها النسبية 5.76 بالمئة، في حين ارتفع الرقم القياسي لكميات إنتاج قطاع الصناعات الاستخراجية بنسبة 3.46 بالمئة، والتي تشكل أهميتها النسبية 8.22 بالمئة.

وفقا للتقرير، ارتفع الرقم القياسي العام لشهر حزيران الماضي من العام الحالي بنسبة 1.81 بالمئة، ليصل إلى 91.87 مقابل 90.23 مقارنة مع الشهر الذي سبقه من العام نفسه.

وبين التقرير، أن ارتفاع الرقم القياسي العام لكميات الإنتاج الصناعي لشهر حزيران من العام الحالي، مقارنة مع الشهر الذي سبقه، جاء نتيجة لارتفاع الرقم القياسي لكميات إنتاج قطاع الصناعات التحويلية بنسبة 1.73 بالمئة، والتي تشكل أهميتها النسبية 86.01 بالمئة، والرقم القياسي لكميات إنتاج قطاع الصناعات الاستخراجية بنسبة 0.16 بالمئة، والتي تشكل أهميتها النسبية 8.22 بالمئة، والرقم القياسي لكميات إنتاج الكهرباء بنسبة 5.54 بالمئة، والتي تشكل أهميتها النسبية 5.76 بالمئة.

تنشيط السياحة تشارك في معرض الحج والعمرة الدولي

اختتمت هيئة تنشيط السياحة مشاركتها في معرض الحج والعمرة السياحي الدولي السنوي للعام الحالي والذي اقيم خلال الفترة من 7-9 آب الجاري في اندونيسيا، بمشاركة ممثلي من السفارة الأردنية في أندونيسيا وماليزيا وعدد من مكاتب السياحة والسفر الأردنية.

وبحسب بيان، للهيئة الخميس، قال مديرها العام الدكتور عبدالرزاق عربيات «تأتي مشاركة الهيئة في المعرض من خلال اقامة الجناح الأردني فيه».

وأكد أهمية المعرض الذي جرى خلاله، بحث آليات التعاون المشترك بين مكاتب السياحة والسفر والفنادق المهتمة بالسياحة الدينية بشكل خاص، والتي ستساهم في زيادة أعداد السياح القادمين إلى وجهات السياحة الدينية المختلفة.

ولفت عربيات، إلى أهمية تضمين الأماكن الدينية في الأردن في البرامج المعدة للسياح الأندونيسيين بعد زيارتهم للأراضي المقدسة لأداء شعائر الحج والعمرة .

وعلى هامش مشاركة الهيئة في المعرض، افتتح مدير إدارة مراسم رئيس الجمهورية الإندونيسية آندي رحميانتو، الحفل الذي أقامته هيئة تنشيط السياحة بالتعاون مع السفارة الأردنية في اندونيسيا والجانب الأندونيسي جرى خلاله بحث سبل التعاون المشترك بين مكاتب السياحة في البلدين، بحضور ممثلي مكاتب سياحة من اندونيسيا والاردن.

من جانبه، أعرب المستشار في السفارة الأردنية في اندونيسيا سيف العضايلة، عن سعادته لدعم نجاح هذا الحفل الذي ضم أكثر من 100 ضيف يمثلون إدارات جمعيات السياحة في إندونيسيا، وجمعية التبادل التجاري الأردني الإندونيسي وعدد كبير من مكاتب السياحة والسفر من إندونيسيا ، حيث تم تقديم عرض مفصل عن السياحة في الأردن وأنماطها وتجاربها المتنوعة والتعريف بأبرز الأماكن السياحية الأردنية باللغة الأندونيسية .

واستضافت الهيئة خلال تواجدها في المعرض، عدداً من ورش واجتماعات ضمّت القطاعات السياحية الأردنية والماليزية بحضور كبير من مكاتب السياحة والسفر والإعلاميين وقادة الرأي والمؤثرين وشركات الطيران وممثلي القطاعات التجارية ذات العلاقة.

وبينت الهيئة، أن السوق الاندونيسي والماليزي من أهم أسواق السياحة نظرا لأنه قليل التأثر بالأوضاع السياسية المحيطة بالمنطقة، وكونه سوقا كبيرا وواعدا ومصدر للسياحة الدينية الإسلامية بشكل كبير، لافتة إلى أن الأردن من أهم وجهات السياحة التي تمتلك المقومات السياحية المؤهلة لاستقبال السواح من اندونيسيا وماليزيا.

الطاقة توقع مذكرتي تفاهم لاستكشاف الفوسفات والبوتاس الصخري

وقعت وزارة الطاقة والثروة المعدنية مع شركة التسنيم للمشاريع العُمانية، الخميس، مذكرتي تفاهم لاستكشاف والتنقيب عن كل من خامات الفوسفات في منطقة الريشة، وخامات البوتاس الصخري في منطقة اللسان المحاذية للبحر الميت. ووقع المذكرتين وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة، وعن شركة التسنيم الرئيس التنفيذي للشركة موهيت خيمجي.

وقال الخرابشة إن مذكرة التفاهم الخاصة بالتنقيب عن الفوسفات في منطقة الريشة ومدتها عامان ونصف، تتيح للشركة التنقيب عن الفوسفات في منطقة مساحتها 300 كيلومتر مربع من خلال إجراء الدراسات الإستكشافية والتنقيب عن الخام وتقييم الجدوى الاقتصادية بهدف إنشاء صناعات تحويلية غير موجودة في المملكة، إضافة الى إنشاء صناعات غذائية ودوائية قائمة على خام الفوسفات.

وفيما يتعلق بمذكرة التفاهم الخاصة باستكشاف وتقييم خامات البوتاس الصخري في منطقة اللسان ومدتها ثلاث سنوات ونصف، بين الخرابشة أنها تتيح لشركة التسنيم إجراء عمليات التنقيب على أرض مساحتها 34 كيلومترا مربعا من خلال تقييم الخام وإجراء الدراسات الاستكشافية في المنطقة.

وأضاف، إن توقيع المذكرة يأتي ضمن حزمة البرنامج الوطني للتعدين في إطار جهود وزارة الطاقة لإعادة الزخم لقطاع التعدين في مجال الخامات والمعادن الاستراتيجية ووفقا لتوصيات رؤية التحديث الاقتصادي التي عرفت قطاع التعدين بأنه «ذو قيمة صناعية عالية ويجري العمل على مضاعفة مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي إلى ثلاثة أضعاف، ومضاعفة قيمة الصادرات إلى أربعة أضعاف بناء على النتائج المؤملة التي جرى التوصل إليها حتى الآن».

وشدد على سياسة الوزارة التي تتوجه لمنع تصدير إنتاج الفوسفات في منطقة الريشة على شكل خام، واستغلاله في الصناعات التحويلية والكيماوية في المناطق التي تتواجد فيها الخامات المعدنية لتعظيم الفائدة من هذا المشروع الوطني الكبير، والتوسع في فرص العمل وبما يسهم في جهود تحقيق التنمية المستدامة.

ولفت الخرابشة إلى أن الوزارة تعمل بالتعاون مع وزارة الاستثمار على الترويج للفرص الاستثمارية المتاحة في قطاع التعدين، وجمع المعلومات حول الخامات المتواجدة في مختلف مناطق المملكة، سعيا لجذب الاستثمارات في هذا القطاع.

من جهته، عبر خمجي عن تقديره للحكومة الأردنية لإتاحة الفرصة لشركة التسنيم إجراء المباحثات بشأن استغلال الخامات في المملكة والتوصل إلى توقيع الاتفاقيتين.

وأكد أهمية العلاقات المتينة بين سلطنة عمان والأردن، مشيراً إلى أن شركته تنفذ مشاريع كبرى مختلفة في مختلف القطاعات، وتتجه الأنظار حاليا إلى الأردن للتعدين في خامي الفوسفات والبوتاس على أمل أن تتوصل عمليات التنقيب إلى نتائج إيجابية.

وكانت وزارة الطاقة والثروة المعدنية انتهت من دراسة وتقييم خام الفوسفات في منطقة الريشة شمال شرق المملكة نهاية العام الماضي. وأظهرت نتائج الدراسات الأولية وجود احتياطي جيولوجي يقدر بنحو 700 مليون طن من الخام، وقعت الوزارة استنادا للدراسة، في نيسان الماضي، مذكرة تفاهم مع الشركة العربية للتعدين لإجراء الدراسات الاستكشافية والتنقيب عن خام الفوسفات في منطقة الريشة على الحدود الشرقية للمملكة على مساحة تقدر بـ 350 كيلومترا مربعا.

وفيما يتعلق بخام البوتاس الصخري، تعاقدت الوزارة سابقا مع شركة استشارية عالمية متخصصة في مجال التعدين لإعادة تقييم البيانات المتوفرة عن الخام في منطقة اللسان، حيث توصلت دراسات الشركة لوجود نتائج واعدة ومؤملة تشير إلى توضعات جيدة من الخام على أعماق تزيد على 150 – 200 متر.

ومنذ مطلع العام 2022 وقعت 11 مذكرة تفاهم مع عدة شركات للتعدين في خامات الليثيوم والنحاس والذهب والعناصر الأرضية النادرة والفوسفات، وتعمل الشركات كافة، ضمن برامجها التنقيبية للوصول إلى تقديم دراسات الجدوى الاقتصادية والدخول في مذكرات تنفيذية في نهاية كل مذكرة بشكل منفصل.

وشركة التسنيم، مسجلة في سلطنة عُمان منذ العام 2007، وتمارس أنشطة الاستكشاف والتنقيب عن الخامات والثروات المعدنية والطبيعية. وتنفذ الشركة حالياً عددا من مشاريع الاستكشاف والتنقيب في سلطنة عُمان وخارجها لاستغلال معادن الذهب والنحاس وخامات البوتاس والرخام وغيرها.

