يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

السبت

السنة التاسعة

العدد (3193)

10 صفر 1445 هـ الموافق 26 آب 2023م

أوقات الصلاة

الفجر	04:37
الظهر	12:40
العصر	04:18
المغرب	07:19
العشاء	08:41

الملك يعود إلى أرض الوطن

عمان

عاد جلالة الملك عبدالله الثاني إلى أرض الوطن، اليوم الجمعة، بعد زيارة خاصة.

الحكومة تعقد اليوم ملتقى في البحر الميت بعنوان «عام على التحديث»

عمان -

تعقد الحكومة الجمعة والسبت، في البحر الميت، ملتقى بعنوان «عام على التحديث»، بمناسبة مرور عام على إطلاق رؤية التحديث الاقتصادي وخارطة طريق تحديث القطاع العام.

وفي مركز الملك الحسين بن طلال للمؤتمرات في منطقة البحر الميت، تستعرض الحكومة ما تحقق في البرنامجين وسيتم التحاور بشأن أولويات المرحلة المقبلة.

ويتضمن الملتقى الذي بدأت أعماله الجمعة وتستمر حتى مساء السبت، جلسات عديدة تتمحور حول قطاعات إدارية واقتصادية متخصصة، تبين سير العمل في البرنامجين التنفيذيين لرؤيتيّ التحديث الاقتصادي والإداري.

ويشارك في الملتقى أكثر من 600 مشارك ومشاركة ممن صاغوا رؤيتيّ التحديث الاقتصادي والإداري، ومن ضمنهم ممثلون عن مجلس الأمة بشقيه النواب والأعيان، وقطاعات وفعاليات مختلفة تمثل القطاع الخاص والخبراء المتخصصين بالحماية الاجتماعية وتمكين المرأة، إلى جانب الجهات المانحة والمؤسسات التمويلية الدولية ومؤسسات المجتمع المدني ومراكز الدراسات والأبحاث، ومجموعة من الشابات والشباب.

الاتحاد الأوروبي يدين بشدة تصريحات وزير الأمن القومي الإسرائيلي

وكالات

أدان الاتحاد الأوروبي بشدة التصريحات التي أدلى بها وزير الأمن القومي الإسرائيلي المتطرف إيتمار بن غفير بشأن حرية تنقل الفلسطينيين في الضفة الغربية المحتلة.

وأكد الاتحاد الأوروبي، في بيان الجمعة، أن العلاقات بينه وبين إسرائيل «يجب أن تستند إلى احترام حقوق الإنسان والمبادئ الديمقراطية، وأن جميع البشر متساوون ويجب معاملتهم بنفس الطريقة».

وقال «إن قيم الديمقراطية واحترام حقوق الإنسان هي في صميم الشراكة بين الاتحاد الأوروبي وإسرائيل، بما في ذلك ما يتعلق بالمواطنين الذين يعيشون تحت الاحتلال في الأراضي الفلسطينية»، وفق ما نقلته وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا) .

وذكر، أن المستوطنات غير قانونية بموجب القانون الدولي، وتشكل عقبة أمام السلام وتهدد بجعل حل الدولتين غير قابل للتطبيق.

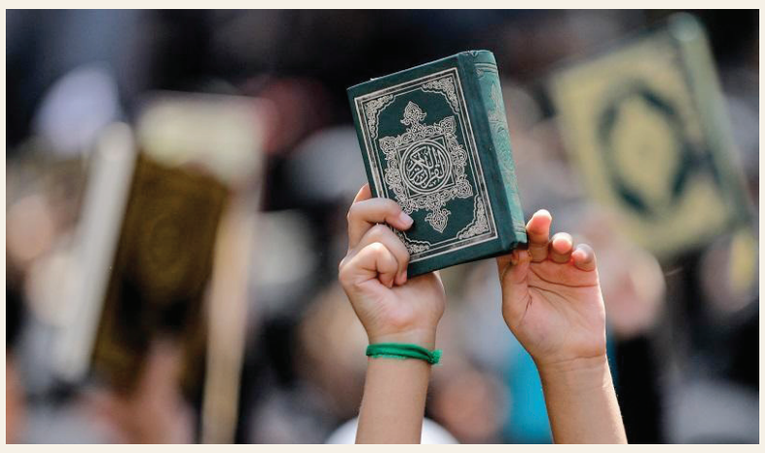
وأكد مجددا، معارضته القوية لسياسة الاستيطان الإسرائيلية والإجراءات المتخذة في هذا السياق، بما في ذلك قيود التنقل والوصول.

ودعا الاتحاد الأوروبي إسرائيل إلى «السماح بتحسين ملموس في حرية التنقل والوصول للفلسطينيين، والسماح بتسريع البناء الفلسطيني، والسماح بالتنمية الاقتصادية والاجتماعية في المنطقة (ج) والتوقف عن تعكير ظروف العيش للفلسطينيين فيها».

وكان المتطرف بن غفير قد قال في تصريحات صحفية ، إن حقه وحق زوجته وأولاده بالتنقل في الضفة الغربية المحتلة أهم من حق الفلسطينيين بكثير في الحركة، وأن حقه في الحياة يأتي قبل حق الفلسطينيين في الحركة.

وأكد في تغريده عبر منصة «إكس» الجمعة، أنه «لن يعتذر ولن يتراجع عن كلامه الذي سيكرره ألف مرة».

الدنمارك: مشروع قانون لحظر حرق المصحف والكتب المقدسة



وكالات -

عرضت الحكومة الدنماركية الجمعة، مشروع قانون لحظر حرق المصحف بعد الاضطرابات التي سجلت في دول مسلمة عدة بسبب تدنيس نسخ عن القرآن في الدنمارك. وقال وزير العدل بيتر هاملغارد خلال مؤتمر صحفي، إن القانون «سيحظر التعامل بطريقة غير مناسبة مع أغراض ترتدي أهمية دينية كبيرة»، موضحا أن التشريع يهدف خصوصا إلى حظر عمليات الحرق والتنديس في أمكان عامة، وفق ما نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية.

وقال الوزير، إن حرق المصحف الذي وصفه بأنه «ينم في الأساس عن الازدراء وعدم التعاطف»، يسيء إلى الدنمارك ويضر بمصالحها.

ومن المقرر إدراج النص الجديد في الفصل 12 من قانون العقوبات الذي يتعلق بالأمن القومي.

وأضاف الوزير أن «هذا في صميم ما نقوم به ودافعه أنه لا يمكننا أن نبقى مكتوفي الأيدي بينما يقوم عدد قليل من الأفراد بكل ما في وسعهم لإثارة ردود فعل عنيفة».

القائم بأعمال حاكم مصرف لبنان: لن نطبع الليرة لتغطية العجز

وكالات

قال القائم بأعمال حاكم مصرف لبنان المركزي وسيم منصوري الجمعة، إن البنك المركزي لن يطبع العملة المحلية لإقراض الدولة أو لتغطية العجز المتوقع في البلاد التي تعاني من أزمة، وحث الزعماء على إجراء إصلاحات مالية عاجلة.

وحذر منصوري من أن عدم إقرار القوانين الإصلاحية سيؤدي إلى تنامي الاقتصاد النقدي، مما سيؤثر سلبا على الاستقرار الاقتصادي، ويعرض لبنان لمخاطر عزله عن النظام المالي الدولي.

وقال منصوري في مؤتمر صحفي في مقر البنك المركزي، إن مشروع الموازنة لعام 2023 تضمن عجزا للدولة بمقدار 46 تريليون ليرة أي ما يفوق 24%. وحسب إحصاء لوكالة رويترز فان هذه النسبة تبلغ نحو 500 مليون دولار بالسعر الموازي للعملة المحلية المنهارة.

وقال للصحفيين، «ما نؤكد عليه اليوم أن مصرف لبنان لن يقوم بالتأكيد بتغطية العجز عبر إقراض الحكومة لا بالدولار ولا بالليرة اللبنانية. لن يتم طباعة عملة لبنانية لتغطية عجز».

وقال إن الحكومة ستدفع رواتب القطاع العام لشهر آب بالدولار الأميركي، على أن يتم احتسابه على سعر صرف 85500 ليرة لكل دولار.

وأضاف «تم التوافق مع رئيس الحكومة ووزير المال على أن يكون الاستقرار النقدي هو الأولوية في هذه المرحلة الدقيقة ولذلك فإن الاستحقاق الآتي المتعلق بهذا الاستقرار هو دفع رواتب القطاع العام، فالكتلة النقدية التي يتطلبها هذا الاستحقاق هي نحو 7 تريليونات ليرة، وإذا جرى دفع الرواتب بالليرة اللبنانية سيؤدي ذلك في غياب القوانين الإصلاحية المطلوبة والتدابير الحكومية إلى الضغط على سعر الصرف».

لكن منصوري أشار إلى أن «الاستدامة تكون في الإصلاحات. لذلك يقتضي الإشارة إلى أن الاستقرار النقدي الذي يحققه المصرف المركزي له حدوده في الزمان والظروف السياسية والامنية المتعلقة ولا يمكن للمصرف المركزي وحده التحكم بالسياسة النقدية والحفاظ على استقرار العملة النقدية دون تعاون تام مع الحكومة والمجلس النيابي».

وتولى منصوري رئاسة البنك المركزي بالإنابة في الأول من آب، بعد أن أنهى حاكم البنك المركزي السابق رياض سلامة فترة ولايته التي استمرت 30 عاما، وسط مزاعم فساد ينفيها وفي خضم الانهيار المالي للبلاد.

ومنذ أن بدأ الاقتصاد اللبناني في الانهيار في عام 2019، هوت قيمة الليرة بشدة، وحُرم المودعون من الوصول إلى مدخراتهم المصرفية، وسقطت الأسر في براثن الفقر.

لكن البلاد فشلت في تفعيل الإصلاحات التي طالب بها صندوق النقد الدولي للحصول على مساعدات بقيمة ثلاثة مليارات دولار.

الصناعة والتجارة تطرح عطاءً لشراء مئة وعشرون ألف طن شعير

عمان

أعلنت وزارة الصناعة والتجارة والتموين عن طرح عطاء لشراء كمية (100000) مئة ألف طن شعير أو (120000) مئة وعشرون ألف طن شعير . ودعت الوزارة عبر موقعها على الأنترنت الجمعة من يرغب الاشتراك مراجعة قسم العطاءات بوزارة الصناعة والتجارة والتموين للحصول على نسخة من دعوة العطاء تتضمن الشروط والمواصفات مقابل (650) ديناراً غير مستردة. وبحسب الإعلان فإن أخر موعد لقبول العروض، هو الساعة الثانية من بعد ظهر يوم الأربعاء الموافق 30 آب الحالي.التفاصيل ص2

إصابة مصلين خلال توجههم للمسجد الأقصى جراء اعتداء قوات الاحتلال الإسرائيلي

وكالات

اعتدت قوات الاحتلال الإسرائيلي على مصلين يتوافدون إلى المسجد الأقصى عند باب الأسباط، أحد أبواب المسجد في مدينة القدس المحتلة، بحسب تلفزيون فلسطين الرسمي الجمعة.

