NATION'S NEWSPAPER

الأمم

يومية - أردنية - شاملة

السبت | ٢٩ ربيع الثاني ١٤٤٣ هـ الموافق ٤ كانون الأول ٢٠٢١ م | السنة السابعة | ٢٥٠ فلس | العدد (٢١٠٤) | www.omamjo.com

الصفدي:ضرورة إيجاد أفق حقيقي لحل القضية الفلسطينية

❖عمّان

أكّد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، اليوم، ضرورة إيجاد أفق حقيقي لحل القضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، الذي يُجسد قيام الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧ لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل، سبيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل والشامل.

وحذّر الصفدي، في جلسة حوارية خلال أعمال مؤتمر روما لحوارات البحر الأبيض المتوسط، من استحالة استمرار الوضع الراهن، حيث يغيب الأفق السياسي وتتفاقم التحديات الاقتصادية التي تواجه الشعب الفلسطيني الشقيق والسلطة الوطنية الفلسطينية. وقال الصفدي، إن الحفاظ على التهدئة التي بذل الأردن جهوداً مكثفة للوصول إليها بالتعاون مع الشركاء والأصدقاء يتطلب ليس فقط عدم تكرار الإجراءات الإسرائيلية اللاشرعية التي فجّرت الأوضاع العام الحالي، ولكن أيضاً خطوات عملية لايجاد أفق سياسي يُعيد إطلاق المفاوضات لتحقيق السلام العادل. وشدّد الصفدي على ضرورة إيجاد أفق اقتصادي يساعد الأشقاء الفلسطينيين، مؤكداً على أن الأفق الاقتصادي لا يمكن أن يكون بديلاً عن الحل السياسي على أساس حل الدولتين.

كما شدّد الصفدي على ضرورة استمرار توفير الدعم المالي لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، مبيناً خطورة استمرار العجز المالي في موازنتها على قدرتها تقديم الخدمات الحيوية للاجئين، بما فيها التعليم لأكثر من ٥٦٠ ألف طالب. وفي رد على سؤال، قال الصفدي، إن القضية الفلسطينية كانت وستبقى أولوية للمملكة، لافتاً إلى استمرار الجهود الأردنية المستهدفة إطلاق جهود سلمية فاعلة ومنتجة لحل الصراع على أساس حل الدولتين.

تابع ص٢

الضمان:جهات تنتحل صفة موظفيها لتقديم مستحقات ورديات

❖عمان

حذرت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي من جهات خارجية تنتحل صفة موظفي المؤسسة، وذلك بالاتصال الهاتفي بالمؤمن عليهم وإبلاغهم بأن لهم مستحقات أو رديات مالية من المؤسسة.

وأوضحت المؤسسة في بيان صحفي، أن عملية الانتحال تتم عبر طلب المنتحل من المؤمن عليهم إرسال أرقام حساباتهم البنكية للمؤسسة لتصلهم رسائل SMS من مؤسسة الضمان الاجتماعي تتضمن استقبال رقم الحساب البنكي (IBAN) ليطمئن المؤمن عليه من العملية وبعد ذلك يبادر المنتحل بطلب دفع مبلغ مالي محدد عبر محفظته الإلكترونية لغايات تحويل المستحقات أو الرديات المالية له، ليتفاجأ المؤمن عليه بعدم وصول أي مستحقات مالية له بعد إرساله للمبلغ المالي، وكذلك عدم الرد هاتفياً عليه من قبل المنتحل.

وأكدت المؤسسة في بيانها، بأنها لا تقوم بالتواصل مع مؤمن عليهم ليس لديهم أي معاملات مقدمة لديها ولا تطلب دفع أي مبالغ مالية مقابل تخصيصها منافع تأمينية لهم من خلال المحفظة الإلكترونية، وفي حال كان هناك أي مستحقات مالية للمؤسسة على المؤمن عليه فأنه يتم تسديدها من خلال خدمة الدفع الإلكتروني في حساب المؤسسة وليس في حساب محفظة إلكترونية أو حسابات شخصية لأفراد.

ودعت المؤسسة كافة المؤمن عليهم عند ورودهم أي اتصالات هاتفية من أي جهات تدعي أن لهم مستحقات أو رديات مالية لدى مؤسسة الضمان الاجتماعي إلى المبادرة بالتواصل عبر مركز اتصالها الموحد (١١٧١١٧) لمعرفة المعلومات الصحيحة، مؤكدةً أن تقديم طلب الاستفادة من منافعها يتم فقط من خلال خدماتها الإلكترونية على موقعها الإلكتروني www.ssc.gov.jo أو من خلال مركز اتصالها على الرقم (١١٧١١٧) للمعاملات غير المتاحة إلكترونياً، أو التواصل معها أيضاً لأي استفسارات ومعلومات عبر حساباتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي (فيس بوك، تويتر، انستغرام، يوتيوب) أو عبر ايميلها الرسمي webmaster@ssc.gov.jo.

كما ودعت المؤسسة جمهورها إلى التواصل مع فروعها ومديرياتها ومكاتبها ومراكز خدماتها المنتشرة في كافة محافظات وألوية المملكة والتي توفّر كافة الخدمات لهم للاستفسار عن المنافع التأمينية المتحققة لهم وتعريفهم بكيفية تقديم طلباتهم إلكترونياً عبر الموقع الإلكتروني الرسمي للمؤسسة.

إحباط تهريب ٦٥ ألف حبة كبتاغون في مركز جمرك جابر

❖عمان

أحبطت دائرة الجمارك تهريب ٦٥ ألف حبة كبتاغون في مركز جمرك جابر، ضُبطت داخل شاحنة تحمل لوحة أجنبية قادمة من دولة عربية مجاورة. وقال الناطق باسم دائرة الجمارك إن الكوادر الجمركية العاملة في مركز جمرك جابر تمكنت من إحباط تهريب (٦٥) ألف حبة كبتاغون ضُبطت داخل شاحنة تحمل لوحة أجنبية قادمة من دولة عربية مجاورة، وبالتعاون مع إدارة مكافحة المخدرات والأجهزة الأمنية.

٢٦ وفاة و٤٧٧٠ إصابة بفيروس كورونا في المملكة

الداخلية: الحفلات والمناسبات الموافق عليها سارية المفعول

❖عمان

أكدت وزارة الداخلية، انه لا تغيير على أوامر الدفاع الخاصة باستخدام القاعات وصالات الأفراح وإقامة الحفلات، وأن الحفلات والمناسبات التي تم الموافقة عليها مسبقاً سارية المفعول.

وقالت الوزارة في بيان صحفي الجمعة، انه سيتم تكثيف حملات التفتيش للتأكد من التزام المنشآت بالبروتوكولات الصحية واوامر الدفاع من قبل الحكام الاداريين والامن العام. وشددت الوزارة على ضرورة التزام منشآت الاحتفالات بالإعداد المسموحة وعدم السماح بدخول أي شخص لا يحمل "سند أخضر" وأشارت وزارة الداخلية إلى أن الدخول الى قاعات الافراح والحفلات يتطلب ان يكون الشخص محصن بجرعتين او يحمل فحص pcr سلبي (سند اخضر).

وقالت، انه واعتباراً من بداية العام القادم لن يسمح لموظفي القطاعين العام والخاص ومرتادي المؤسسات والمنشآت العامة والخاصة بالدخول إلى هذه المرافق دون أن يكون حاصل على جرعتي مطعوم.

وأعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل ٢٦ وفاة و٤٧٧٠ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الاجمالي إلى ١١٦٨٧ وفاة و٩٦٨٤٢٥ إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الايجابيّة ٩,٦٥ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٥٩٠١٠ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ١٩١ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ١٥٨ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ١١٤٤ حالة.

وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الشمال بلغت ٢٩ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ٥٣ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٣٨ بالمئة.

وأضاف، أن نسبة إشغال أسرّة العزل في إقليم الوسط بلغت ٢٧ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة في الاقليم ذاته إلى ٣٩ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٩ بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرّة العزل ١٣ بالمئة، ونسبة إشغال أسرّة العناية الحثيثة ١٧ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٤ بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ١٨٥٥ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (١٤ يوماً) إلى ٨٩٧٧٢٨ حالة.

كما أشار إلى إجراء ٤٩٤٢١ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١٢٣٢٠٨٠٧ فحصاً. وأظهر الموجز، أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٤١٥٠٤٠٧، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٣٧٦٢٣٦٧.

ميقاتي: مستعدون لإزالة أي شوائب في العلاقات مع دول الخليج

❖وكالات

شدد رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي على أن بلاده على استعداد لإزالة أي شوائب في العلاقات مع الدول الخليجية.

وقال ميقاتي، في حوار مع مدير وكالة أنباء الشرق الأوسط بلبنان، إن لبنان على استعداد لإزالة أي شوائب في العلاقات مع الدول الخليجية، مجددا رغبة بلاده في إقامة أفضل علاقات مع دول الخليج "لأن لبنان يشعر بالأمان حينما يكون الأخ الكبير بجانبه".