118 مليون دولار حجم الميزان التجاري بين الأردن وقطر في 6 أشهر

بلغ حجم الميزان التجاري بين الأردن وقطر خلال النصف الأول من العام الحالي، نحو 118.1 مليون دولار.

وذكرت بيانات إحصائية أوردها موقع جهاز التخطيط والإحصاء القطري اليوم الخميس، أن تجارة الأردن وقطر خلال أول ستة أشهر من العام الحالي، سجلت نموا بنسبة 7.5 بالمئة على أساس سنوي مقارنة بـ 109.8 مليون دولار، خلال الفترة نفسها من العام الماضي.

وبلغ حجم المبادلات التجارية بين البلدين خلال الربع الأول من العام الحالي نحو 58.5 مليون دولار، مقارنة بـ 54.9 مليون دولار، خلال الفترة ذاتها من العام الماضي.

وأشارت الإحصائيات الى ان الأردن يصدر إلى قطر، العديد من السلع والمنتجات المتنوعة وخاصة الاستهلاكية منها، أبرزها المواد والمنتجات الغذائية الطازجة والمصنعة والخضار والفاكهة واللحوم والتمور بأنواعها والأجبان والألبان الطازجة والدواجن ومشتقاتها والحبوب والحلويات والكعك بأنواعه والأرز والعصائر والمكسرات والزيوت والسمنة والمخللات والأعشاب والعسل والطيور المجمدة والبيض والقهوة الأردنية.

وبالنسبة لصادرات قطر للسوق الأردني، فتشمل المواد الكيماوية المتنوعة، مثل زيوت السيارات وحمض السلوفنيك واللوترين وقوالب الألمنيوم، البارافين، البولي إيثلين، قضبان الحديد، الأسمدة الكيماوية بمختلف أنواعها واستخداماتها، وأكياس البلاستيك، وزيوت محركات السيارات، والسماد العضوي والمحاليل الطبية.

ويشهد الميزان التجاري بين الأردن وقطر تطورا كبيرا وبوتيرة متسارعة منذ عدة سنوات، مدعوما باستمرار ارتفاع مستوردات قطر من المواد والمنتجات الغذائية والاستهلاكية الأردنية التي سجلت قفزة كبيرة بشكل خاص خلال العامين الماضيين.

وتجاوز حجم الميزان التجاري بين البلدين خلال السنوات العشر الماضية (3.17 مليار دولار)، بحسب إحصاءات رسمية صادرة عن جهاز التخطيط والإحصاء القطري.

كما بلغ حجم صادرات قطر للأردن خلال الأعوام الممتدة من 2012 حتى 2017 حوالي 5.35 مليار ريال مقابل 2.44 مليار للواردات، لتبلغ قيمة الفارق بين الصادرات والواردات، 2.91 مليار ريال تمثل فائضا تجاريا لصالح قطر.

أما خلال الأعوام الممتدة من 2018 وحتى نهاية العام 2021، فتحول الفائض التجاري لصالح الأردن بواقع مليار ريال، إذ بلغت قيمة صادرات قطر خلال تلك الأعوام قرابة 1.2 مليار ريال مقابل 2.2 مليار واردات. ووفقا لتلك البيانات، بلغت قيمة السلع المعاد تصديرها من قطر إلى الأردن خلال السنوات العشر الماضية، قرابة 623 مليون ريال (171.1 مليون دولار).

ويستهلك السوق القطري وفقا لأرقام رسمية، أكثر من 1000 طن من الخضار والفاكهة يوميا، فيما يبلغ حجم الإنتاج الزراعي المحلي حوالي 100 ألف طن سنويا، بنسبة اكتفاء ذاتي تبلغ نحو 40 بالمئة، لكن هذه المعدلات من الاستهلاك، تسجل ارتفاعا مضاعفا خلال شهر رمضان المبارك.

وتحظى السلع والمنتجات الاستهلاكية الأردنية وخاصة الغذائية، برواج كبير في السوق المحلي القطري، حيث تشهد إقبالا واسعا من معظم شرائح المستهلكين.

وتتميز هذه السلع بتنافسيتها العالية وأسعارها المعقولة مقارنة مع المنتجات المثيلة الأخرى المستوردة من الأسواق الأجنبية.

كما تتميز هذه السلع والمنتجات بجودة عالية تلبي تطلعات ورغبات المستهلكين الذين يبدون اهتماما كبيرا للنوعية، بالإضافة إلى مستويات الأسعار. وبلغ حجم تجارة قطر الخارجية خلال النصف الأول من العام الحالي، نحو 240.3 مليار ريال (66 مليار دولار).

ووفقا للبيانات، بلغت قيمة الصادرات القطرية (بما في ذلك الصادرات من السلع المحلية وإعادة التصدير) خلال النصف الأول من عام 2023 ما قيمته 183.2 مليار ريال، مقارنة بالنصف الأول من عام 2022 الذي سجل إجمالي صادرات بلغت قيمتها 232.1 مليار ريال.

وأشارت البيانات، إلى أن قيمة الواردات القطرية خلال النصف الأول من عام 2023، بلغت ما قيمته 55.1 مليار ريال بارتفاع قدره 1.5 مليار ريال مقارنة بالنصف الأول من عام 2022، والذي بلغت قيمتها خلاله نحو 56.6 مليار ريال.

الاتحاد الأوروبي يقر بمحاولة الضغط على روسيا بشأن صفقة الحبوب

أكد الممثل الرسمي للسلك الدبلوماسي في الاتحاد الأوروبي، بيتر ستانو، أنه تم إرسال رسالة إلى بعض الدول تتضمن دعوة للضغط على روسيا للعودة إلى صفقة الحبوب.

وقال ستانو خلال إحاطة للمفوضية الأوروبية، «نتوقع أن يأخذ الشركاء بعين الاعتبار التوضيحات ومطالبنا والعمل في اتجاه الضغط على روسيا»، دون أن يحدد الدول التي كان يتحدث عنها.

ولفت ستانو إلى أن الرسالة التي وجهت لم تتضمن تاريخا محددا للإجراءات، وتم إرسالها كجزء من جهود الاتحاد الأوروبي «لتنظيم فعالية (نشاط) دولية والضغط على روسيا للعودة إلى هذه المبادرة المهمة جدا». بالمقابل لفت ستانو إلى أن الرسالة التي وجهت لم تتلق لغاية الآن أي ردود تذكر. وكانت وكالة الأنباء الفرنسية قد ذكرت مؤخرا، أن الاتحاد الأوروبي دعا دول مجموعة العشرين للضغط على روسيا للعودة إلى صفقة الحبوب.

وانتهت صفقة الحبوب في 18 يوليو، عندما أخطرت روسيا تركيا وأوكرانيا والأمم المتحدة باعتراضها على تمديدها، كما أشار الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، في وقت سابق، إلى أن شروط الاتفاق مع روسيا لم يتم الوفاء بها على الرغم من جهود الأمم المتحدة، لأن الدول الغربية لن تفي بوعودها. وكانت وزارة الدفاع الروسية قد حذرت في وقت سابق من أن موسكو ستعتبر جميع السفن المتجهة إلى أوكرانيا عبر البحر الأسود ناقلات أسلحة.

تجدر الإشارة إلى أن اتفاق الحبوب أبرم بمبادرة من أنقرة بين روسيا وأوكرانيا والأمم المتحدة.

وينص على سماح روسيا بتصدير الحبوب الأوكرانية عبر ممر إنساني فتحه الأسطول الروسي في البحر الأسود، شريطة إتاحة وصول الحبوب والأسمدة الروسية إلى السوق.

ووقفت العقوبات الغربية حجر عثرة على طريق تطبيق الاتفاق، حيث تعهدت دول العقوبات بعدم تقييد حركة الصادرات الروسية من الأسمدة والحبوب والزيوت والغذاء، فيما تعاقب شركات التأمين وخدمات السفن التي تتعامل مع موسكو، ما عطل حركة الصادرات الروسية، واضطر موسكو أخيرا لتعليق العمل بالاتفاق.

النفط يتراجع وسط ترقب بيانات التضخم في أمريكا

تراجعت أسعار النفط، الخميس، بعدما سجلت في الجلسة السابقة أعلى مستوياتها في عدة أشهر، وذلك نتيجة لارتفاع مخزونات الخام في الولايات المتحدة، وظهور بيانات اقتصادية ضعيفة من الصين، التي زادت المخاوف بشأن الطلب العالمي على الوقود.

وبحسب وكالة بلومبيرغ الإقتصادية، هبط خام برنت 9 سنتات أو 0.1 بالمئة، ليصل سعر البرميل إلى 87.46 دولار للبرميل، وانخفض خام غرب تكساس الوسيط 6 سنتات أو 0.1 بالمئة، ليصل إلى 84.34 دولار. وأظهرت بيانات إدارة معلومات الطاقة الأميركية أمس الأربعاء، ارتفاع مخزونات الخام 5.9 مليون برميل في الأسبوع الماضي إلى 445.6 مليون برميل، فيما أثرت بيانات اقتصادية ضعيفة من الصين على معنويات السوق، ويترقب المستثمرون بيانات التضخم الرئيسية في الولايات المتحدة، والتي من المقرر نشرها في وقت لاحق اليوم.