وتحدث التلفزيون عن إصابات بين صفوف المصلين عند باب الأسباط.

وأطلقت قوات الاحتلال الإسرائيلي الرصاص المطاطي عند باب الأسباط، بحسب تلفزيون فلسطين الذي نشر صورا لاعتداءات قوات الاحتلال.

ورغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب ومداخل البلدة القديمة في القدس المحتلة، أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة، في المسجد الأقصى، بحسب ما ذكرت وكالة الأنباء والمعلومات الفلسطينية «وفا».

وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن نحو 50 ألف مصلٍ أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصىً.

وذكرت مصادر فلسطينية أن قوات الاحتلال الإسرائيلي انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقاتهم الشخصية، واعتدت عليهم، ما أدى لإصابة عدد منهم بجروح ورضوض.

أوقاف القدس: أبلغنا الأردن بشأن ما حدث في المسجد الأقصى اليوم

وكالات – قال مدير دائرة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى عزام الخطيب، الجمعة، إن اعتداءات الاحتلال الإسرائيلي على المصلين في القدس اليوم خرق لحق المسلمين بالصلاة في المسجد الأقصى المبارك.

وقال الخطيب في تصريح ، إنه جرى إبلاغ الأردن بشأن ما حدث في المسجد الأقصى الجمعة.

وأضاف الخطيب، أن الأردن يتابع ما يحدث في المسجد الأقصى المبارك على مدار الساعة ويقوم بإجراءاته واتصالاته حيال ذلك.

اعتدت قوات الاحتلال الإسرائيلي على مصلين يتوافدون إلى المسجد الأقصى المبارك عند باب الأسباط، أحد أبواب المسجد في مدينة القدس المحتلة، بحسب تلفزيون فلسطين الرسمي الجمعة.

وتحدث التلفزيون عن إصابات بين صفوف المصلين عند باب الأسباط.

وأطلقت قوات الاحتلال الإسرائيلي الرصاص المطاطي عند باب الأسباط، بحسب تلفزيون فلسطين الذي نشر صورا لاعتداءات قوات الاحتلال.

ورغم الإجراءات العسكرية المشدّدة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب البلدة القديمة ومداخلها في القدس المحتلة، أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة، في المسجد الأقصى، بحسب ما ذكرت وكالة الأنباء والمعلومات الفلسطينية «وفا».

وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن نحو 50 ألف مصلٍ أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصىً المبارك.

وذكرت مصادر فلسطينية أن قوات الاحتلال الإسرائيلي انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقاتهم الشخصية، واعتدت عليهم، ما أدى لإصابة عدد منهم بجروح ورضوض.

50 ألفا يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

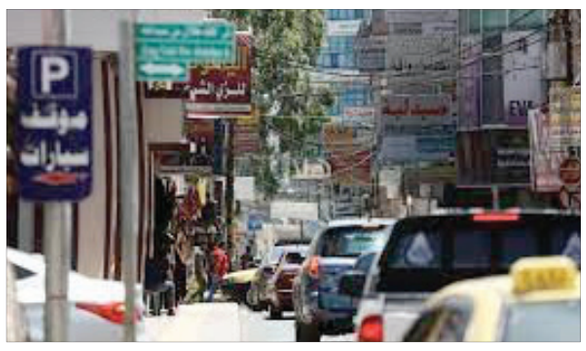
وكالات

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب ومداخل البلدة القديمة في القدس المحتلة.

وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، أن نحو 50 ألف مصلٍ أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى.

وذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، أن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقاتهم الشخصية، واعتدت عليهم، ما أدى لإصابة عدد منهم بجروح ورضوض.

إربد: إزالة شرفات قديمة وآيلة للسقوط في الوسط التجاري



إربد

أزالت كوادر بلدية إربد وآلياتها بالتعاون مع الجهات المعنية الشرفات الآيلة للسقوط في الوسط التجاري بالمدينة وذلك في ساعة متأخرة من يوم أمس الأول.

ويأتي ذلك تنفيذاً لتوصيات اللجنة التي شكلها محافظ إربد رضوان، للوقوف على واقع الشرفات الآيلة للسقوط في الوسط التجاري بعد سقوط أجزاء من أحداها.

وقال العتوم بتصريح صحفي الجمعة، إن هذه الشرفات قديمة وتعود لأبنية أقيمت في خمسينيات وستينيات القرن الماضي ومعظمها يتركز في سوق الصاغة وسط مدينة إربد، مؤكدا ضرورة إزالتها لخطورتها على السلامة العامة.

بلدية غرب اربد تضاعف موازنتها لمواجهة الاحتياجات المتزايدة للسكان

اربد

– قال رئيس بلدية غرب اربد جمال البطاينة، ان البلدية اعدت موازنة مضاعفة للعام القادم يبلغ حجمها 8 ملايين دينار مقابل موازنة وصلت 4 ملايين عام 2023. واضاف البطاينة في مؤتمر صحفي بمبنى البلدية، ان مضاعفة الموازنة جاء لتلبية الاحتياجات لاكثر من 125 نسمة يقطنون مناطق البلدية كما انه ياتي بهدف تجويد مجموع الخدمات التي تقدمها في مختلف مناطقها واستجابة للدوائر والاقسام الجديدة المستحدثة بالاضافة الى التحوط المسبق للاثار المتوقعة لمشروع الصرف الصحي الذي بوشر بتنفيذه بعدد من قرى البلدية غير المخدومة بشبكة الصرف الصحي. واكد البطاينة ان رفع الموازنة للعام القادم بنسبة 50 بالمئة لم ياتي جزافا بل ارتكز على مجموعة من الحقائق المتصلة بتوفير ايرادات اضافية من خلال مشاريع تنموية بدات تؤتي ثمارها الى جانب ضبط النفقات وتحسين حجم التحصيلات.

وفي هذا السياق اوضح البطاينة ان مصنع الحاويات الذي توقف لاكثر من 13 سنة عن التشغيل وكان يستهلك كلفة تزيد عن 150 الف دينار سنويا دون انتاج فانه تم اعادة تشغيله وبدا بانتاج الحاويات وبيعها والاستفادة منها محليا مشيرا الى ان الارباح التي حققها المشروع خلال المرحلة الاولى من تشغيله زادت عن 380 الف دينار بالاضافة الى انشاء مصنع الكندرين وتشغيله.

ولفت البطاينة الى انه وفي موازاة ذلك فقد تم ضبط النفقات في المحروقات والطاقة بمعدل النصف مقابل زيادة انتاجية الكوادر البشرية بعد اخضاعها لدورات متخصصة في معظم مجالات العمل البلدي الرئيسة مشيرا الى انه من ضمن خطة البلدية القادمة الوصول الى معادلة صفرية بفاتورة الطاقة بالاعتماد على الطاقة المتجددة.

وفي ذات البعد التنموي كشف البطاينة عن توجه قريب لانشاء مدينة حرفية صناعية مناسبة تعود بالدخل على صندوق البلدية من جهة وتنظيم المحال الحرفية والصناعية المنتشرة بشكل عشوائي في الشوارع والاحياء في مناطق البلدية المختلفة لافتا الى ان البلدية بصدد التفاوض مع مالكي قطع اراض بمكان ملائم لشرائها او استئجارها لهذه الغاية.

وقال البطاينة ان نجاح الخطة التنموية للبلدية يعتمد على توفير بيئة استثمارية جاذبة وهو ما تسعى اليه البلدية بكل الامكانات والوسائل المتاحة مشيرا الى امكانية انشاء فرع انتاجي لاحد مصانع الالبسة الكبرى في مدينة الحسن الصناعية في منطقة غرب اربد تماشيا مع انفتاح البلدية على الشراكة مع القطاع الخاص.

كما كشف البطاينة عن توجه لانشاء مركز تدريب مهني متكامل في غرب اربد يخدم الوية الوسطية والاغوار الشمالية والطيبة والكورة ومناطق غرب اربد لافتا الى ان المشروع يسير وفق ما هو مخطط له.

ونوه البطاينة الى ان محكمة بلدية غرب التي ستباشر عملها في الثلث الاخير من العام الحالي بعد صدور نظام تشكيلها من مجلس الوزراء من المتوقع ان تدر دخلا على صندوق البلدية يصل الى ربع مليون دينار سنويا. واشار الى ان تحسنا كبيرا بدا يظهر على اداء الموظفين والعاملين انعكس على سرعة وجودة الخدمات المقدمة لمجموع المواطنين بعد عملية ربط المناطق بالمركز وتشغيل نظام التتبع للموظفين والاليات.

وقال البطاينة ان البلدية اولت قضايا الصحة العامة والبيئة والتنظيم اهتماما كبيرا باستحداث اقسام جديدة تعنى بالاسواق والبيئة والصحة والسلامة العامة الى جانب استحداث وحدة للشباب والمرأة بهدف تمكين هاتين الفئتين ومد يد العون لها في تطوير امكانياتها وانتاجيتها.

عجلون: إطلاق بازار «يدوي» الخامس للمنتجات الغذائية والحرفية

عجلون

بدأت في موقع تلفريك عجلون الجمعة، فعاليات بازار «يدوي» الخامس للمنتجات الغذائية والحرفية في إقليم الشمال الذي ينظمه برنامج إرادة بالتعاون مع إدارة المناطق التنموية.

وأكد محافظ عجلون الدكتور قبلان الشريف الذي رعى افتتاح البازار أهمية البازر والذي يأتي تنفيذه في موقع التلفريك السياحي والريادي، ما يساهم بتسويق منتوجات السيدات والجمعيات في ظل الحركة السياحية النشطة والإقبال المتزايد من الزوار والسياح على الموقع .

وأشاد الشريف بدعم إدارة المناطق التنموية وبرنامج إرادة لتنفيذ هذا البازار والذي يتيح الفرصة للزوار للتسوق المباشر من المنتوجات السيدات والجمعيات .

بدوره، قال مدير عام إرادة المهندس سامي عليمي، إن البازار، والذي يأتي تحت شعار «من الناس وإلى الناس» هو الثاني لهذا العام ويشارك فيه 30 مشروعاً من مشاريع برنامج إرادة وتقدم فيه منتوجات غذائية صحية حاصلة على شهادات ضبط جودة وخاضعة للرقابة والفحص المخبري الدوري من مختبرات الجمعية العلمية الملكية الجهة المنفذة لبرنامج إرادة، بالإضافة إلى المنتجات الحرفية المتنوعة.

وبين، أن البازار يضم تشكيلة واسعة من المنتوجات الغذائية الآمنة صحياً، بالإضافة إلى منتوجات حرفية متنوعة مستمدة من التراث الأردني وكذلك فعاليات وفقرات للتسلية لجذب أكبر عدد ممكن من الزوار.