وأضاف: "لبنان كان وسيبقى عربي الهوية والانتماء وهو عضو مؤسس وعامل في جامعة الدول العربية وملتزم بمواثيقها، ويتطلع إلى أفضل العلاقات مع الأشقاء العرب وأمتنها بروح الروابط التاريخية التي تجمع بين دولنا وشعوبنا".

كما ثمن رئيس الحكومة اللبنانية دعم مصر الدائم للبنان في جميع المواقف والظروف والتحديات التي واجهتها البلاد، موجها الشكر لمصر وللرئيس عبدالفتاح السيسي مؤكدا أنه صاحب النهضة الحديثة في مصر.

وأضاف أنه سيزور مصر قريبا، مؤكدا أنه يسمع ويتابع ما يحدث على أرض مصر بقيادة السيسي من تنمية وتعمير، مما حقق فرقا شاسعا وطفرة حقيقة وملهمة خلال سنوات معدودة، معتبرا أن "الأمة العربية تكون بخير حينما تكون مصر بخير".

تابع ص٨

الأردن والمغرب.. صراع يتأجج لحسم التأهل في كأس العرب

❖وكالات

يخوض منتخب الأردن، مواجهة قوية ومثيرة أمام شقيقه المغربي، اليوم السبت، على ستاد أحمد بن علي المونديالي، في الجولة الثانية من دور المجموعات بكأس العرب.

ويبحث المنتخبان عن الفوز لفك الشراكة النقطية وحسم التأهل مبكرًا لربع النهائي.

ويتصدر المغرب، جدول ترتيب المجموعة الثالثة برصيد ٣ نقاط، متقدمًا بفارق الأهداف فقط عن الأردن.

وفاز النشامى في الجولة الأولى على السعودية بهدف دون رد، وانتصر منتخب الأسود على فلسطين برباعية نظيفة.

ولم يسبق للأردن، الفوز على المغرب، وبالتالي سيكون انتصار الغد تاريخيًا وسيضرب أكثر من عصفور بحجر واحد.

تابع ص٧

الخارجية تدين الهجوم الإرهابي في خضرجيجه بالعراق

❖عمّان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين الهجوم الإرهابي الذي وقع على قرية خضرجيجة في جمهورية العراق الشقيق، وأسفر عن وقوع عدد من الضحايا والمصابين.

وأكّد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الغول إدانة واستنكار المملكة الشديدين لهذا الهجوم الإرهابي، مُشدداً على تضامن ووقوف المملكة المطلق إلى جانب العراق الشقيق في مواجهة كل ما يُهدد أمنه واستقراره، مُعرباً عن أصدق التعازي لأهالي الضحايا، والأمنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

الأوقاف تحقق بقيام خطيب بأداء الخطبة وهو مصاب بكورونا

❖عمان

وجه وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة المعنيين في الوزارة الى فتح تحقيق حول صحة ما يتم تداوله عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومواقع إلكترونية من قيام إمام وخطيب بأحد المساجد التابعة لمديرية أوقاف أربد الأولى بإلقاء خطبة الجمعة وهو مصاب بفيروس كورونا.

وقالت الوزارة في بيان صادر عنها مساء الجمعة إن الوزارة فتحت تحقيقا حول ما يتم تداوله وجددت التأكيد على ما جاء في تعاميم سابقة لمدراء مديريات الاوقاف بالمملكة وجميع كوادرها من أئمة وخطباء واداريين وواعظات ومؤذنين بالالتزام بكافة اجراءات البروتوكول عند الاصابة بكورونا بما في ذلك الحجر المنزلي تجنبا لتعريض الآخرين للعدوى.

مفوض جناح الأردن بإكسبو يلتقي وفداً اقتصادياً وصناعياً روسيّاً

❖دبي

التقى امين عام وزارة الاستثمار، المفوض العام لجناح الأردن في اكسبو "٢٠٢٠ دبي"، زاهر القطارنة وفدا من رجال الأعمال الروس من عدة قطاعات صناعية من مقاطعات اورنبرغ ووبنزا و ليبتسك، الذين اطلعوا على عرض يُبيّن الواقع الاستثماري والتشريعات الناظمة له إضافةً للمزايا الاستثمارية في المملكة.

واكد المفوض العام خلال اللقاء بحضور نائب المفوض المستشار نادر السحيم بمقر الجناح الاردني الجمعة حرص الحكومة على توفير بيئة استثمارية آمنة ومشجعة ومنافسةً للمستثمر تمكنه من الوصول الى العديد من الأسواق العربية والعالمية بفضل موقع الاردن الاستراتيجي وشبكة اتفاقيات التجارة الحرة التي يرتبط بها مع دول مثل أمريكا وبريطانيا والاتحاد الاوروبي وكندا وسنغافورا اضافة الى الدول العربية.

يأتي اللقاء في إطار المساعي لتعزيز مشاركة الأردن في اكسبو ٢٠٢٠ دبي، ومُتابَعةً للاجتماع الذي عقده المفوض العام الاردني مع نائب وزير الصناعة والتجارة لجمهورية روسيا الاتحادية، أمس الأول.

وأوضح القطارنة أن وزارة الاستثمار على استعداد لتقديم كافة اشكال الدعم الممكنة للمستثمرين وان انشاء وزارة الاستثمار يهدف الى تسهيل الاجراءات أمام المستثمرين، مشيراً إلى استعداد وزارة الاستثمار تقديم كل أشكال الدعم الممكنة للمستثمرين حيث تم الاتفاق على تشبيك الوفد الروسي بنظرائه من غرف الصناعة والتجارة ورجال الاعمال الاردنيين تمهيدا لعقد لقاءات مشتركة وبحث سبل التعاون وإقامة شراكات أو مشاريع مشتركة سواء صناعية أو تجارية.

تابع ص٨

بلينكن: الوقت ينفذ أمام إيران وهذا ما سنفعله مع روسيا

❖وكالات

قال وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، الجمعة، إن الوقت ينفذ أمام المسار الديبلوماسي لمنع إيران من امتلاك سلاح نووي، داعيا روسيا إلى الحد من التصعيد.

وذكر بلينكن أن إيران استخدمت خروج الإدارة السابقة من الاتفاق النووي "كعذر للتخلي عن التزاماتها، وقد شهدنا تقدمها في تطوير برنامجها النووي بطريقة خطيرة".

وأضاف: "أحرزنا تقدما كبيرا في الجولات التي سبقت الانتخابات الإيرانية لكن ما شهدناه في اليومين الماضيين هو عدم جدية إيران في العودة إلى الاتفاق".

وأوضح أن المسار الديبلوماسي لمنع إيران من امتلاك سلاح نووي يصبح "أقصر مع مرور الوقت"، مبرزا أن الإدارة الأميركية "ستتشاور مع الدول الأوروبية ودول الخليج وإسرائيل وروسيا والصين بشأن الخطوات المستقبلية".

وفيما يخص التحرك العسكري الروسي ضد أوكرانيا، عبّر وزير الخارجية الأميركي عن أمله في أن تختار روسيا "المسار الديبلوماسي عوضاً عن المواجهة".

وأردف قائلا: "على روسيا الحد من التصعيد وسحب القوات التي حشدتها على الحدود، كما أن على روسيا وأوكرانيا الالتزام وتطبيق ما جاء في اتفاق مينسك".

وتوقع بلينكن أن "يتحدث الرئيس جو بايدن إلى الرئيس فلاديمير بوتين في المستقبل القريب".

وتابع: "الأمر يتعلق بما هو أبعد من الملف الأوكراني إذ لا يمكن أن نقبل سيطرة دولة على أراض أخرى دون محاسبتها".

وختم بالقول: "إذا أصرت روسيا على المواجهة فستكون لذلك عواقب وخيمة ليس بسبب ما ستقوم به الولايات المتحدة فحسب بل ما سيقوم به حلفاؤنا الأوروبيون".

الصفدي يؤكد ضرورة إيجاد أفق حقيقي لحل القضية الفلسطينية

❖عمّان

أكّد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، اليوم، ضرورة إيجاد أفق حقيقي لحل القضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، الذي يُجسد قيام الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧ لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل، سبيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل والشامل.

وحذّر الصفدي، في جلسة حوارية خلال أعمال مؤتمر روما لحوارات البحر الأبيض المتوسط، من استحالة استمرار الوضع الراهن، حيث يغيب الأفق السياسي وتتفاقم التحديات الاقتصادية التي تواجه الشعب الفلسطيني الشقيق والسلطة الوطنية الفلسطينية. وقال الصفدي، إن الحفاظ على التهدئة التي بذل الأردن جهوداً مكثفة للوصول إليها بالتعاون مع الشركاء والأصدقاء يتطلب ليس فقط عدم تكرار الإجراءات الإسرائيلية اللاشرعية التي فجّرت الأوضاع العام الحالي، ولكن أيضاً خطوات عملية لإيجاد أفق سياسي يُعيد إطلاق المفاوضات لتحقيق السلام العادل. وشدّد الصفدي على ضرورة إيجاد أفق اقتصادي يساعد الأشقاء الفلسطينيين، مؤكداً على أن الأفق الاقتصادي لا يمكن أن يكون بديلاً عن الحل السياسي على أساس حل الدولتين.