اتباع نظام غذائي نباتي يحد من التهاب اللثة

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

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

الزنجبيل علاج طبيعي فعّال للصداع النصفي

❖وكالات

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

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

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

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

تحذير للحوامل من نوبات العمل المسائية

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

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

دراسة.. 'استنشاق السكر' يعالج أمراضا خطيرة

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبنية

❖وكالات

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

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

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

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

منظمة الصحة العالمية: وباء الإيبولا يعاود الانتشار بسرعة

❖وكالات

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

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

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

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

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

ما علاقة الدورة الشهرية بإصابة النساء بالخرف؟

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هل شرب عصير الرمّان أثناء الحمل آمن؟

❖وكالات

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

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

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

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

ماذا تعرف عن البيات الشتوي لعضلة القلب؟

❖وكالات

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

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

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

دراسة: إعادة استخدام الزيت يسبب سرطان الثدي

❖وكالات

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

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

١٠ أنواع 'سحرية' من الفاكهة لخفض الوزن

❖وكالات

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

التفاح

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

المشمش

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

الأفوكادو

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

الموز

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

التوت

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

الشمام

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

جوز الهند

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

الجريب فروت

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

الليمون

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

النكتارين

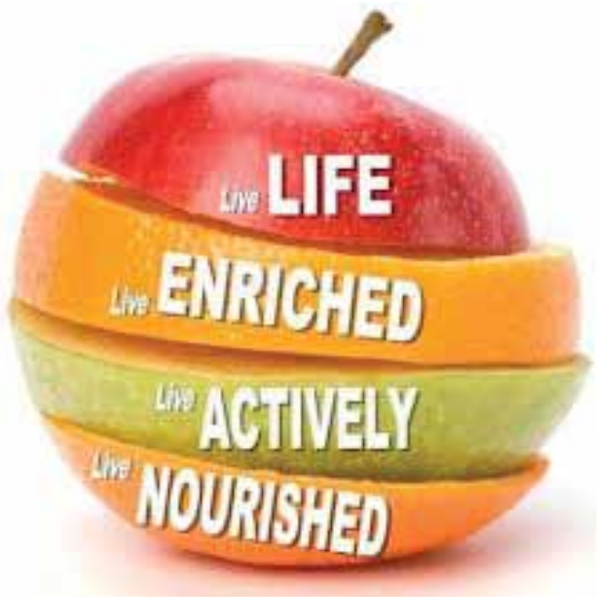
يساعد أكل النكتارين في مكافحة السمنة ومرض السكري، كما أنها غنية بالفيتامينات المفيدة مثل "أي" و"سي"، فضلا عن سعراتها الحرارية المنخفضة.

مواد غذائية تحمي من إعتام عدسة العين

❖وكالات

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

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



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

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

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

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

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

الدهون أو الدسم والأحماض الدهنية

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

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

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

بروتين

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

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

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

الفيتامينات والمعادن

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

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

حمض الفوليك و الحديد

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

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

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

يود

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

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

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

فيتامين ألف

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

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

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

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

فيتامين دي

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

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

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

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

زنك

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

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

مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

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

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

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

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

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

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

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

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

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

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

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

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

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

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

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

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

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

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

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

١- يعالج حب الشباب:

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

٢- يخفّف من توسّع المسام:

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

٣- يعتني بالبشرة الفاقدة للحيوية:

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

٤- يحارب التلوّث:

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

٥- يقي من الجفاف:

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

“child development process” نموّ الطّفل

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

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز.

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

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

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

القُرْحَة – Ulcers

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

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

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

قرحةُ المَعِدَة والأمعاء الدقيقة

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

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

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديدا من هذا المرض الخطير

وكالات

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

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

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

الأطعمة النباتية الصحية

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

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

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

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

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

ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس الفائدة.

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

الخضار والفواكه والحبوب الكاملة

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

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

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

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

ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

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

العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان القولون

النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء والمصنعة.

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

وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان.

أعراض سرطان القولون

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

الأعراض الشائعة لسرطان القولون:

الإمساك أو الإسهال.

الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل.

وجود الدم في البراز.

غائط أقل كثافة من المعتاد.

آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو الشعور بالامتلاء.

خسارة الوزن دون سبب.

الإرهاق المتواصل.

التقيؤ والغثيان.

وسائل تشخيص سرطان القولون

فحص الدم الخفي في البراز.

الفحوصات الرقمية للمستقيم.

تنظير القولون السيني لفحص القولون والمستقيم.

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

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

تنظير القولون لدراسة الورم بدقة.

صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم.

تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض للكشف عن انتشار السرطان.

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

علاج سرطان القولون

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

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني

وكالات

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

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

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

علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني

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

بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران

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

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

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

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

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

تطبيقات مستقبلية على البشر

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

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

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

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

٣ أسرار حتى تعمر لـ١٠٠ عام

وكالات

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

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

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

الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن الضغوط

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

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

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

الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن الضغوط

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

طريقة سكان سردينيا الحياتية

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

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

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

وكالات

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

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

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

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

وكالات

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

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

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

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

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

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

١- مشاكل الخصوبة

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

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

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

٢- عدم التوازن الهرموني

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

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

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

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

٣- انخفاض جودة البيض

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

هكذا تنوي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

في هذا السياق، قد تبدو إضافة المزيد من الألياف إلى الكابلات، من أجل تمكينها من نقل المزيد من المعلومات، استراتيجية واضحة، ولكن تصميم المعدات لتعمل على عمق كبير تحت الماء ولسنوات طويلة، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية.

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

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

وقد ذكر فوسريكالا أن هذا "المدرّع" هو عبارة عن "أنبوب أسطواني طويل، ذو طرفين مدبّبين، وهو ما يجعله يبدو كحيوان "المدرع" الذي يعيش في أمريكا الجنوبية".

وأضاف فوسريكالا أن هذه المكررات تحتاج إلى الطاقة الكهربائية. ونظرا لانعدام وجود منافذ للطاقة في قاع المحيط، سيقع تحميل هذه الطاقة من مصدر موجود على سطح الأرض وينتقل عبر غمد نحاسي موجود في الكابل. وبشكل عام، يستخدم هذا الكابل مكررا واحدا كل ٥٠ ميل تقريبا.

وأوضحت المجلة أنه داخل كل "مدرّع"، توجد مكونات تسمى المضخات الضوئية، التي تعمل على تعزيز أو تضخيم الإشارة. ويقول فوسريكالا أن "المضخة الضوئية تقوم بإخراج كميات ضخمة من الطاقة الضوئية، وهذه القوة تقوم بدورها بتضخيم الإشارة".

وتعمل كل مضخة ضوئية لتزويد الطاقة لكل زوج من الألياف. وفي حال توقف مكرر عن العمل، يتعين على الشركة سحبه من قاع المحيط واستبداله، وهو ما سيجعل هذه العملية مكلفة للغاية، وفقا لما أكده فوسريكالا.

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

ومن المتوقع أن يضع مصنّعو الكابل في قاع المحيط أكثر من مضخة ضوئية لتزويد كل زوج من الألياف. وبالتالي، في حال تحطمت إحداها، ستكون هناك نسخ احتياطية منها.

ويمكن أن يحمل كل زوج من الألياف ثلاث مضخات، مما يعني أن مكررا واحدا قد يحمل، على سبيل المثال، ٢٤ مضخة في حال كان الكابل يتكون من ثمانية أزواج من الألياف.

تجدر الإشارة إلى أن الكابل الجديد الذي تعتزم غوغل بنائه سيضم ١٢ زوجا من الألياف. وفي حال اتبعت غوغل هذه الاستراتيجية، فستحتاج إلى قدر كبير من المضخات في كل مكرر، وهذا ما يجعلها عملية مكلفة ومعقدة للغاية.

وأفادت المجلة بأن الحل لهذه المشكلة يتمثل في إجراء يسمى "مشاركة المضخة" أو "غرس المضخة في قاع البحر" حسبما أكده فوسريكالا.

وفي هذه الحالة، من المتوقع أن تستخدم غوغل مجموعات من المضخات لتضخيم الإشارة ليس لتزويد زوج واحد من الألياف فحسب، وإنما زوجين أو أربعة أزواج من الألياف.

وباستخدام طريقة غرس المضخات، ستتمكن شركة غوغل من بناء كابل ذو قدرة هائلة دون زيادة التكلفة وتعقيد النظام. ومن المقرر أن يدخل كابل "دونانت" قيد العمل في سنة ٢٠٢٠.

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه

❖وكالات

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

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

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

وعبرت اللجنة الوطنية لممثلي شركة فيسبوك -وفقا للبلاغ- عن استعدادها لدراسة المقترحات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تثري المحتوى التحريري للمنصة المخصصة لحماية الحياة الخاصة الرقمية للأطفال والمراهقين في المغرب، والتي سيتم وضعها قريبا على الإنترنت من طرف اللجنة الوطنية.

وأشار البلاغ إلى أن اللجنة أكدت، أيضا، على تبادل الرؤى مع الشركة، حول التطورات الحالية والمستقبلية في العالم واستخدامات التكنولوجيا الرقمية (الاستخدامات الجديدة، تصنيف الخوارزميات الخاضعة للتفسير، الذكاء الاصطناعي المسؤول، مصير حسابات الأشخاص بعد الوفاة...). وخلص المصدر ذاته إلى أن اللجنة الوطنية طلبت من ممثلي شركة فيسبوك أن تتم دراسة مختلف طلباتها، وأن تقترح خطة عمل فعالة قادرة على الاستجابة لمختلف هذه المواضيع.

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

❖وكالات

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

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

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

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

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

اقرأ أيضا: أبرز الابتكارات التكنولوجية الثورية بمعرض الإلكترونيات ٢٠١٩

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

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

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

كما قالوا إنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توحي باعتداء جنسي محتمل، ولكن زملاء لهم قالوا لهم إنه ليس من مسؤولية أمازون التدخل في هذه الحالات.

ما الذي قالته أمازون؟

تنص شروط استخدام أمازون على أن التسجيلات الصوتية تستخدم "من أجل الاجابة على اسئلتكم وتنفيذ طلباتكم وتحسين تجربتكم وخدماتنا". ولا تتطرق الشروط إلى وجود مراجعين بشر.

وقالت أمازون في بيان إنها تأخذ قضيتي الأمن والخصوصية مأخذ الجد، وإنها لا تعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعات أليكسا.