وأشار إلى أن منصة يدوي تعد أوّل منصة تسويق إلكتروني غير ربحية تأسست عام 2021 وجاءت كإحدى مبادرات البرنامج لإيجاد منفذ تسويقي إلكتروني لأصحاب المشاريع خلال، ولمواكبة تغير السلوك الاستهلاكي الحالي للأفراد بالإضافة إلى منح أصحاب المشاريع متاجر إلكترونية ثابتة ومستقلة يقومون من خلالها بعرض وبيع وتوصيل المنتوجات للمشترين. ويشار إلى أن البازار يستمر لمدة يومين وتفتح أبوابه الساعة العاشرة صباحاً وحتى الخامسة مساءً.

من جهتها، أكدت مدير عام المناطق التنموية المهندسة أروى الحياري، أن هذا البازار يأتي إيمانا من المناطق التنموية بضرورة أن ينعكس مشروع التلفريك على المجتمع المحلي، وخاصة الأسر المنتجة ومساعدتها في تسويق منتوجاتها . وبينت، أن إدارة المناطق التنموية تسعى لتعزيز التشاركية مع مختلف المؤسسات والجهات التي تعنى بالارتقاء بالخدمات المقدمة لمرتادي الموقع الذي أصبح يشهد حركة إقبالا متزايدا محليا وخارجيا .

وعبر عدد من ممثلي الجمعيات والمشاركين عن مدى سعادتهم بهذه المشاركة وإتاحة الفرصة لهم لتسويق منتوجاتهم مثمنين دعم ومساندة إرادة والتلفريك .

وزارة الصناعة تطرح عطاء لشراء 100 ألف طن على الأقل من الشعير

عمان

أعلنت وزارة الصناعة والتجارة والتموين عن طرح عطاء لشراء 100 ألف طن من مادة الشعير «.

وقالت الوزارة، إنها «ترغب» بشراء كمية 100 ألف طن شعير أو 120 ألف طن شعير «حسب رغبة البائع صالح للاستهلاك الحيواني سائب».

ودعت الوزارة الراغبين في الاشتراك في العطاء، إلى «مراجعة قسم العطاءات بوزارة الصناعة والتجارة والتموين للحصول على نسخه من دعوة العطاء تتضمن الشروط والمواصفات مقابل (650) دينارا أردنيا غير مستردة»، علماً بأن اخر موعد لقبول العروض هو الساعة الثانية من بعد ظهر يوم الأربعاء 30 آب الحالي.

واشترطت الوزارة إحضار وثائق عند الشراء تتضمن «صورة عن رخصة المهن سارية المفعول، وصورة عن السجل التجاري مصدقة قبل مدة لا تزيد على (30) يوماً من تاريخ فض العروض، وصورة عن التسجيل في غرفة التجارة سارية المفعول».

وتحدثت الوزارة عن «تبخير الشحنة في ميناء التحميل بحيث تكون خالية تماما من الحشرات الحية قبل التفريغ في ميناء الوصول قبل الإفراج عنها»، شريطة أن تكون «البضاعة في ميناء الوصول خالية تماما من الإصابة الحشرية وعلى مسؤولية المتعهد لحين الانتهاء من التفريغ وظهور الصلاحية للاستهلاك الحيواني».

عدد متلقي مساعدات برنامج الأغذية في الأردن «سينخفض» بنسبة 12% بحلول أيلول

عمان

قال برنامج الأغذية العالمي في الأردن، إن نقص التمويل «الحاد وغير المسبوق» أجبره على تقليص مساعداته الغذائية الشهرية بشكل كبير لقرابة 465،000 لاجئ، معظمهم من السوريين.

وفي تقرير عملياته الشهري ، أكد برنامج الأغذية العالمي أنه أكمل مع مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين خلال تموز الماضي استعداداتهم لتطبيق آلية جديدة لإعادة استهداف اللاجئين في المجتمعات المحلية اعتبارا من آب، مما أدى إلى إيقاف مساعدات البرنامج لقرابة 50،000 لاجئ في محاولة لتغطية الاحتياجات لشهري آب وأيلول في ظل التمويل المحدود.

وبحسب التقرير، سينخفض العدد الإجمالي للاجئين الذين يتلقون مساعدات من برنامج الأغذية العالمي بنسبة 12% تقريبًا؛ من 465،000 إلى ما يقدر بـ 410،000 مستفيد بحلول أيلول المقبل.

وأوضح أن المساهمات المالية التي وردت مؤخرا من جهات مانحة ستمكنه من تقديم المساعدات الغذائية بمستويات منخفضة في أيلول، لتبقى الفجوة التمويلية قرابة 30 مليون دولار للفترة من تشرين الأول إلى كانون الأول المقبلين لمواصلة تقديم المساعدات الغذائية المخفضة.

برنامج الأغذية العالمي قدّم مساعداته الغذائية الشهرية باستمرار للاجئين المستفيدين للفترة بين كانون الثاني وتموز 2023 من خلال تحويلات نقدية بلغت قيمتها قرابة 95 مليون دولار.

في تموز الماضي، قدمّ البرنامج مساعدات لـ 460،000 لاجئ من الفئات الأشد ضعفا في المخيمات والمجتمعات المضيفة بقيمة بلغت 10.5 ملايين دولار على شكل تحويلات نقدية.

ومن بين المجموع الإجمالي، تلقى قرابة 40% من اللاجئين السوريين الذين يحصلون على مساعدة من برنامج الأغذية العالمي في المجتمعات والمخيمات (قرابة 175،000 مستفيد ومستفيدة) على مساعدات نقدية من خلال تحويل الأموال عبر الهاتف المحمول (المحافظ الإلكترونية).

«ارتفاع» مستويات الديون

وخُفضت المساعدات المقدمة من برنامج الأغذية العالمي بمقدار الثلث لجميع المستفيدين في المجتمعات المحلية والبالغ عددهم (346000 شخص) ابتداءً من تموز، ولجميع المستفيدين في المخيمات والبالغ عددهم (119 ألف شخص) ابتداءً من آب «بسبب نقص التمويل».

وأشار التقرير إلى أن البرنامج ومفوضية اللاجئين أجريا عقب الإعلان عن تخفيض المساعدات والاستهداف، جلسات مجتمعية مشتركة في جميع أنحاء الأردن، عبر فيها اللاجئون عن غضبهم وإحباطهم، وعن مخاوفهم بشأن ارتفاع مستويات الديون، وندرة فرص العمل، واللجوء إلى آليات تكيف سلبية مثل عمالة الأطفال والزواج المبكر.

وأظهرت نتائج رصد أجراها برنامج الأغذية العالمي للربع الثاني من عام 2023 (قبل خفض المساعدات أو تقليل المستفيدين) أن مستوى الأمن الغذائي العام للاجئين «كان مستقرا» مقارنة بعام 2022، ومع ذلك، لا تزال الأسر التي تعيلها نساء، والعاطلون عن العمل، والأشخاص ذوو الإعاقة أكثر عرضة لانعدام الأمن الغذائي مما يدفعها إلى تبني آليات تكيف سلبية.

ويستضيف الأردن ثاني أعلى نسبة من اللاجئين في العالم بالنسبة لعدد السكان؛ قرابة 660 ألف لاجئ سوري، و80 ألف لاجئ من دول أخرى، بحسب إحصائية لمفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين بنهاية تموز، مما يضيف «عبئاً غير مسبوق» على ميزانية الأردن وموارده الطبيعية والبنية التحتية وسوق العمل.

وفي إطار التعاون بين برنامج الأغذية العالمي والحكومة الأردنية في مجال دعم البرنامج الوطني للتغذية المدرسية، يقوم البرنامج مع وزارة التربية والتعليم بالاستعداد للفصل الدراسي الجديد من خلال شراء الاحتياجات الغذائية المطلوبة للوجبات المدرسية بينما يستمر العمل على تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للتغذية المدرسية والذي يركز على تعزيز القدرات المؤسسية لتنفيذ البرنامج الوطني.

ويعمل البرنامج بالتعاون مع وزارة الزراعة الأردنية على تنفيذ أولويات الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي من خلال إنشاء النظام الوطني لمعلومات إدارة الأمن الغذائي والذي يتوقع أن يتم إنجازه في تشرين الأول بالإضافة إلى تعزيز حوكمة الأمن الغذائي في الأردن. كما جرى التوافق على تنفيذ عدد من التدخلات الهادفة إلى تقليص هدر الغذاء ضمن إطار مبادرة «لا لهدر الغذاء» التي أطلقتها وزارة الزراعة في وقت سابق.

يقدم برنامج الأغذية العالمي في إطار خطتة الاستراتيجية في الأردن (2023–2027) حزمة من البرامج التي تسعى إلى تعزيز الأمن الغذائي من خلال مجموعة من تدخلات الدعم المباشر والمساعدات الفنية في مجال المعونات الغذائية للاجئين وتعزيز أنظمة الحماية الاجتماعية الوطنية والتغذية المدرسية وبرامج تعزيز سبل العيش والإدارة المستدامة للموارد الطبيعية وتحول النظم الغذائية.

وتبلغ متطلبات استراتيجية برنامج الأغذية العالمي في الأردن للأعوام (2023–2027) قرابة 997 مليون دولار، موّل منها 137 مليون دولار، فيما تبلغ متطلبات العام الحالي 230 مليون دولار.

حدث يقتل اخر طعنا في الرصيفة .. وتوقيف الجاني

عمان

– قتل حدث اثر طعنة من قبل حدث اخر في الرصيفة، وفق مصدر امني.

وقال المصدر ان حدثا اقدم على طعن حدث اخر بسكين مطبخ.

واضاف انه تم اسعاف الحدث الى مستشفى الامير فيصل الا أنه ما لبث وان فارق الحياة فيما تم تحويل الجثة الى الطبيب الشرعي.

وبين ان مرتبات شرطة الرصيفة تمكنت من القاء القبض على الحدث الجاني.

واشار المصدر الى ان مدعي عام الرصيفة القاضي احمد القهموس باشر باجراء التحقيقات وذلك بالكشف على الجثة وتوقيف الجاني.

زراعة المفرق تعكف على صيانة الآبار الرومانية القديمة في المحافظة ص

المفرق– دعت مديرية زراعة محافظة المفرق، مزارعي المحافظة إلى صيانة الآبار الرومانية لتجميع المياه.

وذكرت المديرية في بيان لها الجمعة، أن مديرية إدارة المشاريع بصدد إجراء دراسة شاملة حول صيانة الآبار الرومانية القديمة وحصر أعداد المزارعين في محافظة المفرق الذين يمتلكون الآبار الرومانية التي بحاجة لصيانة تمهيدا لإجراء الصيانة المناسبة لها.