كما شدّد الصفدي على ضرورة استمرار توفير الدعم المالي لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، مبيناً خطورة استمرار العجز المالي في موازنتها على قدرتها تقديم الخدمات الحيوية للاجئين، بما فيها التعليم لأكثر من ٥٦٠ ألف طالب. وفي رد على سؤال، قال الصفدي، إن القضية الفلسطينية كانت وستبقى أولوية للمملكة، لافتاً إلى استمرار الجهود الأردنية المستهدفة إطلاق جهود سلمية فاعلة ومنتجة لحل الصراع على أساس حل الدولتين.

وزاد، أن تقويض حل الدولتين سيجعل من حقيقة الدولة الواحدة المآل الوحيد وهذه "حقيقة ستكون بشعة، إذ أنها ستكرس دولة فصل عنصري".

وقال الصفدي في رد على سؤال، إن أولويات المملكة تشمل أيضاً التوصل لحل سياسي للأزمة السورية، يكون هناك دورٌ عربيٌ جماعيٌ في تحقيقه، يحفظ وحدة سوريا ويعيد لها أمنها ويخلصها من الإرهاب ويهيء ظروف العودة الطوعية والآمنة للاجئين. وأشار الصفدي إلى الجهود التي تقوم بها المملكة لتحقيق تقدم في جهود التوصل لحل سياسي للأزمة. وحذّر في الأثناء من انعكاسات تراجع الدعم الدولي للاجئين. وشدّد الصفدي أيضاً على ضرورة حماية لبنان الدولة والشعب، لافتاً في رد على سؤال إلى أن حماية لبنان يتطلب جهداً من داخله ومساعدة من خارجه. ولفت الصفدي إلى الجهود التي أطلقها جلالة الملك عبدالله الثاني لمساعدة لبنان، بما في ذلك تزويده بالكهرباء والغاز. و أكّد الصفدي ضرورة دعم العراق والجهود التي تقوم بها الحكومة العراقية لتكريس الاستقرار والأمن بعد النصر الذي حققه العراق في دحر الإرهاب. وقال الصفدي في رد على سؤال بأنّ الأردن سيظل يعمل من أجل حل الأزمات الإقليمية وتحقيق الأمن والاستقرار والرخاء. وتحدث الصفدي عن تبعات جائحة كورونا على الأردن اقتصادياً، والجهود المبذولة للتخفيف من تبعاتها الاقتصادية. يُذكر، أنّ مؤتمر روما لحوارات البحر الأبيض المتوسط قد انطلق منذ العام ٢٠١٥ ويُعقد سنوياً لبحث القضايا الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك لدول حوض البحر الأبيض المتوسط.

اختتام مشروع تمكين السيدات البرلمانيات إعلاميا

❖عمان

أختتمت مؤسسة مسارات الأردنية للتنمية والتطوير وصندوق الملك عبدالله الثاني، مشروع الشراكة "تمكين السيدات البرلمانيات إعلاميًا".

وقالت المؤسسة في بيان صحفي الجمعة، أن المشروع الذي انتهى مساء امس يهدف إلى دعم البرلمانيات الحاليات ليكُنّ قادرات على المناصرة والتأثير في عملية صنع القرار فيما يتعلق بشؤون النوع الاجتماعي وقضايا المرأة في البرلمان، والتأثير على الجمهور من خلال استخدام وسائل الإعلام التقليدية والجديدة.

كما يهدف المشروع إلى تطوير معرفة وقدرات اللجان النسائية الأخرى والعضوات في البرلمان حول عدة قضايا، ورفع الكفاءات والقدرات للتعامل مع الإعلام التقليدي والرقمي؛ حتى تتمكن البرلمانيات من التعرف على أهم القضايا والأهداف والاستعدادات التي يجب أخذها بعين الاعتبار في أي اجتماع، حسب نوع الإعلام.

وناقش الحضور مخرجات المشروع الذي تضمن عدة ورشات تدريبية موسعة تهدف إلى تطوير أداء السيدات البرلمانيات إعلاميًا، والتي انتهت بإصدار "الدليل الإعلامي للمرأة السياسية".

ودرب المشروع الذي يأتي ضمن شراكة الصندوق مع مؤسسات الدولة ومؤسسات المجتمع المدني، ١٠ برلمانيات في إطار السعي إلى تطوير الحياة البرلمانية والسياسية.

الفايز يرعى حفل جمعية الإخاء الأردنية العراقية السنوي

❖عمّان

رعى رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، الحفل السنوي لجمعية الإخاء الأردنية العراقية السنوي، الذي جرى خلاله تنصيب الوزير الأسبق المهندس سمير حباشنة رئيسًا فخريًا للجمعية.

وقال الفايز في كلمة له: "بداية كل الشكر والتقدير لجمعية الاخاء الأردنية العراقية، التي تعودنا منها في كل عام، إقامة مثل هذه المبادرات الخيرة والانسانية، بهدف تعزز الروابط الاجتماعية واعلاء القيم النبيلة، قيم العطاء والبذل، والعمل الخيري والإنساني"، مهنئًا الحباشنة بتنصيبه رئيسًا فخريًا للجمعية، متمنيًا له التوفيق والسداد.

وأكد "أننا في الأردن نعتز بالمستوى الرفيع، الذي وصلت إليه العلاقات الأخوية بين الأردن والعراق، التي تقوم على الاحترام المتبادل بما يخدم مصالح بلدينا الشقيقين، وقضايا أمتنا العادلة"، لافتًا إلى سعي الأردن المستمر على تطوير علاقته الأخوية مع العراق الشقيق، والبناء عليها بمختلف المجالات، خاصة في هذه الظروف الصعبة التي تمر بها أمتنا العربية.

وأضاف الفايز أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، يؤكد باستمرار حرصه الدائم على وحدة العراق واستقراره وأمنه، ويقف إلى جانب الدولة العراقية بجميع مكوناتها في التصدي لقوى الإرهاب والتطرف، لتمكينها من مواجهة مختلف التحديات التي تعترضها.

ومضى قائلًا: "لقد كنا في الاردن على الدوام، عنوانًا للمحبة والاخاء والتعاون والعيش المشترك، ونحن في هذا الحفل الذي نسعى إلى تكريس ثقافة العمل الإنساني والخيري، والتكافل الاجتماعي، وتعزيز أواصر المحبة والاحترام، بين شعبينا الأردني والعراقي".

وأشار الفايز إلى عادات الأردن وتقاليده، وقيمه الراسخة المتوارثة عبر الأجيال، التي عملت على تعزيز السلوك الايجابي، وساهمت في بناء المجتمع، وكرست السلم المجتمعي، فكانت بمثابة الوعاء الجامع الذي عمل، على تعزيز القيم النبيلة، وحل مشاكلنا الاجتماعية، في الكثير من أوجه الحياة المختلفة.

وحث مؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص من بنوك وشركات، ورجال أعمال، إضافة إلى مختلف الروابط والمنتديات الاجتماعية والاقتصادية، إلى ضرورة تعزيز ثقافة العمل الإنساني والخيري، والمساهمة الفاعلة في صناديق التكافل الاجتماعي، ولا سيما في ظل انتشار جائحة كورونا وتداعياتها، وفي ظل ما خلفته الصراعات في منطقتنا، من كوارث اجتماعية، وتشريد آلاف الأسر.

ودعا الفايز إلى تقديم مبادرات تمكن من مواجهة التحديات، وتعمل على تخفيف الأوضاع المعيشية الصعبة، التي تُعاني منها العديد من الأسر والمجتمعات، مهما كانت جنسيتها وبلدها، هذه الأسر العفيفة، التي تعيش، بعزة وكرامة، على أرض الكرامة.

كما أكد أهمية إعادة توجيه العمل الإنساني والخيري، ودعم المشاريع الصغيرة ومختلف المبادرات التي من شأنها تمكين الشباب والأسر المحتاجة، من إيجاد فرص عمل دائمة لهم، تمكنهم من عيش حياة كريمة، بعيدًا عن الحاجة والعوز.

وجرى خلال الحفل، الذي حضره السفير العراقي في عمّان حيدر العذاري، وعدد من أصحاب الشركات ورجال الأعمال والداعمين للعمل الإنساني والخيري، توزيع جوائز وهدايا على عدد من ذوي الاحتياجات الخاصة، وبيع بعض المجوهرات، التي تم التبرع بها بالمزاد العلني لصالح الجمعية مساهمة في دعم المحتاجين.

الاميرة بسمة تشيد بقدرة المرأة الأردنية في المراكز القيادية محليا ودوليا

❖عمان

قالت سمو الاميرة بسمة بنت طلال، سفيرة النوايا الحسنة لهيئة الامم المتحدة للمرأة، رئيسة اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، إن المرأة الاردنية ما زالت قادرة على الوصول الى المراكز القيادية على المستويين المحلي والدولي، معتبرة أن اختيار هيئة الأمم المتحدة لسيدة أردنية كمديرة تنفيذية للهيئة؛ مصدر فخر واعتزاز.