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

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

ولكن ماذا عن أبل وسيري؟

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

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

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

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

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

ثم ماذا عن غوغل و"المساعد"؟

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

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

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتي؟

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

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

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

تعرّف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

❖وكالات

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

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

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

كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

❖وكالات

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

هذه الفتاة كانت العالمة الشابة ذات الـ٢٩ عاما، كيتي بومان، الحاصلة على زمالة أبحاث ما بعد الدكتوراه، والتي شاركت في مشروع "الثقب الأسود"، وأدت الخوارزمية التي كتبتها إلى الوصول إلى الصورة.

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

وكان المشروع، الذي قاده شيبرد دويلمان عالم الفلك في مركز هارفارد-سميثونيان للفيزياء الفلكية، ثمرة عمل ما يزيد على ٢٠٠ باحث، ٤٠ منهم سيدات، حسبما ذكرت مبادرة جامعة هارفارد للثقب الأسود.

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

وكان للدكتورة بومان دور بارز في عملية معالجة الصور، التي تضمنت أيضا تقسيم الباحثين إلى فرق لربط البيانات ومقارنة الصور التي بنوها واختبارها.

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

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

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

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

أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية

❖وكالات

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

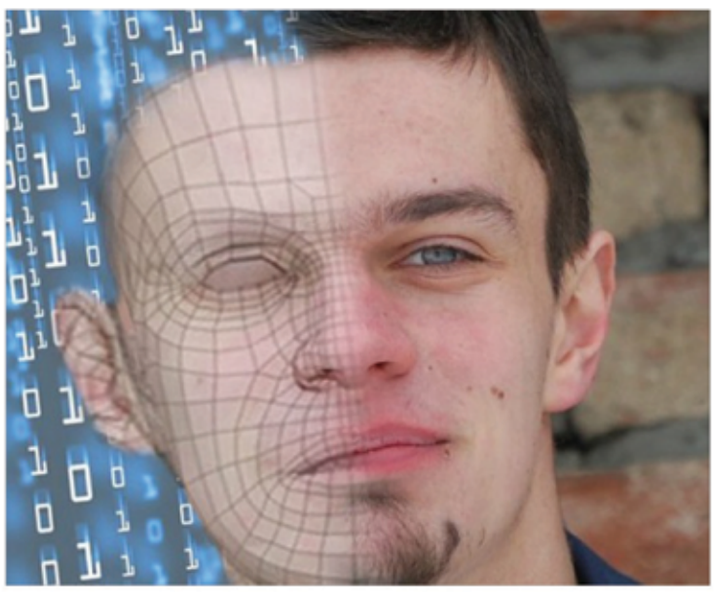
وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن دراسة أجرتها أثبتت المخاطر الأخلاقية للذكاء الاصطناعي. ويمكن القول إن قدرة الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل على دمج الدرجات الموسيقية مع موسيقى يوهان سيباستيان باخ لإنشاء مقطوعات موسيقية تبعث على الشعور بالخوف إزاء ما يمكنها فعله في المستقبل.

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

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

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

ويكون بعض هذه الخوارزميات معقدًا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبين سبب اتخاذها لقرار معين.



اقرأ أيضا: هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان ألف سنة

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

❖وكالات

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

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

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

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

أوكرانيا تعلن فتح ممرات مؤقتة في البحر الأسود للسفن التجارية وتحت مسؤولية مالكيها

❖وكالات

أعلنت أوكرانيا عن فتح ممرات مؤقتة في البحر الأسود للسفن التجارية التي تبحر من وإلى موانئ تشورنومورسك وأوديسا ويوجني، حيث أن المرور سيكون تحت طائلة مسؤولية «ربان السفينة ومالكها».

ووفقا لتقرير بحرية القوات الأوكرانية، فقد "حذرت كييف من استمرار وجود تهديد عسكري وخطر الألغام، وبالتالي، سيسمح بمرور السفن التي يؤكد مالكوها وقباطنها رسميا استعدادهم للإبحار في هذه الظروف

وانتهت صفقة الحبوب في ١٨ يوليو، عندما أخطرت روسيا تركيا وأوكرانيا والأمم المتحدة باعتراضها على تمديدها، كما أشار الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، في وقت سابق، إلى أن شروط الاتفاق مع روسيا لم يتم الوفاء بها على الرغم من جهود الأمم المتحدة، لأن الدول الغربية لن تفي بوعودها.

وكانت وزارة الدفاع الروسية قد حذرت في وقت سابق من أن موسكو ستعتبر جميع السفن المتجهة إلى أوكرانيا عبر البحر الأسود ناقلات أسلحة.

تجدر الإشارة إلى أن اتفاق الحبوب أبرم بمبادرة من أنقرة بين روسيا وأوكرانيا والأمم المتحدة.

وينص على سماح روسيا بتصدير الحبوب الأوكرانية عبر ممر إنساني فتحه الأسطول الروسي في البحر الأسود، شريطة إتاحة وصول الحبوب والأسمدة الروسية إلى السوق.

ووقفت العقوبات الغربية حجر عثرة على طريق تطبيق الاتفاق، حيث تعهدت دول العقوبات بعدم تقييد حركة الصادرات الروسية من الأسمدة والحبوب والزيوت والغذاء، فيما تعاقب شركات التأمين وخدمات السفن التي تتعامل مع موسكو، ما عطل حركة الصادرات الروسية، واضطر موسكو أخيرا لتعليق العمل بالاتفاق.

تونس وليبيا تتفقان على إيواء مهاجرين عالقين عند الحدود

❖تونس

أعلنت تونس وليبيا الخميس أنهما اتفقتا على إيواء المهاجرين من جنسيات دول إفريقيا جنوب الصحراء والعالقين عند الحدود بين البلدين منذ قرابة شهر بعدما اقتادتهم إليها الشرطة التونسية بحسب شهادات عدة ومنظمات غير حكومية ووكالات أممية.

وقال الناطق الرسمي باسم وزارة الداخلية التونسية فاكر بوزغاية لوكالة فرانس برس "تم الاتفاق اثر اجتماع بين وزير الداخلية التونسي ونظيره الليبي الأربعاء على أن تتكفل تونس وليبيا بايواء مجموعة المهاجرين المتواجدين على مستوى الحدود».

وبموجب الاتفاق، تكفلت تونس بمجموعة تضم "٧٦ رجلا و٤٢ امرأة و٨ أطفال».

أمّا الجانب الليبي فنقل مجموعة تتألف من نحو ١٥٠ مهاجرا وفقا للمصدر.

والتقى وزير الداخلية التونسي كمال الفقي الأربعاء بمقر الوزارة بالعاصمة التونسية نظيره الليبي اللواء عماد الطرابلسي للتحادث في ملف المهاجرين.

وتم ايواء المهاجرين من الجانب التونسي في مراكز بمحافظات تطاوين ومدنين (جنوب) و"قدمت لهم الرعاية الصحية والنفسية بالتعاون مع منظمة الهلال الأحمر التونسي" وفقا لبوزغاية.

ووفقًا لمنظمات غير حكومية، كانت لا تزال في الأيام الأخيرة ثلاث مجموعات من إجمالي نحو ٣٠٠ مهاجر من دول إفريقيا جنوب الصحراء تقطعت بهم السبل في منطقة رأس جدير العازلة بين البلدين.

من جانبها أكدت وزارة الداخلية الليبية في بيان الخميس "لم يعد يوجد أي مهاجر غير شرعي في المنطقة الحدودية بين البلدين».

وفي وقت سابق، أكدت منظمات غير حكومية لوكالة فرانس برس أن عدد المهاجرين العالقين في رأس جدير كان يبلغ ٣٥٠ شخصًا على الأقل حتى الأسبوع الماضي، بينهم ١٢ امرأة حاملًا و٦٥ قاصرًا.

واثر مقتل تونسي في ٣ تموز/يوليو الفائت في محافظة صفاقس (الوسط الشرقي) أثناء اشتباكات مع مهاجرين، "طردت" قوات الأمن التونسية ما لا يقل عن ألفي شخص من دول افريقيا جنوب الصحراء وتركوا في مناطق صحراوية معزولة عند الحدود الجزائرية والليبية.

وفي منتصف تموز/يوليو الفائت قامت منظمة الهلال الأحمر التونسي بإيواء حوالي ٦٣٠ شخصًا من المهاجرين في منطقة رأس جدير، وهي منطقة حدودية صحراوية تفصل بين تونس وليبيا وقامت المنظمة بتقديم الرعاية لحوالي ٢٠٠ آخرين عادوا من الحدود الجزائرية.

وكانت وثقت العديد من وسائل الإعلام بما في ذلك وكالة فرانس برس شهادات من مهاجرين ومن حرس الحدود الليبي ومن المنظمات غير الحكومية تؤكد أن ٣٥٠ شخصًا (بما في ذلك ١٢ امرأة حامل و ٦٥ طفلاً) لا يزالون عالقين في رأس جدير.

وواصل مئات المهاجرين غير القانونيين التدفق إلى ليبيا من تونس عبر منطقة "العسة" والتي تبعد ٤٠ كيلومترا جنوب رأس جدير، يتنقلون مشيا دون طعام ولا شراب في انتظار قدوم الحرس الليبي لمساعدتهم، حسبما أشار فريق وكالة فرانس برس في الموقع مطلع آب/أغسطس الحالي.

إلى ذلك، نددت منظمة الأمم المتحدة في الأول من آب/أغسطس من مقرها في نيويورك بـ "طرد المهاجرين من تونس إلى ليبيا" ، داعية إلى "وقف عمليات الطرد على الفور».

"٢٧ لقوا حتفهم»

ونفت السلطات التونسية ما أوردته الأمم المتحدة ووسائل إعلام بشأن "عمليات طرد" مهاجرين من دول إفريقيا جنوب الصحراء إلى مناطق حدودية مع ليبيا شرقا والجزائر غربا.

