NATION'S NEWSPAPER
الأمم
يومية - أردنية - شاملة

الجمعة | ١١ رمضان ١٤٤٢ هـ الموافق ٢٣ نيسان ٢٠٢١ م | السنة السادسة | ٢٥٠ فلس | العدد (١٨٩٠) | www.omamjo.com

الذهاب لصلاة الجمعة من الساعة ١٢:٢٠ ولغاية ١:٢٠ ظهرا

❖عمان

أعلن وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، أن فترة رفع الحظر لغايات أداء صلاة الجمعة ستبدأ من الساعة ١٢:٢٠ ولغاية الساعة ١:٢٠ ظهرا ، بحيث يكون الذهاب للمسجد سيراً على الأقدام فقط.

ودعا الخلايلة في بيان صحفي الخميس، المصلين إلى الالتزام بإجراءات السلامة العامة كالتباعد الجسدي وإحضار سجادة الصلاة الخاصة وارتداء الكمامة.

ويأتي هذا الإعلان بناء على البلاغ رقم ٣١ لسنة ٢٠٢١ بالاستناد لأمر الدفاع رقم (١٩) لسنة (٢٠٢٠)، والقاضي بالسماح للمواطنين بالتجوال سيرا على الأقدام لمدة ساعة واحدة لأداء صلاة الجمعة، وفقا للبروتوكول الطبي المقرر من وزارة الصحة، وتفويض وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية بتحديد وقت بدء ساعات التجوال وانتهائها.

«٤٥» وفاة و «٢٠٩٧» إصابة بكورونا في المملكة

❖عمّان

أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٤٥ وفاة و٢٠٩٧ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الخميس، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٨٤٧٤ وفاة و٦٩٧٤٨٧ إصابة. وتوزعت الإصابات الجديدة على ٧٩٧ حالة في محافظة العاصمة عمّان، ٤٥٧ حالة في محافظة إربد، منها ٩٣ حالة في الرمثا، ٢٧٢ حالة في محافظة الزرقاء، ٩١ حالة في محافظة المفرق، ٧٩ حالة في محافظة البلقاء، ٦٦ حالة في محافظة مأدبا، ٦٥ حالة في محافظة الكرك، ٦٣ حالة في محافظة جرش، ٦٣ حالة في محافظة الطفيلة، ٥٦ حالة في محافظة عجلون، ٥٢ حالة في محافظة العقبة، ٣٦ حالة في محافظة معان، منها ٧ حالات في البترا. وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حاليًا وصل إلى ٣٠٧٢٦ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أُدخلت امس إلى المستشفيات ٢٢١ حالة، فيما غادرت ١٩٤ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد الحالات المؤكّدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ١٩١٨ حالة. وحول القدرة الاستيعابية للمستشفيات في المملكة، بين الموجز أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الشمال بلغت ٣٤ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ٥٣ بالمئة، في حين بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفّس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٣١ بالمئة.

تابع ص٢

الافراج عن ١٦ متهماً... واستثناء باسم عوض الله والشريف عبد الرحمن حسن بن زيد

بتوجيه من الملك..الإفراج عن متهمين بـ «قضية الفتنة»

مناشدة شخصيات لجلالة الملك الصفح عن موقوفي قضية الفتنة

❖عمان

دعا جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، المسؤولين المعنيين إلى اتباع الآلية القانونية المناسبة ليكون "كل واحد من أهلنا اندفع وتم تضليله وأخطأ أو انجر وراء هذه الفتنة" التي وئدت في بداياتها، بين أهلهم في أسرع وقت.

جاء ذلك في رد جلالة الملك على مناشدة عدد من الشخصيات من عدة محافظات، الصفح عن أبنائهم الذين انقادوا وراء هذه الفتنة، بعد أن رفعوا عريضة لجلالته موقعة من شخصيات عشائرية، مستذكرين قيم الهاشميين في التسامح والعفو، خلال لقاء عقد في قصر الحسينية، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد.

ورداً على ذلك، قال جلالته: "كأب وأخ لكل الأردنيين، وبهذا الشهر الفضيل، شهر التسامح والتراحم، الذي نريد فيه جميعا أن نكون محاطين بعائلاتنا، أطلب من الإخوان المعنيين النظر في الآلية المناسبة، ليكون كل واحد من أهلنا، اندفع وتم تضليله وأخطأ أو انجر وراء هذه الفتنة، عند أهله بأسرع وقت".

وبناءً على حرص جلالة الملك عبدالله الثاني على مصلحة الوطن والمواطن، وما لفت إليه جلالته أننا في شهر الرحمة والمغفرة، فقد جرى وضمن الأطر والمعايير القانونية الإفراج عن عدد من الموقوفين في الاحداث الاخيرة، في هذا الدور من أدوار التحقيق وعددهم ١٦ موقوفاً، وفقاً للنائب العام لمحكمة أمن الدولة القاضي العسكري العميد حازم المجالي.

وأوضح العميد المجالي، أنه فيما يتعلق بالمتهمين (باسم عوض الله والشريف عبد الرحمن حسن بن زيد)، فلم يتم الإفراج عنهما ارتباطاً باختلاف أدوارهما وتباينها والوقائع المنسوبة إليهما ودرجة التحريض التي تختلف عن بقية المتهمين الذين تم الإفراج عنهم.

تابع ص٢

الأردن يشارك بفعاليات لجنة السكان والتنمية للأمم المتحدة

❖عمان

شارك وفد اردني في فعاليات الدورة ٥٤ للجنة السكان والتنمية للأمم المتحدة بنيويورك، المنعقدة فعالياتها خلال الفترة ١٩ - ٢٣ نيسان الجاري، عبر تقنية الاتصال المرئي، والتي جاءت بعنوان "السكان والأمن الغذائي والتغذية والتنمية المستدامة".

واوضح المجلس الأعلى للسكان، في بيان الخميس، ان الوفد استعرض ورقة موقف الاردن حول السكان والأمن الغذائي والتغذية والتنمية المستدامة. وأكدت الورقة، التزام الأردن بالتوصيات الدولية لبرنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية، وأهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠، خاصة الهدف الثاني (القضاء على الجوع وتعزيز الزراعة المستدامة)، ويسعى إلى تحقيقه بحلول عام ٢٠٣٠، حيث يعمل على تنفيذ سياسات وبرامج لتعزيز الأمن الغذائي والقضاء على الجوع وسوء التغذية وذلك وفقاً للتوصيات الدولية. وعلى هامش أعمال الدورة، تم عقد فعالية جانبية يوم أمس الأربعاء، حول السكان والأمن الغذائي بالمنطقة العربية، شارك بها كل من أمين عام وزارة التنمية الاجتماعية، ومساعد أمين عام وزارة الزراعة، وفريق فني من المجلس الأعلى للسكان. وناقشت الفعالية، التي نظمتها الأمانة العامة لجامعة الدول العربية (ادارة السياسات السكانية)، بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان، واللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا (الاسكوا)، مضامين ورقة موقف الأردن من قضية السكان والأمن الغذائي والتغذية والتنمية المستدامة.

٦ اغلاقات و٩٢ انذارا لمنشآت خالفت أوامر الدفاع

❖عمان

اغلقت فرق التفتيش التابعة لدائرة الرقابة والتفتيش الصحي والمهني في أمانة عمان، امس الاربعاء، ٦ منشآت، وانذرت ٩٢ أخرى لمخالفتها اوامر الدفاع والشروط الصحية. واوضحت الامانة في بيان الخميس، ان فرق التفتيش نفذت يوم امس، ٦٩٨ زيارة، نتج عنها تسجيل ٣ اغلاقات لمخالفة أمر الدفاع، و٣ مخالفات صحية ومهنية و٣ اغلاقات اخرى. واشارت الى ان فريق الطوارئ ومراكز التفتيش التابعين لدائرة الرقابة الصحية والمهنية، بالتعاون مع دائرة الضبط العشوائي، قامت بجولات مشتركة على الباعة المتجولين، ما أسفر عن تسجيل مخالفة واحدة، واتلاف ١٧٨٣ لترا من العصائر، كما تم ازالة ٥٢ بسطة. واضافت انه تم تحرير ٣ مخالفات لأفراد من خلال لجنة السلامة العامة، لمخالفتهم أمر الدفاع.

القبض على شخص ظهر خلال فيديو يسرق أغطية المناهل

❖عمان

ألقت الأجهزة الأمنية القبض شخص ظهر خلال فيديو يسرق أغطية المناهل في الزرقاء. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الامن العام، في بيان الخميس، انه جرى أمس تداول فيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعي ظهر خلاله شخص يقوم بسرقة أغطية المناهل من الطرقات، حيث بوشر التحقيق في الفيديو وحُدد موقع تصويره في محافظة الزرقاء وحُددت هوية الشخص والمركبة المُستخدمة .

واضاف انه أُلقي القبض على السارق واعترف بالتحقيق معه بالسرقة، بهدف بيعها، وسيتم إحالته للقضاء.

المياه والري تنفي إصدار برنامج جديد لتوزيع المياه

❖عمان

نفى الناطق الرسمي باسم وزارة المياه والري عمر سلامة ما تداولته بعض المواقع الإخبارية، وبعض صفحات التواصل الاجتماعي، عن نشر الوزارة برنامج جديد لتوزيع المياه.

وأكد في بيان أن هذا البرنامج غير صحيح وليس له اساس من الصحة، مضيفا، أن برامج الدور المعلنة مسبقا ثابتة ولا تغيير عليها حاليا في جميع مناطق المملكة.

وقال سلامة إن الوزارة أو أي من مؤسساتها لم تقم بالإعلان عن هذا البرنامج، داعيا الجميع الى توخي الدقة واستقاء المعلومة من مصدرها الصحيحة، مؤكدا حرص الوزارة ومؤسساتها على تقديم أفضل الخدمات للمواطنين.

وأضاف انه في حال اقرار أي برامج توزيع جديدة لنظام الدور المتعلق بالتزويد المائي ستقوم الوزارة بالإعلان عنه بشكل رسمي وواضح من خلال صفحاتها الرسمية وصفحات شركات المياه والصحف اليومية الرسمية والمواقع الاخبارية بطريقة واضحة وشفافة ،منوها الى ضرورة التحوط من الاشاعات غير الصحيحة.

تحذير في تونس.. «المنظومة الصحية على وشك الانهيار»

❖تونس

حذر عضو باللجنة العلمية في تونس، الخميس، من أن طاقة أقسام الإنعاش في المستشفيات التونسية العامة والخاصة، بلغت "أقصاها"، مؤكدا أن المنظومة الصحية في البلاد "على وشك الانهيار".

ويأتي هذا التحذير، بالتزامن مع التفشي السريع للسلالة البريطانية من فيروس كورونا المستجد في تونس، وهي سلالة سريعة العدوى.

السودان يطيح بـ١٢٨ من كبار ضباط الأمن

❖الخرطوم

قال مصدر أمني سوداني إن القرار المتوقع بإعفاء ١٢٨ ضابط بجهاز الأمن والمخابرات يجيء في إطار عملية إعادة هيكلة غير معلنة.

لكن مصدرا آخرا أكد أن العملية مرتبطة بتجاوزات وعوامل سياسية على رأسها فضيحة ظهور ١٩٠ جثة بعد تحللها وانبعاث روائحها في أحد مستشفيات الخرطوم.

ويضاف إلى ذلك، وفق المصدر، الانتشار الواسع للشائعات التي تتحدث عن علاقة بعض ضباط الجهاز بخلايا تتبع للنظام البائد، وتنشط بقوة هذه الايام لزعزعة الوضع الأمني والاقتصادي في البلاد

ورأى الخبير الأمني الاستراتيجي، أمين إسماعيل، أن الأرجح هو أن عملية الإطاحة بهذا العدد الكبير من الضباط لا تنفصل عن الجدل الذي ظل مستمرا في الشارع السوداني طوال العامين الماضيين والمتعلق بضرورة إجراء مراجعات سريعة لتركيبة الجهاز والأدوار التي يقوم بها.

ويشير إسماعيل إلى أنه لم تعد هناك حاجة لهذا العدد الكبير من الضباط في الجهاز، الذي تراجع دوره بشكل كبير في أعقاب الإطاحة بنظام عمر البشير في أبريل ٢٠١٩، بعد أن كان يتمتع بصلاحيات واسعة.

ويصعب جدا تحديد العدد الفعلي لمنسوبي جهاز الأمن، وذلك بسبب التشابك الكبير بين جهاز الأمن الوطني، والأمن الطلابي، والشعبي، وكتائب الظل وغيرها من المليشيات الاستخباراتية.

وفي الواقع ومنذ تأسيسه في العام ٢٠٠٤ ظل الجهاز يحاط بسياج كبير من السرية اتساقا مع سرية عمل التنظيم الإخواني الذي كان يشكل المصدر الرئيسي لتغذية الجهاز بالأفراد.

وتزايدت خلال الفترة الأخيرة الحملة الشعبية الرافضة لاستمرار الجهاز بوضعه السابق. وربطت تلك الحملات بين الجهاز والعديد من الأحداث الأمنية، وهو ما أشار إليه بيان صدر الأسبوع الحالي عن لجنة إزالة تمكين النظام البائد عقب القبض على عدد من الضباط شاركوا في تجمع نظمته الجمعة مجموعة من عناصر الإخوان في ساحة الحرية بوسط الخرطوم.

وقالت اللجنة في بيان إن التجمع لم يكن ذو طابع اجتماعي، وإنما واجهة لنشاط سياسي لعناصر حزب المؤتمر الوطني المحلول، مما يعد نشاطاً مخالفاً للقانون.

واشارت أصابع الاتهام إلى تورط عدد من ضباط جهاز الأمن الموالين لجماعة الإخوان في تأجيج الصراعات الإثنية والأهلية في منطقة دارفور، التي راح ضحيتها أكثر من ٣٠٠ شخص خلال الشهرين الماضيين.

كما ربط البعض بين قرار الإطاحة، وبين ظهور مئات الجثامين في مشارح بمستشفيات في العاصمة الخرطوم ومدينة ودمدني الواقعة على بعد نحو ١٨٠ كيلومترا جنوب الخرطوم.

ولم يغب البعد الاقتصادي عن التفسيرات المتعلقة بكشف الإحالة الأخيرة حيث يشير البعض إلى أن جهات داخل جهاز الامن تدعم شبكات إخوانية تنشط لإضعاف الاقتصاد السوداني من خلال خلق الازمات والتربح منها. وبالفعل تشهد الاسواق السودانية ندرة حادة في العديد من السلع الأساسية، خصوصا غاز الطبخ والمشتقات البترولية.

وكان العديد من كبار ضباط جهاز الأمن يدينون بولاء شديد لنظام الإخوان الذي حكم السودان ٣٠ عاما ويملكون العديد من الملفات الاقتصادية الحساسة.

وتطال بعض الضباط اتهامات باستغلال النفوذ والثراء الحرام وتكديس ثروات بملايين الدولارات.

وفي مطلع الأسبوع الحالي قضت محكمة سودانية بسجن ضابط الأمن السابق عبد الباسط حمزة ١٠ سنوات تحت مادتي الثراء الحرام وغسيل الأموال وقانون النقد الأجنبي.

وقدرت تقارير أن الأموال التي استولى عليها عبد الباسط حمزة بلغت نحو ١,٢ مليار دولار، وهي عبارة عن أسهم في شركة اتصالات وأراض سكنية وزراعية.

وأوضح مصدر أمنى اشترط عدم ذكر اسمه ان قضية عبد الباسط حمزة سلطت الضوء على دوائر الفساد الكبيرة داخل الجهاز، مما يتطلب ضرورة مراجعة السلوك الاقتصادي لبعض الضباط الكبار.

الأمم المتحدة للسكان يطلق تقرير حالة السكان ٢٠٢١ عربيا

❖عمان

أطلق المكتب الإقليمي لصندوق الأمم المتحدة للسكان للدول العربية، بالشراكة مع المكتب الإقليمي للدول العربية التابع لهيئة الأمم المتحدة للمرأة، والمكتب الإقليمي للتنسيق الإنمائي للأمم المتحدة للدول العربية، تقرير حالة سكان العالم ٢٠٢١، عربيا.

وعرض المدير الإقليمي للصندوق الدكتور لؤي شبانه، في مؤتمر صحفي افتراضي، لأبرز محاور التقرير الذي جاء فيه أن نصف النساء في ٥٧ دولة نامية تُحرم من الحق في خدمات الرعاية الصحية، بما في ذلك خدمات الصحة الجنسية والإنجابية وتنظيم الأسرة.

وأشار إلى أن الافتقار للاستقلالية الجسدية، يخلف آثارا جسيمة تتعدى الأضرار الهائلة التي تلحق بالنساء والفتيات، ومن المحتمل أن يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية الاقتصادية وتقويض المهارات وتكاليف إضافية للرعاية الصحية والأنظمة القضائية.

ومن خلال هذا التقرير، الذي جاء بعنوان "جسدي ملكٌ لي"، يقيس صندوق الأمم المتحدة للسكان قدرة المرأة على اتخاذ قراراتها الخاصة بشأن جسدها، ومدى دعم قوانين البلدان لحق المرأة في اتخاذ هذه القرارات أو عرقلتها، وتُظهر البيانات وجود صلة وثيقة بين سلطة اتخاذ القرار ومستويات التعليم المرتفعة.

وأوضح أن التقرير تقليد سنوي، يجري التركيز فيه على قضايا ذات أهمية كبرى للمجتمعات.

وقالت المديرة الإقليمية للدول العربية في مكتب التنسيق الإنمائي للأمم المتحدة ليلى بكر، "لا يوجد تمكين للمرأة دون الاستقلال الجسدي، فلا يمكن أن يتحقق التمكين الحقيقي والتحرر من الاستغلال وسوء المعاملة حتى تتحكم المرأة بشكل كامل من خياراتها الجنسية والإنجابية".

يشار إلى ان التقرير الذي يطلق سنويًا منذ عام ١٩٧٨، يسلط الضوء على القضايا الناشئة في مجال الصحة الجنسية والإنجابية والحقوق الإنجابية.

تحرك إثيوبي «محموم» بشأن سد النهضة.. والهدف واضح

❖وكالات

شهدت الساعات الأخيرة ما يمكن اعتباره هجوما دبلوماسيا إثيوبيا على التحركات المصرية والسودانية بشأن أزمة سد النهضة، فيما استمرت مواقف أديس أبابا "عند نفس الثوابت".