وبينت، خلال رعايتها حفل الاستقبال، الذي اقامته هيئة الامم المتحدة للمرأة واللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، تكريما للمديرة التنفيذية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة الدكتورة سيما بحوث، أن هذا الاختيار له دلالات مهمة ليس للمرأة الأردنية فحسب بل للمرأة العربية ككل، ويمثل اعترافا عالميا بقدرة وكفاءة المرأة العربية في خدمة قضايا نظيرتها في كل دول العالم.

واعتبرت سموها، خلال الحفل الذي حضره الممثل المقيم لهيئة الامم المتحدة للمرأة في الاردن زياد الشيخ، أن الطريق أمام المرأة في كثير من دول العالم، ما زال مليئا بالتحديات التي تحول دون تمكينها، ما يعزز أهمية تظافر كل الجهود الوطنية والدولية لمواجهة هذه التحديات، وصولا إلى مستقبل أكثر ازدهارا للمرأة، واعترافا بحقوقها السياسية والاجتماعية والاقتصادية، وتمكينها وتعزيز دورها.

وأشادت سموها بالشراكة بين اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، وهيئة الامم المتحدة للمرأة في الأردن، والجهات الرسمية المعنية بقضايا المرأة ومنظمات المجتمع المدني المختلفة، وما حققته هذه الشراكة من نجاحات في مجال تمكين المرأة ومحاربة أشكال العنف ضدها في مختلف المجالات.

من جانبها، قالت الدكتورة بحوث، إن تعيين أردنية كأول عربية لمنصب المديرة التنفيذية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة، لم يكن ليتحقق لولا الإهتمام الكبير الذي حظيت به وما زالت المرأة الأردنية من القيادة الهاشمية الحكيمة، ودعمها المستمر لسياسات تمكينها في جميع المجالات.

وأشارت إلى الجهود التي تبذلها الحكومة والقيادات النسائية ومنظمات المجتمع المدني في المملكة، من أجل تعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة، معتبرة أن هذه الجهود تعكس التزاما وطنيا يشكل احد الركائز لبرنامج وطني شامل للنهوض بالمرأة الأردنية. وأكدت التزام هيئة الأمم المتحدة بالعمل ككيان واحد مع أسرة الأمم المتحدة من أجل الإعمال التام لحقوق المرأة، من خلال اصلاح منظومة الامم المتحدة، وتحقيق أهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠، في ظل استمرار تأثر النساء والفتيات بصورة غير متكافئة بالتداعيات الاجتماعية والاقتصادية لجائحة كورونا، وفقدان الكثير منهن للوظائف والفرص التعليمية، وتزايد أعباء الأعمال الرعائية غير مدفوعة الأجر، الى جانب العنف. وأكدت أن رؤية هيئة الامم المتحدة للمرأة ستركز من خلال خطتها الاستراتيجية على تعزيز أصوات جميع النساء، وتوسيع فرصهن من خلال التصدي للأشكال المتعددة والمتداخلة من التمييز. بدورها، لفتت الأمينة العامة للجنة الوطنية الاردنية لشؤون المرأة، الدكتورة سلمى النمس، إلى أهمية الشراكة الاستراتيجية على المستوى الوطني مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة، ودورها في تعزيز عمل اللجنة لصياغة رؤية وطنية لأجندة المرأة والمساواة والعمل مع الشركاء لتحقيقها.

وأشارت إلى مصادقة الاردن العام الماضي على الاستراتيجية الوطنية للمرأة ٢٠٢٠-٢٠٢٥، وارتباط الاستراتيجية بالأهداف الوطنية والالتزامات العالمية، بما في ذلك أجندة التنمية المستدامة ٢٠٣٠.

وبينت أنه يجري الآن إدراج مبادرات الاستراتيجية ضمن البرنامج التأشيري التنفيذي الحكومي للأعوام ٢٠٢٢- ٢٠٢٤، عبر ٢٦ فريق عمل قطاعي للبرنامج.

وبينت أن اللجنة الوطنية الأرنية لشؤون المرأة تعمل على إعداد خطتها الاستراتيجية للأعوام الأربعة المقبلة لتتواءم مع الاستراتيجية الوطنية للمرأة في الاردن، وانسجاما مع صلاحياتها ودورها كآلية وطنية للمرأة.

وحضر الحفل المنسق الحكومي لحقوق الإنسان نذير العواملة، وعدد من عضوات مجلس الأمة، والسفراء، وممثلي الهيئات الدولية ومنظمات المجتمع المدني في الاردن.

مذكرة تفاهم بين أمانة عمان والمؤسسة العامة للإسكان والتطوير الحضري

❖عمان

وقعت أمانة عمان الكبرى والمؤسسة العامة للإسكان والتطوير الحضري، بحضور وزير الاشغال العامة والاسكان رئيس مجلس إدارة التطوير الحضري المهندس يحيى الكسبي، مذكرة تفاهم بهدف تبادل الخبرات والمعلومات الجغرافية لغايات استخدامها في العمل الرسمي بما يخدم تسريع الاجراءات التي تصب في خدمة المواطنين . ووقع مذكرة التفاهم، رئيس لجنة أمانة عمان الدكتور يوسف الشواربة، ومدير المؤسسة العامة للإسكان والتطوير الحضري المهندسة جمانة العطيات. وقال، الدكتور الشواربة، أن أمانة عمان الكبرى تتبنى التشاركية والانفتاح في علاقتها مع الوزارات ومؤسسات الدولة، مشيرًا إلى أن مقدرات الأمانة، هي مقدرات وطن ومتاحه امام جميع الشركاء للاستفادة منها بما يحقق الخدمة الأفضل والصالح العام. وأشار إلى أن أمانة عمان تسعى لبناء منظومة قاعدة بيانات موحدة على مستوى عمان والمستوى الوطني لغايات تقديم افضل الخدمات للمواطن.

من جانبه، أكد المهندس الكسبي، أن التشاركية والتعاون بين وزارة الاشغال العامة والاسكان وأمانة عمان ساهم في رفع سوية الخدمات المشتركة بين الطرفين، مقدرًا جهود لجنة أمانة عمّان لتعزيز آفاق التعاون مع كافة المؤسسات والدوائر التي تعنى بقطاع الإسكان والانشاء والمقاولات. وبين، أن الحكومة تولي الاهمية لتعزيز الاستثمار سواءً كان من خلال مؤسساتها الرسمية مثل مؤسسة الاسكان والتطوير الحضري والتي تقدم السكن المناسب للمواطن وبحوافز وأسعار تفضيلية أو من خلال دعمها لشركات القطاع الخاص للمساهمة في دعم الاقتصاد .

من جهتها، قالت المهندسة عطيات، إن المذكرة ستساهم في تسريع الاجراءات والمخاطبات بين المؤسسة العامة للإسكان والتطوير الحضري وأمانة عمان ما يساهم بتسريع الاجراءات والمخاطبات بين المؤسسة والامانة في العديد من الامور ذات العمل المشترك مع الامانة.

ووفقًا للمذكرة سيتم من خلال عملية الربط الالكتروني بين الطرفين تبادل المعلومات الجغرافية، حيث ستقوم الامانة بتزويد المؤسسة بطبقات جغرافية محدثة متفق عليها ضمن مواقعها تشمل الشوارع التنظيمية والاحياء واستعمالات الاراضي وطبقة الحدائق .

وزير الصحة والسفير الروماني يبحثان اجراءات الحد من انتشار كورونا

❖عمان

بحث وزير الصحة الدكتور فراس الهواري خلال لقائه السفير الروماني جورج مايور، اهم التطورات المتعلقة بالوضع الوبائي، والإجراءات الوقاية المتبعة للحد من انتشار فيروس كورونا ومخاطره على المواطنين.

وذكرت الوزراء في بيان الجمعة، أن الوزير والسفير الروماني، أكدا خلال اللقاء الذي حضره أمين عام الوزارة لشؤون الاوبئة الدكتور رائد الشبول، ورئيس نادي خريجي الجامعات الرومانية الدكتور بسام الشلول، على ضرورة التصدي لهذه الجائحة من خلال تكثيف حملات التوعية وتنفيذ بنود البروتوكول الصحي الذي وضعته منظمة الصحة العالمية بهذا الخصوص.

كما بحث الطرفان جملة من المواضيع الطبية المتعلقة بتبادل الخبرات وابتعاث اطباء للتدريب إلى رومانيا.

إطلاق نار للمرة الثالثة خلال أسبوع على محول كهربائي في حي ببلدة الشونة الجنوبية

❖عمان

ذكرت شركة توزيع الكهرباء، أن أحد محولاتها في أحد أحياء بلدة الشونة الجنوبية تعرض فجرالجمعة إلى إطلاق نار من قبل مجهولين في حادثة تكررت ثلاث مرات خلال أسبوع، ما تسبب في عطب المحول وانقطاع التيار عن عدد من المشتركين.

ووفق بيان للشركة، فإن كوادرها كانت أمس، قد انتهت من إصلاح لوحة توزيع المحول بعد تعرضها للحرق المتعمد بواسطة مادة بترولية، إلا أن المعتدين مارسوا ذات الأمر بعد ساعات قليلة من انتهاء أعمال الصيانة وأطلقوا النار على اللوحة.