وقال وزير الداخلية كمال الفقي "ما تم نشره من قبل بعض المنظمات الدولية، وخاصة ما جاء في تصريح نائب المتحدث باسم الأمم المتحدة بتاريخ ١ أوت (آب/أغسطس) ٢٠٢٣... يتسم بعدم الدقة ويرتقي إلى درجة المغالطة»،

وأفاد مصدر من منظمة غير حكومية وكالة فرانس برس الخميس ، بأن "٢٧ مهاجرا على الأقل" لقوا حتفهم و "٧٣ مفقودون" في الصحراء المحيطة بمنطقة "العسة"، مؤكدا أنه "كل يومين وحتى يوم الأربعاء يصل مئة مهاجر من تونس».

الاحتلال يعتقل ١١ فلسطينيا بالضفة والقدس ويستولي على مركبتين بالأغوار

❖وكالات

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم الخميس، ١١ فلسطينيا من مناطق متفرقة بالضفة الغربية والقدس المحتلة، في الوقت الذي استولت فيه على مركبتين في الأغوار الشمالية.

وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان، إن قوات الاحتلال الإسرائيلي اعتقلت اليوم، أحد عشر فلسطينيا خلال حملة دهم وتفتيش شنتها في مناطق مختلفة بالضفة الغربية والقدس المحتلة.

وأشارت الى انه تم تحويل المعتقلين الى التحقيق بحجة المشاركة في أعمال مقاومة مسلحة.

وأضافت، أن الاقتحامات تركزت في محافظة نابلس وجنين وطولكرم وأريحا والخليل وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، مبينة ان قوات الاحتلال داهمت عشرات المنازل وعاثت بها خرابا وذلك بعد التحقيق مع قاطنيها واحتجازهم لساعات.

من جهة أخرى، استولت قوات الاحتلال صباح اليوم، على مركبتين في منطقة "الرواق" قرب الحديدية في الأغوار الشمالية.

وأفاد الناشط الحقوقي عارف دراغمة، بأن المنطقة وسكانها تتعرض لاعتداءات وانتهاكات يومية من قبل جيش الاحتلال ومستوطنيه المتطرفين بهدف الاستيلاء عليها لأغراض استيطانية عنصرية وتوسعية.

"المال الأسود": المجتمع الحريدي الأفقر في إسرائيل والأكثر تملكا للشقق

❖الامم

تُلث دخل الحريديين مصدره مخصصات تدفعها الدولة ودعم مالي من جهات عدة لطلاب الييشيفوت (معاهد تدريس التوراة)، وفي حال دخول الحريدي إلى سوق العمل فإنه يفقد ثلثي مبلغ المنافع والامتيازات التي يحصل عليها

وتشير معطيات دائرة الإحصاء المركزية الإسرائيلية، للعام ٢٠٢٠، إلى أن المجتمع الحريدي هو الأكثر فقرا في إسرائيل، حيث معدل دخل الأسرة الحريدية يعادل ٦٠٪، أي ١٣,٦ ألف شيكل شهريا، من دخل الأسرة اليهودية العلمانية الذي يبلغ ٢٢,٢ ألف شيكل.

ويتبين أن ثلث دخل الحريديين مصدره مخصصات تدفعها الدولة ودعم مالي من جهات عدة، بينما هذه المصادر تشكل أقل من ١٠٪ من دخل الأسر اليهودية العلمانية، وفق تقرير نشرته صحيفة "ذي ماركر" اليوم، الخميس. والدعم المالي الذي يحصل عليه الحريديون من مصدر لا تشكل الدولة أحدها لا يتم إخضاعه للضرائب، ولذلك يوصف بـ"المال الأسود».

ورغم نسبة الفقر المرتفعة لدى الحريديين، إلا أنهم أكثر فئة تتملك شققا حيث قرابة ٧٠٪ في هذا المجتمع يتملكون شققا، مقابل ٥٨,٤٪ بين اليهود العلمانيين. ورغم أن أسعار شقق الحريديين منخفضة نسبيا، لكن أقساط تسديد قروض الإسكان قريبة من تلك التي يدفعها العلمانيون: ١٤٧٠ شيكل شهريا مقابل ١٧٣٥ شيكل ويتعين على الأسرى التي تحصل على قرض إسكان أن تقدم إلى البنك وثائق رسمية حول مستوى دخلها الشهري، بينما البنوك الإسرائيلية تمنح تسهيلات في قروض الإسكان للأسر الحريدية، وتستند إلى تقارير يقدمها مسؤولون في المجتمع الحريدي، مثل قضاة في المحاكم الدينية.

ولا ترى البنوك وجود مشكلة في ذلك، وتفيد بأن نسبة الذين يفقدون القدرة على تسديد هذه القروض متدنية قياسا بنسبها بين مجمل السكان. ووضع البنك المركزي الإسرائيلي أنظمة بشأن إدارة المخاطر المصرفية وأعلن أنه مطلع على تعامل البنوك مع إقراض الحريديين.

وأشارت الصحيفة إلى أن المسألة لا تتعلق بإدارة هذه المخاطر المصرفية، وإنما "بكيفية سماح الجهاز المالي باستخدام ما يبدو أنه رأسمال أسود لتسديد قروض الإسكان" في المجتمع الحريدي.

وهناك عدة أنواع دخل لدى الحريديين. والدخل الأساسي والأدنى هو الهبة التي يحصل عليها الطالب في الييشيفاة (معهد تدريس التوراة)، بمبلغ ١٣٠٠ شيكل، وإلى جانبها هبات متنوعة مصدرها تبرعات ويمكن أن يصل مبلغها إلى عدة آلاف شواكل، وعلى ما يبدو أن هذا المبلغ لا يصل إلى السقف الملزم بدفع ضرائب. ووفقا للصحيفة، فإن المشكلة المركزية في الهبات لطلاب الييشيفوت هي أنها تشكل ثغرة واسعة لدفع رواتب مرفعة للعديد من المسؤولين في الييشيفوت، لكنها تُسجل في حالات كثيرة أنها هبات تعليمية ولذلك لا تكون ملزمة بدفع ضريبة.

وبسبب عدم تقديم تقارير حول قسم من الرواتب، فإن الحريديين يستفيدون من إعفاءات في الضريبة البلدية (الأرنونا) وتسديد رسوم خدمات أخرى، مثل روضات الأطفال.

وأظهرت دراسة أجراها جناح كبيرة الاقتصاديين في وزارة المالية، عام ٢٠١٩، أن الرجل الحريدي الذي يخرج إلى العمل يفقد منافع شخصية وامتيازات بقيمة ثلثي حجم الدخل، بينما غير الحريدي يفقد ثلث دخله، ما يعني أن حجم المنافع يشكل محفزا سلبيا على العمل.

وأشارت الصحيفة إلى أن الدولة لا تفعل أي شيء من أجل فحص حجم رأس المال الأسود في المجتمع الحريدي، ولا تطبق القانون. وتشكلت العام الماضي لجنة حكومية لفحص رأس المال الأسود برئاسة مدير عام وزارة المالية السابق، رام بلينكوف.

وجاء في أحد هوامش تقرير اللجنة أن رأس المال الأسود منتشر في المجتمعين العربي والحريدي. لكن المجتمع الحريدي لم يكن حاضرا في مداولات وبروتوكولات اللجنة، بينما سلطة حماية رأس المال ومصلحة الضرائب والشرطة ركزوا على المجتمع العربي فقط، وذلك رغم أن عمل اللجنة جرى خلال ولاية الحكومة السابقة التي لم يكن الحريديون جزءا منها وإنما في المعارضة. وبذلك تسمح السلطات للمجتمع الحريدي بالعمل كأنه اقتصاد مستقل.

انقلابيو النيجر يشكلون حكومة قبيل قمة حاسمة لإيكواس

❖وكالات

أعلن الانقلابيون في النيجر تشكيل حكومة مكونة من ٢١ عضوًا، قبيل قمة حاسمة لإيكواس تتناول إمكانية التدخل العسكري في البلد الأفريقي. وحذرت المنظمة بأنها ستتخذ «قرارات مهمة» خلال القمة المنعقدة في عاصمة نيجيريا.

وشكلت السلطات العسكرية المنبثقة عن الانقلاب حكومة، بحسب ما أفاد بيان صادر عن الرجل القوي الجديد في البلاد الجنرال عبد الرحمن تياني بثه التلفزيون الوطني ليل الأربعاء الخميس (١٠ آب/أغسطس ٢٠٢٣).

وتتألف الحكومة التي أعلن تشكيلها قبل عقد الجماعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا (إيكواس) قمة حاسمة الخميس في أبوجا، من ٢١ عضوًا وهي بقيادة رئيس الوزراء الذي سبق أن عينه الانقلابيون الإثنين علي الأمين. وهي تضم عشرين وزيرًا، ووزيرا الدفاع والداخلية فيها هما الجنرالان ساليفا مودي ومحمد تومبا من المجلس العسكري الذي استولى على السلطة.

ويعقد قادة إيكواس قمة الخميس في العاصمة النيجيرية بعد انتهاء المهلة التي حددوها للانقلابيين في النيجر «لإعادة الانتظام الدستوري» بدون تحقيق نتيجة. وحذرت المنظمة الإقليمية الثلاثاء بأنها ستتخذ «قرارات مهمة» خلال هذه القمة، معلنة إعطاء الأولوية للدبلوماسية في البحث عن تسوية للأزمة في النيجر مع الإبقاء على تهديدات بالتدخل عسكريًا، بعد رفض قادة الانقلاب هناك التنحي رغم تهديد التكتل باحتمال استخدام القوة لاستعادة الديمقراطية.