أهداف التحرك الإثيوبي تبدو تحميل القاهرة والخرطوم مسؤولية التعثر في المفاوضات، وتكريس الدور الإفريقي راعيا وحيدا للمباحثات.

البداية بخطاب إلى مجلس الأمن الدولي، ينتقد الموقفين المصري والسوداني، ويتهم الدولتين بمحاولة إفشال جهود الوساطة الإفريقية.

مضمون الخطاب، أعادت الخارجية الإثيوبية التأكيد عليه عبر المتحدثة باسمها دينا مفتي.

وقالت مفتي: "سلمنا خطابا إلى مجلس الأمن الدولي يوضح الحقائق المتعلقة بالتزام إثيوبيا بجهود الاتحاد الإفريقي للوساطة على الرغم من عدم تعاون مصر والسودان في هذا الصدد. إنهما تقوضان جهود الاتحاد الإفريقي باقتراحهما بمشاركة أطرف أخرى، في رعاية المفاوضات"

ورغم عدم تحقيق المفاوضات لأي تقدم يذكر على مدار سنوات، زعمت الخارجية الإثيوبية أن الرعاية الإفريقية وحدها يمكن أن توفر ظروفا ملائمة لتسوية الخلافات.

وفي هذا الصدد قالت مفتي: أكدنا في رسالتنا التزام إثيوبيا برعاية الاتحاد الإفريقي للمفاوضات، وأن جهوده ستكون مثمرة، وأن المفاوضات تحت رعايته ستخلق ظروفا ملائمة لحل الخلافات..".

رئيس الوزراء الإثيوبي آبي أحمد، كرر نفس الرسائل، برفض ضمني لدعوة نظيره السوداني عبدالله حمدوك بعقد قمة ثلاثية تضم رؤساء وزراء الدول الثلاث.

آبي أحمد قال إن افتراض فشل المفاوضات ليس صحيحا، وجدد التأكيد على موقف إثيوبيا باعتبار أن أفضل طريقة للمضي قدمًا هو مواصلة المفاوضات الثلاثية في إطار العملية التي يقودها الاتحاد الإفريقي. التحركات الإثيوبية تأتي ردا على مواقف مصر والسودان، التي اعتبرت أن المفاوضات فشلت، وأنهما تدرسان جميع الخيارات للتعامل مع أزمة السد.

ومن جهة أخرى تخرج إثيوبيا بتصريحات أخرى "فنية"، يصعب تأكيد دقتها، على لسان وزير المياه والري والطاقة، سيليشي بقلي، الذي شدد على أن تصميم سد النهضة قد تم طريقة لا تسبب أي نوع من الضرر لدول المصب، لافتا إلى أن "المنفذين السفليين لديهما القدرة على إتمام سحب ٥٠ مليار متر مكعب، وهو متوسط التدفق السنوي لنهر النيل".

وقال بقلي، إن المخارج السفلية لسد النهضة التي تم الانتهاء منها مؤخرا، بدأت العمل بطاقة إجمالية تبلغ ١٨٦٠ مترا مكعبا في الثانية.

مناشدة شخصيات لجلالة الملك الصفح عن موقوفي قضية الفتنة

بتوجيه من الملك..الإفراج عن متهمين بـ «قضية الفتنة»

❖عمان

دعا جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، المسؤولين المعنيين إلى اتباع الآلية القانونية المناسبة ليكون "كل واحد من أهلنا اندفع وتم تضليله وأخطأ أو انجر وراء هذه الفتنة" التي وئدت في بداياتها، بين أهلهم في أسرع وقت.

جاء ذلك في رد جلالة الملك على مناشدة عدد من الشخصيات من عدة محافظات، الصفح عن أبنائهم الذين انقادوا وراء هذه الفتنة، بعد أن رفعوا عريضة لجلالته موقعة من شخصيات عشائرية، مستذكرين قيم الهاشميين في التسامح والعفو، خلال لقاء عقد في قصر الحسينية، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد.

ورداً على ذلك، قال جلالته: "كأب وأخ لكل الأردنيين، وبهذا الشهر الفضيل، شهر التسامح والتراحم، الذي نريد فيه جميعا أن نكون محاطين بعائلاتنا، أطلب من الإخوان المعنيين النظر في الآلية المناسبة، ليكون كل واحد من أهلنا، اندفع وتم تضليله وأخطأ أو انجر وراء هذه الفتنة، عند أهله بأسرع وقت".

وكان جلالته قد استهل حديثه حول قضية الفتنة، قائلا: "ما جرى كان مؤلما، ليس لأنه كان هناك خطر مباشر على البلد، فالفتنة كما تحدثت أوقفناها، لكن لو لم تتوقف من بدايتها، كان من الممكن أن تأخذ البلد باتجاهات صعبة، لا سمح الله، من البداية قررت أن نتعامل مع الموضوع بهدوء، وأنتم بصورة ما حصل، وكيف خرجت الأمور عن هذا السياق".

وأضاف جلالته أن ما حدث من سوء تقدير واندفاع وراء فتنة مؤلمة، ومن غير تفكير بالنتائج، لا يهزنا، "بلدنا قوي بوجودكم، وثقتي بمؤسساتنا ليس لها حدود".

وتابع جلالة الملك: "واجبي وهدفي والأمانة التي أحملها هي خدمة وحماية أهلنا وبلدنا، وهذا هو الأساس الذي حدد ويحدد تعاملنا مع كل شيء".

وفي معرض حديثه عن تطوير أداء المؤسسات، أكد جلالة الملك "أمامنا عمل كثير، أهلنا يواجهون ظروفا صعبة، والأولوية هي تطوير أداء مؤسساتنا، وأن نخدم شعبنا العزيز ونحقق طموحاته"، مشددا على ضرورة التركيز على كيفية الخروج من تحدي كورونا، سعيا نحو صيف آمن، يمكّن الأردن من إعادة فتح القطاعات بما يخفف عن المواطنين.

وأشار جلالته إلى الجهود المستمرة لتوفير المطاعيم، وإمكانية إعطاء الأولوية لفئات مثل المعلمين، "ليتمكن أبناؤنا من العودة إلى مدارسهم وجامعاتهم".

وأكد الحضور وقوفهم صفا واحداً خلف قيادة جلالة الملك في مواصلة مسيرة البناء وتحقيق الإنجاز في جميع مؤسسات الدولة، التي تدخل مئويتها الثانية، مشددين على أن الأردن بحكمة قيادته ووعي شعبه استطاع أن يتجاوز كل التحديات ويبقى قويا راسخا.

وبينوا أن الأردنيين والأردنيات متمسكون بقيادتهم الهاشمية وبشرعية الدستور، وهم على العهد في حماية الأردن والتصدي لكل من تسول له نفسه المساس بأمنه واستقراره.

كما أكدوا أن جلالة الملك هو رمزنا وهو القاسم المشترك بيننا، مخاطبين جلالته "سر على بركة الله وكلنا معك".

وتناول الحضور أبرز قضايا الشأن المحلي، مؤكدين ضرورة المضي قدما في الإصلاح السياسي والاقتصادي والإداري.

٤٥ وفاة و٢٠٩٧ إصابة بفيروس كورونا في المملكة

❖عمّان

أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٤٥ وفاة و٢٠٩٧ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الخميس، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٨٤٧٤ وفاة و٦٩٧٤٨٧ إصابة.

وتوزعت الإصابات الجديدة على ٧٩٧ حالة في محافظة العاصمة عمّان، ٤٥٧ حالة في محافظة إربد، منها ٩٣ حالة في الرمثا، ٢٧٢ حالة في محافظة الزرقاء، ٩١ حالة في محافظة المفرق، ٧٩ حالة في محافظة البلقاء، ٦٦ حالة في محافظة مأدبا، ٦٥ حالة في محافظة الكرك، ٦٣ حالة في محافظة جرش، ٦٣ حالة في محافظة الطفيلة، ٥٦ حالة في محافظة عجلون، ٥٢ حالة في محافظة العقبة، ٣٦ حالة في محافظة معان، منها ٧ حالات في البترا.

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حاليًا وصل إلى ٣٠٧٢٦ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أُدخلت امس إلى المستشفيات ٢٢١ حالة، فيما غادرت ١٩٤ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد الحالات المؤكّدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ١٩١٨ حالة.

وحول القدرة الاستيعابية للمستشفيات في المملكة، بين الموجز أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الشمال بلغت ٣٤ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ٥٣ بالمئة، في حين بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفّس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٣١ بالمئة.

وأضاف أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الوسط بلغت ٣٩ بالمئة، بينما وصلت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٥٥ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفّس الاصطناعي ٣٠ بالمئة.

كما بلغت نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الجنوب ٢٣ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ٢٤ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفّس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٥ بالمئة.

كما أشار الموجز إلى تسجيل ٣٧٩٤ حالة شفاء امس في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٦٥٨٢٨٧ حالة.

وأضاف أن ١٨٢٢٨ فحصاً مخبريّاً أجري امس، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء وحتى الآن ٦٥٦٤٩٩٧ فحصاً، لافتاً إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابيّة امس وصلت إلى قرابة ١١٫٥ بالمئة، مقارنة مع النسبة التي سجلت اول أمس والتي بلغت ١٣٫٠٣ بالمئة.

المهندسين تطلق حملة لتقسيط الاشتراكات السنوية لأعضائها

❖عمان

أطلقت نقابة المهندسين الأردنيين، حملة "سهلناها وقسطناها" لتقسيط الاشتراكات السنوية على المهندسين والمهندسات للسنة الثالثة على التوالي، وذلك بهدف التخفيف على المهندسين نتيجة الظروف الاقتصادية الصعبة التي تعاني منها البلاد.

وقال نقيب المهندسين الأردنيين المهندس أحمد سمارة الزعبي في تصريح صحفي إن الحملة تمكّن المهندسين من الاستفادة من كافة الخدمات المهنية والاستثمارية عند تسديد اشتراكاتهم لصناديق النقابة المختلفة.

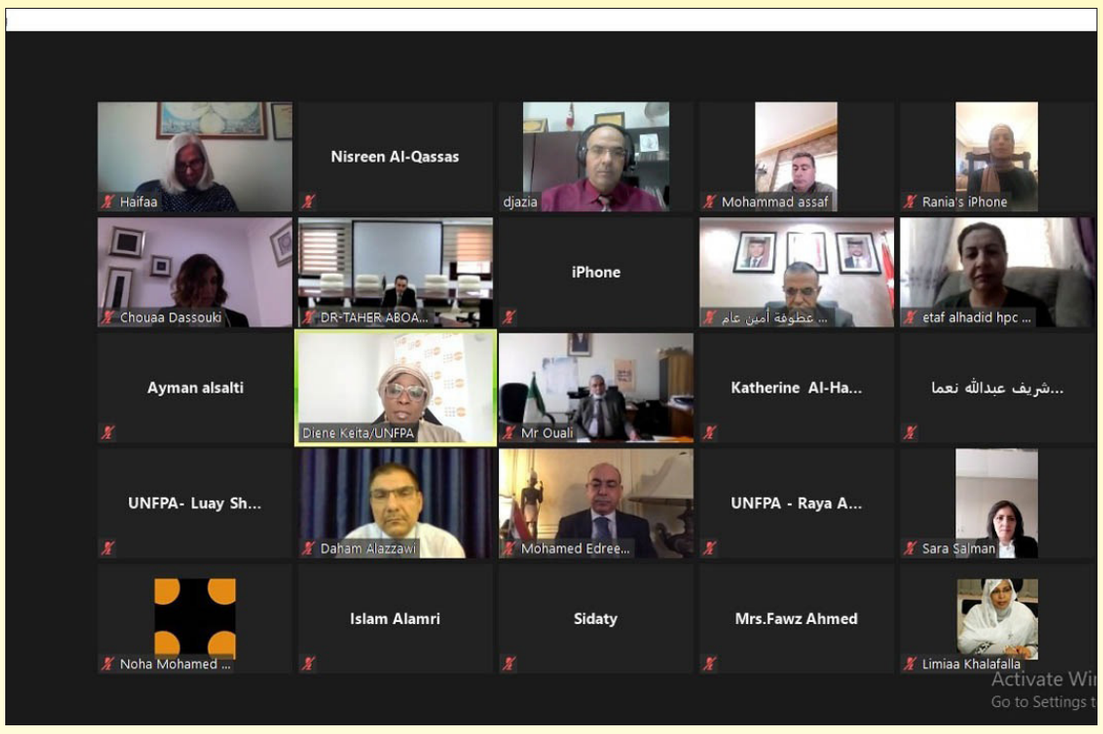
وأشار إلى أنه بإمكان المهندس اصدار شهادات تصنيف وتسجيل شركات المقاولات والحصول على رتبة رئيس الاختصاص، وطلب تغيير شعبة أو تخصص واضافة خبرات بأثر رجعي، وغيرها من الامتيازات في حال قام بتصويب اوضاعه وتسديد الرسوم المترتبة عليه من خلال برنامج ا لتقسيط.

ولفت الزعبي الى ان برنامج التقسيط يمكن المهندس من تقسيط اشتراكاته على مدار ٨٤ شهرا، على ان لا تقل فترة الاشهر المقسطة عن ستة شهور، وان لا تقل قيمة القسط الشهري عن ١٥ دينارا، إضافة إلى عدم تجاوز السن القانوني للتقاعد عند نهاية برنامج التقسيط، مبينا أنه وبموجب حملة التقسيط يتم تجميد الرسوم الاضافية المترتبة على المهندسين.

وبين ان ٤٠٩٠ مهندسا ومهندسة استفادوا من حملة تقسيط الاشتراكات السنوية خلال العامين الماضيين، في حين استفاد ٦٣٧٦ مهندسا ومهندسة من صندوق التقاعد.

ويمكن استقبال طلبات التقسيط الكترونيا من خلال موقع النقابة، او من خلال زيارة مباني النقابة المختلفة في العاصمة عمان وكافة الفروع في المحافظات.

الأردن يشارك في الدورة ٥٤ للجنة السكان والتنمية للأمم المتحدة



❖عمان

شارك وفد اردني في فعاليات الدورة ٥٤ للجنة السكان والتنمية للأمم المتحدة بنيويورك، المنعقدة فعالياتها خلال الفترة ١٩ - ٢٣ نيسان الجاري، عبر تقنية الاتصال المرئي، والتي جاءت بعنوان "السكان والأمن الغذائي والتغذية والتنمية المستدامة".

واوضح المجلس الأعلى للسكان، في بيان اليوم الخميس، ان الوفد استعرض ورقة موقف الاردن حول السكان والأمن الغذائي والتغذية والتنمية المستدامة.

وأكّدت الورقة، التزام الأردن بالتوصيات الدولية لبرنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية، وأهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠، خاصة الهدف الثاني (القضاء على الجوع وتعزيز الزراعة المستدامة)، ويسعى إلى تحقيقه بحلول عام ٢٠٣٠، حيث يعمل على تنفيذ سياسات وبرامج لتعزيز الأمن الغذائي والقضاء على الجوع وسوء التغذية وذلك وفقاً للتوصيات الدولية.

وعلى هامش أعمال الدورة، تم عقد فعالية جانبية يوم أمس الأربعاء، حول السكان والأمن الغذائي بالمنطقة العربية، شارك بها كل من أمين عام وزارة التنمية الاجتماعية، ومساعد أمين عام وزارة الزراعة، وفريق فني من المجلس الأعلى للسكان.

وناقشت الفعالية، التي نظمتها الأمانة العامة لجامعة الدول العربية (ادارة السياسات السكانية)، بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان، واللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا (الاسكوا)، مضامين ورقة موقف الأردن من قضية السكان والأمن الغذائي والتغذية والتنمية المستدامة.

واشارت الورقة إلى أن الأردن ورغم الانجازات التي حققها في سبيل تعزيز الأمن الغذائي إلا أنه يواجه مجموعة من التحديات، نتيجة الطلب المتزايد على الغذاء بسبب ارتفاع معدلات النمو السكاني المقترن بأنماط استهلاك غير مستدامة، والضغط على النظم الإيكولوجية والبيئية وشح المياه، حيث لا يتجاوز نصيب الفرد السنوي من المياه ٩٦ مترا مكعبا، إلى جانب التغير المناخي.

ويحتل الأردن المرتبة ٦٤ على مؤشر الأمن الغذائي العالمي لعام ٢٠١٩، ومازال يعاني من أعباء سوء التغذية المتعددة، والأمراض غير السارية المرتبطة بالنظم الغذائية، حيث تبلغ نسبة فقر الدم بين النساء ٣٠ بالمئة، وبين الأطفال ١٧ بالمئة، كما تبلغ نسبة زيادة الوزن والسمنة ضمن البالغين ٦٠ بالمئة، ترتفع هذه النسبة بين النساء لتصل إلى ٤٠ بالمئة وبين الرجال ٢٤ بالمئة.

وأوضحت الورقة أن الأردن عانى كغيره من دول العالم من التداعيات الاجتماعية والاقتصادية لجائحة كورونا، حيث فاقمت من حدة الفقر والبطالة وانخفاض الأمن الغذائي وتأثيره على برامج الحماية الاجتماعية، التي شكلت تحدياً أمام متابعة المسار في القضاء على الجوع بحلول عام ٢٠٣٠، ورغم كل الجهود المبذولة إلا أن معدل البطالة ارتفع من ١٩٫٣ بالمئة في بداية عام ٢٠٢٠ إلى ٢٤٫٧ بالمئة في الربع الرابع من نفس العام.

واضافت، ان الأردن يعتبر من الدول المستوردة للغذاء، ومتوقع أن يصل عدد السكان إلى حوالي ١٢ مليون نسمة بحلول عام ٢٠٣٠، ويقع على عاتقه توفير الغذاء لنحو حوالي ٣١ بالمئة من السكان غير الأردنيين المقيمين على أراضيه، ما يشكل ضغطاً على توفير الأمن الغذائي.

وبينت، أن الأردن يستورد أكثر من ٥٧ بالمئة من المواد الغذائية، وقد أظهرت الجائحة أهمية التركيز على قضايا السيادة الغذائية وتعزيز الانتاج والاكتفاء الذاتي لمواجهة الأزمات والطوارئ بدلاً من الاعتماد على الاستيراد على المدى الطويل.