وأضافت الشركة، انها قامت بإبلاغ الأجهزة المعنية بالحادثة، مطالبة باتخاذ كافة الإجراءات اللازمة للكشف عن هوية المتسببين واتخاذ الإجراءات القانونية الرادعة بحقهم.

وأكدت الشركة، أن تكرار هذه الحالات يؤدي إلى استنزاف مقدرات الشركة ويعرضها لخسائر فادحة، كما أن مثل تلك الأفعال تعرض سلامة المواطنين وموظفي الشركة للخطورة، وتؤثر على جودة تزويد المشتركين بالتيار الكهربائي.

ملتقى البرلمانيات الأردنيات يهنئ باليوم العالمي لحقوق الأشخاص ذوي الاعاقة

❖عمان

أكد ملتقى البرلمانيات الأردنيات ضرورة دعم الأشخاص ذوي الإعاقة والعمل على ادماجهم في المجتمع، فضلاً عن ضرورة إنصافهم في المجالات كافة، وعلى رأسها العمل.

وأعرب في تصريح صحفي أصدره الجمعة، بمناسبة اليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة الذي يصادف في الثالث من كانون أول من كل عام، عن امنياته بحياة كريمة لهذه الفئة.

وشدد الملتقى على لسان رئيسته النائب الدكتورة صفاء المومني أهمية الارتقاء بالتشريعات والقوانين المتعلقة بالأشخاص من ذوي الإعاقة والسعي نحو اقرارها بما يخدم مصالحهم ويحقق الرفاه والعيش الكريم لهم .

وقالت المومني، إن هذه الفئة استطاعت أن تحقق الكثير من الإنجازات للوطن، الأمر الذي يتطلب العمل الجماعي حيال هذه الفئة، وضرورة الحفاظ على كرامتهم وصون حقوقهم ، ناهيك عن تمكينهم وتشجيعهم على تحقيق طموحاتهم.

حوارية تبحث تطوير الممارسات الاكاديمية بمؤسسات التعليم العالي

❖عمان

بحثت جلسة حوارية بعنوان ممارسة العمل الاكاديمي وإطار المعايير المهنية للتدريس، في مؤسسات التعليم العالي الأردنية، عقدت عبر منصة زوم سبل تطوير الممارسات الاكاديمية ودعمها والارتقاء بها، بالتعاون والتنسيق مع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

ونظم الجلسة الحوارية عبر منصة زوم، المجلس الثقافي البريطاني بالتعاون والتنسيق مع خبراء من المملكة المتحدة وبمشاركة العديد من خبراء التعليم العالي في المملكة المتحدة والأردن والبحرين. ويأتي عقد هذه الجلسة الحوارية بما يتوافق مع الاستراتيجية الوطنية لتنمية الموارد البشرية ٢٠١٦-٢٠٢٥ "الابتكار/ لتمكين تبني أفضل الممارسات الدولية في التدريس والتعلم التي من شأنها دعم تحقيق مستويات أفضل في إتاحة فرص التعليم والجودة "وهو ما تتضمنه أولويات وأهداف كل من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، والمجلس الثقافي البريطاني التي تُعنى بتطوير التعليم الأكاديمي.

وأكد، أمين عام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور مأمون الدبعي، حاجة أعضاء هيئة التدريس إلى دعم مستمر للسماح لهم بتقديم تعليم فعال وديناميكي عبر الإنترنت من خلال مجموعة متنوعة من الأساليب الأكاديمية، بما في ذلك التطوير المهني والدورات التدريبية المتخصصة عبر الإنترنت والدعم الفني سريع الاستجابة وذلك لتقديم تجربة تعليمية عالية الجودة، معربًا عن تقديره لجميع المشاركين، الذين سوف يجعلون هذا الحدث مثمرًا ومفيدًا لقطاع التعليم العالي بأكمله .

وفي هذه الجلسة تم مشاركة أفضل الممارسات الدولية من خلال عرض تجارب الأكاديميين، وخلق فرص جديدة للابتكار والتعاون الفعال بين الجامعات في الأردن والمملكة المتحدة في بيئة التعليم العالي. كما شارك في الحوار الدكتور عزمي محافظة رئيس لجنة اجازة ممارسة العمل الأكاديمي للتحدث عن التجربة الأردنية في هذا المجال

هكذا تنوي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه

❖وكالات

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

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

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

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

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

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

❖وكالات

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

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

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

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

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

اقرأ أيضا: أبرز الابتكارات التكنولوجية الثورية بمعرض الإلكترونيات ٢٠١٩

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

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

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

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

ما الذي قالته أمازون؟

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

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

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

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

ولكن ماذا عن أبل وسيري؟

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

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

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

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

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

ثم ماذا عن غوغل و"المساعد"؟

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

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

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتي؟

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

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

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

تعرّف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

❖وكالات

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

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

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

كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

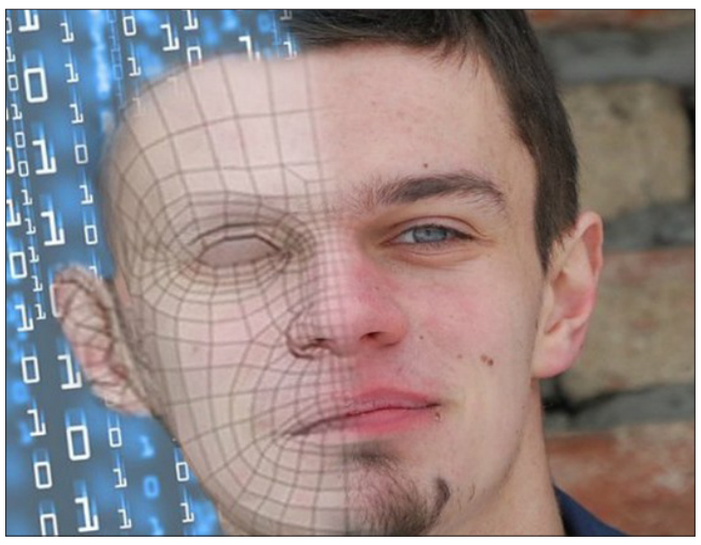
وبينما قادت هي فريق تطوير مجموعة خوارزمية لالتقاط صورة للثقب الأسود، وهو الجهد الذي كان موضوع محاضرة ألقتها في منصة TED Talk عام ٢٠١٦، قال زملاؤها إنّ هذه التقنية لم تُستخدَم في النهاية لبناء هذه الصورة تحديدا.

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

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

وكتبت: "أنا سعيدة جدا؛ لأن الجميع على القدر نفسه من الحماسة التي نشعر بها، ويرى الناس أن قصتنا مُلهِمة. ومع ذلك، ينبغي أن 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 وجوهه.

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 والحاقه 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 غير صحي 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 بملبغ 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 إنَّ "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". وأكّد 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

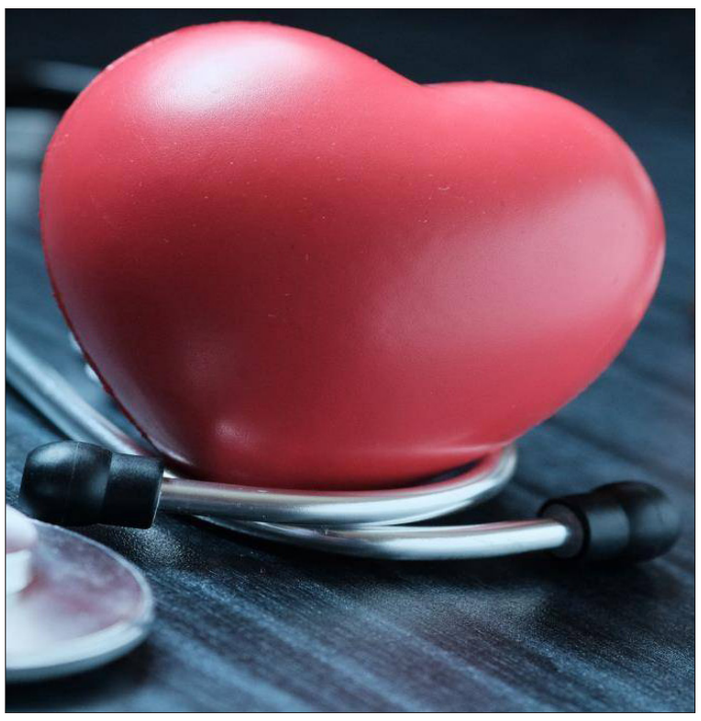
أن تكتب عن فتى صغير خذله قلبه باكراً، ليس بالأمر السهل. وأن يخذلك قلبك فجأة، فهذا صدمة. ولكن كيف إذا كان فتىً في عمر صغير هو الذي توقف قلبه؟ محمد وهبي، ابن الـ١٤ سنة توقف قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة. لم يتسنَ له الوصول إلى المدرسة، عاجله الموت وترك عائلته مفجوعة على غيابه المفاجئ.

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 دونٍ 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.