وورد مؤشر إيجابي واحد قبل القمة مع عقد لقاء مساء الأربعاء في نيامي بين الرجل القوي الجديد في النيحر الجنرال عبد الرحمن تياني والأمير السابق لولاية كانو في شمال نيجيريا سنوسي لاميدو سنوسي المقرب من رئيس نيجيريا، ما أعطى بصيصًا من الأمل بشأن إجراء حوار بعد أن لاقت بعثات سابقة رفضًا قاطعًا.

وصدر إعلان رئيس نيجيريا بولا تينوبو الذي يتولى حاليًا رئاسة إيكواس بعدما انتهت مساء الأحد مهلة من سبعة أيام حددتها المنظمة في ٣٠ تموز/يوليو للسلطات العسكرية من أجل إعادة الرئيس محمد بازوم إلى منصبه بعد الانقلاب الذي أطاحه في ٢٦ تموز/يوليو. إلا أن العسكريين الذين استولوا على السلطة في نيامي لم يستجيبوا حتى الآن لعروض الحوار الصادرة عن إيكواس، ما يبعث مخاوف من أن تفضي قمة أبوجا إلى قرار بالتدخل عسكريًا، وهو خيار يثير انتقادات ومخاوف في المنطقة.

ولم يتمكّن وفد مشترك يضمّ ممثّلين لإيكواس والأمم المتحدة والاتّحاد الإفريقي من زيارة نيامي الثلاثاء، إذ ألغت السلطات العسكرية في النيجر مهمتها لأسباب تتعلق «بالأمن في ظل أجواء التهديد بشن عدوان على النيجر». ومن شأن أي تصعيد أن يزيد من زعزعة الاستقرار في منطقة الساحل بغرب أفريقيا، وهي واحدة من أفقر مناطق العالم، حيث أدى تمرد جماعات إسلامية متشددة مستمر منذ فترة طويلة إلى نزوح الملايين وفاقم أزمة الجوع.

وتسببت خلافات بشأن السياسات الداخلية في تنفيذ الانقلاب الذي تطور فيما بعد لتتدخل فيه أطراف دولية، إذ تضغط إيكواس والأمم المتحدة ودول غربية على المجلس العسكري للتنحي، بينما تعهدت حكومتين عسكريتين في مالي وبوركينا فاسو المجاورتين بالدفاع عنه.

لبنان: انقلاب شاحنة تحمل ذخائر وسقوط قتيلين

❖وكالات

شهدت منطقة الكحالة في لبنان إطلاق نار أسفر عن سقوط قتيلين ووقوع إصابات بسبب انقلاب شاحنة تحمل «ذخائر» تابعة لحزب الله، حسب بيان صدر عن الجيش اللبناني، اليوم الخميس.

وأوضح الجيش اللبناني، أنه مساء امس ولدى انقلاب شاحنة تحمل ذخائر على طريق عام الكحالة (شرق بيروت)، حصل إشكال بين مرافقي الشاحنة والأهالي ما أدى إلى سقوط قتيلين.

وحضرت قوة من الجيش إلى المكان وعملت على تطويق الإشكال، وتم نقل حمولة الشاحنة إلى أحد المراكز العسكرية، وبدأ التحقيق بإشراف القضاء المختص.

وأضاف البيان "انه عند الساعة الرابعة فجرًا، قامت القوة برفع الشاحنة وفتح الطريق بالاتجاهين، فيما يواصل الجيش متابعة الوضع واتخاذ التدابير الأمنية المناسبة».

وأفاد مصدر امني رسمي لمراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في بيروت بأن الشاحنة تابعة لحزب الله وتحمل ذخائر ومواد متفجرة، موضحا أنها واحدة من سلسلة شاحنات عبرت الطريق امس، لكنها تدهورت ما أدى الى قيام عناصر الحزب بإطلاق النار لمنع أي أحد من الاقتراب وحصل إطلاق نار متبادل مع الأهالي قبل ان يتدخل الجيش.

عقوبات أميركية وبريطانية وكندية على الحاكم السابق للبنك المركزي اللبناني رياض سلامة

واشنط – أعلنت وزارة الخزانة الأميركية الخميس أنّ الولايات المتّحدة وكندا وبريطانيا فرضت بصورة منسّقة عقوبات اقتصادية بتهم فساد مالي على الحاكم السابق للبنك المركزي اللبناني رياض سلامة الذي غادر مؤخّراً منصبه من دون أن يتمّ تعيين خلف له.

وقالت الوزارة في بيان إنّ "أنشطة سلامة الفاسدة وغير القانونية ساهمت في انهيار دولة القانون في لبنان"، مشيرة إلى أنّها فرضت هذه العقوبات بالتنسيق مع كلّ من بريطانيا وكندا.

وسلامة الذي تولّى حاكمية المركزي اللبناني طوال ٣٠ عاماً ملاحق في أوروبا ولبنان بتهم اختلاس أموال، في وقت يعاني فيه بلد الأرز من أسوأ أزمة اقتصادية في تاريخه الحديث.

وأكّدت وزارة الخزانة الأميركية في بيانها أنّ سلامة "أساء استغلال موقعه في السلطة، في انتهاك للقانون اللبناني على الأرجح، لإثراء نفسه وشركائه من خلال تحويل مئات الملايين من الدولارات عبر شركات وهمية لاستثمارها في قطاع العقارات الأوروبي».

وتشمل العقوبات الأميركية والبريطانية والكندية بالإضافة إلى سلامة أربعة أشخاص مقربين منه، "من بينهم أفراد من عائلته ومساعدته الأساسية».

وتنصّ العقوبات الأميركية على تجميد كل الأصول التي يملكها هؤلاء المعاقبون الخمسة في الولايات المتّحدة، كما تمنع كلّ الشركات الأميركية والمواطنين الأميركيين من جراء أيّ تعاملات تجارية معهم.

وحرصت وزارة الخزانة في بيانها على توضيح أنّ العقوبات لا تطال بأيّ شكل من الأشكال المصرف المركزي اللبناني.

وسلامة (٧٣ عاماً) الذي شغل منصبه منذ العام ١٩٩٣، يُعتبر أحد أطول حكام المصارف المركزية عهداً في العالم.

وكان سلامة مهندس السياسة المالية التي مكّنت لبنان من الانتعاش بعد حرب أهلية استمرّت ١٥ عاماً (١٩٧٥-١٩٩٠).

لكن منذ غرق لبنان في نهاية ٢٠١٩ في أزمة اقتصادية غير مسبوقة، يحملّ كثيرون كلاً من سلامة والقادة السياسيين الذين يرتبط بهم ارتباطاً وثيقاً، المسؤولية عن خراب لبنان.

وسلامة موضع تحقيقات قضائية تجري حالياً في لبنان وأوروبا للاشتباه بضلوعه في عمليات اختلاس وتبيض أموال واحتيال وإثراء غير مشروع، وهي تهم ينفيها جملة وتفصيلاً.

ويحمل سلامة بالإضافة إلى جنسيته اللبنانية الجنسية الفرنسية وقد صدرت بحقّه مذكرتا توقيف عن كلّ من فرنسا وألمانيا. وبناء على ذلك أصدر الإنتربول نشرة حمراء بحقّ سلامة لكنّ لبنان لا يسلّم رعاياه لدول أخرى.

وأصدر القضاء الفرنسي قرارات بمصادرة أصول عقارية ومصرفية يملكها سلامة وتقدّر قيمتها الإجمالية بعشرات ملايين اليوروهات. وفي ٢٠٢٢، جمّدت فرنسا وألمانيا ولوكسمبورغ أصولاً بقيمة ١٢٠ مليون يورو يشتبه بأنّ ملكيتها تعود لسلامة. وكان مصدر دبلوماسي أوروبي قال لفرانس برس إنّ محاكمة سلامة في باريس ستبدأ قريباً.

بالمقابل، فإنّ سلامة الذي نال جوائز إقليمية ودولية وأوسمة شرف تقديراً لجهوده في منصبه، وكان أول حاكم مصرف مركزي عربي يُقرَع له جرس افتتاح بورصة نيويورك، يؤكّد أنّه جمع ثروته من عمله السابق طيلة عقدين في مؤسسة "ميريل لينش" المالية العالمية ومن استثمارات في مجالات عدة بعيداً عن عمله على رأس حاكمية مصرف لبنان.

وزير الدفاع اللبنانيّ يتعرّض لمحاولة اغتيال في منطقة جسر الباشا ببيروت

❖بيروت

تعرّض وزير الدفاع اللبنانيّ، موريس سليم، لمحاولة اغتيال في منطقة جسر الباشا في بيروت، الخميس، بحسب ما أوردت وسائل إعلام لبنانية وأفادت وسائل إعلام لبنانية، بأن "وزير الدفاع اللبناني، يؤكد سلامته بعد حادث إطلاق نار، استهدف سيارته، شرقي بيروت». وحسب وسائل اعلام لبنانية، فقد تم إطلاق النار على سيارة الوزير التي أصيبت بعدة طلقات، مؤكدا أنه بخير وفي مكان آمن. وأعلن المكتب الاعلامي لوزير الدفاع الوطني في حكومة تصريف الأعمال موريس سليم، أنه "بخير لكن أصيب الزجاج الخلفي لسيارته بالرصاص».

الأندية الالمانية تطالب بتقليص حجم انتقالات اللاعبين الشباب

طالب ٤ مديرين رياضيين يعملون في الفرق الألمانية المحترفة لكرة القدم، بتقليص حجم انتقالات اللاعبين الشباب في البلاد بشكل كبير، حيث يحدث هذا في ألمانيا أكثر من أي بلد آخر، ولا يعود بفائدة على اللعبة.

وقال كلاوس ألوفس، من فريق فورتونا دوسلدورف، الناشط بدوري الدرجة الثانية، خلال حدث نظمته صحيفة "راينيتشه بوست"، إن الإحصائيات التي جمعتها رابطة الدوري الألماني تظهر "أننا أحد البلدان التي لا تقوم بعمل جيد" مثل البلدان الأخرى في هذا المجال.