وحول دور المرأة، اشارت الورقة الى أن المرأة الأردنية تقوم بدور رئيسي في تعزيز الأمن الغذائي، وتشارك بعض النساء في أنشطة مدرّة لدخل الأسرة من خلال إنتاج الأغذية من داخل المنزل، إلا أن مشاركة المرأة الاقتصادية لا تزال متدنية، إلى جانب محدودية تملّكهنّ للحيازات الزراعية التي لا تتجاوز ٦ بالمئة من مجموع الحيازات الزراعية في المملكة بنسبة مشاركة اقتصادية بلغت ٥٫٦ بالمئة في القطاع الزراعي.

كما لفتت الى ارتفاع نسبة من يعملنَ في القطاع غير المنظم، وانخفاض قدرة النساء على الحصول على التمويل الرسمي مقارنة بالرجال إلى جانب المشاكل التسويقية.

وذكرت ان التدابير الخاصة باحتواء الجائحة قد افرزت التحديات أمام المرأة الأردنية فيما يتعلق بأدوارهنّ في الحفاظ على الأمن الغذائي للأسرة، وفقدان بعضهنّ لأعمالهنّ.

كما أظهرت الجائحة أهمية الحاجة إلى تصميم تدابير الحماية الاجتماعية التي تأخذ بالاعتبار الفوارق بين الجنسين، وتحديد الفئات الأكثر ضعفا، والاستثمار في قيادة المرأة وإشراكها في تصميم وتنفيذ تدخلات الاستجابة التي تراعي احتياجات الجميع.

واكدت مضامين الورقة أن الجائحة كشّفت عمل الحكومة لتعزيز العلاقة بين السكان والأمن الغذائي والتغذية والتنمية المستدامة، مبينة أهمية تبني استراتيجيات مختلفة للنهوض بالتنمية الشمولية، من خلال إنشاء قواعد بيانات، وإدارة خطط الأمن الغذائي، وتعزيز دور القطاع الخاص، وإنشاء نُظم المعلومات الرقمية والإنذار المبكر، وتعزيز البحث والتطوير بهدف تعزيز الإنتاجية وسلامة الأغذية والتحوّل إلى أنماط إنتاج واستهلاك أكثر مسؤولية، وتنفيذ برامج الحماية الاجتماعية المستهدفة ودعم المزارعين، واتخاذ التدابير اللازمة للاستجابة للتغيرات المناخية وتذبذب هطول الامطار والجفاف، والحفاظ على التنوع البيولوجي وحماية البيئة وتعزيز التعاون الدولي في هذا المجال.

الاحتفال بتخريج دورة تدريب مدربين حول النوع الاجتماعي

❖عمان

احتفلت اللجنة الوزارية لتمكين المرأة بتخريج دورة تدريب مدربين حول النوع الاجتماع التي شارك فيها ٢٣ موظفا وموظفة من القطاع العام بحضور وزير الشؤون السياسية والبرلمانية رئيس اللجنة الوزارية لتمكين المرأة المهندس موسى المعايطة

وشارك في احتفال تخريج الدورة التي نظمتها اللجنة الوزارية لتمكين المرأة بالتعاون مع برنامج "USAID" تكامل و"IREX" للإنجازات المشتركة بين الطرفين في معهد الادارة العامة نائب مدير بعثة الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID رالف كوهرينج.

وعبر المعايطة خلال الحفل الذي نظم عبر تقنية الاتصال المرئي عن فخره واعتزازه بالعمل الذي قام به جميع المشاركين بهدف تعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة في الأردن، والذي يترجم الرؤى الملكية السامية حول التشاركية والتعاون بين مختلف مؤسسات الدولة ومؤسسات المجتمع المدني للارتقاء بمستوى الأردن في المحافل الدولية.

وحول منصة بيانات النوع الاجتماعي أشار الوزير المعايطة الى فعاليتها في تطوير أداة موحدة بين مختلف الوزارات والمؤسسات الوطنية لإعداد التقارير ورصد التقدم في المؤشرات الجندرية، معتبرًا وجودها فرصة لتحسين مستوى رفع التقارير الوطنية والحكومية المتعلقة بمؤشرات النوع الاجتماعي في المستقبل.

من جهته هنأ نائب مدير بعثة الوكالة الأمريكية الخريجين والخريجات مؤكدًا أهمية الاستفادة من خبراتهم في مواقع عملهم والتي ستسهم في تعزيز المساواة بين الجنسين في القطاع العام الأردني.

وأكد أهمية العلاقات الثنائية بين البلدين والتركيز على الجهود المشتركة لدعم الأردن بشكل مستمر، مثمنًا الجهود المتواصلة التي تقوم بها اللجنة الوزارية لشؤون المرأة برئاسة الوزير المعايطة والجهات الشريكة كافة التي أدت إلى إنجاح الحدث .

من جهتها أشارت سكرتاريا اللجنة الوزارية لتمكين المرأة في رئاسة الوزراء هيا العوايشة إلى أهمية توفير قاعدة بيانات متعلقة بالنوع الاجتماعي وتوثيقها وزيادة الوصول للبيانات بين المؤسسات الحكومية الأمر الذي يرفع جودة الأداء الحكومي في سد الفجوات الجندرية.

وأوضحت أن المنصة ستكون عبارة عن لوحة بيانات تفاعلية تهدف لاستحداث طريقة موحدة لرفع التقارير وتحليلها والبناء عليها، مشيرة إلى أنه سيتم توسيع دائرة عملها مستقبلًا لتشمل مؤسسات الدولة كافة، لافتة إلى أن المنصة حاليًا في المرحلة الأولية لجمع وتحليل البيانات الخاصة بالنوع الاجتماعي، وتعتبر خط الأساس للبيانات التي سيتم جمعها في المستقبل.

من جانبه قدم مساعد المدير العام لمعهد الإدارة العامة المهندس فايز النهار عرضًا تقديميا عن دمج النوع الاجتماعي في برامج تدريب القطاع العام مبينا أنه تم تسجيل الخريجين من برنامج تدريب المدربين حول النوع الاجتماعي في قاعدة بيانات مدربي المعهد والذين سيتم الاستعانة بهم في تصميم وتطوير وتنفيذ البرامج التدريبية التي سيعقدها المعهد في هذا المجال.

بدورها، أكدت مديرة برنامج تكامل سارة العتيبي ان هذه المنصة ستشكل نقلة نوعية في استجابة المملكة للمتطلبات القائمة على النوع الاجتماعي وعكس الصورة الحقيقية عن انجازات الحكومة بهذا الخصوص وتقييم الأداء في مجال المشاركة الاقتصادية والوصول إلى العدالة.

وبينت أهمية احتفالية اليوم بتخريج مدربين مختصين بالنوع الاجتماعي في القطاع العام، الأمر الذي سيسهم برفد معهد الإدارة العامة بالخبرات والكفاءات الأردنية في مجال النوع الاجتماعي.

يذكر أن برنامج تدريب المدربين على النوع الاجتماعي، تم تنفيذه مع الجهات الحكومية الشريكة التي شملت وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية، ووزارة الخارجية وشؤون المغتربين ومؤسسة التدريب المهني، ووزارة التربية والتعليم، ومؤسسة الضمان الاجتماعي، ووزارة العمل، وإدارة حماية الأسرة، وديوان الرأي والتشريع والمكتبة الوطنية.

الغذاء والدواء تنفذ حملة تطعيم لموظفيها

❖عمان

نفذت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، وبالتعاون مع المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، حملة تطعيم باللقاح المضاد لكورونا المستجد، شملت إعطاء الجرعة الأولى منه لـ ١١٩ موظفا من موظفيها، ممن سجلوا مسبقا على منصة التطعيم لتلقي اللقاح. وقال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار محمود مهيدات، إن المؤسسة تحرص على تلقي موظفيها للقاح كورونا لحمايتهم ومن حولهم من العدوى بالفيروس والمساهمة في مكافحة انتشار الوباء.

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 "المدرَع". وقد صُمم هذا المكرر ليكون مقاوما للماء ويتحمل الضغوط الهائلة في قاع البحر.

وقد ذكر فوسريكالا أن هذا "المدرَع" 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 "مدرَع"، توجد مكونات تسمى المضخات الضوئية، التي تعمل على تعزيز أو تضخيم الإشارة. ويقول فوسريكالا أن "المضخة الضوئية تقوم بإخراج كميات ضخمة من الطاقة الضوئية، وهذه القوة تقوم بدورها بتضخيم الإشارة".

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

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

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

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

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

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

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

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

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه

❖وكالات

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

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

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

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

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

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

❖وكالات

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

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

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

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

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

اقرأ أيضا: أبرز الابتكارات التكنولوجية الثورية بمعرض الإلكترونيات ٢٠١٩

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

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

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

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

ما الذي قالته أمازون؟

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

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

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

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

ولكن ماذا عن أبل وسيري؟

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

وتنص الضوابط الأمنية 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 مُلهمة. ومع ذلك، ينبغي أن يُسلّط الضوء على الفريق وليس على شخص واحد. فالتركيز بهذا الشكل على شخص واحد لا يساعد أي أحد، ولا حتى أنا".

أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية

❖وكالات

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

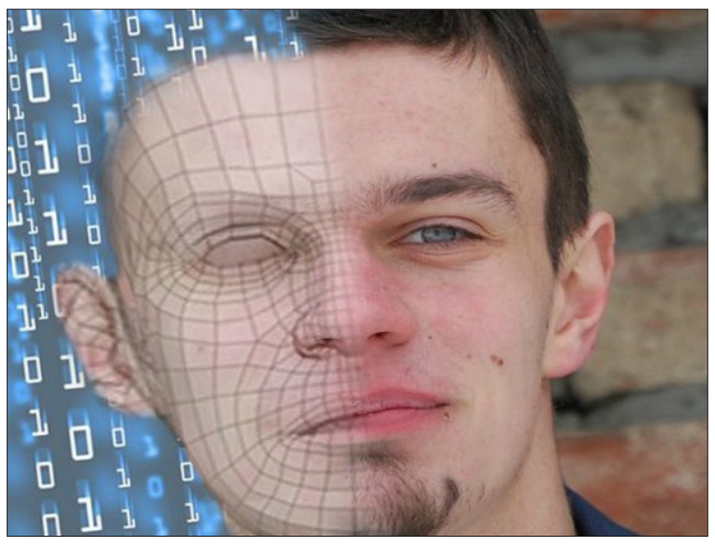
وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن دراسة أجرتها أثبتت المخاطر الأخلاقية للذكاء الاصطناعي. ويمكن القول إن قدرة الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل على دمج الدرجات الموسيقية مع موسيقى يوهان سيباستيان باخ لإنشاء مقطوعات موسيقية تبعث على الشعور بالخوف إزاء ما يمكنها فعله في المستقبل.

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

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

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

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



اقرأ أيضا: هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان ألف سنة

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

❖وكالات

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

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

تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

❖وكالات

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

أسباب هشاشة العظام

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

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

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

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

التشخيص

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

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

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

الوقاية

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

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

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

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

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

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

نظام غذائي متوازن

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

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

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

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

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

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

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

٩ عادات تتسبب في ظهور بثور الوجه

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

المضادات الحيوية في الطفولة ترتبط بخطر الإصابة بأمراض عقلية

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

إليكم كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

❖وكالات

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

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

أهم النصائح:

× تخفيف كمية الزيت

مواضيع ذات صلة

عيد الفصح : المعمول والكعك والسعرات الحرارية

كيف نستمتع بضيافة العيد دون اكتساب الوزن؟

كيف تتصرفون خلال غداء العيد؟

× استبدال الزبدة بأخرى "لايت"

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

المعمول:

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

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

حشوة المعمول:

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

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

الكعك

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

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

كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.

تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي ايضاً على سعرات حرارية.

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

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

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

منتجع يستخدم النفط الخام لعلاج الأمراض وسط جدل طبي

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

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

جدل

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

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

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

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

٧٠ ألفا في السنة

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

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

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

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

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

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

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

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

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

❖وكالات

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

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

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

لماذا عروض السوبرماركت قد تكون سيئة لصحتنا ولأموالنا؟

❖وكالات

قد تبدو العروض الترويجية في السوبرماركت خطوة ذكية إن كنت تبحث عن توفير المال، ولكن احذر فيمكن أن توقعك أيضا بمشاكل صحية ومالية.

وبحسب موقع "lovemoney"، فإنه وفقا لبحث جديد صادر عن Cancer Research UK إذا كانت عربتك التسوق مليئة بالعروض بشكل خاص، فمن المرجح أن تكون تعاني من السمنة.

حيث وجد أن السمنة كانت أعلى بنسبة ٣٠٪ تقريبا بين أفراد الأسر التي اشترت أكبر قدر من المأكولات والمشروبات الموجودة في العروض الترويجية.

بالإضافة إلى أن الأشخاص الذين كانت أكثر مشترياتهم من العروض ٢٥٪ منها تحتوي على نسب عالية من الدهون أو الملح أو السكريات، وهو ما يعادل ١١ عنصرا إضافيا غيرصحي في الشهر.

وحذرت الدراسة، التي شملت ١٦ ألف مستهلك، من الاستمرار في هذا النمط من الشراء، موضحة أن المستهلكين الذين يقبلون على شراء المواد الغذائية التي عليها خصومات، عُرضة بنسبة ٥٤٪ للإصابة بالسمنة والأمراض الخطيرة المرتبطة بها، مثل السرطان وأمراض القلب والسكري، أكثر من الأشخاص الذين لا يكترثون لهذه العروض والخصومات.

كما أن معظم الأغذية الخاضعة للعروض كانت الشوكولاته ورقائق البطاطس والبسكويت والمشروبات الغذائية، وغيرها من الأطعمة غير الصحية.

وقالت البرفيسورة ليندا بولد وهي خبيرة وقائية: "هناك خيارات غنية من المغريات غير الصحية"، جميعها تكون خاضعة لعروض ترويجية، لذلك ليس من المستغرب أن يكون المشترون هم الأكثر وزنا.

ودعت أبحاث السرطان الحكومة إلى فرض المزيد من القيود على العروض الترويجية غير الصحية.

كما أن العروض التي تقول لك اشترِ اثنين بمليغ زهيد بالنسبة لك قد تكون صفقةً، ولكن السوبرماركت بالمقابل يرفع سعر منتجات أخرى قبل وقت قصير من العروض.

ومن ثم، فإننا في الواقع ننفق أكثر ونشتري أشياء غير صحية، مما يؤثر على صحتنا وعلى ميزانيتنا.

وحتى توفر على نفسك وتتجنب الإغراءات قم بكتابة قائمة التسوق قبل الذهاب للسوبرماركت والتزم بها وتجاهل العروض الترويجية، كما يمكنك التسوق على الإنترنت مما يضمن حصولك على أغراضك الضرورية فقط.

الاصابة بالسرطان إلى ارتفاع لدى النساء

❖وكالات

توقع المركز البريطاني للأبحاث حول مرض السرطان أن تزداد الإصابة بهذا المرض في السنوات العشرين المقبلة ستة أضعاف في صفوف النساء عما ستكون عليه الزيادة لدى الرجال. وبحسب التوقعات، سترتفع الإصابة بالسرطان لدى النساء بنسبة ٣٪ ولدى الرجال ٠،٥ ٪. وأرجع المركز هذه الزيادة إلى أنماط الحياة المضرة بالصحة.

وتوقع المركز مع حلول العام ٢٠٣٥ أن تبلغ نسبة المصابين بهذا المرض أربعة ملايين و٥٠٠ ألف امرأة وأربعة ملايين و٨٠٠ ألف رجل. وأرجعت الأسباب المودية إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالسرطان للتدخين وشرب الكحول، بما أنَّ النساء صرن أكثر إقبالاً على التدخين والكحول من السابق، ولذلك آثار ستظهر حالياً وفي السنوات المقبلة.

وقال المركز انَّ "هذه الأرقام تظهر التحدي الهائل الذي نواجهه في بريطانيا وفي كل العالم"، إذ يقضي ثمانية ملايين شخص بهذا المرض في العالم سنوياً، آملاً في تحقيق تقدم كبير في السنوات العشرين المقبلة لناحية التشخيص المبكر للمرض وتحسين العلاجات بحيث يتعافى ثلاثة أرباع المصابين به مع حلول العام ٢٠٣٤". وأكَّد المسؤول في السلطات الصحية في انكلترا كيفن فنتون إلى أنَّ "أهم وسائل الوقاية من السرطان هي عدم التدخين، والحفاظ على وزن طبيعي، والنشاط الجسدي، والاختبارات الطبية عند اللزوم".

نيويورك: تدابير جديدة لاحتواء انتشار الحصبة وغرامة مالية على المخالفين

❖وكالات

أعلنت سلطات منطقة روكلاند في ضاحية نيويورك الكبرى عن تدابير جديدة للحدّ من انتشار وباء الحصبة المتفشي فيها منذ شهر تشرين الأول الماضي، تقضي بفرض غرامات على المخالفين قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم.

ازدياد في حالات انتشار الحصبة وكانت سلطات هذه المنطقة التي تضمّ ٣٠٠ ألف نسمة أعلنت في شهر آذار عن تدبير يقضي بمنع أيّ قاصر غير ملقّح ضد المرض من ارتياد الأماكن العامة. غير أن القضاء علّق مؤقتا العمل بهذا التدبير إثر شكوى تقدّم به أهالٍ.

وقال المسؤول المحلي إد داي خلال مؤتمر صحافي: "لن نستسلم في معركتنا هذه"، مضيفاً "لن نوفّر أي سبيل لبلوغ هدفنا مهما كانت المعارضة قوية". وخلال الأيام الأخيرة، ارتفعت الإصابات الجديدة المشخّصة في المنطقة لتبلغ ١٨٦ حالة، بالإضافة إلى "حالات كثيرة لم يصرح عنها"، على حدّ قول المسؤولة عن شؤون الصحة في المنطقة، باتريسيا شنتبل روبرت .

وبانتظار مآل النزاع القضائي الذي قد يستغرق وقتاً طويلاً، أعلنت روبرت عن تدبيرين جديدين بمقتضى التشريعات المعمول بها.

ما هي التدابير الجديدة؟ ويحظر الإجراء الأول على الأشخاص المعرّضين لخطر الإصابة بالحصبة ارتياد الأماكن العامة، في حين يلزم التدبير الثاني إدارات المدارس التحقّق من أن التلاميذ محصّنون واستبعاد التلاميذ غير الملقّحين وغير الحائزين على إعفاء رسمي طبي الطابع أو ديني.