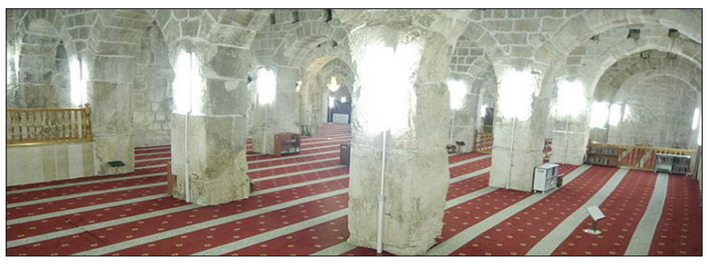
وفي حديث للأناضول، قال أر أوغلو، إن فكرة النقش على البيض، راودته عندما كان يستخدم محرك آلة تجفيف الشعر، لثقب شرائح دارات إلكترونية، أثناء مساعدة أحد أبنائه للقيام بوظيفة مدرسية، في التسعينيات.

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 حكوميَيْن 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.

عدنان حمد: منتخب النشامى سيظهر بقوة غدًا لضمان التأهل المبكر للدور ربع النهائي

❖وكالات

أكد المدير الفني لمنتخب النشامى، عدنان حمد، عزمه على الظهور بقوة خلال مواجهة اليوم السبت أمام المنتخب المغربي والتي ستقام في استاد أحمد بن علي المونديالي في منطقة الريان على مقربة من العاصمة القطرية الدوحة، وذلك لحساب المجموعة الثالثة لكأس العرب فيفا قطر ٢٠٢١.

وأضاف حمد في تصريحات الجمعة: "تنتظرنا مباراة مهمة أمام المنتخب المغربي وندخل المباراة بعد تحقيقنا لفوز مهم على حساب المنتخب السعودي ونعلم جيدا ان الفريق المنافس يضم مجموعة بارزة من اللاعبين اصحاب المهارات العالية، ربما نفتقد لجهود عدد من اللاعبين الأساسيين في مقدمتهم احسان حداد الذي تعرض للطرد في مباراة السعودية بجانب اصابة اللاعب محمد الدميري وابتعاده لنحو١٥ يوما عن التدريبات، وأيضا يزن النعيمات الذي يغيب بداعي الاصابة، ولكن وبصرف النظر عن هذا الغياب نتطلع للظهور بالصورة المرضية ونفكر بخوض اللقاء بتنافسية عالية.

وأضاف حمد يقول، إنه يتوجب علينا التعامل مع المباراة بشكل متوازن بغية تحقيق نتيجة ايجابية تعطينا حافزاً مهماً في المرحلة المقبلة وتضمن لنا التأهل المبكر للدور ربع النهائي".

وحول انطباعه عن المنتخب المغربي والأداء الذي قدمه في لقاء الافتتاح أمام فلسطين، أوضح مدرب منتخب النشامى، أن المنتخب المغربي يضم نخبة بارزة من اللاعبين ولهم بصمتهم في الملاعب الأوروبية وبالنسبة لنا نحترم المنتخب المغربي ونعرف نقاط القوة التي تميزه على مستوى السرعة والجماعية وهو من أفضل المنتخبات العربية والافريقية.

وأشار حمد إلى أنه شاهد مباريات المنتخب المغربي في عدة مناسبات "وعلينا التعامل مع المباراة بشكل مختلف وأن نستغل الحالة الجماعية التي تميزنا وقمنا بالتحضير بشكل جيد وأشعر بالتفاؤل للظهور بالصورة التي نتمناها وننجح بتحقيق النتيجة المطلوبة التي تسعد الجماهير الأردنية".

وحول الأهداف من المشاركة في البطولة، أكد عدنان أنه يتطلع لبناء منتخب أردني يتمكن من المنافسة الاسيوية، معرباً عن اعتقاده بأن المنتخب يسير في الطريق الصحيح.

الإمارات تهزم موريتانيا بهدف قاتل في كأس العرب

❖وكالات

حقق المنتخب الإماراتي الفوز في الوقت المحتسب بدلا من الضائع على نظيره الموريتاني (١-٠)، الجمعة، ضمن منافسات الجولة الثانية بالمجموعة الثانية بكأس العرب.

احتاج "الأبيض" الإماراتي، الوصول إلى الدقيقة ٣ من الوقت بدل الضائع (٩٠+٣)، ليسجل هدف الفوز بقدم لاعبه البديل خليل إبراهيم، بعد مباراة عسيرة وصعبة، وكادت أن تضيع نقاطها أكثر من مرة في الوقت القاتل.

ورفع المنتخب الإماراتي رصيده إلى ٦ نقاط في صدارة المجموعة، في انتظار نتيجة مباراة تونس وسوريا ضمن منافسات المجموعة ذاتها والتي تقام في وقت لاحق من اليوم الجمعة.

في المقابل يظل المنتخب الموريتاني بدون رصيد من النقاط في المركز الرابع والأخير بالمجموعة.

وفي الجولة الثالثة سيلتقي المنتخب الإماراتي مع نظيره التونسي، فيما يلعب المنتخب الموريتاني مع نظيره السوري الإثنين المقبل.

ورغم البداية الجيدة للمنتخب الموريتاني، خلال الثلث الأول من الشوط الأول، إلا ان المنتخب الإماراتي، نجح في الأخذ بزمام المبادرة وحاصر المنافس في نصف ملعبه، لكن لم يستطع زيارة الشباك.

وتألق مباكي ندايي، الحارس الثالث للمنتخب الموريتاني، في الدفاع عن مرماه وكان نجم المباراة بلا منازع، خاصة في الشوط الأول، بعدما تصدى لأكثر من فرصة خطيرة من أمام لاعبي الإمارات.

وافتقد المنتخب الإماراتي إلى السرعة في الهجمات والإصرار على الاختراق من العمق، مما منح الموريتانيين، الفرصة للسيطرة على خط الوسط، لكن ما عاب لاعبيه غياب الكثافة العددية في الهجمة المرتدة، ودقة التمريرة الأخيرة.

كما التزم لاعبو موريتانيا، بالضغط الدفاعي المبكر من نصف ملعبهم، وهو ما أجبر الإماراتيين على البطء في تحضير الهجمات، في ظل سوء تبادل الأدوار الهجومية خاصة بين علي مبخوت وعلي صالح. وأضطر مبخوت إلى النزول كثيرا إلى نصف الملعب للتحضير، وهو ما سمح بتفوق الدفاعي الموريتاني، مع تميز لاعبيه بالقوة البدنية التي صعبت من مهمة لاعبي الإمارات في السيطرة على الكرة.

وكان من الطبيعي مع الأداء الموريتاني القوي في الشوط الأول، أن يتراجع الفريق بدنيا في الشوط الثاني، وتحديدا منذ الدقيقة ٦٠، ولم تمنح التبديلات المبكرة لمدربه، التنشيط الكافي خصوصا في خطي الوسط والهجوم. في المقابل، تمكن المنتخب الإماراتي من السيطرة شبه المطلقة على الشوط الثاني، ولم يظهر حارسه محمد الشامسي، في أي كرة خطرة على مرماه، مع لمسة أخيرة ضعيفة من لاعبي موريتانيا، وإصرار على الأداء الهجومي المنفرد.

ومع دخول المباراة إلى الدقائق الأخيرة القاتلة، تراجع الأداء الموريتاني كثيرا، وغاب عن لاعبيه التركيز، واعتمد اللاعبون على الأداء الحماسي والالتحام القوي، مع تنوع في الأداء الهجومي الإماراتي، والاعتماد كثيرا على الأجانب.

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١٢/٧ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن بيت ايدس، كفرعوان، صيرة زيد، كفرابيل، الخارجة من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد.

وعن السعيدية، العاقب، عميره الحي الجنوبي، السعيدية طرق الخالدية من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المفرق.

وعن جميع المشتركين في منطقة غرب الترخيص في الرمثا من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في مدينة الرمثا.

قسم العلاقات العامة

الأردن والمغرب.. صراع يتأجج لحسم التأهل في كأس العرب

❖وكالات

يخوض منتخب الأردن، مواجهة قوية ومثيرة أمام شقيقه المغربي، اليوم السبت، على ستاد أحمد بن علي المونديالي، في الجولة الثانية من دور المجموعات بكأس العرب.

ويبحث المنتخبان عن الفوز لفك الشراكة النقطية وحسم التأهل مبكرًا لربع النهائي.

ويتصدر المغرب، جدول ترتيب المجموعة الثالثة برصيد ٣ نقاط، متقدمًا بفارق الأهداف فقط عن الأردن.

وفاز النشامى في الجولة الأولى على السعودية بهدف دون رد، وانتصر منتخب الأسود على فلسطين برباعية نظيفة.

ولم يسبق للأردن، الفوز على المغرب، وبالتالي سيكون انتصار الغد تاريخيًا وسيضرب أكثر من عصفور بحجر واحد.

بدوره، فإن المنتخب المغربي يسعى لمواصلة انتصاراته والعبور لدور الثمانية، بعيدًا عن الدخول في حسابات معقدة.

رغبة الفوز رغم الغيابات

يتطلع منتخب الأردن، لتقديم أداء أفضل من الذي قدمه في المواجهة السابقة أمام السعودية، حيث تعرض لبعض الانتقادات رغم الفوز بهدف.