وأشارت المديرية، إلى أن البئر يعتبر رومانياً إذا تجاوز حجمه عن 100 متر مكعب، وأنه يتوجب على أصحاب الآبار التي تنطبق عليها الشروط إحضار صورة عن سند التسجيل ومخطط الأراضي

98.5% نسبة ارتفاع عدد زوار موقع أم قيس الأثري خلال 6 شهور

إربد

بلغ عدد زوار موقع أم قيس الأثري في إربد خلال الشهور الستة الماضية 49614 زائرا (أردنيا وأجنبيا) بارتفاع مقداره 98.5% مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي التي بلغ عدد الزوار فيها 24989 زائرا.

وبلغ عدد الزوار خلال الشهور الستة من العام الماضي 8203 زوار أجانب مقابل 16786 زائرا أردنيا بما مجموعه 24989 زائرا، بينما خلال النصف الأول من العام الحالي زار أم قيس 31782 زائرا أجنبيا مقابل 17832 زائرا أردنيا بما مجموعه 49614.

وتعرف قرية أم قيس التي تقع في محافظة إربد شمالي المملكة، قديما باسم «جدارا»، واشتهرت قديما كمركز للثقافة، إذ كانت موطنا لعدد من الشعراء والفلاسفة، كما تقع أم قيس على تلّة بديعة وتطل على وادي الأردن وبحيرة طبريا، وتشتهر بشوارعها المدهشة ذات الأعمدة، والشرفة المقوسة.

وكانت منظمة السياحة العالمية اختارت العام الماضي 2022 قرية أم قيس لإدراجها ضمن أفضل القرى السياحية في العالم، وذلك بعد تحقيقها للشروط والمتطلبات المطلوبة من المنظمة.

وزير السياحة مكرم القيسي قال في وقت سابق إن اختيار قرية أم قيس من المنظمة، جاء لقيمتها السياحية والتاريخية، مبينا أن هذا الاختيار سينعكس إيجابا على المجتمع المحلي اقتصاديا، وزيادة عدد السياح.

وأضاف أن وزارة السياحة والآثار عبر ذراعها التسويقية، هيئة تنشيط السياحة، ودائرة الآثار العامة عملت على ترويج الأردن إقليميا وعالميا، حيث ستقوم الوزارة ضمن خططها بالفترة المقبلة باختيار بعض المناطق ذات القيمة الأثرية والتاريخية في الأردن والتركيز عليها وترويجها كوجهة سياحية، مشيرا إلى أن أم قيس ستكون إحدى هذه المناطق.

واختيرت قرية أم قيس من بين 136 قرية، تم ترشيح ملفاتها من جميع دول العالم، بناءً على مجموعة من المعايير تغطي 9 مجالات الموارد الثقافية والطبيعية، تعزيز الموارد الثقافية والمحافظة عليها، والاستدامة الاقتصادية، والاستدامة الاجتماعية، والاستدامة البيئية، وتنمية السياحة والتكامل، والحوكمة، وتحديد أولويات السياحة، والبنية التحتية والاتصال، والصحة والسلامة والأمن.

وتعدّ مبادرة أفضل القرى السياحية، المشروع الرئيس لبرنامج منظمة السياحة العالمية للسياحة من أجل التنمية الريفية، حيث يهدف البرنامج إلى ضمان مساهمة السياحة في الحد من الاختلافات بين المدن الرئيسية والقرى، ومكافحة هجرة السكان، وتعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين النساء والشباب، وتعزيز الابتكار والتطور الرقمي، وتحسين الاتصال، والبنية التحتية، والوصول إلى التمويل والاستثمار.

كما يهدف برنامج التنمية الريفية إلى الابتكار في تطوير المنتجات وتكامل سلسلة الخدمات، وتعزيز الممارسات المستدامة من أجل استخدام أكثر كفاءة للموارد، وتقليل الانبعاثات والنفايات والإضرار بالبيئة، وتعزيز التعليم وتطويره، كما يشجع البرنامج الحوكمة متعددة المستويات والشراكات، والمشاركة النشطة وتمكين المجتمعات المحلية.

وتهتم مسابقة أفضل القرى السياحية بالوجهات الريفية التي تتبنى السياحة كمحرك للتنمية وتأمين فرص عمل جديدة لتحسين الدخل المحلي والقومي، مع المحافظة على القيم والعادات والصناعات التقليدية ودعمها وتعزيزها، بالإضافة إلى تعزيز مفهوم الابتكار والاستدامة السياحية في تلك القرى من جميع جوانبها «الاقتصادية والاجتماعية والبيئية»، وبما يتناسب مع أهداف التنمية المستدامة.

الأشغال تدعو المواطنين للتبليغ عن محاولات العبث بأعمدة الإنارة

عمان –

نفذت كوادر مديرية الإنارة في وزارة الأشغال العامة مساء أمس وفجر اليوم الجمعة أعمال صيانة لأعمدة الإنارة ولوحات الانارة الكهربائية على طريق السلام، انطلاقا من العاصمة عمان وحتى منطقة البحر الميت، وشملت الاعمال تغيير كابلات ووحدات إنارة وصيانة اللوحات الكهربائية.

كما أجرت فرق المديرية أعمال صيانة لوحدات الإنارة على جسر أم النعاج وما حوله ومنطقة الدفاع المدني، إشارة دبابنة في مدينة السلط.

وتهيب وزارة الأشغال العامة والإسكان بالأخوة المواطنين ضرورة التبليغ الفوري عن أية اعطال يلاحظونها على أعمدة الانارة والمبادرة الفورية لإبلاغ الأجهزة الأمنية او غرفة عمليات الوزارة عن اية محاولات عبث يرصدونها بألوحة الانارة وأعمدتها.

التعامل مع أجزاء آيلة للسقوط من مبنى تجاري في إربد

اربد

تعاملت كوادر بلدية إربد الكبرى مع أجزاء آيلة للسقوط من مبنى تجاري وسط المدينة، بحسب الناطق الإعلامي للبلدية غيث التل.

وأشار التل إلى أن الكوادر باشرت بإزالة الأجزاء المتساقطة على الأرض، فيما سيتم إزالة الأجزاء المتبقية على البناء والتي تشكل خطرا على المارة والمستأجرين المجاورين.

وأوضح، أنه تم إغلاق أجزاء من الشارع العام لحين استكمال أعمال الإزالة، مؤكدا أن الأجهزة الأمنية أمنت الموقع وأخلت المحلات المجاورة حفاظا على سلامتهم.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٩ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن فاع، الخناصري، الحرش وذلك من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المفرق .

قسم العلاقات العامة

عجلون: متحف راسون للتراث الشعبي معلم تاريخي فريد

عجلون

– يعد متحف راسون الأثري في محافظة عجلون المتحف الأول على مستوى المحافظة، والذي يشكل معلما تاريخيا فريدا يحتضن القطع التراثية والتاريخية التي استخدمها الآباء والأجداد.

وقال رئيس جمعية متحف راسون للتراث الشعبي محمد الشرع، إن المتحف الذي تأسس عام 2004؛ أقيم بمبادرة شخصية ليجمع تراث الآباء والأجداد من خلال القطع والأدوات التراثية والزراعية التي كانوا يستخدمونها في حياتهم، مشيراً إلى أن الفكرة من تأسيسه جاءت للاحتفاظ بكل ما يتعلق بطبيعة الحياة القديمة بأنماط متنوعة .

وأضاف الشرع، أن المتحف يحتوي العديد من الأدوات التي كانت تستخدم في الزراعة، مثل لوح الدراس والقادم وعود الحراث وقطع تراثية ومنزلية كالقش والخشب وشكوة اللبن والمهباش، إضافة إلى تطور الأزياء الشعبية والاتصالات والإنارة ووسائل النقل القديمة والعملات العربية الأجنبية والمحلية والإسلامية، كذلك احتوائه على صور للهاشميين ونشرات تثقيفية عن الثورة العربية الكبرى.

وثمن الشرع جهود وزارة الثقافة ممثلة بمديرتها في عجلون ومساندتها لتسجيل المتحف الثقافي الشعبي بهدف الاحتفاظ بالهوية الوطنية والدلالات والمجسمات التاريخية والثقافية والزراعية التي يحتوي عليها المتحف لإبراز التراث والربط ما بين الماضي والحاضر لتوصيل رسالة التراث والثقافة السياحية للاحتفاظ بالموروث التراثي القديم عبر الأجيال .

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 لنظام 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".

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.

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 البيئي، ما يعني أن الخلايا الجذعية التي تستخرج في حالة جيدة بعد وقت طويل، ويمكن استخدامها أيضاً لإصلاح الأسنان التالفة، حسب صحيفة ميرور البريطانية.

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.

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.

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 "آي" 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 الارتجاع 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.

نموّ الطّفل "child development process"

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 أشكال 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 الفمِ 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 عِلاج.

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 المناعيُ 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 هذيّن 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.

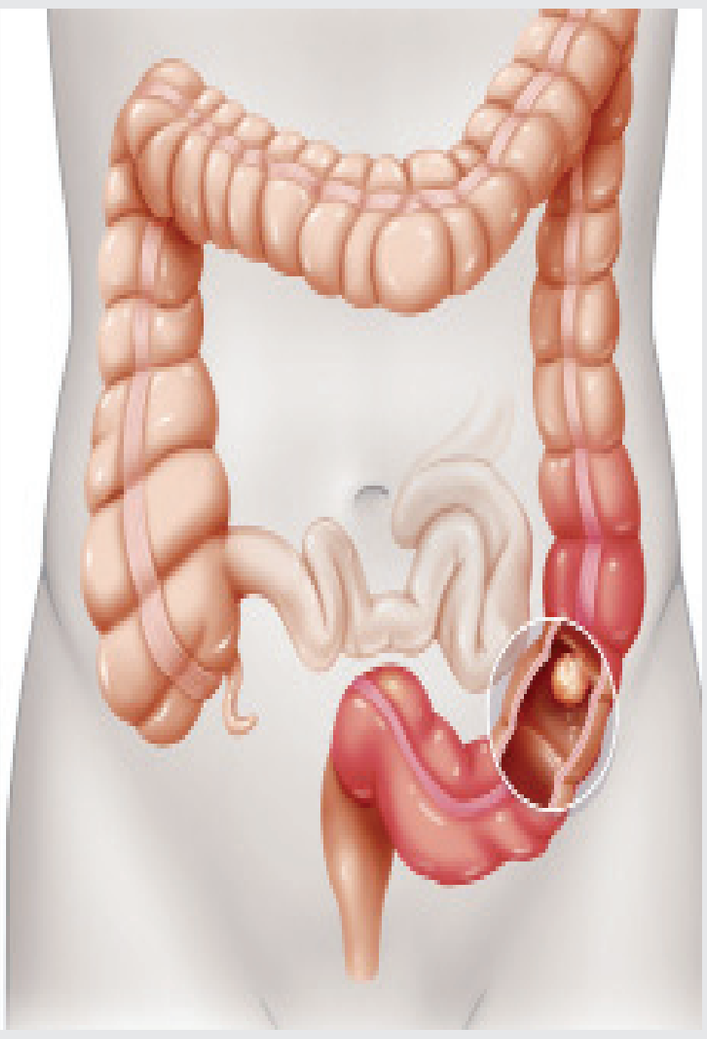
صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم.