وفي حال عدم الامتثال للتدبيرين الجديدين، تفرض على المخالفين غرامة قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم، بحسب روبرت. هذا وقد تبلغ النفقات المترتبة عن انتشار الحصبة في المنطقة حوالى مليوني دولار، وفق داي.

وتشكّل منطقة روكلاند مع مدينة نيويورك البؤرتين الأساسيتين لانتشار مرض الحصبة في الولايات المتحدة، بحيث تشتدّ وطأة هذا المرض في أوساط اليهود المتطرّفين.

وتشهد الولايات المتحدة، كما بلدان أخرى في العالم، تفشياً واسعاً لوباء الحصبة في ٢٠١٩، علماً أنّه كان قد قضي رسمياً على هذا المرض في البلد سنة ٢٠٠٠.

حفنة من اللوز الأخضر تحارب التجاعيد والكولسترول!

❖وكالات

إنّ شجر اللوز من أشهر الشجر الموجود في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، إذ يحتوي اللوز الأخضر على الكثير من العناصر الغذائية المهمة لصحة الإنسان. ويتميز عن غيره من الفواكه الموسمية بغناه بالأملاح والمعادن الغذائية كالبوتاسيوم والمغنسيوم إضافة إلى إحتوائه على كمية مهمة من المواد الكربوهيدراتية، والألياف الغذائية. في هذا الصدد، أشارت اختصاصية التغذية مايا غاريوس إلى الفوائد الصحية للوز الأخضر على جسم الإنسان.

١- يحارب الكولسترول السيئ

إنّ الزيت الموجود في اللوز الأخضر يعدّ من الزيوت الصحية للجسم، إذ يساعد في خفض نسبة الكولسترول السيئ في الدم والجسم.

٢- يحافظ على الأسنان

يحتوي اللوز الأخضر على كمية مهمة من مادة الفوسفور التي تحافظ على بنية الأسنان وتحميها من مشاكل التسوس واللثة.

٣- يقوي العظام

يتألف اللوز الأخضر من نسبة جيدة من الكالسيوم الذي يحمي من هشاشة العظام ويساعد في تقويتها.٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركّبات المضادة للأكسدة.

٥- يرطب البشرة

يعدّ اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنع جفاف البشرة ويساعد في الحدّ من ظهور علامات التقدم في السن.٦- يحسن القدرات المعرفية إنّ الفيتامنيات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعّال. وبالتالي، تنشط عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض الألزهايمر.

٧- ينظف الجهاز الهضمي

على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٨- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أنّ حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الاخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

منظمة الصحة العالمية: ازدياد حالات الحصبة في العالم أربع مرات في الربع الأول من ٢٠١٩

❖وكالات

ازدادت حالات الحصبة في العالم بواقع أربع مرات في الربع الأول من العام ٢٠١٩ مقارنة بالفترة عينها من العام الماضي، بحسب ما كشفت منظمة الصحة العالمية.

وتشتدّ وطأة هذا الازدياد خصوصا في إفريقيا وأوروبا، علما أن المرض كان قيد الانحسار حتّى العام ٢٠١٦.

وجاء في بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية أن "المعطيات الأولية على الصعيد العالمي أظهرت ارتفاعا في الحالات المعلنة بنسبة ٣٠٠٪ خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام ٢٠١٩، مقارنة بالفترة عينها من العام ٢٠١٨. وكانت الحالات آخذة في الازدياد خلال السنتين الأخيرتين".

٦ علامات تدل على إمكانية الإصابة بمرض الزهايمر

❖وكالات

نشرت مجلة "فاميلي سيركل" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى الأعراض الدالة على الإصابة بالزهايمر، التي من شأنها أن تساعد على التشخيص المبكر لهذا النوع من اضطرابات الدماغ.

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن الزهايمر لا يصيب كبار السن فقط ممن تجاوزوا عقدهم السابع. وعلى الرغم من حقيقة أن ٥،٥ مليون شخص من المصابين بهذا المرض الذي يسبب فقدان الذاكرة وتراجع القدرات الإدراكية تجاوزوا سن ٦٥، إلا أن ٥ بالمئة منهم يصابون به في سن الثلاثين والأربعين والخمسين.

ونقلت المجلة عن مولي فوجيل، مديرة الخدمات التعليمية والاجتماعية في المؤسسة الأمريكية للزهايمر، أن "بعض النساء يقلن إن الأطباء المباشرين لحالة أزواجهن، ظنوا في البداية أنهم يمرون بأزمة منتصف العمر، لكن تم تشخيصهم في نهاية المطاف بمرض الزهايمر".

ومن المهم استشارة الطبيب عند ملاحظة تغير سلوكيات الزوج أو الزوجة أو أحد الوالدين أو حتى سلوكك، ذلك أن التشخيص المبكر يجعل العلاج أكثر فعالية. وتختلف أعراض هذا المرض من شخص لآخر، لكن هناك بعض العلامات المشتركة بين جميع المرضى التي لا بد من معرفتها والانتباه لها.

وذكرت المجلة، أولا، أن فقدان الذاكرة من العلامات الدالة على الإصابة بمرض الزهايمر. وأوضحت فوجيل أن صعوبة تذكر الغرض الذي كنت بصدد جلبه من غرفة المعيشة، أو نسيان اسم أحد أبنائك أو اسم القطة أمر طبيعي يواجهه أغلبنا، بيد أن تكرر ذلك يمثل مشكلة حقيقية.

فإذا لاحظت أنك تواجه يوميا مشكلة في تذكر أسماء أبنائك فإنه لابد من استشارة الطبيب. فقد تود معرفة ما إذا كان ذلك نتيجة مرض آخر، نظرا لأن فقدان الذاكرة مرتبط أيضا بمشاكل صحية أخرى، مثل الجلطة الدماغية ونقص الفيتامين ب ١٢، وقصور الدرقية، أو الإصابة بالتهاب حاد، أو حتى الاكتئاب. وأوردت المجلة، ثانيا، أن الارتباك بين الزمان والمكان يدل على الإصابة بالزهايمر. وحسب فوجيل، فإنه إذا قدت يوما سيارتك نحو متجر البقالة لكنك وجدت نفسك أمام المكتب فتلك ليست نهاية العالم، فأحيانا نقع في الأنماط لكن ذلك لا يعرقل سير وظائفنا اليومية. ولكن، إذا لاحظت أنك يوميا أو في بعض الأحيان لا تتذكر أين أنت وكيف وصلت إلى ذلك المكان، فذلك أمر مختلف.

ونوهت المجلة، ثالثا، إلى أن مواجهة صعوبة في القيام بالمهام الاعتيادية من بين الأعراض الأولى لمرض الزهايمر. وفي العادة، لا يفكر الشخص لثانية واحدة عندما يتعلق الأمر بالقيام بالأنشطة الروتينية اليومية مثل ارتداء الملابس وإعداد الفطور، أو محاولة القيام بهما في الوقت نفسه. ولكن بالنسبة للشخص المصاب بالخرف، فإن فقدان الذاكرة يشمل حتى هذه الأنشطة اليومية ويؤثر في قدرتهم على ممارستها.

وبينت المجلة، رابعا، أن تدني القدرة على اتخاذ القرارات من العلامات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فإذا لم تستطع والدتك اتخاذ قرار بشأن المكان الذي ستنظم فيه عشاء عيد ميلادها، أو إذا تجاهل والدك حقيقة أنه انعطف في طريق ذي اتجاه واحد، فيجب عليك الانتباه لهذا النوع من العلامات.

وحسب مولي فوجيل، فإن "نسيان ارتداء المعطف في يوم شتاء بارد من شهر كانون الأول/ ديسمبر مريب بقدر القيادة في الاتجاه المعاكس في طريق ذي اتجاه واحد، أو شرب حليب منتهي الصلاحية دون إدراك ذلك. وإذا حدث ذلك معك، فقد تتحاشى اتخاذ أي قرار". وقد يلاحظ الشريك أو أحد أفراد العائلة أن من يحبونهم أصبحوا يتجنبون اتخاذ القرارات التي تخص العائلة.

وأشارت المجلة، خامسا، إلى أن إيجاد صعوبة في التفكير المجرد من المؤشرات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فقد يواجه المرء صعوبة في تذكر كيفية استخدام حنفية الحمام، ونتيجة لذلك قد يتوقف عن الاغتسال أو الاستحمام لأنه غير متأكد من كيفية عملها. ولكن مع ذلك، قد يرفض الشخص الاعتراف بهذه المشكلة التي يواجهها، وقد يصل الأمر إلى درجة نسيان كيفية تعمير شيك أو صعوبة متابعة وصفة طبخ.

وذكرت المجلة، سادسا، أن تغير مزاج وشخصية الفرد دليل على الإصابة بالزهايمر. وحيال هذا الشأن، قالت فوجيل إن والدتها كانت مرحة ومحبة للحفلات، لكنها أصبحت الآن نادرة الذهاب إليها. وهذا نوع من التغيرات التي تطرأ على شخصية الفرد المصاب بالزهايمر التي لابد من الانتباه لها. كما أن تغيّر المزاج بسرعة من الأعراض التي تكون واضحة عند المصابين بالخرف، وهذا الأمر مختلف عن تقلّب المزاج.

وفي الختام، أكدت المجلة ضرورة أخذ موعد مع الطبيب إذا لاحظت إحدى هذه العلامات عليك أو على شخص مقرب منك، مع البدء بتثقيف نفسك حول هذا المرض.

«يا اختي راسي عم يوجعني ودايخ»... خذله قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة

❖وكالات

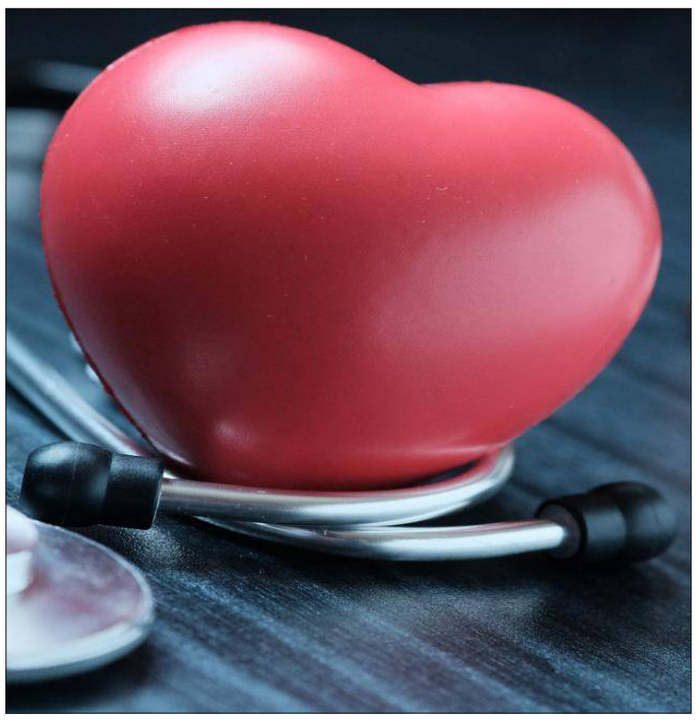
أن تكتب عن فتى صغير خذله قلبه باكراً، ليس بالأمر السهل. وأن يخذلك قلبك فجأة، فهذا صدمة. ولكن كيف إذا كان فتىً في عمر صغير هو الذي توقف قلبه؟ محمد وهبي، ابن الـ١٤ سنة توقف قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة. لم يتسنّ له الوصول إلى المدرسة، عاجله الموت وترك عائلته مفجوعة على غيابه المفاجئ.

نظراً للقصص العديدة التي تشبه قصة محمد، يبدو أننا بحاجة إلى المزيد من التوعية على حالة توقّف القلب والتعرّف إلى كهرباء القلب. قد لا يعرف الكثيرون ما تعنيه هذه الحالة الطبية، لكننا بتنا بحاجة الى رفع الصوت أكثر والحديث عن هذا الموضوع علّنا ننقذ باقي الشباب من هذا الموت المفاجئ.

إبن بلدة النبي عثمان البقاعية محمد وهبي رحل باكراً، خبر رحيله كان صعباً على كل من عرفه. صحيح انه يدرس في بيروت، إلا أن وفاته هزّت الجميع. يتحدث أحد أقرباء العائلة الاختصاصي في الأمراض القلبية الدكتور علي وهبي لـ"النهار" قائلاً: "إنه لم يرَ علي منذ سنوات، لكن موته صدمة يصعب تصديقها. وفق الرواية التي وصلتني تقول إن علي كان متوجهاً إلى المدرسة برفقة شقيقته، وفي طريقه قال لها: "دخيلك راسي عم يوجعني ودايخ"، ظنت شقيقته أنه بسبب عدم تناوله الفطور، فتوجهت إلى الدكان لشراء ساندويش له، وعند خروجها فوجئت به مغمى عليه وممدداً على الأرض".

يتابع وهبي: "خافت شقيقته كثيراً وبدأت بالصراخ، فركض نحوها الجيران هناك ونقلوه إلى المستشفى. محاولات إنعاشه نجحت فعاد قلبه ينبض، لكنه سرعان ما دخل في غيبوبة قبل أن يفارق الحياة في اليوم التالي".

برأي وهبي أن "ما جرى مع محمد هو على الأرجح خلل في كهرباء القلب، اذا كان هناك زيادة في ضربة البطين الأيمن خلال انبساط القلب، تؤدي إلى رجفة في القلب، وتتسبّب بتوقفه. أصبحنا نسمع كثيراً عن هذه الحالة الشبيهة بحالة محمد، لذلك من المهم التوعية حول هذا الموضوع وإجراء فحوصات للقلب عند الأطفال والشباب كما هي الحال مع الفحوصات الطبية الأخرى".



إن حالة توقف القلب عند الشباب لا تُشبه حالة الوفاة بأزمة قلبية عند الكبار. لذلك سنُعيد التذكير وشرح هذه الحالة وكيفية التشخيص والوقاية منها وأهم العلاجات.

ما هي كهرباء القلب؟

يشهد الاختصاصي في أمراض القلب والأوعية الدموية وكهرباء القلب في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت ورئيس شعبة كهرباء القلب في جمعية القلب اللبنانية الدكتور مروان رفعت، حالات كثيرة من حالات الخلل في كهرباء القلب من دون علم الأشخاص الذين يتعرضون لها، وأنقذوا من الموت المفاجئ. ويتحدث عن الأسباب المسؤولة وعن كيفية علاجها وتفادي هذه المأساة.

يستهل الدكتور رفعت حديثه بشرح أسباب توقف القلب الفجائي عند الشباب ومنها:

× اعتلال عضلة القلب الضخامي Hypertrophic Cardiomyopathy وهو مرض وراثي.

× خلل تنسُّج البطين الأيمن المحدث لاضطراب النظم

× متلازمة فترة QT الطويلة

× متلازمة بروغادا

× متلازمة وولف باركسون وايت

× تسرع البطين عديد الأشكال CPVT.

× عيوب خلقية للشرايين التاجية

× العامل الوراثي

× العيوب الخلقيه للقلب

تُصيب هذه المشكلة فئة الشباب الذين تراوح أعمارهم بين ١٢- ٣٥ عاماً ويكون سبب الوفاة ناجماً عن خلل في كهرباء القلب وعدم انتظام دقاته.

أعراض تحذيرية

يُميّز الدكتور مروان رفعت بين الجلطة، وهي كناية عن انسداد في شرايين القلب، وبين خلل كهرباء القلب. لذلك من الأهمية بمكان تشخيص الحالة وعدم إهمال أي عارض، لا سيما أن العارض الأول قد يكون الأخير. ومن أهم هذه الأعراض:

- الإغماء
- الدوخة
- تسارع في دقات القلب
- غثيان
- ألم في الصدر

"رسالتنا اليوم" وفق رفعت "ليس فقط زيادة التوعية حول مشكلة كهرباء القلب، وإنما الحض على أهمية توفير جهاز مزيل الرجفان القلبي AED في الأماكن العامة والجامعات والنوادي الرياضية لإنقاذ أرواح الشباب الذين يواجهون توقف القلب المفاجئ. ومن المهم الإشارة إلى أنه يمكن لأي شخص استخدام هذا الجهاز في حال جرى تدريبه عليه".

كيف يمكن علاج كهرباء القلب؟

كما يشدد الدكتور رفعت على "أهمية الكشف المبكر والتأكد من التاريخ العائلي للشخص وإجراء الفحص السريري وفحص القلب وتخطيطه كهربائياً، وعلى أساسها تشخص حالة المريض وبالتالي يحدد نوع العلاج".

أما بالنسبة الى العلاجات فيمكن تقسيمها وفق الآتي:

× أدوية دقات تنظيم القلب

× زرع جهاز لتفادي خطر الوفاة المفاجئة

× الكيّ: وهنا يتمّ ادخال قسطار لتحديد موقع الاعتلال وكيّه.

كل دقيقة مهمة

وفق خبرته في هذا المجال، بات مؤكداً أن أكثر الحالات تعود إلى الوراثة نتيجة خلل جيني. ويستعين الدكتور مروان رفعت بتجربة إيطاليا التي أجرت دراسة وتشخيصاً على مدى أكثر من ٢٥ عاماً، وتمكنت من تفادي الموت المفاجئ بنسبة ٨٩٪. لذلك من المهم إجراء تخطيط كهرباء القلب للرياضيين وللأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي (وفاة مبكرة في العائلة بسبب القلب – دون سن الـ ٥٠).

يُشكّل الوقت محطة مفصلية في حالات توقّف القلب المفاجئ. وبرأي رفعت فإن "كل دقيقة مهمة في هذه الحالة، وكلما تأخرنا دقيقة تقلّ نسبة النجاة ١٠٪. تبدأ الخطوة الأولى في عملية الإنقاذ بإجراء إنعاش القلب الرئوي CPR إلى حين توافر AED أو وصول فريق الإنقاذ إلى المكان".

هل الكافيين يُحسّن الأداء الرياضي؟

❖وكالات

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسّن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز السرعة والطاقة والقوة والتحمّل.

وقال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن بأوستراليا جوزو جرجيك إن "المكمّلات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة تعود إلى عام ٢٠١١ أن نحو ٧٥ بالمئة من عيّنات بول الرياضيين الذين شاركوا في الألعاب الأولمبية تحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين".