بدوره، قال كريستيان كيلير، المدير الرياضي لكولن: "أنا منزعج للغاية من انتقالات اللاعبين في قطاع كرة القدم للشباب".

وأضاف: "حتى اللاعبين الذين يبلغون ١٣ عاما، والذين يُزعم أنهم موهوبون، يتم دفع مبالغ كثيرة لهم.. لكن ليس بالضرورة أن ينتهي بهم المطاف في التواجد في أعلى المستويات".

وأوضح كيلير أن ناديه قرر "أنه سيكون هناك رواتب للاعبين حتى ١٩ عاما.. البعض منهم سيحصل على مبالغ قليلة، والبعض سيحصل على مبالغ أكبر.. لكن لا يمكن لأي منهم أن يعتمد عليها كمصدر للدخل".

وقال سيمون رولفس، من باير ليفركوزن: "هناك خيارات حرة للأندية، ولن نتمكن من محو هذا الأمر.. لكن يجب أن نفكر في الاحتمالات الموجودة لاحتواء وتقليل هذا".

وأكد: "ليس من المنطقي أن يذهب شخص ما من الجنوب إلى الغرب في مرحلة الشباب، وآخر من الغرب إلى الجنوب.. هذا لا يؤدي إلى النجاح".

ومن جانبه، دعا رولاند فيركوس، المدير الرياضي ببورسيا مونشنجلادباخ، إلى التضامن بين الأندية حول هذا الموضوع.

وقال: "هذا سيفيد سوق الانتقالات وسيهدئه.. يجب أن نسأل أنفسنا عن هذا الأمر".

الكشف عن الكرة الرسمية لكأس آسيا ٢٠٢٣ في قطر

تم الكشف عن الكرة الرسمية التي سيتم استخدامها في كأس آسيا ٢٠٢٣ في قطر تمهيدا لانطلاق بطولة قارة آسيا للمنتخبات الوطنية، والتي ستقام خلال الفترة من ١٢ يناير ولغاية ١٠ فبراير ٢٠٢٤.

وتم تصميم الكرة الرسمية VORTEXAC٢٣ «فورتيكس كأس آسيا ٢٣" لتحمل روح الإثارة والحماس والسرعة، وتتضمن اللون العنابي الخاص بالدولة المضيفة قطر.

كما أن تصميم الكرة يتضمن في الوسط شعار كأس آسيا ٢٠٢٣ في قطر، والذي يستوحى من ألوان وأشكال تعبر عن روح وجوهر البطولة وكرة القدم الآسيوية.

وتم تصميم VORTEXAC٢٣ من قبل شركة كيلمي Kelme، الداعم الرسمي للاتحاد الآسيوي لكرة القدم في بطولات المنتخبات الوطنية، ليتم استخدامها بشكل حصري في كأس آسيا ٢٠٢٣ في قطر.

وخضعت الكرة لاختبارات فنية مكثفة من أجل ضمان تلبية أعلى معايير الأداء والجودة والمتانة، والجاهزية لاستخدامها في البطولة.

مايوركا يستقطب لاعبا برتغاليا

أصبح لاعب الوسط البرتغالي، صموئيل كوستا، ، خامس صفقة يبرمها نادي مايوركا، الناشط في دوري الدرجة الأولى الإسباني لكرة القدم، خلال الميركاتو الصيفي الجاري.

وهذا إلى جانب الكندي كايل لارين (القادم من ريال بلد الوليد)، والبلجيكي سيبي فان دير هايدن (رويال يونيون سان خيلويزي)، والإسبانيين توني لاتو (فالنسيا) وعمر ماسكاريل (إلتشي).

ووقع كوستا، قادما من أليريا، عقدا يربطه بالفريق الذي يلعب تحت إمرة المدرب المكسيكي خافيير أجيري، حتى ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٨، حسبما أكد النادي.

ومن جانبه، قال اللاعب البرتغالي (٢٢ عاما) "أنا سعيد للغاية، مايوركا ناد عظيم.. أشعر بالفخر لأنني هنا بسبب عملي.. أريد مساعدة النادي على تحقيق كل ما يمكن".

ويتزامن وصول كوستا إلى بالما مع رحيل الغاني إدريسو بابا إلى أليريا، ضمن صفقة تبادل للاعبين.

نادي الوحدات يقرر المشاركة في ملحق دوري أبطال آسيا

❖عمان

قررت إدارة نادي الوحدات بالإجماع، مساء الخميس، المشاركة في ملحق دوري أبطال آسيا، وذلك بعد مشاورات مطولة.

وسيحل الوحدات ضيفًا على شباب أهلي دبي (الذي يضم لاعبًا مثل منتخب الكيان الصهيوني سابقًا) يوم ١٥ أغسطس/آب الجاري في ملحق دوري أبطال آسيا.

وأصدر نادي الوحدات بيانا توضحيا لإعلان قراره، قال فيه: "يؤكد نادي الوحدات تمسكه بثوابته الوطنية ورمزيته التي أوجد عليها هذا الصرح الرياضي الشامخ، منذ أن كان مركز شباب اجتماعي وحتى اليوم، ولا يزال يعتبر القبلة الأولى لمحبيه وعشاقه".

وأضاف البيان: "ويؤكد الوحدت أنه لا يزال صاحب هوية وطنية وعروبية لم ولن تتغير تجاه موقفه مع الأشقاء في دولة فلطسين الحبيبة تجاه قضيتهم الأولى، أنبل القضايا، القضية الفلسطينة".

وأكمل: "بعد استشارات مطولة واجتماعات مكثفة مع أصحاب القرار والرأي، قرر المجلس وبالإجماع المشاركة في الملحق التمهيدي لدوري ابطال آسيا أمام فريق شباب أهلي دبي الإماراتي، آخذين بعين الاعتبار تقديم مصلحة النادي في كل شيء وعدم جره إلى مستنقع ضحل لا مفر منه في حال عدم المشاركة في هذه المباراة التي فرضت علينا وليست بمحض إرادتنا".

وواصل: "مع التأكيد على أن نادي الوحدات، النادي الأردني، الخارج من رحم المعاناة في مخيم الوحدات، الحامل للواء العودة، ومقاومة المشاريع الصهيونية، كان ولا يزال رافضا للتطبيع بأي شكل من الأشكال، متمسكين بثوابتنا وقضية العرب والمسلمين، القضية الفلسطينية".

وختم البيان: "يدعو نادي الوحدات جماهيره ومحبيه للالتفاف من حوله والحفاظ على رمزيته التي وجد من أجلها وإغلاق الأبواب بوجه كل من تسول له نفسه الإساءة لهذا الصرح الرياضي ومحاولات تهميشه"

بايرن ميونخ يتوصل إلى اتفاق لإبرام أغلى صفقة في تاريخه

❖وكالات

توصل بايرن ميونخ إلى اتفاق للتعاقد مع قائد منتخب إنجلترا، هاري كين من توتنهام في صفقة قياسية للنادي الألماني تزيد عن ١٠٠ مليون يورو، بحسب ما أفادت تقارير صحفية يوم الخميس.

واستمرت المحادثات بين الناديين لأسابيع عدة، نظرا لأن رئيس نادي توتنهام، دانيال ليفي، المعروف عنه حنكته في عقد الصفقات، طالب بسعر مرتفع للتخلي عن هداف النادي التاريخي، علما بأن عقد كين ينتهي في يونيو ٢٠٢٤ ويستطيع في نهايته الانتقال بصفقة حرة.

وأعلن موقع "ذي أتلتيك" البريطاني الرياضي عن الصفقة بين الناديين أولا، مشيرا إلى أنها تقارب الـ١١٠ ملايين يورو، تلاه موقع "سكاي سبورتس" الألماني ووسائل إعلام بريطانية وألمانية عدة.

وعموما، لا ينفق بايرن ميونخ الفائز بدوري أبطال أوروبا ست مرات، مبالغ طائلة للتعاقد مع لاعبين مقارنة بالعديد من منافسيه الأوروبيين.

ولكن الرقم المعلن عنه لضم كين، يتجاوز الرقم القياسي السابق لبايرن ميونخ ومقداره ٨٠ مليون يورو الذي دفعه من أجل الحصول على خدمات المدافع الفرنسي لوكاس هرنانديز من أتلتيكو مدريد الإسباني عام ٢٠١٩.

وكان الفريق البافاري يبحث عن مهاجم منذ رحيل هدافه البولندي روبرت ليفاندوفسكي إلى برشلونة الإسباني في نهاية موسم ٢٠٢١-٢٢، بعدما سجل في صفوفه ٣٤٤ هدفا في ٣٧٥ مباراة.

وعانى بايرن في غياب ليفاندوفسكي الموسم الماضي، فخلال السنوات الثماني التي قضاها في ميونخ، سجل المهاجم البولندي ٣٠ هدفا كمعدل في كل موسم، في حين لم يسجل لاعب واحد من الفريق أكثر من ١٥ هدفا الموسم الفائت وخرج الفريق من ربع نهائي دوري أبطال اوروبا وفي دور مبكر من كأس ألمانيا، قبل أن يحرز اللقب المحلي في الرمق الأخير. أما كين، فسجل أكثر من ٢٠ هدفا في الدوري الإنجليزي في ستة من المواسم التسعة الأخيرة، وتوج هدافا له ثلاث مرات.

مدربون إسبان يشرفون على تجمع أكاديمية ريال مدريد بعمان

❖عمان

كشف ممثل أكاديمية نادي ريال مدريد في الشرق الأوسط السعودي وليد الألفي، أن ٣ مدربين إسبان من النادي سيشرفون على التجمع الذي سيبدأ في عمان للمواهب الكروية الأسبوع المقبل.