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 تتمثّل 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 للإساءة لأنظمتنا. الموظفون ليس لديهم أي سبيل للتوصل إلى معلومات قد تكشف لهم شخصية المشترك أو الحساب".

ولكن ماذا عن أبل وسيري؟

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

وتنص الضوابط الأمنية 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 الماضين، انتشر بالتوازي مع صورة الثقب الأسود صورة أخرى لفتاة في نهاية عشرينياتها، تضع يديها على وجهها وهي في قمة سعادتها.

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

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

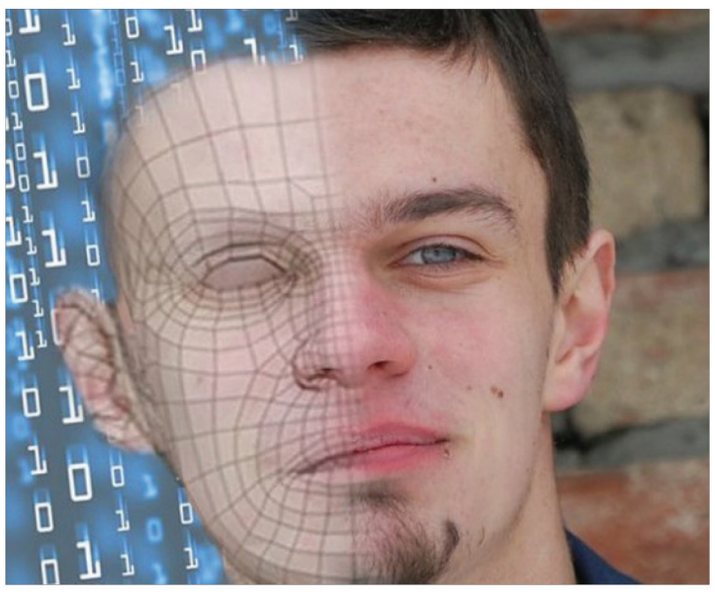
وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن دراسة أجرتها أثبتت المخاطر الأخلاقية للذكاء الاصطناعي. ويمكن القول إن قدرة الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل على دمج الدرجات الموسيقية مع موسيقى يوهان سيباستيان باخ لإنشاء مقطوعات موسيقية تبعث على الشعور بالخوف إزاء ما يمكنها فعله في المستقبل.

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 التقطن 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.

البيت الأبيض: بايدن وزيلينسكي ناقشا تدريب الطيارين الأوكرانيين على مقاتلات إف-١٦

❖وكالات

أعلن البيت الأبيض الخميس، أنّ الرئيس الأميركي جو بايدن تحدّث مع نظيره الأوكراني فولوديمير زيلينسكي بشأن التدريب الأميركي للطيارين الأوكرانيين على الطائرة المقاتلة اف-١٦ والذي سيبدأ في أيلول المقبل، بحسب واشنطن تايمز.

وقال البيت الأبيض في بيان، إن "الرئيسين بايدن وزيلينسكي ناقشا بداية تدريب الطيارين المقاتلين الأوكرانيين وضمان الموافقة السريعة للدول الأخرى على نقل طائراتها من طراز اف-١٦ إلى أوكرانيا بعد التدريب».

روسيا.. تدمير ٤٢ طائرة مسيرة أوكرانية وصاروخ إس-٢٠٠

❖وكالات

قالت وزارة الدفاع الروسية، إن قواتها دمرت ٤٢ طائرة مسيرة فوق شبه جزيرة القرم في الساعات الأولى من صباح الجمعة.

وقالت الدفاع الروسية في بيان لها: "هذه الليلة تم إحباط محاولة قام بها نظام كييف لشن هجمات إرهابية بطائرات بدون طيار على أراضي روسيا».

وأوضح البيان، أن

- أنظمة الدفاع الجوي رصدت ٤٢ طائرة بدون طيار.
- قامت بتدمير ٩ منها فوق أراضي شبه جزيرة القرم.
- تم تعطيل ٣٣ مسيرة أخرى بوسائل الحرب الإلكترونية.
- تحطمت المسيرات الأوكرانية دون الوصول إلى الهدف.

وفي وقت سابق، أفاد حاكم سيفاستوبول، ميخائيل رازفوجايف، عبر تلغرام، بتدمير عدد من الطائرات بدون طيار فوق مياه البحر الأسود في منطقة رأس خيرسونيس بسيفاستوبول. وأضاف أن خدمات الطوارئ لم تسجل أي أضرار في البنية التحتية المدنية جراء الحادث.

والاثنين الماضي أعلنت الدفاع الروسية إحباط هجوم أوكراني بطائرتين مسيرتين بالقرب من شبه جزيرة القرم، التي ضمتها روسيا عام ٢٠١٤.

تدمير صاروخ إس-٢٠٠

- أعلنت وزارة الدفاع الروسية إحباط محاولة هجوم أوكراني، الجمعة، بصاروخ دفاع جوي من طراز "إس-٢٠٠" معدل على مواقع مدنية تقع داخل الأراضي الروسية.
- أكدت وزارة الدفاع أنه تم اكتشاف الصاروخ واعتراضه بواسطة منظومات الدفاع الجوي في سماء مقاطعة كالوغا الروسية. • كانت الوزارة قد أعلنت أمس الخميس عن إسقاط طائرتين بدون طيار أوكرانيتين فوق مقاطعة بريانسك الحدودية مع أوكرانيا وأخرى فوق مقاطعة كالوغا المجاورة ليلة الأربعاء الخميس. وتستهدف قوات كييف في الفترة الأخيرة مناطق روسية مختلفة باستخدام طائرات مسيرة وصواريخ وقذائف عنقودية.

ليبيا.. القبض على مخطط تفجير وزارة الخارجية عام ٢٠١٨

❖وكالات

أعلن رئيس حكومة الوحدة الليبية، عبد الحميد الدبيبة، في كلمة مباشرة، إلقاء القبض على مخطط وقائد عملية تفجير مقرات وزارة الخارجية والمفوضية العليا للانتخابات والمؤسسة الوطنية للنفط.

وأعلن رئيس حكومة الوحدة الوطنية الليبية عبد الحميد الدبيبة، الخميس، القبض على قيادي في تنظيم داعش، متورط في في التخطيط وقيادة العمليات الإرهابية الانتحارية التي استهدفت عدّة مقار حكومية في العاصمة طرابلس عام ٢٠١٨.

اء ذلك في كلمة ألقاها الدبيبة، أكدّ فيها القبض على مخطط وقائد هذه العمليات الإرهابية التي استهدفت مقرات المفوضية العليا للانتخابات ووزارة الخارجية والمؤسسة الوطنية للنفط، في عملية أمنية نفذها جهاز الردع لمكافحة الإرهاب وكتيبة "رحبة الدروع" بتاجوراء.

وأشار الدبيبة إلى أن العملية تمت ضمن خطة استخباراتية محكمة وتتبع دام فترة طويلة، مؤكدا عزم حكومته على مواصلة التصدي للإرهاب بكافة أشكاله، وملاحقة كل من ثبت تورطه في جرائم ضد الليبيين.

وفي السياق ذاته، أعلن "جهاز الردع" في بيان، أن القيادي في تنظيم داعش طارق أنور عبدالله الملّقب بـ"أبو عيسى"، هو المتهم بالضلوع في تخطيط وتنفيذ هذه العمليات الإرهابية التي استهدفت مؤسسات سيادية بالدولة عام ٢٠١٨.

وفي ٢ أيار ٢٠١٨، أطلق مسلحان النار على موظفي المفوضية الوطنية العليا للانتخابات وفجرّا نفسيهما، مما أدّى إلى قتل وجرح أكثر من ٢٠ شخصا وحرق جزء كبير من البناية، في هجوم، أعلن تنظيم "داعش" مسؤوليته عنه.

واشنطن: توقيف ترامب في جورجيا فترة وجيزة والتقاط صورة جنائية تاريخية له

❖وكالات

في صورة تاريخية تظهر قوة العدالة في أميركا، التقطت الخميس، صورة جنائية للرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب، داخل سجن في ولاية جورجيا خلال التوقيف الوجيز للرئيس الأميركي السابق الذي ندد بـ"مهزلة قضائية" وبـ"تدخل انتخابي"، بحسب واشنطن بوست.

وهذه اللقطة التي يظهر فيها الملياردير الجمهوري عبوسا وعاقدا حاجبيه ومحدقا في الكاميرا، ستسجل في التاريخ بوصفها أول صورة جنائية لرئيس أميركي سابق.

وندد ترامب بـ"مهزلة قضائية" بعد توقيفه رسميا الخميس بتهمتي الابتزاز والتآمر في جورجيا، واصفا ما حصل بأنه "تدخل انتخابي».

وقال ترامب لصحافيين بينما كان يستعد للسفر من أتلانتا، بعد أن أوقف فترة وجيزة والتقطت له صورة جنائية في سجن مقاطعة فولتون "ما حدث هنا هو مهزلة قضائية. لم نرتكب أي خطأ. لم أرتكب أي خطأ، وما يفعلونه هو تدخل في الانتخابات».

ولم يحدد ترامب الجهة التي يتهمها بالتدخل، لكنه سبق له أن ندد بالرئيس جو بايدن ومجموعة من الديموقراطيين، زاعما أنهم يعرقلون حملة إعادة انتخابه.

وكان ترامب قد توجه عصر الخميس إلى ولاية جورجيا لتسليم نفسه في أحد سجونها حيث أخذت بصماته، تمهيدا لمحاكمته بتهمة محاولة التلاعب بنتيجة الانتخابات الرئاسية لعام ٢٠٢٠، في رابع محاكمة جنائية يلاحق فيها بينما يسعى للعودة إلى البيت الأبيض.

وحضر ترامب إلى سجن مقاطعة فولتون في أتلانتا بولاية جورجيا حيث وجه القضاء له ولـ١٨ شخصا آخرين تهمة "الابتزاز" وارتكاب عدد من الجرائم سعيا لقلب نتيجة انتخابات ٢٠٢٠ في هذه الولاية الرئيسية التي فاز بها بايدن.

وبعد أخذ مقاساته، أطلق سراح الرئيس السابق بكفالة.

مسؤول مصري يكشف وضع أول حالتي إصابة بمتحور كورونا الجديد

❖وكالات

"أعراض المصابيّن بالمتحور الجديد لفيروس كورونا ظهرت بالجهاز التنفسي العلوي، والمطلوب توخي الحذر وليس الهلع"، هذا ما أكده مسؤول بوزارة الصحة المصرية، بعد إعلان رصد حالتسريع الانتشار

وفي تعقيبه، قال الدكتور حسام حسني، رئيس اللجنة العلمية لفيروس كورونا بوزارة الصحة المصرية، في حديث لـ"سكاي نيوز عربية"، إن الأعراض التي ظهرت على المريضين بالمتحور الجديد بسيطة، وظهرت أعراض الإصابة في الجهاز التنفسي العلوي، مشيرا إلى أنهما يتماثلان للشفاء.