وفي العام ٢٠٠٤ رُفع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظور تناولها خلال المنافسات.

وأشار جرجيك لرويترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". وأجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي. واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمّل وقوتها وأداء القفز وسرعة أداء التمارين. مضيفاً: "قد يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

«تويتر» يوقف ١٠٠ ألف حساب على منصته

❖وكالات

قالت شركة "تويتر"، الثلاثاء، إنها أوقفت ١٠٠ ألف حساب من أجل إنشاء حسابات جديدة، بعدما كانت قد علقتها خلال الفترة من كانون الثاني/ يناير إلى آذار/ مارس، بزيادة ٤٥ في المائة عن العام الماضي. وأوردت في بيان: "في السابق، لاحقنا فقط تغريدات محتمل أنها حملت إساءة بعدما تم إبلاغنا عنها. نحن نعلم أن هذا غير مقبول، وغير كاف". وأضافت: "لذا فإننا في وقت سابق من هذا العام، جعلنا أولويتنا اتخاذ نهج استباقي تجاه أي إساءة يمكن نشرها عن طريق تويتر، بالإضافة إلى الاعتماد على بلاغات الأشخاص".

«أخطر الطيور في العالم» يقتل مالكه في منزل بفلوريدا

❖وكالات

قُتل رجل يبلغ من العمر ٧٥ عاما بسبب طائر كبير، لا يستطيع الطيران احتفظ به في منزله في فلوريدا، وفق ما أكدته وسائل إعلام مختلفة. وعثرت الشرطة على الرجل مصابا بجروح بالغة من طائر كاسواري، الذي يعد أخطر طائر في العالم، بسبب مخالبه التي تشبه خنجر أربع بوصات. وعثرت الشرطة على الرجل وقد قتل من الطائر الذي يحتفظ به في بيته، إثر هجومه عليه، بعد أن وقع أرضا بشكل عرضي. وتم نقل الضحية، مارفين هاجوس، إلى المستشفى من المسعفين، حيث توفي متأثرا بجراحه. وقالت إدارة الشرطة إن الرجل أصيب بمخالب الطائر، وبأنها ما تزال تحقق في الحادث، لكنها تقول إن المعلومات الأولية تشير إلى أنه كان "حادثا مأساويا".

هكذا تضامن آلاف الباكستانيين مع ضحايا مجزرة نيوزيلندا

❖وكالات

تجمع آلاف الباكستانيين الذين ارتدوا الأبيض في جانغ، وسط باكستان، لتشكيل صورة عملاقة لمسجد النور في كرايست تشيرتش في نيوزيلندا حيث قتل إرهابي يميني عشرات الأشخاص في آذار/ مارس.

وتظهر مشاهد صورت بطائرة مسيّرة رجالا يلبسون الرداء التقليدي ويقفون في حقل أخضر فيما كتبت مجموعة أخرى بأجسادها عبارة "الإسلام سلام".

ووضع علمان ضخمان لباكستان ونيوزيلندا على العشب على مسافة أمتار قليلة من المشاركين.

وعلى لافتة طويلة كتب "تضامن من باكستان مع شهداء كرايست تشيرتش". وقال شهيب زاده سلطان أحمد علي رئيس المعهد الإسلامي، وهو المنظمة غير الحكومية وراء المبادرة: "يحمل المشاركون في التجمع اليوم رسالة إلى العالم بأسره بأن الإسلام هو دين سلام".

وأوضحت هذه المنظمة أن ٢٠ ألف شخص شاركوا في النشاط.

وقد وجهت إلى برينتون تارنت، وهو أسترالي في الثامنة والعشرين ينادي بتفوق البيض، تهمة قتل ٥٠ شخصا ومحاولة قتل ٣٩ آخرين في هجومين نفذهما على مسجدين في نيوزيلندا في ١٥ آذار/ مارس الماضي.

وقضى غالبية الضحايا في مسجد النور وكان تسعة منهم من أصل باكستاني.

وقال نور حسن أحد المشاركين في الحدث لوكالة فرانس برس: "لقد عملنا بجهد كبير لتحقيق هذا المجسم. كان الأمر ممتعا وكنا مستعدين لأن نبقى طوال النهار".

مسلمون ينظمون فعالية ضد الأحكام المسبقة تجاههم بالنمسا

❖وكالات

عرفت العديد من المدن النمساوية، السبت، تنظيم فعالية "تفضل أنا مسلم"، بهدف تقديم معلومات حقيقية عن المسلمين، والوقوف ضد الأحكام المسبقة تجاههم.

ونظمت الفعالية من قبل الاتحاد الإسلامي في النمسا، وجرت عبر ١١ منصة تم نصبها في العاصمة فيينا، وعدد من المدن القريبة منها.

وقال رئيس قسم الاتصالات في الاتحاد، معمر أق قايا، للأناضول، إنهم يهدفون من خلال الفعالية بنسختها الرابعة هذا العام، إلى وقف معاداة المسلمين المتصاعدة في أوروبا، وتخفيف الضغوط عنهم، وتغيير وجهات النظر المبنية على الحكم المسبق تجاههم.

وأضاف أنهم لاقوا ردود فعل إيجابية، وأن العديد ممن التقوهم أعربوا عن حزنهم من معاداة المسلمين المتزايدة في النمسا وعموم أوروبا خلال السنوات الأخيرة.

وأشار "أق قايا" إلى أنهم أرادوا إيصال رسالة مفادها، أنهم المجتمع النمساوي بحد ذاته، أكثر من كونهم جزءا منه. ولفت إلى أن زوار منصات الفعالية أعربوا عن حزنهم من هجوم نيوزيلندا الإرهابي، مبينا أن مثل هذه الفعاليات مهمة للحد من خطابات الكراهية وتعزيز العيش المشترك.

وفي ٢٩ آذار/ مارس الماضي، شهدت مدينة كرايست تشيرتش النيوزيلندية، هجوما إرهابيا بالأسلحة النارية والمتفجرات، استهدف مسجدي "النور" و"لينوود"، في اعتداء دامٍ خلف ٥٠ قتيلا.

طبيب استخدم سائله المنوي لإنجاب ٤٩ طفلا دون علم الأمهات

❖وكالات

أثبتت نتائج اختبار أجرتها الحكومة الهولندية، أن طبيبا متخصصا بعمليات التخصيب، استخدم سائله المنوي في تلقيح أمهات ٤٩ طفلا، دون علمهن.

وكشفت نتائج التحليل، أن الطبيب الهولندي يان كربات، والذي توفي قبل عامين، خصب أمهات هؤلاء الأطفال في عيادته الخاصة بالقرب من مدينة روتردام.

وبحسب ما أوردته صحيفة "إندبندنت" البريطانية، فإن أي من النساء لم تكن على علم بأن الطبيب كان يستخدم سائله المنوي الخاص به خلال عمليات التلقيح.

وجاء الإعلان عن النتائج، بعد معركة قانونية استمرت عامين، وحصلت السلطات على عينات الحمض المنوي من منزل الطبيب في إبريل/ نيسان ٢٠١٧ بعد وفاته عن عمر يناهز ٨٩ سنة.

وقال أحد هؤلاء الأطفال: "أخيرا انتهى هذا الفصل، والآن أعرف أن كربات هو أبي".

وأضاف لهيئة الإذاعة الهولندية: "بعد ١١ سنة من البحث، أستطيع أن أواصل حياتي. وأشعر بسعادة لأن كل شيء اتضح أخيرا".

وأضاف أنه وإخوته غير الأشقاء، أصبحوا أصدقاء من خلال معركتهم القانونية وسيبقون على اتصال.

وأغلقت عيادة الطبيب الهولندي في ٢٠٠٩ بسبب مزاعم تزويره بيانات، وتحاليل، وأوصاف متبرعين، وأنه تجاوز العدد المسموح به للتخصيب من متبرع واحد وهو ستة أطفال.

مستشفى أمريكي يقاضي أميرا سعوديا تخلف عن الدفع

❖وكالات

رفع مستشفى أمريكي دعوى قضائية على أمير سعودي، بعد أن امتنع عن دفع فواتير علاج طفلة تعاني من ضمور العضلات في العمود الفقري.

وقالت مواقع أمريكي، نقلا عن شبكة "سي أن أن"، إن المستشفى يطالب الأمير بدفع ٣,٥ مليون دولار من الفواتير المستحقة، التي تعهد الأمير سابقا بالتكفل بها كاملة.

وتابع المستشفى بأن الأمير عبد الإله بن عبد العزيز بن عبد الرحمن الفيصل آل سعود، دفع فقط ٧٥٠ ألف دولار من تكاليف العلاج التي تستمر مدى الحياة، رغم موافقته على التكفل بالرعاية الصحية كاملة.

ولم تذكر المستشفى التفاصيل حول الطفلة المريضة، التي ترقد في مستشفى بوسطن للأطفال، وهو مؤسسة غير ربحية.

فنان تركي ينقش على بيض الدجاج باحترافية

❖وكالات

فضل الفنان التركي ناجي أر أوغلو، التفنن على بيض الدجاج الهش، بعد تفريغه، ليحيله إلى عمل فني أخاذ، في الوقت الذي يتطلب فن النقش أجساما صلبة في العادة. ويقيم أر أوغلو (٦٠ عاما) في ولاية أضنة جنوبي تركيا، حيث برزت موهبته في الرسم، في مرحلة الدراسة الثانوية.

ودفعته ظروفه آنذاك، إلى قطع دراسته الجامعية، والالتحاق بعمل في مؤسسة حكومية، إلا أن العمل لم يثنه عن صقل موهبته وتطوير هذه الهواية، حيث أخذ يمارس أنواع الرسم المختلفة.

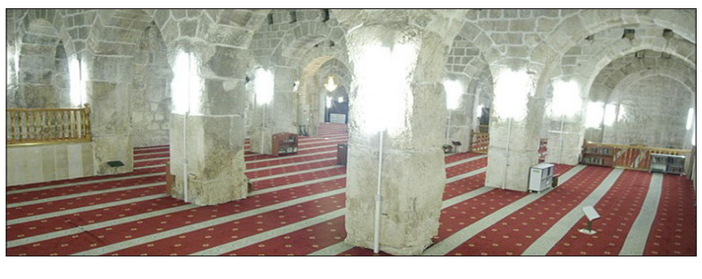
وفي حديث للأناضول، قال أر أوغلو، إن فكرة النقش على البيض، راودته عندما كان يستخدم محرك آلة تجفيف الشعر، لثقب شرائح دارات إلكترونية، أثناء مساعدة أحد أبنائه للقيام بوظيفة مدرسية، في التسعينيات.

حريق في المصلى المرواني داخل باحات المسجد الأقصى

❖وكالات

سيطر فريق إطفائية المسجد الأقصى المبارك، مساء الاثنين، على حريق شبّ في منطقة المصلى المرواني في الجهة الشرقية من المسجد الأقصى. ونشرت قناة الأقصى الفضائية مقطع فيديو لحريق، قالت إنه بغرفة الحراس الخارجية على سطح المصلى المرواني في المسجد الأقصى.

وقال الأوقاف الإسلامية إن الحديث يدور عن حريق اندلع في غرفة الحراس الخارجية لسطح المصلى المرواني، وقد تعامل فريق الإطفاء التابع للأوقاف الإسلامية مع الأمر بنجاح. ويقع المصلى المرواني تحت ساحات المسجد الأقصى الجنوبية الشرقية، ويتحد حائطاه الجنوبي والشرقي مع حائطي المسجد الأقصى، وهما كذلك حائطا سور البلدة القديمة في مدينة القدس المحتلة.



التلوث الضوئي.. الجانب المظلم للإنارة

❖وكالات

نشر موقع "ذا كونفرسايشن" الأسترالي تقريرا تحدث فيه عن مدينة لوس أنجلوس التي تمكن سكانها بسبب انقطاع كبير في الطاقة جراء زلزال وقع منذ خمسة وعشرين عاما من مشاهدة مجرة درب التبانة لأول مرة. وقد أثار هذا الأمر مسألة التلوث الضوئي الناجم عن الإضاءة المفرطة التي يستعملها البشر خلال الليل.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن التلوث الضوئي ينتج عن مصادر الضوء الاصطناعيّة، لا سيما مصابيح الشوارع واللوحات الإعلانية والمصابيح الأمامية للسيارات. وهناك نوعان رئيسيان من تلوث الضوء؛ المصدر النقطي، وهو الضوء المنبعث مباشرة من المصدر، والوهج السماوي الذي يتمثّل في انعكاس الضوء على السماء.

وبين الموقع أن التلوّث الضوئي يغطي السماء فوق ربع مساحة الأرض العالمية اليوم، حيث يعيش ٨٠ بالمئة من سكان العالم، ومن ثمّ لم يعد بإمكان ثلث مجموع البشر رؤية مجرة درب التبانة. ولطالما كان هذا الكون شديد الظلمة في السابق، ومن ثم أصبح البشر يعتمدون الضوء الاصطناعي في الليل. وبغض النظر عن التوهج الطفيف للضوء السماوي، فإنه من المهم أن نتذكر أن نصف الكرة الأرضيّة كان دائما، وفي أي لحظة من الزمن، في ظلام دامس. وهذا يعني أن الكائنات الحية والبشر قد تكيفوا سابقا مع دورات الليل والنهار على مدار فترات التطور الزمنيّة.

وأشار الموقع إلى أن العديد من الكائنات الحيّة استخدمت الدورات الشمسية والدورات القمرية لتوقيت سلوكها ونشاطها وأنماط نومها وكذلك أوقات التزاوج والتغذية. لكن اليوم، توسّع نطاق التلوث الضوئي وازدادت كثافته، وهناك أدلة كثيرة تفيد بأن زيادة الإضاءة قد تخلّف مجموعة من الآثار السلبية.

وأكد الموقع أن الإضاءة تؤثر سلبا على البيئة؛ لأنها تؤدي إلى تعطيل دورات الضوء الطبيعي التي اعتادت عليها الكائنات الحيّة. وتؤثر هذه التغيرات على عمليّة تقسيم الوقت بين نشاط الحيوانات وبحثها عن الغذاء، وكذلك تؤثر على الصحة الفردية.

وأورد الموقع أن هناك أدلة متزايدة على أن الإضاءة لها آثار سلبية على صحة الإنسان؛ فالميلاتونين، على سبيل المثال، هو الهرمون الذي ينظم أنماط النوم عند الإنسان ويقع إفرازه تحت تأثير الضوء، ولكن التغييرات في الأنظمة الضوئية الناجمة عن التلوث الضوئي، تتسبب في عرقل عملية الإفراز الطبيعية لهذا الهرمون الحيوي، ويرتبط هذا التغيير بالإصابة بالسمنة وانخفاض جودة النوم وضعف الذاكرة.

ونظرا لأن الميلاتونين مضاد للأكسدة ويمكنه إزالة الذرات الحرة، فإن تعطيل عمليّة إفرازه بسبب الضوء الاصطناعي قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، وتشهد دورات الإضاءة الطبيعية اضطرابا حادا بشكل خاص، بسبب استعمال المصابيح ذات الصمام الثنائي الباعث للضوء، المعتمدة عالميا وبشكل متزايد بفضل كفاءتها في استخدام الطاقة، ولكن عادة ما يتم تجاهل تأثيراتها السلبية على الصحة. وأورد الموقع أن أحد التقارير الحديثة التي نشرتها مجلّة "ساينس"، حددت خمس استراتيجيات رئيسية لتقليل الإضاءة حول العالم، التي لن تحدّ بالضرورة من فوائدها. ومن بين هذه الاستراتيجيات تجنب استعمال الضوء في المناطق التي لطالما كانت مظلمة سابقا، والحرص على أن تكون شدّة الإضاءة في أدنى درجة يمكن استخدامها.

إلى جانب ذلك، يجب أن تسلّط الإضاءة مباشرة على المنطقة التي نحتاج لإنارتها فقط ونتجنّبها حيثما أمكن ذلك، مع استخدام الإضاءة عند الحاجة فقط. وينبغي أن تكون الإضاءة "أكثر دفئا"، من خلال اعتماد المزيد من الألوان البرتقالية بدلا من استخدام طيف الضوء الأبيض.

وأوضح الموقع أنه بالنظر إلى حجم وخطورة العواقب، فإن بعض أبحاث التلوث الضوئي النادرة في أفريقيا، تكشف أن هذه القارة هي إحدى أقل القارات تلوثا بالضوء. لكن هذا الوضع يشهد تغيّرا سريعا مع توسع البنية التحتية للإضاءة، التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالتنمية الاقتصادية. وينطبق هذا الأمر بشكل خاص على المناطق الريفية التي انتشرت فيها شبكات الكهرباء ومصابيح "ليد".

وفي الختام، ذكر الموقع أن التلوث الضوئي هو محرك التغيير العالمي الخطير، وقد أصبح جميع الناس على دراية بما يعنيه هذا الأمر. وعلى الرغم من أن العديد من الأفارقة ما زالوا قادرين على مشاهدة درب التبانة، إلا أن التوسع في البنية التحتية للإضاءة بات وشيكا. وكما هو الحال مع الدوافع الأخرى للتغيير العالمي، فإن هذه القارة تمر بمرحلة مهمّة من أجل ضمان عدم تأثير تطوّرها الاقتصادي على صحة الإنسان والبيئة، لكن أنجع طريقة لمنع التلوث الضوئي لا تزال مجهولة.

دعوات لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات في حفل بمراكش

❖وكالات

دعا "المرصد المغربي لمناهضة التطبيع"، أمس السبت، السلطات المغربية إلى التدخل لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات بينهن متحولون جنسيا في حفل بمدينة مراكش (جنوب المغرب).

وأعرب "المرصد المغربي لمناهضة التطبيع"، عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك"، عن تنديده بهذه الخطوة التي وصفها بـ"النشاط التخريبي"، داعيا إلى محاسبة الواقفين خلف هذا الحفل "محليا بالمغرب وحاضنيه العملاء"، وفق تعبيره.

ويأتي الحفل في إطار مهرجان "بيلي" الراقص المقرر انعقاده بمدينة مراكش في العاشر من حزيران/ يونيو المقبل.

وحمل المرصد الدولة بكل مؤسساتها المسؤولية الكاملة إزاء هذا النشاط بحق السيادة الوطنية ومشاعر الشعب المغربي.