ويخوض منتخب الأردن، البطولة بلاعبين معظمهم من الفريق الأول، مما يفرض عليه البحث عن الفوز، خاصة وأن المغرب يخوض المسابقة بالرديف.

ويعاني منتخب الأردن من غيابات مؤثرة تتمثل في محمد الدميري ويزن النعيمات بسبب الإصابة، وإحسان حداد للإيقاف، لكن المدرب عدنان حمد يمتلك كوكبة من اللاعبين القادرين على سد الغيابات.

ويتوقع أن يجري حمد، تعديلات بسيطة على تشكيلة مباراة الغد بسبب الغيابات، وسيتواجد يزيد أبو ليلى في حراسة المرمى، فيما ستناط مهمة التغطية الدفاعية ليزن العرب ومهند خير الله، ومحمد أبو حشيش وأحمد ثائر.

وسيعتمد منتخب الأردن في عملية البناء، على نور الروابدة وبهاء عبد الرحمن، ويشغل الأطراف علي علوان ومحمود مرضي، ويلعب في الأمام حمزة الدردور وبهاء فيصل.

وينتظر أن يظهر منتخب الأردن بشكل تكتيكي أفضل، خاصة من حيث تنوع الخيارات وتسريع إيقاع اللعب.

ويوقن حمد أن قوة الخط الدفاعي وتأمين المساندة اللازمة، ستلعب دورًا مهمًا في الخروج بنتيجة إيجابية على أقل تقدير، نظرًا لقوة هجوم الخصم.

وقد يلجأ عدنان لورقة محمد أبو زريق "شرارة"، الذي استدعاه قبل انطلاق البطولة بـ٢٤ ساعة، بعد إصابة أنس العوضات بفيروس كورونا.

ويعتبر شرارة إضافة هجومية كبيرة لمنتخب الأردن، إذ يمتاز بالمهارة والسرعة والقدرة على التصويب المتقن ومن مسافات بعيدة.

في المقابل، فإن منتخب المغرب سيفتقد أيوب عملود وكريم البركاوي، مما سيدفع مدربه الحسين عموتة لإحداث تعديلات طفيفة على التشكيلة.

وعلى الأرجح، لن تختلف تشكيلة المغرب عن تلك التي خاضت مباراة فلسطين، وسيتواجد أنس الزنيتي في حراسة المرمى، أمامه الشيبي ونهيري وبدر بانون وسعدان.

ويعول منتخب المغرب في بناء هجماته على الكرتي وجبران والحافيظي والحداد، ويبرز في خط الهجوم، أشرف بنشرقي.

ويمتاز أداء المنتخب المغربي بالانضباط التكتيكي، وسرعة لاعبيه في نقل الكرة مما قد يزعج دفاع النشامى. (كوورة)

الجمعية الأردنية للماراثونات تختتم سباق آيلة نصف ماراثون البحر الأحمر

❖وكالات

رعى رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة مندوبا عن الأمير فراس بن رعد، اختتمت الجمعية الأردنية للماراثونات Run Jordan فعاليات سباق " آيلة نصف ماراثون البحر الأحمر" اليوم الجمعة.

وضم السباق ثلاث فئات وهي: سباق النصف ماراثون ٢١ كم وهو الفعالية الأساسية، سباق ١٠ كم، وسباق الأطفال ٥ كم، والتي انتهت جميعها في ملعب العقبة. وشهدت فعاليات الماراثون مشاركة من عدائين أردنيين وعرب وأجانب وصل عددهم إلى نحو ١٨٠٠ متسابق.

واعلنت النتائج الرسمية للفائزين بالسباق خلال حفل توزيع الجوائز الذي أقيم في ملعب العقبة، وتوج الفائزين كل من رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة والرئيس التنفيذي لشركة واحة ايلة سهل دودين والمدير العام للجمعية الأردنية للماراثونات لينا الكرد، وعضو مجلس الإدارة المهندس فوزي مسعد و رئيس الاتحاد الاردني الدكتور وليد الرحاحلة.

وفاز بالمركز الأول بسباق نصف ماراثون بشكل عام رجال ٢١ كم يوبي موسى، وفازت بسباق نصف ماراثون بشكل عام نساء ٢١ كم هانويا حسبالله، وفي سباق نصف ماراثون كرسي متحرك رجال ٢١ كم فاز في المركز الأول علي سوالمة، وفي سباق نصف ماراثون إعاقة بصرية رجال٢١ كم فاز في المركز الأول سهيل نشاش، وفاز بالمركز الاول بسباق ١٠كم بشكل عام رجال عواد شرفات، وفي سباق ١٠كم بشكل عام نساء، فازت في المركز الأول لمى جعرات، وبسباق ١٠كم كرسي متحرك رجال، فاز في المركز الأول بلال ابومنسي، وفي سباق ١٠كم إعاقة بصرية رجال فاز في المركز الأول عبدالله عبدالرؤوف.

وحول سباق ١٠كم إعاقة بصرية نساء، فازت في المركز الأول نور سامر، وفي سباق الأطفال ٤,٥ كم ذكور فاز في المركز الأول امجد ركان،وفي سباق الأطفال ٤,٥ كم إناث، فازت في المركز الأول إخلاص الشرعة.

تأجيل انتخابات نادي الوحدات الى يوم ١٧ كانون الاول الحالي

❖وكالات

أجلت الجمعة انتخابات إدارة نادي الوحدات بسبب عدم اكتمال النصاب القانوني.

وكان يفترض ان تجرى الانتخابات في صالة الأمير فيصل بالقويسمة الا ان وزارة الشباب قررت تأجيلها ليوم ١٧ كانون الاول الحالي بمن حضر.

و تتنافس كتلتان على الفوز برئاسة وعضوية مجلس إدارة النادي الذي تديره حاليا لجنة مؤقتة.

منتخب المواي تاي يشارك ببطولة العالم

❖وكالات

غادر المنتخب الوطني للمواي تاي بفئتي الرجال والشباب عمان الجمعة، متوجهاً إلى العاصمة التايلاندية بانكوك للمشاركة ببطولة العالم والتي ستقام خلال الفترة من ٤ وحتى ١٢ كانون الأول الحالي.

وتضم بعثة المنتخب الوطني وفق خبر صادر عن اللجنة الأولمبية الأردنية ٩ لاعبين للمشاركة بالبطولة العالمية وهم عن فئة الرجال: عز الدين الزقزوق وزن (تحت ٧٥ كغم)، محمد عوض وزن (تحت ٧٥ كغم)، عبد الرحمن السراديح وزن (تحت ٧١ كغم)، سيف الزقزوق وزن (تحت ٦٠ كغم).

ويمثل منتخب الشباب من ١٦-١٧ عاماً، ٤ لاعبين هم: عبد السلام أحمد وزن (تحت ٨١ كغم)، يامن الشيوخي وزن (تحت ٧١ كغم)، عمر عطية وزن (تحت ٦٧ كغم) عمر الصعوب وزن (تحت ٦٣,٥ كغم)، ولاعب واحد عن فئة ١٤-١٥ عاماً وهو أسعد طوقان وزن (تحت ٦٧ كغم).

ويضم الوفد كذلك، المدربين صهيب الصعوب وإبراهيم الجيوس ويترأس الوفد الدكتور هيثم بحر .

خالد سمارة رئيسًا لنادي الرمثا

❖وكالات

فاز خالد سمارة برئاسة نادي الرمثا بالتزكية ، في الاجتماع الانتخابي لأعضاء الهيئة العامة الذي جرى مساء الجمعة، بحسب ما اوردت الصفحة الرسمية للنادي على موقع فيسبوك.

واعلن نادي الرمثا ان عددا من المرشحين لرئاسة وعضوية مجلس الإدارة، أعلنوا انسحابهم قبل يوم من موعد الانتخابات.

وكانت لجنة مؤقتة تقود النادي طيلة الشهور الماضية بقيادة المحامي عوني الزعبي قبل أن يتم تحديد موعد لعقد الانتخابات.

وحقق فريق نادي الرمثا لكرة القدم اخيرا إنجازًا تاريخيًا حيث توج بطلاً لدوري المحترفين بعد غياب امتد لنحو ٤٠ عامًا.

بعد تأهل قطر.. العراق وعمان والبحرين في حسابات معقدة

❖وكالات

أقحم المنتخب البحريني نفسه في حسابات معقدة، حيث بات قريبا من وداع كأس العرب، بعدما فشل في تحقيق الفوز أمام قطر أو العراق، حيث خسر من العنابي في الافتتاح بهدف دون رد، ثم اكتفى بالتعادل أمام أسود الرافدين اليوم.

وسيلتقي المنتخب البحريني مع عمان الإثنين المقبل في الجولة الثالثة، بينما سيلعب قطر مع العراق، بعد أن ضمن العنابي رسميا أول تذكرة إلى ربع نهائي كأس العرب.

ويتصدر منتخب قطر المجموعة الأولى برصيد ٦ نقاط، وثانيا يأتي منتخب العراق برصيد (نقطتين) من تعادلين، ثم يتساوى عمان والبحرين برصيد نقطة واحدة.