وشدد حسني على أنه: "لا توجد أي حالات استدعى الأمر دخولها المستشفى.. الأمر لا يدعو لأي قلق أو خطورة، مع أخذ الحذر اللازم».

وأشار إلى أن "المتحور الجديد موجود بالعالم منذ ٦ أشهر، ولديه قدرة على سرعة الانتشار، لكن لم يثبت زيادة في شدة الأعراض حال الإصابة».

الحذر وليس الهلع

وحول الإجراءات الوقائية المطلوبة بعد تأكد إصابة حالتين بالمتحور الجديد، قال حسني: "منذ ظهور وباء كورونا ودرجة الاستعداد والترصد، لم تقل، بدليل أنه حينما رصدت حالات تم الإعلان عنها».

وأبرز في هذا الصدد: "نجحت الحكومة المصرية في مواجهة موجات أشد من الفيروس، لكن بوجه عام فالمطلوب الحذر وليس الهلع».

وبشأن الحاجة لتخصيص مستشفيات عزل للحالات المصابة بالمتحور الجديد، قال حسني: "العالم ابتعد عن هذه الفكرة، ومستشفيات وزارة الصحة المصرية خصصت أقسام للعزل في حال استدعى الأمر ذلك».

طوق نجاة

كما نبه المسئول المصري، أن هناك فئات معينة نطلب منها الحذر بشكل أكبر ومن بينها؛ كبار السن، وأصحاب الأمراض المزمنة، وأمراض الصدر والضغط والقلب والأمراض المناعية أو المرضى الي يتناولون أدوية الكورتيزون لفترات طويلة، وهؤلاء عند ظهور أي أعراض للمتحور الجديد، فعليهم اللجوء فورا للرعاية الطبية المتخصصة.

ودعا حسني من لديه أعراض الإصابة بالفيروس، بالالتزام بالإجراءات الوقائية، وارتداء الكمامة، والحفاظ على التباعد والبعد عن التجمعات، والجلوس فى أماكن تهوية سليمة.

وضمن الإجراءات الوقائية الاحترازية من المتحور الجديد، أبرز حسني أنه لا يوجد توصيات طبية باتخاذ أي إجراءات إضافية، والتوصيات الطبية ما زالت هي التطعيم بالجرعات المعززة.

وأوضح: اللقاحات كانت ولا تزال طوق النجاة، حيث تعمل على منع حدوث أعراض، أو إصابات شديدة تؤدي للوفاة، وهو أدي دوره بشكل كاف فى ألا يكون لدينا وفيات كثيرة أو أعراض شديدة، مشيرا إلى أن جميع الأدلة العلمية تؤكد على أهمية اللقاحات لأنها آمنة تماما وفعالة بنسبة ١٠٠٪.

الأعراض تختفي خلال يومين

وكشف مستشار رئيس الجمهورية للشؤون الصحية والوقائية الدكتور عوض تاج الدين، تفاصيل جديدة بشأن متحور فيروس كورونا الجديد والمعروف بـ«EG-٥»، قائلا:

أعراض متحور أوميكرون الجديد «EG-٥»، عبارة عن آلام في الحلق وعطس ورشح وسخونة وتكسير في الجسم.

أعراض المتحور الجديد تختفي خلال يومين أو ثلاثة.

إذا كان مريض الانفلونزا يعدي شخصين أو ثلاثة ومريض الكورونا يعدى خمسة أشخاص، فإن مريض المتحور الجديد يعدي عددا أكبر.

خافض الحرارة، خاصة الباراستامول هو من أهم الأدوية لمصابي هذا المتحور.

وأوضح مستشار الرئيس المصري، في تصريح صحفي على هامش مؤتمر طبي نظمته يوم الأربعاء، هيئة الرعاية الصحية، أنه بالنسبة للمتحور الجديد لا توجد أي وفيات عالميا أو محليا ناتجة عنه.

وشدد "تاج الدين" على أنه ليس هناك داع لأي قلق، وأن اللقاحات متوفرة للجميع بوجه عام، وأصحاب الأمراض المزمنة ونقص المناعة والقلب بوجه خاص، وفقا لما ذكرته وكالة أنباء الشرق الأوسط الرسمية.

تحركات برلمانية

هذا وقد دخل عدد من أعضاء مجلس النواب المصري على خط التحذير من المتحور الجديد لكورونا، معلنين التقدم بعدد من الأسئلة البرلمانية إلى وزير الصحة والسكان، خالد عبد الغفار، لتوضيح خطة الوزارة للتصدي للمتحور كورونا الجديد.

وطالبت النائبة إيرين سعيد، عضو لجنة الشئون الصحية بمجلس النواب، في سؤال برلماني موجه لرئيس مجلس الوزراء، ووزير الصحة والسكان توضيح الخطة الاستباقية للوزارة للتصدي للمتحور الجديد من فيروس كورونا.

كما طلبت توضيح خطة الوزارة لتلقيح المواطنين الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس وخاصة كبار السن ومن لم يتلقوا الأربع جرعات من اللقاح.

وتساءلت النائبة: هل تم رفع كفاءة المستشفيات، ووجود بروتوكول علاج واضح لدى الأطقم الطبية داخل المستشفيات، وماذا عن توفير مخزون استراتيجي من المستلزمات الصحية المطلوبة، وتوفير مخزون استراتيجي من الأدوية المستخدمة للتصدي لأعراض هذا المتحور، وهل تم تفعيل دور المجلس الصحي الإقليمي داخل المحافظة الواحدة لسرعة الربط بين المستشفيات والإسعاف داخل هذه المحافظة ووجود خط ساخن يلجأ إليها المواطن فى حال احتياج إلى مستشفى متخصص أو لتلقى الدعم.

كما تقدم النائب محمد سلطان، عضو مجلس النواب، بسؤال عاجل إلى وزير الصحة والسكان، حول الإجراءات التي اتخذتها الوزارة، متسائلا عن مسببات هذا المرض وأعراضه وطرق الوقاية منه.

وأضاف في سؤاله العاجل: المواطنون يواجهون تخوفات من هذا الفيروس، ويجب على الوزارة طمأنة المواطنين.

اليابان: العينات بعد بدء تصريف مياه فوكوشيما النووية ضمن المستويات الآمنة

❖وكالات

أظهرت عينات من مياه البحر أخذت بعد بدء تصريف مياه محطة فوكوشيما النووية المعالجة في المحيط، الجمعة، أن الإشعاعات فيها تبقى ضمن "المستويات الآمنة" بحسب بيانات وفرتها الشركة المشغلة.

وقال كيسوكي ماتسو الناطق باسم شركة تيبكو المشغلة لمحطة فوكوشيما اليابانية، غداة بدء تصريف المياه، إن مستوى الإشعاع في العينات المأخوذة مطابق للتوقعات وأقل من ١٥٠٠ بيكيريل في الليتر الواحد فيما مستوى الأمان الوطني هو ٦٠ ألف بيكيريل لليتر، وفق ما نقلته وكالة نوفوستي.

وفي سياق متصل، أعلن مسؤول كوري جنوبي الجمعة أن تصريف اليابان للمياه الملوثة من محطة فوكوشيما للطاقة النووية المعطلة يتم بشكل مستقر وكما هو مخطط له، ولم يتم اكتشاف أي خلل حتى الآن.

وأضاف المسؤول، أن حكومة كوريا الجنوبية ستتخذ أفضل إجراءات لمواصلة المراقبة حتى لا يكون هناك أي تأثير على سلامة الناس وصحتهم، وفق ما نقلته وكالة يونهاب.

وبدأت اليابان الخميس تصريف المياه المعالجة من محطة فوكوشيما-دايشي النووية في المحيط الهادئ، وقد تم تشغيل مضخات لنقل المياه إلى المحيط، حيث سيتم تصريف المياه المعالجة على مسافة كيلومتر من الساحل من خلال نفق تحت الماء. ويبلغ معدل التصريف ٤٦٠ طنا من المياه في، بعد أن يتم تخفيف كل طن بـ ١٫٢ ألف طن من مياه البحر النقية.

بوتين يكشف طبيعة عمل بريغوجين في أفريقيا

❖وكالات

كشف الرئيس الروسي فلاديمير بوتين الخميس طبيعة عمل زعيم مجموعة فاغنر العسكرية يفغيني بريغوجين عندما قدم التعازي لعائلات ضحايا حادث الطائرة التي كان على متنها.

وقال بوتين في تصريح تليفزيوني خلال لقاء مع الزعيم الذي نصبته روسيا لمنطقة دونيتسك، دينيس بوشيلين، إنه يعرف بريغوجين منذ بداية التسعينيات.

وأضاف بوتين إن مساهمة مقاتلي فاغنر في الحرب ضد ما وصفها بـ"النازية الجديدة لن تُنسى».

بوتين يصف بريغوجين وعمله في أفريقيا

قال بوتين إن بريغوجين:

كان إنسانا موهوبا ورجل أعمال موهوبا.

ومع ذلك فقد ارتكب أخطاء.

عمل وحقق نتائج ليس فقط في روسيا بل وفي الخارج بما في ذلك في أفريقيا.

اشتغل في أفريقيا بتجارة النفط والغاز والمعادن الثمينة والأحجار الكريمة.

عاد من أفريقيا مؤخرا

وأشار الرئيس الروسي إلى أن بريغوجين كان قد عاد من أفريقيا عشية تحطم الطائرة التي كان على متنها مع عدد من رفاقه، والتي سقطت في مقاطعة تفير شمال موسكو مساء الأربعاء.

وأوضح أنه من المهم الانتظار حتى انتهاء لجنة التحقيق في تحطم الطائرة من عملها، متعهدا بالمضي قدما في استجلاء الحقائق "حتى النهاية"، وفقا لما ذكره موقع روسيا اليوم الإخباري.

وكانت هيئة الطيران المدني الروسية أفادت مساء الأربعاء بوجود ١٠ أشخاص، بينهم ٣ من أفراد الطاقم، على متن الطائرة التي تحطمت في مقاطعة الأربعاء، مشيرة إلى مصرعهم جميعا.

وأكدت هيئة الطيران الروسية، تواجد بريغوجين، والرجل الثاني في مجموعة "فاغنر" دميتري أوتكين، على متن الطائرة.

وفتحت الوكالة الفيدرالية الروسية للنقل الجوي تحقيقا في تحطم الطائرة، فيما فتحت لجنة التحقيقات الروسية من جانبها، تحقيقا جنائيا في الحادث.

للمرة الثانية: كوريا الشمالية تفشل بإطلاق قمر صناعي للتجسس

❖وكالات

باءت بالفشل محاولة كوريا الشمالية الأخيرة وضع قمر صناعي للاستطلاع العسكري في مدار الأرض، وفق ما أفادت وسائل إعلام رسمية وذلك بعد أشهر قليلة على تحطم صاروخ فضائي أطلقته بيونغ يانغ وسقوطه في البحر بعد دقائق على الإطلاق.