ولفت إلى أن هذه الخطوة تأتي بعد "توقيف شبكة لتجنيس الإسرائيليين بالبلاد".

يشار إلى أن السلطات المغربية، أعلنت في وقت سابق من الشهر الجاري، توقيف إسرائيليين اثنين بشبهة تزوير وثائق إدارية وجوازات سفر.

وأوقفت السلطات المغربية، في آذار/ مارس الماضي، عشرة أشخاص يشتبه في تورطهم بتزوير وثائق رسمية لصالح إسرائيليين، يهدفون للحصول على جنسية المغرب.

وقال بيان صادر عن المديرية العامة للأمن المغربي إن "عناصر فرقة للشرطة القضائية تمكنت من توقيف ١٠ أشخاص مشتبه بارتباطهم بشبكة إجرامية تنشط في مجال تزوير وثائق رسمية، بغرض الحصول على جنسية المملكة ووثائق هويتها".

وأضاف البيان إلى أن "الشبكة الإجرامية يتزعمها مواطن مغربي يهودي الديانة، وتضم ثلاثة موظفين بالشرطة، وموظفيْن حكوميْن اثنين، ومسؤولة تجارية بوكالة للأسفار، علاوة على ثلاثة أشخاص آخرين يشتبه في مشاركتهم في تسهيل ارتكاب هذه الأفعال الإجرامية".

وأوضح أن "الشبكة تقوم بتزوير عقود الميلاد، لفائدة مواطنين يحملون الجنسية الإسرائيلية من أصول غير مغربية".

كيف تعرف ما إذا كنت ترعى أطفالك بشكل مفرط؟

❖وكالات

نشر موقع "بوب شوغر" الأمريكي تقريرا تطرق فيه إلى العلامات الدالة على أن الوالدين يفرطان في رعاية الطفل والاهتمام به.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن العديد من الآباء والأمهات يحرصون على أن يقدموا الأفضل لأبنائهم ويكونوا مثاليين قدر الإمكان من خلال مساعدة أطفالهم على إنجاز واجباتهم المدرسية كل ليلة، وقراءة القصص لهم، أو اصطحابهم إلى المتنزهات خلال كل عطلة نهاية أسبوع.

ولكن بعضهم يتساءلون عما إذا كان ذلك يصنع فرقا، خاصة أن الأطفال الذين يتلقون اهتماما أقل من قبل آبائهم يكونون أكثر تعويلا على أنفسهم وأكثر ثقة بذواتهم.

وفيما يلي، العلامات السبع التي تدل على أن الوالدين يبالغان في الاهتمام بالطفل ويتدخلان كثيرا في حياته.

ذكر الموقع، أولا، أن الثناء كثيرا على الطفل يعتبر من بين المؤشرات التي تدل على أنك تفرط في رعايته. ففي حين أن الأطفال يحتاجون دعم أوليائهم وتشجيعهم، يميل بعض الأولياء إلى المبالغة في الثناء على كل ما يفعله أطفالهم ومكافأتهم عليه. ومن الطبيعي أن يحاول الآباء الثناء على أطفالهم عندما يكونون رضعا أو صغارا لتعلمهم مهارة جديدة مثل دخول الحمام لوحدهم أو لتصرفهم بطريقة لبقة، بيد أن هذا الأمر يصبح مبالغا فيه عندما تستمر في الثناء عليه حتى على فعل شيء أتقنه وكرره للمرة الألف.

وأورد الموقع، ثانيا، أن إعطاء الطفل الكثير من المكافآت المادية دليل على أن الأب أو الأم يدللان طفلهما كثيرا.

وفي الواقع، إن شراء لعبة للطفل حتى يتصرف بشكل لائق في متجر البقالة أو شراء حقيبة ظهر له دون مناسبة قد يجعله متطلبا وصعب الإرضاء. والتقليل من استهلاك الحلوى وعدد الأغراض والألعاب التي تشتريها لطفلك دون داع من شأنه أن يجعله يقدر حصوله عليها في مناسبات معينة، مثل عيد الميلاد وعيد الهالوين.

وأشار الموقع، ثالثا، إلى أن عدم انتظار الكثير من الطفل من شأنه أن يجعله مدللا. فبعض الأولياء يترددون في تحميل أطفالهم الكثير من المسؤوليات في ظل كثرة الأنشطة بعد المدرسة والواجبات المنزلية، فتجدهم يأخذون فعل كل شيء على عاتقهم. ولكن توقع القليل من أطفالك مقابل إعطائهم الكثير من المكافآت لا يمكن أن يعتمد سوى في المدرسة.

وأفاد الموقع، رابعا، بأن تحميل الطفل القليل من المسؤوليات علامة تدل على أنك تفرط في الاعتناء به. في المقابل، لابد من منح الطفل بعض المسؤوليات التي تتوافق مع سنه، مثل وضع الصحن في المغسلة بعد الانتهاء من الأكل، وإعداد الطاولة، وإخراج كيس القمامة، والمساعدة في الطبخ. وبتحميلهم مسؤوليات أكبر في كل مرة، سيتعوّد الطفل على التعويل على نفسه ويصبح شخصا مستقلا ويتعلم كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة. ولكن يجب أن تفسر للطفل أن تحمل بعض المسؤوليات "ليس طاعة لما تقوله" وإنما لتعلم مشاركة المسؤوليات ولحظات المتعة مع العائلة.

وأشار الموقع، خامسا، إلى أن توجيه نفس المهام مرارا وتكرارا للطفل يجعل منك والدا أو أمّا متغطرسة. ويجب أن يأخذ الوالدان بعين الاعتبار أنهما يربيان كائنات بشرية وليس روبوتات تنفذ كل ما تؤمر به بحذافيره. في المقابل، حتى يصبح الطفل مسؤولا ينبغي على الوالدين أن يتركا له المجال للقيام بما يتوجب عليه فعله دون توجيه الأوامر له في كل مرة، حتى يتعلم كيفية التصرف عندما لا يكون والداه معه في المنزل.

وذكر الموقع، سادسا، أن تقديم المساعدة لطفلك دون أن يطلب منك ذلك يجعلك تتدخل أكثر من اللازم في حياته، مثل حمل محفظته عنه واصطحابه إلى الحضانة والبقاء معه حتى يرن الجرس. ولكن مثل هذه الممارسات تجعل الآباء مستقبلا يتدخلون في أدق تفاصيل حياة أبنائهم مثل اتخاذ القرارات عوضا عنهم، وقد يصل الأمر إلى درجة الحط من مجهودات الطفل بشأن نشاط ما فقط لأنه لم يستشر والديه أو ينل موافقتها على القيام به. ونوه الموقع، سابعا، بأن حرص الآباء على جعل أبنائهم يتجنبون ارتكاب الأخطاء يؤثر سلبا على سلوكهم. وخلافا لما يتوقعه بعض الآباء، فإن ترك الطفل يرتكب بعض الأخطاء ويجرّبها بنفسه سيجعله أكثر حذرا وإدراكا لنتائج أفعالهم، مثل تجنب حرق أيديهم عند لمس شيء ساخن أو جرح أصابعهم. ومن خلال الوقوع سيتعلم الطفل كيف ينهض مجددا بمفرده، وماذا يشعر عند لمس شراب ساخن، وماذا يحدث له عند وضع ألعاب متسخة في فمه.

وفي الختام، أشار الموقع إلى أنه يجب على الآباء تجنب المبالغة في رعاية أطفالهم والتدخل في حياتهم، والحرص على تشجيعهم. ومن خلال الحفاظ على التوازن في كيفية تعاملك مع طفلك سواء عند الثناء عليه أو إظهار مدى حبك له أو التدخل في بعض الشؤون ستضمن التمتع بعلاقة صحية معه. ولابد أن لا يبالغ الوالدان في حماية الطفل حتى يكون مستعدا للعالم الحقيقي وتحدياته ومكافآته.

اتحاد كرة القدم يبدأ حملة التصدي للتحديات البيئية

❖وكالات

بدأ الاتحاد الأردني لكرة القدم حملة التصدي للتحديات البيئية، وتكثيف الجهود المشتركة لحماية البيئة، ، وذلك بمناسبة يوم الأرض العالمي، متخذاً عدة خطوات من شأنها تعزيز المساعي لحماية المناخ، ونشر الوعي حول القضايا التي تؤثر على البيئة بشكل عام. وذكر الاتحاد على موقعه الرسمي الخميس، ان الحملة تتضمن استبدال عبوات المياه البلاستيكية للمنتخبات الوطنية كافة، لتأثيرها الضار على البيئة والسلامة العامة، واستخدام عبوات مياه معدنية "صديقة للبيئة" بدلاً منها، قابلة لإعادة الاستخدام.

واشار الى ان الاتحاد سينشئ محطات ثابتة في مختلف الملاعب، لإعادة تدوير المخلفات التي تؤثر على البيئة، لإعادة تصنيعها واستخدامها، بدلاً من تسكينها كنفايات ضارة بالبيئة والمناخ. واضاف ان هذه الخطوات تأتي ضمن مساعي الاتحاد لتحقيق عدة أهداف، في مقدمتها المحافظة على السلامة العامة، وتقليل مخلفات البلاستيك، والمساهمة في نشر الوعي والاهتمام بالقضايا التي تؤثر على المناخ.

مبادرة قصي تختتم فعاليات ندوتها العلمية حول إصابات الركبة

❖وكالات

اختتمت مبادرة قصي، إحدى مبادرات مؤسسة ولي العهد، التي يتم تنفيذها بالشراكة مع اللجنة الأولمبية الأردنية، ندوتها العلمية الثانية لهذا العام والتي أقيمت عبر تقنية الاتصال المرئي تحت عنوان: "إصابات الركبة الشائعة وكيفية اتخاذ القرار بشأنها في الملعب". وناقشت الندوة التي قدمها استشاري جراحة العظام والمفاصل الدكتور أسعد أحمد الشيخ، عملية اتخاذ القرار إما بمتابعة المشاركة الرياضية أو الاستبعاد المؤقت أو التحويل لجهة طبية أخرى لإجراء المزيد من الاختبارات. وحظيت الندوة وفق خبر على الموقع الرسمي للجنة الأولمبية، الخميس، بمشاركة فاعلة حيث بلغ عدد المشاركين ٥٨ من المعالجين الرياضيين العاملين مع الأندية والمنتخبات الوطنية. وكانت فرصة سانحة للتعرف على بعض العمليات الجراحيَة الشائعة لدى الرياضيين من زاوية أخرى، واتسمت الندوة بالتفاعل الايجابي العالي بين المشاركين والمحاضر مع المطالبة بتكثيف هذا النوع من النشاط.

السلط يراهن على الصدارة في غياب الوحدات والفيصلي

❖وكالات

انطلقت الخميس الجولة الثالثة لدوري المحترفين الأردني، حيث تتطلع فيها الفرق للبحث عن انتصارات جديدة.

ويغيب عن الجولة الفيصلي والوحدات "حامل اللقب" لتأجيل لقائهما بسبب مشاركة الأخير في دوري أبطال آسيا.

الرمثا والجليل

واستضاف الرمثا نظيره الجليل على ستاد الحسن بإربد، في مواجهة يبحث فيها الجانبان عن فوزهما الأول. وكان الرمثا قد خضع للراحة في الجولة الماضية نظرا لمشاركة منافسه الوحدات في دوري أبطال آسيا، وحصل على الوقت الكافي للاستعداد لهذه المواجهة.

شباب العقبة والسلط

يلتقي شباب العقبة اليوم الجمعة فريق السلط على ستاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة، في مواجهة مثيرة. ويطمح شباب العقبة في تحقيق أولى انتصاراته في البطولة بعدما تعادل مرتين سلبيا أمام الرمثا والجليل. وعلى الجهة المقابلة، يتطلع السلط لمواصلة انتصاراته واستمرار المزاحمة على الصدارة، حيث يمتلك ٤ نقاط.

وتعادل السلط في المباراة الأولى مع شباب الأردن دون أهداف، قبل أن يحقق فوزا مثيرا على الجزيرة ٣-٢.

معان والبقعة

يشهد ستاد الأمير محمد بالزرقاء، مواجهة متكافئة تجمع معان مع البقعة، السبت المقبل، حيث يبحث كل منهما عن فوزه الأول في المسابقة أيضا. ويحتل معان المركز العاشر برصيد نقطة واحدة حصدها من تعادله مع سحاب ١-١، وكان قد خسر في الجولة الأولى أمام الحسين إربد ٠-١.

بدوره سيخوض البقعة مواجهته الثانية في المسابقة، ويسعى لنفض غبار الخسارة التي تعرض لها أمام الفيصلي ٠-٣.

شباب الأردن وسحاب

يستقبل شباب الأردن، الأحد المقبل، فريق سحاب على ستاد عمان الدولي، حيث يمني الفريقان النفس لحسم النقاط الثلاث.

وقفز شباب الأردن للصدارة في الجولة الماضية بعد فوزه على الحسين إربد ١-٠، وقبلها تعادل مع السلط سلبيا، فجمع ٤ نقاط.

ويمني السلط النفس لمواصلة انتصاراته والمحافظة على الصدارة حيث تميل الأفضلية نسبيا له في ظل اللاعبين المؤثرين في صفوفه.

من جهته فإن سحاب الذي يقدم مباريات قوية في المسابقة، يتطلع للتخلص من عقدة التعادلات. ويمتلك سحاب نقطتين جمعهما من تعادلين أمام الفيصلي ٢-٢ ومعان ١-١.

الجزيرة والحسين إربد

يستضيف الجزيرة، الإثنين المقبل، نظيره الحسين إربد على ستاد عمان الدولي، حيث يتمسك الفريقان بطموح الفوز.

ويستقر الجزيرة في المركز التاسع بنقطة واحدة جمعها بتعادله مع الجليل سلبيا، فيما خسر اللقاء الثاني أمام السلط ٢-٣.

ويطمح الحسين إربد إلى العودة لمسار الانتصارات حيث تراجع للمركز الرابع، بعدما تعرض في الجولة الماضية للخسارة أمام شباب الأردن ٠-١. ويمتلك الحسين إربد ٣ نقاط حصدها من فوزه الثمين في الجولة الأولى على فريق معان.

الرمثا يعلن إصابة لاعبه بكورونا

❖وكالات

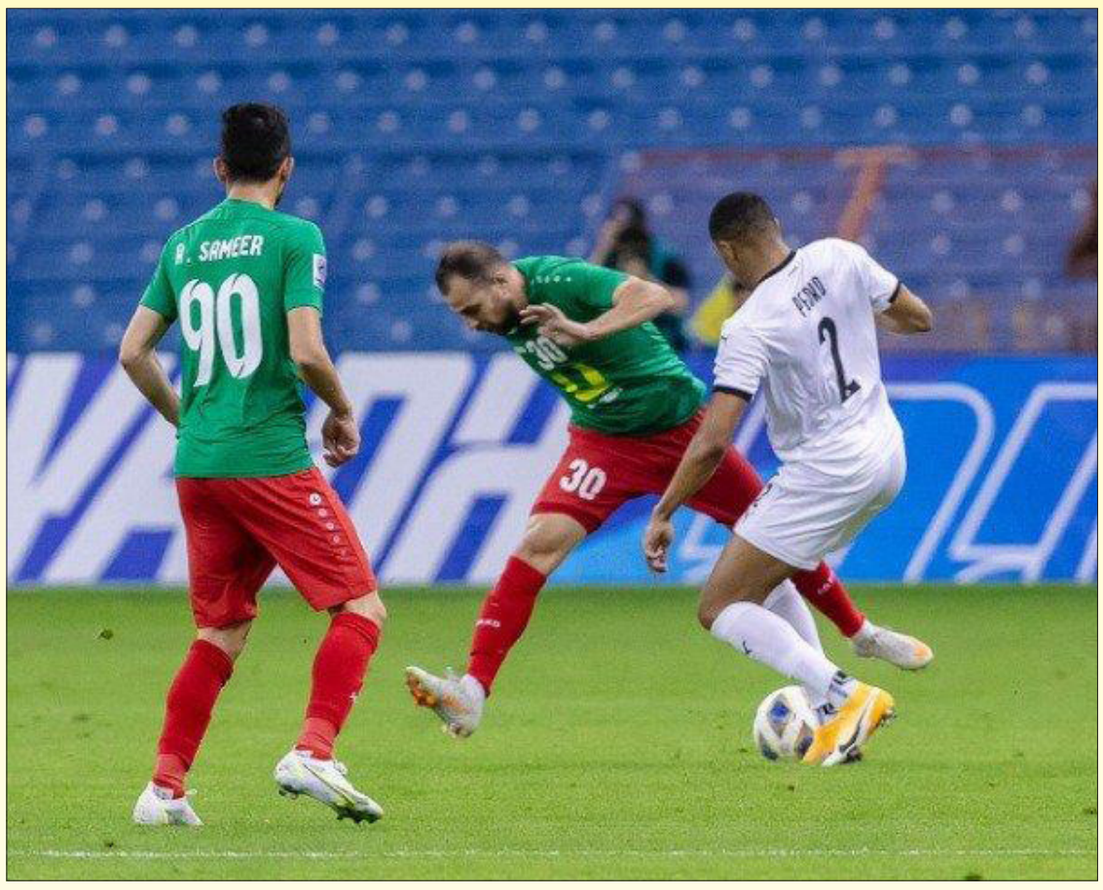
أعلن نادي الرمثا، إصابة لاعبه الدولي يوسف أبو الجزر بفيروس كورونا، بعد الفحوصات التي أجراها الفريق، لمواجهة الجليل، غدًا الخميس، في الجولة الثالثة لدوري المحترفين الأردني.

وأكد عبد الله طنش مدير الفريق، في تصريحات لموقع ناديه، أن الرمثا خضع لفحوصات كورونا، وفقًا للبروتوكول المعتمد، وجاءت جميع النتائج سلبية باستثناء اللاعب أبو الجزر.

وسيفتقد الرمثا، جهود لاعبه يوسف أبو الجزر، في مباراة الغد أمام الجليل.

ويبحث الرمثا عن فوزه الأول بمسابقة الدوري، بعدما تعادل في الجولة الأولى مع شباب العقبة، ولم يخض الجولة الثانية لتأجيل مباراته أمام الوحدات الذي يشارك في دوري أبطال آسيا.