وتنظم أكاديمية نادي ريال مدريد تجمعا في عمان، للمواهب الكروية الأردنية، يستمر أسبوعين بإشراف ٣ مدربين إسبان من النادي الإسباني، الى جانب ٤ مدربين محليين مساعدين للإشراف على تدريب المواهب الذين بلغ عددهم حتى الآن حوالي ١٦٠ لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين ٧ سنوات إلى ١٨ سنة.

وقال الألفي في لقاء خاص مع وكالة الأنباء الأردنية اليوم، إن المدربين الإسبان العاملين سيصلون إلى عمان السبت المقبل، على أن تبدأ التدريبات اعتبارا من يوم الاثنين المقبل في نادي دوينز بعمان.

وأضاف، ان أكاديمية ريال مدريد تنشط في منطقة الشرق الأوسط، من خلال اقامة تجمعات في عدة مدن، بحثا عن المواهب وصقلها، لافتا إلى أن العاصمة السعودية الرياض سبق وأن استضافت مثل هذا التجمع، فيما تستضيفه عمان الآن.

واكد أن هذا التجمع عبارة عن معسكر تدريبي للمواهب الكروية، من اجل البحث عن مواهب قادرة على اللعب ربما في أكاديميات ريال مدريد في حال كان هناك مواهب خارقة قادرة على اللعب في النادي الذي يعتبر الأول في العالم.

واوضح الألفي، أن المعسكر لا يقتصر على التدريبات فقط، بل هناك جوانب احترافية يجب أن يتعلمها اللاعب الواعد، وأن يقتدي بنجوم عالميين كبار في آلية التعامل في التدريبات والمباريات وخارج الملعب وما شابه من أمور احترافية.

وكشف عن إمكانية إرسال الموهبة المتميزة إلى أكاديمية ريال مدريد، للخضوع لمعسكر تدريبي يستمر شهرين، وهو أمر يشجع المواهب التي سيتم توفير اللباس لها، وهو اللباس الأصلي لأكاديمية ريال مدريد الإسباني.

وعن التعاون المستقبلي مع الأردن، أشار الألفي الى إمكانية اجراء مباراة ودية لأكاديمية ريال مدريد مستقبلا في عمان، مع فريق اردني من أجل مواصلة البحث عن المواهب، وإكساب الموهبة الأردنية المزيد من الخبرات.

يشار إلى أن اللاعب الأردني الذي سيشترك في المعسكر التدريبي لأكاديمية ريال مدريد الذي يبدأ في عمان يوم الاثنين المقبل، سيدفع رسوم اشتراك قيمتها ٣٥٠ دينارا، علما أن عدد اللاعبين المسجلين حتى الآن بلغ ١٦٠ لاعبا.

ليفاندوفسكي يتلقى عرضا من أحد الأندية السعودية

ذكر تقرير صحفي ألماني، أن البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم برشلونة، حصل على عرض سعودي مميز.

ويرتبط روبرت ليفاندوفسكي، البالغ من العمر ٣٤ عاما، بعقد مع برشلونة حتى ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٦.

وبحسب صحيفة "بيلد"، فإن ليفاندوفسكي تلقى عرضًا من أحد الأندية السعودية، دون الكشف عن هوية النادي.

وأضافت "برشلونة ينتظر قرار روبرت ليفاندوفسكي بشأن العرض السعودي المقدم إليه".

وأشارت الصحيفة إلى أن برشلونة سيتحرك لضم الصربي دوسان فلاهوفيتش مهاجم يوفنتوس، حال بيع ليفاندوفسكي.

وتابعت "هناك خيار آخر أمام البارسا، وهو تسريع عملية وصول فيتور روكي قبل موعد قدومه المحدد في يناير/كانون ثان ٢٠٢٤"

انطلاق الدوري الفرنسي لكرة القدم في ظل التوتر بين مبابي وباريس سان جرمان

❖باريس

يُستأنف الدوري الفرنسي لكرة القدم في نهاية هذا الأسبوع في ظل استمرار التوتر بين النجم الباريسي كيليان مبابي وناديه باريس سان جرمان بعد رفض أفضل لاعب فرنسي تمديد عقده مع ناديه الذي ينتهي آخر حزيران/يونيو ٢٠٢٤. وعزز باريس سان جرمان خطوطه بلاعبين جدد لخوض موسم جديد أملا في موسم أفضل من الموسم الماضي الذي أحرز فيه البطولة بصعوبة ولم يحقق شيئا يذكر قاريا. تلقي الأزمة بين مبابي وناديه باريس سان جيرمان بظلالها على كرة القدم الفرنسية، قبل انطلاق الموسم الجديد في الدوري المحلي نهاية الأسبوع الحالي.

وطغت الأزمة على عناوين الصحف طوال الصيف بعدما رفض هداف مونديال قطر تمديد عقده الذي ينتهي في حزيران/يونيو ٢٠٢٤ وبالتالي يستطيع الانتقال إلى أي ناد في صفقة حرة.

لكن سان جرمان لا يريد التفريط به من دون مقابل، فقرر مواجهة المهاجم الفائز بجائزة أفضل لاعب في فرنسا أربع مرات تواليا وهداف الدوري الفرنسي في خمسة مواسم تواليا، وخيّره بين تجديد عقده أو الرحيل، علما أن وجهته المفضلة تبقى ريال مدريد الإسباني.

وقرر سان جرمان في إطار الضغوطات، عدم استدعاء مبابي إلى جولته الآسيوية، وقبل أيام عدم السماح له بالتدريب مع الفريق الأول استعدادا للموسم المقبل.

يريد سان جرمان بيعه الآن كي يحصل على مبلغ ضخم، بعدما تعاقد معه مقابل ١٨٠ مليون يورو من موناكو عام ٢٠١٧.

وقال رئيس النادي المملوك من قطر، ناصر الخليفي، في تصريحات الشهر الماضي "لا يمكننا السماح لأفضل لاعب في العالم بالمغادرة مجانا. هذا مستحيل». لا يبدو الوضع مثاليا لمدرب باريس سان جرمان الجديد الإسباني لويس إنريكي المعيّن خلفا للفرنسي كريستوف غالتييه. وبغض النظر عما يحدث مع مبابي، فإن باريس سان جرمان بات يملك نظرة جديدة بعدما حصد اللقب في الموسم الماضي بصعوبة وفشل في فرض نفسه قاريا.

فقد رحل النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي وحذا حذوه المدافع الإسباني المخضرم سيرخيو راموس.

كان الفريق في حاجة إلى تعزيز خطه الهجومي حتى لو بقي مبابي، وقد تعاقد مع المهاجم البرتغالي الشاب غونزالو راموش من بنفيكا على سبيل الإعارة لموسم واحد مع إمكانية الشراء الدائم.

وعزز الفريق صفوفه في جميع الخطوط، فانضم المدافعان السلوفاكي ميلان شكرينيار ولوكا هرنانديز ولاعبا الوسط البرتغالي مانويل والإيطالي شير ندور والمهاجمان الإسباني ماركو أسنسيو والكوري الجنوبي كانغ-إين لي. ويستهل باريس سان جرمان الدوري كمرشح قوي للفوز باللقب العاشر في ١٢ عاما، لكن منافسيه المحليين قد يستشعرون فرصتهم إذا انتقل مبابي.

تقليص عدد فرق الدوري

وطرأ تغيير بارز على الموسم الجديد تمثل بتقليص عدد الأندية من ٢٠ إلى ١٨، بعد عقدين من مشاركة ٢٠ فريقا في دوري الدرجة الأولى، وذلك من أجل مساعدة الأندية الفرنسية على أن تصبح أكثر قدرة على المنافسة في أوروبا من خلال تقليل عدد مباريات الدوري.

على الرغم من ذلك ومن مغادرة ميسي واحتمال أن يحذو مبابي حذوه، يأمل الدوري الفرنسي في أن يسمح استدراج العروض للحصول على حقوق بث المباريات بجني أموال أكثر بكثير مما يفعل حاليا خاصة بالنسبة للحقوق الدولية.

يريد المسؤولون التنفيذيون في الدوري أن تكون منافساتهم قادرة على مجاراة تلك الموجودة في إنكلترا وإسبانيا وألمانيا وإيطاليا من حيث الانتشار الدولي، لكن الاتجاه المتزايد لامتلاك نواد متعددة يهدد بتحويل العديد من الأندية الفرنسية إلى فرق رافدة.

مرسيليا الطموح

يحيط الغموض بنادي ليون في أول موسم كامل له منذ أن اشتراه رجل الأعمال الأمريكي جون تكستور الذي يملك ايضا نادي بوتافوغو البرازيلي وحصة كبيرة في كريستال بالاس اللندني.

ومع ذلك، فإن فشله في إقناع الجهة الرقابية المالية لكرة القدم الفرنسية بسلامة خطط الإنفاق الخاصة به أدى إلى فرض سقف على فاتورة أجور النادي، فلم يتمكن بشكل كبير من تعزيز الفريق الذي أنهى الموسم في المركز السابع في الموسم الماضي وبالتالي لن يشارك على الصعيد القاري. وخسر لنس وصيف البطل الموسم الماضي قائد الفريق العاجي سيكو فوفانا الذي انتقل للعب إلى جانب النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو في صفوف الهلال السعودي، وجهود هدافه البلجيكي لويس أوبيندا المنتقل إلى لايبزيغ الألماني ليفتقد عنصرين مؤثرين، لا سيما أنه سيخوض دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل. يبدو مرسيليا، الذي يتولى الإشراف عليه حاليا مدرب فالنسيا السابق مارسيلينو، الأكثر قدرة على منافسة باريس سان جرمان بعد التعاقدات الطموحة التي أجراها.

ويسعى ناديا رين وليل إلى المنافسة على المراكز الأولى مرة جديدة، بينما يأمل الجاران نيس المملوك من مجموعة "إينيوس" وموناكو أن يساعدهما مدرباهما الجديدان على تحسين الصورة.

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