وكان الزعيم الكوري الشمالي كيم جونغ أون، قد جعل من وضع قمر صناعي للتجسس في المدار أولوية قصوى قائلا إن «ذلك بمثابة توازن ضروري للوجود العسكري الأميركي المتزايد في المنطقة». وأوردت وكالة الأنباء المركزية الكورية الشمالية، أن الإدارة الوطنية لتطوير الفضاء في كوريا الشمالية «أجرت ثاني عملية إطلاق لقمر التجسس، بواسطة الصاروخ الحديث تشوليما-١، في موقع سوهاي لإطلاق الأقمار الصناعية في منطقة تشولسان في مقاطعة بيونغان الشمالية».

وأضافت الوكالة الكورية الشمالية «رحلة الصاروخ في المرحلتين الأولى والثانية كانت عادية، لكن الإطلاق فشل بسبب خطأ في نظام التفجير الطارئ خلال المرحلة الثالثة».

من جهتها، أعلنت هيئة الأركان المشتركة الكورية الجنوبية في بيان أنها رصدت قرابة الساعة ٣،٥٠ إطلاق ما تزعم كوريا الشمالية أنّه صاروخ فضائي».

وأضافت، أن الصاروخ أطلق باتجاه الجنوب من مقاطعة شمال فيونغان و«اجتاز المجال الجوي الدولي فوق المياه غرب إيودو»، في إشارة إلى صخرة سوكوترا في البحر الأصفر.

وشدّدت هيئة الأركان على أن «جيشنا يحافظ على وضع الاستعداد الكامل وينسّق بشكل وثيق مع الولايات المتحدة، بينما يرفع في الوقت نفسه تأهبنا الأمني».

وكانت الحكومة اليابانية أول من أعلن عن رصد الصاروخ الكوري الشمالي.

وقالت الحكومة اليابانية إن بيونغ يانغ استخدمت تقنية الصواريخ البالستية المحظورة، وأن الصاروخ عبر المجال الجوي الياباني قرب أوكيناوا.

الأردن يتصدر مسابقة الرمح في كأس العالم

❖جوهانسبرج

توج المنتخب الأردني لالتقاط الأوتاد بالمركز الأول، في مسابقة الرمح ضمن بطولة كأس العالم المقامة في جنوب إفريقيا.

وتشهد البطولة مشاركة ٩ منتخبات، هي: جنوب إفريقيا ومصر وعمان والسودان والسعودية والهند وباكستان واليمن، إضافة إلى المنتخب الأردني.

واستطاع فرسان منتخب الأردن انتزاع المركز الأول، بينما حلت في المركز الثاني السعودية، وفي المركز الثالث مصر.

ويتكون المنتخب الأردني من الفرسان: حسام الخزاعلة، وعبد الوهاب الجراح، وأحمد السرحان، وعمر سالم، وادحيم الفاعوري.

وكان المنتخب الأردني قد خطف بطاقة التأهل إلى بطولة كأس العالم، بعدما حقق نتائج مميزة في تصفيات المجموعة الثالثة، التي أقيمت في مدينة لاهور الباكستانية خلال شهر فبراير/شباط الماضي.

المغرب يرتقي ١٤ مركزا في تصنيف الفيفا للسيدات

ارتقى المنتخب المغربي للسيدات، ١٤ مركزا في التصنيف العالمي للاتحاد الدولي لكرة القدم، ليحتل المرتبة ٥٨.

جاء ذلك بعدما شارك المغرب في مونديال السيدات للمرة الأولى، وباغت الجميع بالعبور إلى ثمن النهائي قبل الخسارة أمام فرنسا.

في المقابل، خرج المنتخب الأسترالي من المراكز العشرة الأولى في التصنيف، واحتل المركز ١١.

وتقدم المنتخب الياباني ٣ مراكز، ليستقر في المرتبة الثامنة.

يذكر أن المنتخب السويدي أزاح نظيره الأمريكي من صدارة التصنيف العالمي.

وتصدر منتخب السويد، الترتيب، علما بأن إسبانيا قفزت من المركز السادس إلى الوصافة.

وكان بإمكان المنتخب الإسباني، أن يصعد لصدارة تصنيف الفيفا، لولا خسارته في مباراة دور المجموعات بالمونديال أمام المنتخب الياباني.

واحتل المنتخب الأمريكي، المركز الثالث في التصنيف بعدما ودع البطولة مبكرا.

ريال مدريد ومانشستر يونايتد يتصدران قائمة أعلى الفرق قيمة في العالم

برزت خمسة أندية في عالم كرة القدم، باعتبارها أعلى الفرق قيمة في جميع أنحاء العالم.ويتصدر الفريق الإسباني ريال مدريد القائمة، حيث تبلغ قيمته السوقية أكثر من ستة مليارات دولار، وفق ما نقلته شبكة (سي إن إن) الجمعة عن مجلة فوربس.وكان النجاح التاريخي وجاذبية العلامة التجارية لنادي ريال مدريد، من العوامل الرئيسية في دفع قيمته إلى قمة كرة القدم العالمية. يلي ريال مدريد فريق مانشستر يونايتد، وتقدر قيمته بنحو ستة مليارات دولار، ويستمر تراثه وجاذبيته التجارية في توليد إيرادات للنادي.المركز الثالث حصل عليه برشلونة، وتعتبر قيمته البالغة ٥,٥ مليار دولار شهادة على تقاليدهم الفائزة وتشكيلاتهم المرصعة بالنجوم وفلسفتهم الكروية المؤثرة.وفي المركز الرابع نادي ليفربول الإنجليزي بقيمة ٥,٣ مليار دولار، حيث اشتهر النادي بمؤيديه المتحمسين وتاريخه الحافل، وقد شهد انتعاشا في السنوات الأخيرة، حيث أن نجاحهم على أرض الملعب، إلى جانب استراتيجية التسويق القوية، أدى إلى ارتفاع قيمتهم، ما يؤكد مكانتهم كواحد من عمالقة كرة القدم العالمية.ويأتي مانشستر سيتي في المركز الخامس بقيمة ٤,٩٩ مليار دولار.تمثل هذه الفرق الخمسة رموزا للقوة التجارية لكرة القدم وتأثيرها الثقافي، وهي شهادة على الجاذبية الدائمة للعبة الجميلة الأكثر شعبية في العالم.

أندية كبرى تهتم بالتعاقد مع المدرب الاسباني الونسو

يعتقد فرناندو كارو الرئيس التنفيذي لنادي باير ليفركوزن الألماني، أن تشابي ألونسو سيظل مع الفريق لفترة طويلة، رغم مزاعم اهتمام الأندية الكبرى في أوروبا بضمه.

وعند سؤاله عما إذا كان مواطنه الإسباني ألونسو سيستمر مع الفريق لما بعد هذا الموسم، قال كارو في تصريحات لوكالة الأنباء الألمانية: "في كرة القدم، لا يمكنك أن تقول إن كل شيء مؤكد ١٠٠٪. لكن الاحتمالية كبيرة».وتولى لاعب وسط المنتخب الإسباني السابق تدريب ليفركوزن، وكان وقتها الفريق يقترب من القاع، في تشرين الأول/أكتوبر، لكنه قاد الفريق للصعود إلى المركز السادس.

كما وصل الفريق للدور قبل النهائي بالدوري الأوروبي، رغم أن الفريق افتقد مهاجمه الرئيسي باتريك شيك في أغلب فترات الموسم.

ومدد ألونسو مؤخرا عقده حتى ٢٠٢٦، لكن ما قدمه مع الفريق جذب انتباه أندية كبرى، من بينها ريال مدريد، ويخشى الكثيرون أنه من الممكن أن ينتقل للعملاق الإسباني إذا قدم عرضا له.

لكن كارو أكد أن ألونسو تلقى بالفعل عروضا من أندية جيدة في الدوريات الكبرى في صيف ٢٠٢٢. لكنه انتظر لحين وصول العرض الجيد.وأضاف: "من حسن الحظ، كان مقتنعا أن تواجده معنا هو الوقت المناسب. هو ذكي، ويعلم متى يمكنه اتخاذ الخطوة المقبلة».

بالنسبة لألونسو، يعد تدريب ليفركوزن هو الوظيفة الأولى له في نادي محترف، لكن كارو أكد أن المدير الفني "كان المرشح الأول بوضوح"، في قائمة المرشحين المحتملين.

منتخب السلة يختتم تحضيراته.. الحمارشة وعباس يؤكدان القتال حتى النهاية

"صقور الأردن" يستهل مشواره المونديالي اليوم

❖خالد تيسير العميري
❖موفد اتحاد الإعلام الرياضي

مانيلا – يفتتح المنتخب الوطني الأول لكرة السلة، مشواره في نهائيات النسخة الـ ١٩ من بطولة كأس العالم بمواجهة المنتخب اليوناني عند الساعة ١١:٤٥ من صباح اليوم في صالة "مول أوف آسيا أرينا" بالعاصمة الفلبينية مانيلا، فيما يستهل المنتخب الأميركي مشواره بمواجهة نيوزيلندا عند الساعة ٣:٤٠ مساء، لحساب مباريات المجموعة الثالثة.

وأنهى "صقور الأردن" تحضيراته لخوض أولى مواجهاته في المونديال، حيث أجرى تمرينا في صالة "نينوي أكينو" التدريبية، وعمد خلاله الجهاز الفني على وضع اللمسات الأخيرة وتطبيق جملة من الخطط الدفاعية والهجومية، تحضيرا لمواجهة اليونان.

والتقى الجهاز التدريبي للمنتخب الوطني باللاعبين في جلسة "تحليل فيديو" عقدت بإحدى القاعات في مقر إقامته، وتناول خلالها نقاط القوة والضعف للفريق اليوناني، إلى جانب تحديد أدوار اللاعبين وإبراز مفاتيح لعب الفريق المنافس، مؤكدا خلال حديثه للاعبين على ضرورة التركيز الذهني والقتال حتى الرمق الأخير، ومطالبا إياهم بمضاعفة الجهود لصناعة أولى المفاجآت "علينا الإيمان بقدراتنا واللعب من أجل الجميع، مباراة كبيرة تحتاج لعمل صعب، ونمتلك فرصة كبيرة، شريطة القتال حتى آخر مباراة".

وسيرتدي المنتخب الوطني الزي الأبيض في مباراته الإفتتاحية، فيما ستلعب اليونان بالزي الأزرق "الداكن"، علما أن الصالة المستضيفة لمباريات صقور الأردن "مول أوف آسيا أرينا" تتسع لنحو ٢٠ ألف متفرجا.

بدوره، تمنى الحساب الرسمي لاتحاد كرة القدم، التوفيق للمنتخب الوطني لكرة السلة في مشواره المونديالي، حيث شارك صورة للاعبين عبر ستوري حسابه الرسمي على (انستغرام)، معلقا: "أمنيات التوفيق لصقور الوطن في كأس العالم"، مرفقا ايموجي الصقر والعلم الأردني.