طموحات مختلفة تشعل مواجهة الوحدات والسد



❖وكالات

يسعى الوحدات الأردني لرد اعتباره أمام السد القطري، اليوم الجمعة، على ملعب الأمير تركي بن عبد العزيز، في الجولة الرابعة لدوري المجموعات من بطولة دوري أبطال آسيا.

وكان الوحدات قد تعرض الثلاثاء الماضي للخسارة أمام السد (١-٣)، ليفقد كثيرا من حظوظه في المنافسة على بطاقة التأهل عن المجموعة الرابعة.

ويتصدر المجموعة الرابعة النصر السعودي وفولاد الإيراني ولكل منهما ٥ نقاط، ثم السد بـ٤ نقاط، وأخيرا الوحدات بنقطة واحدة.

ويسعى الوحدات للتمسك بما تبقى من آمال حيث سيلعب للفوز، فيما يمني السد النفس لحصد ٣ نقاط جديدة تعزز من رصيده وفرصه في التأهل.

ماذا يريد الوحدات؟

يدرك الوحدات أن الفوارق كبيرة بينه وبين السد سواء الفنية أو المالية، بيد أنه دخل المسابقة وهو يراهن على الروح والتصميم بأن لا يكون صيدا سهلا، وتحقيق أفضل النتائج.

الوحدات ورغم الخسارة أمام السد، إلا أنه اكتسب الثقة حيث قدم في الشوط الثاني أداء مميزا، بل وكان قريبا من تعديل النتيجة لو تعامل لاعبوه بتركيز أعلى مع الفرص المتاحة.

وأصبح لاعبو الوحدات على دراية أكبر بقدرات لاعبي السد، ما قد يمكنهم من الظهور بشكل أفضل في مواجهة الاياب.

وأكد مدرب الوحدات أبو زمع، خلال حديثه مع اللاعبين، أن رد الاعتبار أمام السد سيجدد آمال المنافسة، ما يدلل على أن طموح الفوز ولا غيره هو ما سيسعى له الفريق.

ويتوقع أن يجري مدرب الوحدات تعديلات طفيفة على تشكيلة الفريق، وقد يدفع برجائي عايد وصالح راتب منذ بداية المباراة.

ويمتلك الوحدات دفاع يشكل عماد منتخب النشامى، حيث يقوده طارق خطاب ويزن العرب وفراس شلباية ومحمد الدميري، ومن خلفهم يتواجد أحمد عبد الستار.

وقد لا يدفع أبو زمع بأنس العوضات كلاعب أساسي، وربما يعتمد على الجوابري في شغل مكانه، وتحديدا في حال لم يستطع منذر أبو عمارة اللعب سوى لشوط واحد باعتباره عائد من الاصابة.

ويفترض أن الوحدات قد تلاشى أخطاء المباراة السابقة من حيث غياب التركيز، وضرورة تسريع الهجمة ولعب تمريرات بينية عميقة، وذلك لن يتحقق إلا بتوفر المساندة الفاعلة والكثافة العددية في مناطق الخطورة.

السد يتوخى الحذر

وسيتعامل السد مع مباراة الوحدات بحذر بالغ، فالتعادل أو الخسارة قد تبدد من طموحاته في التأهل، وهو يعد أحد أبرز الفرق المرشحة للظفر باللقب.

وأشاد تشافي مدرب السد، بقدرات الوحدات، ولعل ما قدمه في الشوط الثاني كاف ليقوم بمطالبة لاعبيه بالحد من خطورة بعض اللاعبين، وسيوجههم إلى أهمية اللعب بالروح والجدية بصرف النظر عن نتيجة اللقاء.

وعلى الأرجح أن يدفع تشافي بذات التشكيلة التي بدأت المباراة السابقة، حيث يبرز منها سانتوس وطارق سلمان ونام وحسن هيجوس، وكازولا وبونجاح.

صدارة ثلاثية للدوري .. وماريك يطارد النعيمات

❖وكالات

تنازل فريق الحسين إربد عن صدارته للدوري الأردني، بعد الخسارة أمام شباب الأردن، بنتيجة (٠-١)، في ختام مواجهات الجولة الثانية.

وتقدم شباب الأردن للصدارة ليتشارك فيها مع الفيصلي والسلط ولكل منهم ٤ نقاط، فيما تراجع الحسين إربد للمركز الرابع بـ٣ نقاط.

وغاب الوحدات "حامل للقب" للجولة الثانية على التوالي عن البطولة، بسبب مشاركته في دوري أبطال آسيا، حيث تم تأجيل مباراته مع الرمثا.

النعيمات في الصدارة

حافظ يزن النعيمات "سحاب" على صدارة الهدافين بـ"٣" أهداف، ويطارده مهاجم الفيصلي السوري ماريك ماريكيان "هدفين".

وبهدف واحد جاء كل من: الكونغولي رودى مانجا "الحسين إربد"، محمد أبو زريق وأنس جبارات "الفيصلي"، محمد الداود وعبد الله ذيب والكاميروني رونالد وانجا "السلط"، علي علوان وطارق خطاب "الجزيرة"، سند جعارة "معان"، البرازيلي دوغلاس "شباب الأردن"، ويزن النعيمات "سحاب – خطأ بمرماه".

وشهدت المباريات الـ٥ تحسنا واضحا في المؤشر التهديفي لدى الفرق، حيث تم تسجيل ١١ هدفا، مقارنة بتسجيل ٥ أهداف في الجولة الأولى.

وفيما يلي يسلط "كووورة" الضوء على أبرز محطات وأحداث الجولة الثانية:

- يمتلك الفيصلي أقوى خط هجوم بعدما رفع عدد الأهداف إلى ٥ أهداف.
- لم يتمكن أي فريق من الفوز في الجولتين.
- ٤ فرق لم تتلق شباكها لأي هدف وهم "شباب الأردن والرمثا وشباب العقبة والجليل".
- ١٠ مباريات أقيمت في البطولة، ٤ منها انتهت بنتيجة الفوز و٦ بالتعادل، وتم تسجيل ١٦ هدفا.
- ٤ محترفين أجانب سجلوا لفرقهم وهم "البرازيلي دوجلاس (شباب الأردن)، السوري ماريك ماريكيان (الفيصلي)، الكونغولي رودى مانجا (الحسين إربد)، الكاميروني رونالد وانجا (السلط)".
- ما يقدمه شباب الأردن إلى الآن، يعتبر نقطة مضيئة في مسيرة الفريق، حيث يعتمد على عناصر شابة ويحقق المطلوب، فاز على الحسين إربد (١-٠) وتعادل مع السلط (٠-٠)، وحافظ على نظافة شباكه، ويشارك في الصدارة.
- ٣ فرق تعادلت في مباراتي الجولتين الأولى والثانية وهم "سحاب وشباب العقبة والجليل".
- جميع الفرق لعبت مباراتين باستثناء الرمثا والبقعة "مباراة واحدة لكل منهما" والوحدات "بلا أي مباراة".

انسحاب الأندية الإنجليزية من دوري السوبر الأوروبي

❖وكالات

أعلنت الأندية الإنجليزية، التي شاركت في الإعلان عن استحداث بطولة دوري السوبر الأوروبي، انسحابها من المشروع.

وقالت هيئة "بي بي سي" البريطانية، إن نادي مانشستر سيتي كان أول ناد ينسحب رسميا من المسابقة، بعد أن أشار تشيلسي إلى نيته القيام بذلك، مضيفة بأن الأندية الإنجليزية الأربعة الأخرى (أرسنال وليفربول ومانشستر يونايتد وتوتنهام) اتخذت قرارات مماثلة.

واشارت الهيئة إلى أن هذه الخطوة المتمثلة بالدوري الجديد لقيت انتقادات من قبل المشجعين والهيئات المسؤولة عن كرة القدم والحكومة البريطانية، بالإضافة إلى الاتحاد الأوروبي لكرة القدم والاتحادات الأوروبية الأخرى، كما تجمع حوالي ألف مشجع خارج ملعب تشيلسي في ستامفورد بريدج، قبيل مباراتهم ضد برايتون الثلاثاء، للاحتجاج على اشتراكهم في الدوري الجديد.

ناديا البقعة والجزيرة يحتجان رسميا على التحكيم

❖وكالات

احتج ناديا البقعة والجزيرة رسميا على اداء التحكيم في مباراتيهما امام فريقي الفيصلي والسلط في منافسات الجولة الثانية من دوري المحترفين لكرة القدم.

ووجه الجزيرة كتابا رسميا لاتحاد الكرة يحتج فيه على اداء الحكم في مباراة فريقه امام السلط التي خسرها بنتيجة ٢-٣، كما احتج البقعة في خطاب رسمي ايضا على التحكيم في مباراة فريقه أمام الفيصلي التي خسرها بنتيجة ٠-٣.

وأوضح الناديان في خطابهما، تفاصيل الاحتجاج على التحكيم.

وأكد نائب رئيس نادي الجزيرة محمود الكيلاني في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) ، التقدم رسميا باحتجاج على التحكيم، وهو ما أكده ايضا نادي البقعة.

وينتظر أن تشهد الساعات القليلة المقبلة، ردا توضيحيا من الاتحاد على احتجاج الناديين.

تشيلسي وليفربول يتنافسان على مقعد أوروبي بعد انهيار حلم السوبر ليج

❖وكالات

لعب تشيلسي وليفربول دورا بارزا في الخطة الفاشلة التي كانت تهدف إلى القضاء على دوري أبطال أوروبا، خلال الأسبوع الحالي، وسيحاول كل منهما مطلع الأسبوع المقبل تأمين التأهل للبطولة الأوروبية الأولى للأندية، عن طريق الحصول على مكان بين فرق المربع الذهبي في الدوري الإنجليزي.

وعاد تشيلسي للمربع الذهبي بعد التعادل مع برايتون، لكنه حقق ذلك فقط بعد تفوقه بفارق الأهداف على جاره وست هام يونايتد، الذي سيواجهه السبت المقبل.

وكان وست هام من بين المنتقدين الأعلى صوتا لقرار تشيلسي وليفربول ومانشستر سيتي ومانشستر يونايتد وتوتنهام وآرسنال، بالمشاركة في إطلاق دوري السوبر الجديد ووصف الخطوة بأنها "هجوم على كرة القدم".

وعادت الأندية الانجليزية الستة عن قرارها بالمشاركة في الدوري الجديد، الثلاثاء الماضي، ما قضى فعليا على الفكرة في مهدها.

لكن موجة الغضب تستمر، وربما حصل وست هام على المزيد من التشجيع جراء ذلك قبل مباراته في ملعبه أمام تشيلسي.

وربما يحصل نيوكاسل يونايتد أيضا على مزيد من القوة المعنوية، عندما يحل ضيفا على ليفربول قبل ذلك ببضع ساعات، وهو يتطلع لتحقيق فوز لوضع حد لمخاوفه من الهبوط.

وقدم وست هام الذي يقوده المدرب دافيد مويس أداء ونتائج باهرة خلال الموسم الحالي، لكن آماله في مكان في المربع الذهبي تلقت ضربة موجعة في الجولة الماضية عندما خسر ٣-٢ أمام نيوكاسل.

لكن تعادل تشيلسي بدون أهداف مع برايتون الثلاثاء الماضي، وفشل ليفربول هو الآخر في الفوز على ليدز يونايتد يوم الإثنين، جاء في صالح وست هام وفتح باب الصراع على مراكز المربع الذهبي على مصراعيه، مع تساوي تشيلسي ووست هام في الرصيد (٥٥ نقطة) بينما يبلغ رصيد ليفربول ٥٣ نقطة قبل آخر ست جولات في الموسم.

وجمع توتنهام هوتسبير أيضا ٥٣ نقطة بعد الفوز ٢-١ على ساوثهامبتون أمس الأربعاء، لكن تتبقى له خمس مباريات فقط.

وتحت قيادة المدرب المؤقت رايان ميسون بعد إقالة سلفه جوزيه مورينيو، سيلتقي توتنهام مع مانشستر سيتي في نهائي كأس رابطة المحترفين المحلية الأحد المقبل.

هدف مغاير

وعندما استضاف وست هام فريق تشيلسي في نفس المرحلة تقريبا من الموسم الماضي، كان الفريق يصارع للبقاء بدوري الكبار، وساعده الفوز ٣-٢ كثيرا في تحقيق هذا الهدف.

لكنه في هذه المرة يبحث عن تحقيق هدف مختلف كليا.

ومن شبه المؤكد أن يخوض وست هام المواجهة المقبلة بدون لاعبيه ديكلان رايس وميشيل أنطونيو للإصابة وكريج دوسون للإيقاف، كما تحوم الشكوك حول مشاركة آرون كريسويل وأرثر ماسواكو أيضا.

ورغم هذه الصعوبات فإن تشيلسي أيضا ربما يضع عينا على مواجهته في ذهاب قبل نهائي دوري الأبطال في ملعب ريال مدريد، بعد ذلك بـ٣ أيام.

وقال توماس توخيل مدرب تشيلسي بعد التعادل مع برايتون "نحن في المركز الرابع، الأمر بأيدينا، هذا سباق صعب".

وأضاف المدرب الألماني "أهدرنا فرصتين في مباراتين على ملعبنا وهذه يقلقني قليلا، لكن علينا الاستمرار والمضي قدما".

وسيلتقي ليستر سيتي الذي جمع ٥٦ نقطة مع وست بروميتش ألبيون في وقت لاحق من اليوم الخميس، وستتعزز قبضته على المركز الثالث إذا ما حقق الفوز.

وفي يوم الإثنين المقبل سيلتقي مع ضيفه كريستال بالاس.

وبالنظر إلى الأحداث التي وقعت خلال الأسبوع الحالي فإن مانشستر يونايتد صاحب المركز الثاني، يفترض أنه يشعر بالسعادة لأنه سيواجه ليدز يونايتد في ملعب إيلاند رود بدون جمهور السبت المقبل.

وإذا حقق يونايتد الفوز السادس على التوالي على مستوى الدوري، فإنه سيضمن تقريبا الظهور في دوري الأبطال الموسم المقبل.

وعلى الجانب الآخر من القائمة يتقدم بيرنلي بفارق ست نقاط عن فولهام صاحب المركز ١٨، لكن خسارته في ثلاث مباريات متتالية جعلته أكثر توترا وقلقا، وبالتأكيد فإنه سيبذل قصارى جهده لتحقيق نتيجة إيجابية في ملعب وولفرهامبتون، الأحد المقبل.

الجامعة العربية تؤكد أهمية دعم المجتمع الدولي للجهود الفلسطينية الأردنية في قضية حي الشيخ جراح

❖القاهرة

أكدت الجامعة العربية أهمية دعم المجتمع الدولي للجهود الفلسطينية الأردنية المشتركة، تقديم كل عون مستطاع في متابعة قضية حي الشيخ جراح والتصدي لتهجير العائلات منها.

وطالبت الجامعة العربية المجتمع الدولي ومؤسساته لإعمال قواعد القانون الدولي وضمان توفير الحماية الدولية على الشعب الفلسطيني ضد جرائم الحرب التي تقترفها إسرائيل في منطقة الشيخ جراح بالقدس لإحلال المستوطنين واستمرارا لسياسة التهجير القسري، وإجبار قوة الاحتلال على وقف هذه الجرائم ومساءلتها ومحاسبتها عليها.

وحذرت الأمانة العامة، في بيان صحافي لها اليوم، من أن "ما يجري في مدينة القدس، تحديدا بحي الشيخ جراح، ما هو إلا جريمة حرب وتطهير عرقي خطير في سلسلة الجرائم المتواصلة التي يرتكبها الاحتلال بحق الشعب الفلسطيني منذ عقود في سياق استمرار العدوان السافر والممنهج والمتصاعد الذي يستهدف الشعب الفلسطيني ووجوده وحقوقه خاصة في مدينة القدس بشكل مطرد خطير وغير مسبوق، واستمرارا لسياسة التهجير القسري للفلسطينيين من المدينة".

الاحتلال يتوغل شرق رفح جنوب قطاع غزة

❖غزة

توغلت قوات الاحتلال الاسرائيلي عشرات الامتار في اراضي المواطنين شرق رفح جنوب قطاع غزة.

وقالت مصادر فلسطينية في بيان الخميس، ان قوات الاحتلال توغلت عشرات الامتار في اراضي المواطنين شرق حي النهضة في رفح جنوب قطاع غزة، وقامت بأعمال تجريف بالمنطقة، وذلك للمرة الثانية خلال اقل من اربع وعشرين ساعة.

خلافات أميركية إيرانية «مهمة» في المفاوضات النووية

❖وكالات

قال مسؤول أميركي كبير إن خلافات مهمة لا تزال قائمة بين الولايات المتحدة وإيران حول كيفية استئناف الطرفين الالتزام بالاتفاق النووي المبرم عام ٢٠١٥ رغم تحقيق بعض التقدم في أحدث جولة من المحادثات غير المباشرة بينهما في فيينا.

وقال المسؤول الكبير في وزارة الخارجية الأميركية خلال مؤتمر صحفي عبر الهاتف إن المفاوضات ستتطلب جولات عديدة على الأرجح وما زالت أبعد ما تكون عن تحقيق نتيجة وإن النتائج غير مؤكدة.

وأضاف المسؤول شريطة عدم ذكر اسمه أن الخلافات الرئيسية بين واشنطن وطهران تتعلق بالعقوبات التي ينبغي أن ترفعها الولايات المتحدة والخطوات التي ينبغي لإيران اتخاذها من أجل العودة للامتثال لالتزاماتها بكبح برنامجها النووي.

وقال "لا تزال هناك خلافات وفي بعض الحالات خلافات مهمة للغاية". وتابع "نحن أبعد ما نكون عن إتمام هذه المفاوضات. والنتيجة لا تزال غير مؤكدة. حققنا بعض التقدم".

كانت الأطراف الأوروبية الموقعة على الاتفاق النووي مع إيران قد قالت في وقت سابق إنها لمست تقدما في أول جولتين من المفاوضات الأميركية الإيرانية غير المباشرة لكن لا تزال هناك عقبات كبيرة ينبغي التغلب عليها.

وتجتمع إيران والقوى العالمية، وهي بريطانيا والصين وفرنسا وألمانيا وروسيا، في فيينا لتحديد الخطوات التي ينبغي اتخاذها لإحياء الاتفاق الذي انسحب منه الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب عام ٢٠١٨.

وستتواصل المحادثات الأسبوع المقبل. ويوجد وفد أميركي في مكان آخر بفيينا مما يسمح لممثلي القوى الخمس بالتنقل بين الطرفين لأن إيران رفضت إجراء محادثات مباشرة.