إلى ذلك، تقام اليوم سلسلة من اللقاءات المنتظرة، حيث تلتقي جنوب السودان وبورتوريكو عند الساعة ١١ صباحا وصربيا مع الصين الساعة ٣ مساء في صالة "سمارت أرانيتا كوليسيوم" بالفلبين لحساب المجموعة الثانية، وتلعب الرأس الأخضر مع جورجيا الساعة ١١ صباحا في صالة "أوكيناوا أرينا" باليابان، والتي ستحتضن أيضا مباراة سلوفينيا وفنزويلا الساعة ٢:٣٠ مساء عن المجموعة السادسة، فيما تلتقي إيران والبرازيل بصالة "اندونيسيا أرينا" في جاكرتا الساعة ١٢:٤٥ مساء، على أن تحتضن الصالة نفسها مباراة إسبانيا وساحل العاج الساعة ٤:٣٠ مساء عن مباريات المجموعة السابعة.

الحمارشة: جاهزون للمواجهة

ويرى لاعب المنتخب الوطني أحمد حمارشة في حديث خاص لموفد اتحاد الإعلام الرياضي، أن "صقور الأردن" يمتلك القدرة على صياغة أولى المفاجآت في المونديال، مشيرا: "هذه مباراتنا الأولى في المونديال وتشكل تحديا كبيرا لنا، أعتقد أننا متحمسون لخوض المواجهة ووضع إمكانياتنا داخل الملعب، هذه المباراة لها طابع خاص بالنسبة لنا".

هاشم: نطمح ببلوغ الأولمبياد

من جانبه، يقول لاعب الجناح هاشم عباس، أن "الصقور" يمتلكون فرصة الفوز في المواجهة الافتتاحية لهم بالمونديال، مطالبا زملائه بالقتال حتى النهاية، مستطردا: "لن تؤثر أي نتيجة في المباريات التي سنخوضها على تركيزنا، نمتلك هدفا موحدا وثابتا، ببلوغ دورة الألعاب الأولمبية (باريس٢٠٢٤)".

الأردن واليونان.. بداية المشوار

يدرك الجهاز الفني للمنتخب الوطني بقيادة وسام الصوص ومساعديه محمد حمدان وعبدالله أبو قورة، ضرورة أن يبدأ المباراة بصورة قوية للحفاظ على حظوظه، لذلك من المتوقع أن يعتمد على أبرز ركائزه الأساسية المتمثلة بسرعات فريدي إبراهيم في تدوير الكرة مع سامي بزيع والمجنس رونديه جيفرسون حول القوس، على أن يتولى الكابتن زيد عباس مهمة تأمين منطقة العمق إلى جانب لاعب الارتكاز أحمد الدويري، في الوقت الذي يتواجد فيه زين النجداوي وأحمد حمارشة وهاشم عباس ومالك كنعان وأمين أبو حواس وأحمد الحموري ومحمد شاهر على دكة البدلاء للمداورة مع الأساسيين طبقا لظروف المباراة والرؤية الفنية.

وسبق للمنتخب الوطني مواجهة اليونان في بطولة أطلس الدولية، ضمن مشواره التحضيري لمونديال الصين ٢٠١٩، حيث خسر صقور الأردن (٦٥-٩٢)، في مباراة كان فيها المجنس الأميركي دار تاكر المسجل الأبرز للمنتخب الوطني بـ٢٣ نقطة، والأخير يغيب اليوم عن تمثيل المنتخب الوطني في كأس العالم لظروف عائلية خاصة به وفقا لحد قوله.

في المقابل، يمتلك المدير الفني للمنتخب اليوناني ديميتريوس إيتوديس، مزيجا من اللاعبين الشباب وأصحاب الخبرات، وهم: ليفتيريس بوشوريديس، مايكل لونتزيس، كوستاس بابانيكولاو، جيانوليس لارينتزاكيس، ديمتريوس مورايتيس، نيكوس روجكافوبولوس، لونيس بابابيترو، جورجيوس باباجيانيس، ثاناسيس أنتيتوكونمبو، ايمانويل تشاتزيداكاس، وتوماس ووكاب، في الوقت الذي يغيب فيه نجمه يانيس أنتيتوكونمبو عن المونديال للإصابة، كما شهدت القائمة النهائية استبعاد كونستانتينوس ميتوغلو لإصابته بكسر في اصبع يده اليسرى، لتضم القائمة ١١ لاعبا حتى الآن، بانتظار قرار الإتحاد اليونان حول امكانية استدعاء لاعب جديد.

وأظهر مدرب اليونان احتراما كبيرا للمنتخب الوطني خلال حديثه في المؤتمر الصحفي الذي يسبق مشاركته في البطولة، بقوله: "نمتلك جودة كبيرة من خلال رحلة تحضير طويلة، لم نأت هنا لاكتساب الخبرة فقط"، مؤكدا على جودة لاعبي "الصقور" ومطالبا لاعبيه بخوض المباراة بجدية كبيرة واحترام المنافس، فيما حث قائد المنتخب اليوناني كوستاس بابانيكولاو زملائه بالفريق على ضرورة القتال، خاصة وأن الفريق يمر اليوم بمرحلة إحلال وتبديل.

وتأمل اليونان بقائمة نجومها في بلوغ أدوار بعيدة في ظهورها التاسع بكأس العالم، بعدما سبق لها احتلال المركز الثاني في مونديال ٢٠٠٦ بفوزها على منتخب أميركا بنتيجة (١٠١-٩٥) آنذاك، إلى جانب فوزها بلقب بطولة أوروبا "اليورو" مرتين، فضلا عن إحرازها ميدالية فضية وميداليتين برونزيتين خلال ٢٨ مشاركة سابقة بالبطولة الأوروبية.

نتائج مواجهات أمس (الجمعة)

استهل المنتخب اللبناني مشواره المونديالي بخسارة قاسية من لاتفيا بنتيجة (٧٠-١٠٩)، فيما تغلبت إيطاليا على أنغولا (٨١-٦٧) وأستراليا على فنلندا (٩٨-٧٢) ومونتينيغرو على المكسيك (٩١-٧١).

ومع انتصاف مباريات اليوم الأول من المونديال، شهدت صالة (فلبين أرينا) التي تتسع لنحو ٥٥ ألف متفرجاً، حفل افتتاح أنيق لكأس العالم، وسط حضور ٣٨ ألف و١١٥ مشجعا (رقم قياسي) لمؤازرة الفلبين في مباراته التي خسرها مع جمهورية الدومينيكان (٨١-٨٧)، وفقا لما أعلنه الحساب الرسمي للإتحاد الدولي لكرة السلة "فيبا"، علما أن الرقم القياسي السابق من حيث الحضور الجماهيري كان مسجلا بنهائي كأس العالم ١٩٩٤ بكندا (تورنتو)، في مباراة الولايات المتحدة وروسيا، وحضرها ٣٢ ألف و٦١٦ متفرجا.

وخسرت مصر مباراتها الافتتاحية أمام ليتوانيا بنتيجة (٦٧-٩٣)، وهي المباراة التي حرص الجهاز الفني للمنتخب الوطني على متابعتها من المدرجات، لرصد أداء منتخبات المجموعة الرابعة، المحتمل مواجهة أيا منها في الأدوار المقبلة، فيما فازت ألمانيا على اليابان (٨١-٦٣).

تين هاج: لست راضيا.. وغياب شاو سيطول

وكالات

أكد مدرب مانشستر يونايتد إريك تين هاج، أن تركيزه الكامل ينصب على تحسين الأداء، بعد أسبوع تعرض فيه مانشستر يونايتد للتشتيت، بسبب قضية مايسون جرينوود.

وأعلن يونايتد الإثنين أن جرينوود سيغادر النادي، بعد تحقيق داخلي استمر ٥ أشهر حول مزاعم اغتصاب واعتداء جنسي.

وخلص كبار المسؤولين التنفيذيين إلى أن الشاب البالغ من العمر ٢١ عامًا، لم "يرتكب الجرائم" التي اتُهم بها في البداية قبل أن تسقط النيابة العامة قضية محاولة الاغتصاب والاعتداء وسلوك السيطرة في وقت سابق من هذا العام.

وبدا مانشستر يونايتد مستعدا لدمج جرينوود في الفريق، قبل أن يقرر بيع المهاجم، مع اهتمام من أندية خارجية.

وقال تين هاج في مؤتمر صحفي قبل مواجهة نوتنجهام فورست يوم السبت ضمن الجولة الثالثة بالدوري الإنجليزي الممتاز: "انظر، نحن لسنا في المكان الذي نريد أن نكون فيه مع فريقنا».

وأضاف: "هناك الكثير من العمل، وتركيزي ينصب على اللاعبين المتاحين. لدي فقط تصريحات حول أدائنا وتشكيلتنا والجوانب التي يتعين علينا تحسينها. الأمر واضح.. علينا أن نتحسن». وتابع: "ما تتوقعه جماهير يونايتد هو أن نفوز. أنا مسؤول عن ذلك. هذا هو المكان الذي تتجه إليه كل جهودي». وتعرض يونايتد لضربة مؤلمة، بسبب إصابة مايسون ماونت ولوك شاو الذي توقع تين هاج أنه سيواجه فترة طويلة من الغياب.

كما استبعد تين مهاجمه راسموس هويلوند من مباراة فورست، وعن ذلك قال: "ليس متاحا للغد. اليوم جاء إلى تدريبات الفريق لأول مرة، لذا أتوقع أنه قريب جدًا من تشكيل الفريق».

وختم: "غاب لوك سيكون أطول من مايسون. سيستغرق الأمر بضعة أسابيع أيضا قبل عودة تيريل (مالاسيا). بالتأكيد لدينا الحلول في فريقنا للتعامل مع ذلك. كنت آمل تجنب هذا السيناريو ولكن إذا حدث ذلك عليك أن تكون مستعدًا له».

الترجي يقترب من فسخ عقد صانع ألعابه

❖وكالات

توصل الترجي التونسي، لاتفاق نهائي مع صانع ألعابه المغربي صابر بوجرين، لفسخ تعاقده بالتراضي.

وتعاقد الترجي مؤخرا مع محترفين جدد على غرار الثنائي البرازيلي يان ساس ورودريجو رودريجيز.

ويسعى فريق باب سويقة لاستكمال قائمته للموسم الجديد الذي انطلق بالفعل الأسبوع الماضي.

وذكرت بعض التقارير، أن صابر بوجرين صاحب ال٢٧ عاما قريب من الرجاء المغربي.

وانضم بوجرين للترجي في سوق الانتقالات الشتوي لعام ٢٠٢٢ قادما من نيفتشي باكو الأذربيجاني.

يشار إلى أن الجامعة التونسية، أكدت أن المبلغ الذي حوله الاتحاد الإفريقي لصالح الترجي لا يغطي ديون "باب سويقة" لدى الجامعة.

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