وتتمثل القضايا الأساسية في تحديد أي العقوبات الأميركية التي فرضها ترامب منذ انسحابه من الاتفاق يجب رفعها وما هي الخطوات التي سيتعين على إيران اتخاذها لوقف انتهاكاتها اللاحقة لقيود الاتفاق على قدرتها على تخصيب اليورانيوم.

الاحتلال يعتقل ١٤ فلسطينياً ويستولي على ١٤٧ دونماً في بيت لحم

❖رام الله

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، ١٤ مواطناً فلسطينياً من مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة.

وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان له، إن قوات الاحتلال الإسرائيلي اقتحمت وسط إطلاق كثيف للنيران مناطق متفرقة في مدن الخليل وبيت لحم ونابلس ورام الله والبيرة وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة واعتقلت المواطنين الـ١٤ بزعم أنهم مطلوبون. من جهة اخرى، صادقت سلطات الاحتلال الإسرائيلي اليوم على قرار بالاستيلاء على ١٤٧ دونماً من أراضي المواطنين الفلسطينيين غرب مدينة بيت لحم.

وقال مدير مكتب هيئة مقاومة الجدار والاستيطان في بيت لحم حسن بريجية، إن الأراضي التي استولى عليها الاحتلال تقع في الحوض (٣) من منطقة "ظهر المترسبة" من أراضي بلدة نحالين، وحوض طبيعي رقم (٥) من منطقتي "خلة السراويل"، وشعب البيش" في قرية حوسان وذلك لصالح الاستيطان الإسرائيلي الذي يستهدف المنطقة.

الملك سلمان يؤكد التزام السعودية بمكافحة التغير المناخي

❖الرياض

أكد العاهل السعودي، الملك سلمان بن عبد العزيز، يوم الخميس، التزام المملكة واهتمامها بالتعاون لمكافحة التغير المناخي، من أجل إيجاد بيئة أفضل للأجيال القادمة.

وأضاف الملك سلمان، في كلمة موجهة إلى قمة المناخ العالمية التي عقدتها واشنطن، أن ظاهرة التغير المناخي التي تهدد الحياة على كوكب الأرض، لا تقف عند حدود وطنية، مؤكدا أن الغاية هي التنمية المستدامة التي يتطلب تحقيقها منهجيةً شاملةً تراعي مختلف ظروف التنمية حول العالم.

وأشار العاهل السعودي إلى الخطوات الكبرى التي اتخذتها المملكة عبر "رؤية ٢٠٣٠"، مثل الاستراتيجية الوطنية للبيئة، ومشاريع الطاقة النظيفة.

وأوضح العاهل السعودي أن الهدف هو الوصول إلى قدرة إنتاج من ٥٠ في المئة من احتياجات المملكة بحلول عام ٢٠٣٠.

وأكد الملك سلمان، أن رفع مستوى التعاون الدولي هو الحل الشامل لمواجهة تحديات التغير المناخي". وأردف العاهل السعودي "قمنا خلال رئاستنا لمجموعة العشرين العام الماضي بدفع تبني مفاهيم الاقتصاد الدائري للكربون، وإطلاق مبادرتين دوليتين للحد من تدهور الأراضي وحماية الشُعَبْ المُرجانية". وقال الملك سلمان إن مبادرتي السعودية الخضراء والشرق الأوسط الأخضر، اللتين أعلنهما ولي العهد، الأمير محمد بن سلمان، تهدفان إلى تقليل الانبعاثات الكربونية في المنطقة بأكثر من ١٠ في المئة من الإسهامات العالمية، وزراعة ٥٠ خمسين مليار شجرة في المنطقة بالإضافة إلى العديد من المبادرات النوعية. وأضاف أن المبادرتين حصلتا على تأييد المجتمع الدولي "وسنعمل مع الشركاء لتحقيق أهدافهما من خلال استضافتنا منتدىً لمبادرة السعودية الخضراء وقمة لمبادرة الشرق الأوسط الأخضر في هذا العام".

لغز اختفاء الغواصة الإندونيسية.. بقعة نفط وقرب نفاد الأكسجين

❖جاكرتا

في الوقت الذي تواصل فيه السلطات الإندونيسية البحث عن غواصة مفقودة، قال مسؤولون في وزارة الدفاع، الخميس، إن البحارة على متن الغواصة لديهم أكسجين يكفي حتى يوم السبت.

ولم تظهر أي مؤشرات على مكان الغواصة "كيه.آر.آي نانجالا-٤٠٢" وأفراد طاقمها البالغ عددهم ٥٣ فردا حتى بعد ظهر الخميس، حيث لا تزال عملية البحث والإنقاذ مستمرة في أحوال جوية مستقرة.

وقال يودو مارجونو رئيس أركان البحرية، إنه سيكون هناك ما يكفي من الأكسجين للبحارة حتى السبت، مشيرا إلى أنه تم التأكد من صلاحية الغواصة للإبحار بالقول "كانت مستعدة للقتال"، حسبما نقلت "رويترز".

وأدلى مارجونو بهذه التصريحات في المؤتمر المشترك مع رئيس أركان الجيش الإندونيسي ووزير الدفاع برابوو سوبيانتو في بالي بعد فقد الغواصة التي يبلغ عمرها ٤٤ عاما أثناء القيام بتدريبات شمالي الجزيرة.

وذكرت وزارة الدفاع أن الغواصة التي تزن ١٣٩٥ طنا، شيدت في ألمانيا عام ١٩٧٧، وانضمت للأسطول الإندونيسي في ١٩٨١.

وخضعت الغواصة لصيانة استغرقت عامين، انتهت في ٢٠١٢ في كوريا الجنوبية.

وأقر برابوو بأنه "من الضروري تحديث معداتنا الدفاعية على نحو أسرع"، لكنه لم يشر إلى أي مشكلات في الغواصة.

وبحسب مسؤولين فإن البحث الجوي أسفر عن اكتشاف بقعة نفط بالقرب من موقع الغواصة الأصلي، وتم نشر سفينتين تابعتين للبحرية مزودتين بأجهزة كشف عن الموجات الصوتية للمساهمة في البحث.

عون يدعو المحتجين الى الحفاظ على الممتلكات العامة والخاصة

❖بيروت

أكد الرئيس اللبناني ميشال عون، ضرورة الحفاظ على الممتلكات العامة والخاصة وعدم الاعتداء عليها، وذلك في اعقاب المواجهات التي جرت أمس بين القوى الأمنية ومحتجين قرب مكاتب احدى الشركات المتخصصة بشحن الأموال في منطقة عوكر شرق بيروت.

وقال عون خلال ترؤسه اجتماعا أمنيا بحضور رئيس الحكومة حسان دياب والوزراء المختصين وقادة الاجهزة الامنية، "نحن مع احترام حرية التعبير مع المحافظة على الممتلكات العامة والخاصة وعدم الاعتداء عليها، والمهم هو العودة الى النظام وتفهم وجع المواطنين وآلامهم سيما وانهم خسروا أموالهم وودائعهم، وعلى قوى الامن ضبط الامن سلميا وفقا للأنظمة المرعية الاجراء". وشدد على "عدم تكرار ما حصل"، ودعا المواطنين الى التحلي بالصبر، قائلا: انه "يتفهم اوجاعهم ومعاناتهم لأجل ذلك يركز على أهمية حصول التدقيق الجنائي ليتمكن المواطنون من استرداد حقوقهم بعد كشف أسباب التدهور المالي الذي تعيشه البلاد". بدوره، دعا رئيس الحكومة حسان دياب الى تجنب التشنجات المتأتية من الظروف والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية، داعيا الى ضرورة تشكيل حكومة في اسرع وقت ممكن، وبذل كل الجهود لإقرار قانون الكابيتال كونترول الذي يشكل الحل المناسب للمسائل المالية التي يعاني منها المواطنون، والمضي في انجاز التدقيق المالي الجنائي الذي قررت الحكومة تحقيقه منذ شهر آذار ٢٠٢٠.

الخارجية الفلسطينية تحذر من تصاعد وتيرة جرائم المستوطنين ضد المقدسيين

❖رام الله

قالت وزارة الخارجية الفلسطينية إنها تنظر بخطورة بالغة لنتائج وتداعيات الدعوات التحريضية العنصرية، التي أطلقتها منظمات إرهابية يهودية على شاكلة منظمة "لاهافا" ومجموعات "تدفيع الثمن" المتطرفة، لتصعيد الاعتداءات على المواطنين المقدسيين والتحريض على قتلهم والمساس بممتلكاتهم واستباحة حياتهم وأحيائهم.

وحذرت الخارجية الفلسطينية، في بيان صحفي الخميس، من ارتكاب جرائم قتل وإحراق بحق المواطنين المقدسيين وممتلكاتهم ومقدساتهم، بما يؤدي إلى تكرار وقوع جرائم شبيهة لما حدث مع عائلة دوابشة ومحمد أبو خضير، أو مجازر كما وقع في الحرم الابراهيمي الشريف. وحملت دولة الاحتلال وحكومتها وأذرعها المختلفة المسؤولية كاملة عن تلك الاعتداءات وتداعياتها، وطالبت المجتمع الدولي والأمم المتحدة وهيئاتها توفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني، خاصة المقدسيين الذين يتعرضون لأبشع عملية طرد وتهجير قسرية من مدينتهم.

الهند تعلن رقما غير مسبوق عالميا لإصابات كورونا

❖نيودلهي

أعلنت الهند، الخميس، تسجيل نحو ٣١٥ ألف إصابة جديدة بفيروس كورونا خلال الـ٢٤ ساعة الماضية، في أعلى حصيلة يومية في العالم منذ تفشي الفيروس، فيما تعاني المستشفيات في نيودلهي من نقص في الأكسجين.

وأبلغت وزارة الصحة الهندية، الخميس، عن ٣١٤٨٣٥ إصابة جديدة، وهي حصيلة يومية لم يسبق أن سجلتها أي دولة في العالم من قبل.

وبذلك يرتفع إجمالي عدد الإصابات المسجلة رسميًا في الهند، ثاني أكثر الدول تضررًا من الوباء، إلى ١٥٫٩ مليون.

كما ارتفعت الوفيات بواقع ٢١٠٤ حالات ليصل الإجمالي إلى نحو ١٨٥ ألف حالة.

وتثير متحورة "هندية" لفيروس كورونا القلق نظرًا لخصائصها، والتدهور السريع للوضع الصحي في الهند، ولكن لم يثبت حتى الآن أنها أشد عدوى أو مقاومة للقاحات.

قمة المناخ.. بايدن يحذر ويدعو للتغلب على «المشكلة الوجودية»

❖واشنطن

انطلقت في العاصمة الأميركية واشنطن، الخميس، فعاليات قمة المناخ العالمية، وسط دعوة من الرئيس جو بايدن، إلى الانتباه لمخاطر الاحترار على كوكب الأرض، قبل فوات الأوان، بينما بشر بفرص اقتصادية "واعدة"

وقال بايدن، في كلمة افتتاح القمة، إنه يرى فرصا اقتصادية هائلة في جهود مكافحة التغير المناخي، من أجل بناء اقتصاد مزدهر ومستدام.

وأشار الرئيس الأميركي إلى إمكانية خلق الملايين من الوظائف، من خلال بناء تكنولوجيا نظيفة يمكن استخدامها "اليوم وغدا".

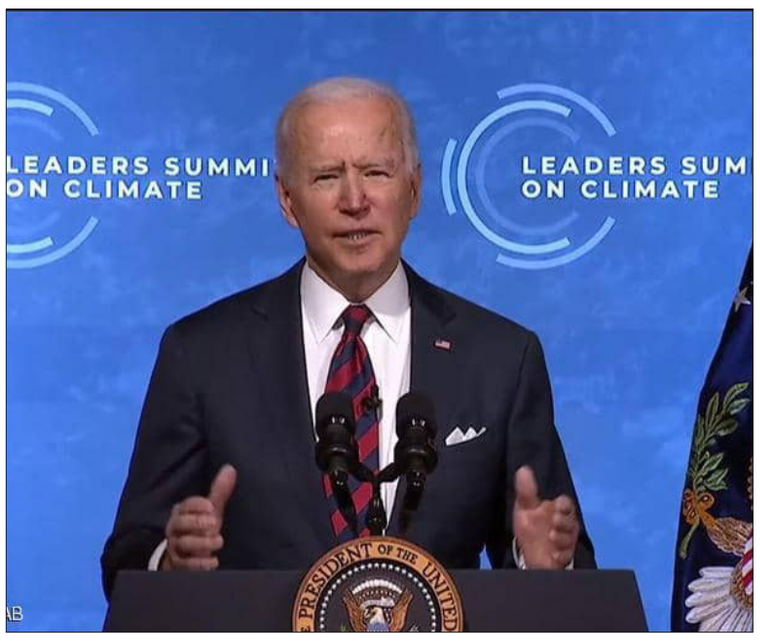
وشدد بايدن على أن الإشارات واضحة، عند حديثه عن التغيير المناخي وخطورته، مؤكدا أن العلم غير قابل للإنكار.

وأورد الرئيس الأميركي أنه اقترح استثمارا ضخما في البنية التحتية للاستفادة من فرص التغير المناخي، قائلا إن عدم التصرف يكبر "ونحن لن ننتظر".

وتحدث كذلك عن إمكانية استفادة الاقتصاد بشكل كبير عبر السيارات الكهربائية ومحطات الشحن، وحث الدول التي تشكل أكبر مصدر للانبعاثات على أن تحد منها.

وتعهد بايدن أيضا بأن تتصدى بلاده للانبعاثات، قائلا "دعونا ندخل في السباق ونتغلب على المشكلة الوجودية".

وأردف بايدن أن العقد الجاري سيكون حاسما، مشددا على أن ٩ سنوات متبقية لأجل كبح الاحترار والتصدي للتغير المناخي.



المتمردون يتوعدون كل من يحضر جنازة الرئيس الراحل

❖وكالات

في تصعيد غير مسبوق، حذرت جبهة التمرد المعروفة بـ "الوفاق من أجل التغيير في تشاد"، جميع رؤساء الدول والحكومات الذين أعلنوا حضور جنازة الرئيس التشادي، إدريس ديبي، من القدوم إلى البلد المضطرب "لأسباب أمنية".

ومن المرتقب أن يجري تشييع الجنازة في ٢٣ أبريل الجاري، بعد يومين من إعلان التلفزيون التشادي وفاة ديبي، متأثرا بجروح أصيب بها خلال مشاركته في القتال ضد الجبهة المتمردة الهادفة إلى قلب نظام الحكم. ومن بين من أعلنوا حضور الجنازة الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون؛ حيث إن فرنسا حليف مقرب لتشاد، خاصة كما أن قواتها تشارك مع الجيش التشادي في التصدي للجماعات الإرهابية في منطقة الساحل الإفريقي.

وترددت كذلك أنباء غير مؤكدة عن حضور مسئولين من دول الجوار مثل كوت ديفوار والسودان وموريتانيا ومالي والكونغو.

كما رفضت الجبهة في بيان لها اطلع عليه موقع "سكاي نيوز عربية" تولي محمد إدريس ديبي إدارة البلاد، خلفا لوالده، بشكل مؤقت لحين إجراء انتخابات رئاسية بعد ١٨ شهرا. وقال البيان: "تشاد ليست ملكية، ولا يمكن أن يكون هناك تفويض وانتقال للسلطة بين الأسرة الحاكمة في البلاد".

وفي مزيد من التصعيد هددت الجبهة بأن "قوات المقاومة الوطنية لجبهة الوفاق من أجل التغيير في تشاد "FACT" في هذه اللحظة متوجهة إلى أنجامينا، بثقة تامة وبشجاعة وقبل ذلك كله بتصميم تام"، على حد قول البيان. وفي العاصمة أنجامينا، استقبل رئيس المجلس العسكري الانتقالي في تشاد، محمد إدريس ديبي، أول مسؤول إفريقي بعد مقتل الرئيس الراحل، وهو رئيس مفوضية الاتحاد الأفريقي موسى فكي، واثنين من قادة الأحزاب وهم، محمد الله طاهر، رئيس حزب الإصلاح الديمقراطي، وباهيمي باداكيه ألبرت المرشح الذي جاء في المرتبة الثانية في الانتخابات الرئاسية ٢٠٢١. وتبادلت الشخصيات الثلاث مع رئيس المجلس الانتقالي البحث في تداعيات الوضع السائد في البلاد بعد مقتل إدريس ديبي.

وبحسب تعبير ديبي الصغير فإن "المجلس العسكري الانتقالي ضرورة تمليها الظروف"؛ لأن "الوضع القائم يتطلب أن يتحمل الجيش مسؤولياته، وأن يؤدي واجبه في الحفاظ على الاستقلال الوطني واستمرارية الدولة".

من جانبه، أعلن الجيش التشادي مجموعة إجراءات للسيطرة على الأوضاع، منها حل الحكومة والبرلمان وتشكيل مجلس عسكري انتقالي وإغلاق الحدود البرية.

وأعلن ميثاق انتقالي نُشر على الموقع الالكتروني للرئاسة التشادية، أن الجنرال محمد إدريس ديبي رئيس المجلس العسكري الانتقالي الذي تأسس الثلاثاء، عقب وفاة والده إدريس ديبي، سيتولى مهام رئيس الجمهورية. والجنرال محمد إدريس ديبي (٣٧ عاما)، ضابط في الجيش، ويترأس المديرية العامة لجهاز الأمن لمؤسسات الدولة، المعروفة لدى التشاديين بالحرس الرئاسي.

وعيَّن محمد الثلاثاء، بموجب مرسوم، ١٤ جنرالا آخرين قريبين جدا من والده الراحل في المجلس الانتقالي، وهي الهيئة المسؤولة عن تنظيم الانتقال لمدة ١٨ شهرا حتى اجراء الانتخابات الرئاسية.

وتشهد منطقة جبال تيبستي، قرب الحدود مع ليبيا، منذ سنوات مواجهات مستمرة بين الجيش التشادي والمتمردين، والمواجهات الأعنف شهدتها في ٢٠١٩ عندما أوقفت عمليات قصف فرنسية، بطلب من الحكومة التشادية، تقدم المتمردين في إحدى محاولتهم الإطاحة بإدريس ديبي.

الأمم
رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا
هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥
العنوان: عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)