فرص البحرين

وإذا أراد منتخب البحرين التأهل إلى الدور الثاني، ليس أمامه سوى الفوز على عمان بأي نتيجة، لكن بشرط أن يخسر المنتخب العراقي من قطر أو يتعادل.

فوز البحرين وخسارة العراق في الجولة الأخيرة، سيرفع رصيد البحرين إلى ٤ نقاط، بينما يتجمد العراق في رصيده الحالي (نقطتين).

وفي حال تعادل العراق مع قطر، وفوز البحرين على عمان، سيرتفع رصيد أسود الرافدين إلى ٣ نقاط وقتها، وستكون بطاقة التأهل للبحرين (٤ نقاط).

وتتشابه حالة منتخب عمان مع البحرين، حيث يتساوى كل منهما عند نقطة واحدة في رصيده، ويلزم السلاطين الفوز على البحرين في الجولة الأخيرة من أجل التأهل، بشرط خسارة أو تعادل العراق مع قطر.

حظوظ العراق

أما منتخب العراق فلديه أكثر من خيار للتأهل، الأول هو الفوز على قطر، حيث سيرفع رصيده إلى ٥ نقاط، ويضمن التأهل رسميا دون النظر إلى نتائج المنافسين.

وإذا تعادل العراق مع قطر سيرفع رصيده إلى ٣ نقاط، وسيكون بإمكانه المرور إلى ربع النهائي، لكن بشرط وحيد وهو تعادل البحرين مع عمان.

أنشيلوتي: على مبابي اتباع حلمه باللعب لريال مدريد

❖وكالات

علّق الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، على تصريحات كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان، بأن حلمه منذ الطفولة كان ارتداء قميص الميرنجي.

وقال أنشيلوتي، خلال مؤتمر صحفي الجمعة، قبل مواجهة ريال سوسيداد بالليجا: "حلم مبابي ارتداء قميص الريال منذ طفولته؟ على الأطفال أن يتبعوا أحلامهم، كما حلمت باللعب في الدوري الإيطالي وحققته".

وأضاف: "كل تركيزي الحالي على المخاطر التي قد يشكلها ريال سوسيداد ضدنا غدا، وليست المباريات ضد إنتر ميلان وأتلتيكو مدريد".

وتابع: "مباراة إنتر أو أتلتيكو ليست أكثر أهمية، وأهم مباراة حين تواجه فريقا يلعب بشكل جيد للغاية ويتمتع بالكثير من الجودة، وأنا متحمس لهذا الاختبار (غدا)، وسنحاول الفوز كما نفعل دائما".

وأردف: "إذا لعب كاسيميرو غدا، وحصل على إنذار وغاب أمام أتلتيكو مدريد، فلا بأس بذلك".

قطر: الحل العادل لقضية فلسطين يجب أن يستند إلى القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة

❖الدوحة

أكدت دولة قطر أن نجاح أي مبادرة لإيجاد حل عادل لقضية فلسطين يتطلب أن تستند إلى القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة والمرجعيات المتفق عليها ومبدأ الأرض مقابل السلام ومبادرة السلام العربية، وأن تتم من خلال التفاوض بين الجانبين، الفلسطيني والإسرائيلي. جاء ذلك في بيان لمندوبة قطر الدائمة لدى الأمم المتحدة، ألشيخة علياء أحمد آل ثاني، أدلت به أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة لمناقشة بند "فلسطين" في دورتها السادسة والسبعين. وشدد بيان قطر على أن الحل يتمثل بحل الدولتين الذي ينطوي على إقامة الدولة الفلسطينية القابلة للحياة على حدود عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية. وأوضح أن هذا يتطلب إنهاء الاحتلال الإسرائيلي للأراضي العربية المحتلة، بما فيها الجولان السوري والأراضي اللبنانية المحتلة، والوقف الفوري والكامل للأنشطة الاستيطانية ومحاولات ضم الأراضي الفلسطينية، كما يتطلب استرجاع الشعب الفلسطيني لحقوقه غير القابلة للتصرف، وعودة اللاجئين، مع التأكيد على ضرورة عدم المساس بالوضع القائم للقدس الشريف والمقدسات الإسلامية والمسيحية وخاصة المسجد الأقصى.

وجددت دولة قطر في بيانها، دعمها لمساعي الأمين العام للأمم المتحدة، معربةً عن تعاونها مع المنسق الخاص لعملية السلام في الشرق الأوسط. كما أكدت على أنها ستواصل تقديم الدعم الإنساني لصالح الشعب الفلسطيني في الأرض الفلسطينية المحتلة. وأشار البيان في هذا السياق إلى الشروع في تنفيذ برنامج المساعدة النقدية لتقديم المساعدة لحوالي ١٠٠ ألف أسرة محتاجة في قطاع غزة، الذي يتعرض لحصار خانق، بالاستفادة من منحة من قطر بمبلغ ٤٠ مليون دولار.

شهيد فلسطيني برصاص الشرطة الإسرائيلية في أم الفحم

❖عمان

استشهد شاب فلسطيني وأصيب آخر، الجمعة، برصاص الشرطة الإسرائيلية في مدينة أم الفحم داخل الأراضي المحتلة عام ٤٨.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن الشرطة الإسرائيلية، أطلقت النار صوب المركبة التي يستقلها الشابان بحجة دعس شرطيين، ما أدى لإصابتهما بجروح، وأعلن عن وفاة أحدهما لاحقاً متأثراً بإصابته.

علماء صينيون يكتشفون جسما مضادا لجميع طفرات كورونا

❖بكين

قال علماء الأحياء الجزيئية من الصين أنهم اكتشفوا الجسم المضاد ٣٥B٥ ،القادر على الاندماج مع المنطقة الأكثر استقرارا في بنية بروتين S للفيروس التاجي المستجد. ويشير موقع بيو ريكسيف الذي نشر الخبر، إلى أنه وفقا للعلماء، سيساعد هذا الاكتشاف على ابتكار لقاح عام يحمي من جميع سلالات الفيروس التاجي المستجد.

ووفقاً لنتائج التجارب التي أجريت، يتجاهل جزيء ٣٥B٥ ، جميع طفرات الفيروس التاجي المستجد، ويمكنه الاندماج ببروتين S للمتحور أو ميكرون . ووفقاً للعلماء، فان اللقاح العام المبتكر سيسمح بمكافحة جميع طفرات الفيروس التاجي المستجد بفعالية عالية خلال الأشهر والسنوات المقبلة.

استقالة وزير الإعلام اللبناني جورج قرداحي

❖بيروت

أعلن وزير الإعلام اللبناني جورج قرداحي، الجمعة، أنه قدم استقالته لرئيس الجمهورية ميشال عون ورئيس الحكومة نجيب ميقاتي، بحسب مراسلنا في بيروت.

وجاء في كتاب الاستقالة: "أتقدم إليكم بطلب استقالتي من منصبي كوزير للإعلام تقديما للصالح العام وأتمنى منكم قبول الطلب". وتحدث في وقت سابق وزير الإعلام اللبناني قائلا إن استقالته قد تساعد على "حلحلة الأزمة" بين لبنان ودول خليجية على رأسها السعودية. وقال: "منذ اليوم الأول قلت إنه إذا كانت استقالتي تفيد فأنا جاهز لها".

وذكرت مصادر أن إعلان قرداحي استقالته تمهد الطريق لحل محتمل للخلاف الدبلوماسي بين لبنان والسعودية والذي أثارته تصريحات الوزير.

مفوض جناح الأردن بإكسبو يلتقي وفداً اقتصادياً وصناعياً روسيّاً

❖دبي

التقى امين عام وزارة الاستثمار، المفوض العام لجناح الأردن في اكسبو "٢٠٢٠ دبي"، زاهر القطارنة وفدا من رجال الأعمال الروس من عدة قطاعات صناعية من مقاطعات اورنبرغ ووبنزا و ليبتسك، الذين اطلعوا على عرض يُبيّن الواقع الاستثماري والتشريعات الناظمة له إضافةً للمزايا الاستثمارية في المملكة.

واكد المفوض العام خلال اللقاء بحضور نائب المفوض المستشار نادر السحيم بمقر الجناح الاردني الجمعة حرص الحكومة على توفير بيئة استثمارية آمنة ومشجعة ومنافسة للمستثمر تمكنه من الوصول الى العديد من الأسواق العربية والعالمية بفضل موقع الاردن الاستراتيجي وشبكة اتفاقيات التجارة الحرة التي يرتبط بها مع دول مثل أمريكا وبريطانيا والاتحاد الاوروبي وكندا وسنغافورا اضافة الى الدول العربية.

يأتي اللقاء في إطار المساعي لتعزيز مشاركة الأردن في اكسبو ٢٠٢٠ دبي، ومُتابَعةً للاجتماع الذي عقده المفوض العام الاردني مع نائب وزير الصناعة والتجارة لجمهورية روسيا الاتحادية، أمس الأول.

وأوضح القطارنة أن وزارة الاستثمار على استعداد لتقديم كافة اشكال الدعم الممكنة للمستثمرين وان انشاء وزارة الاستثمار يهدف الى تسهيل الاجراءات أمام المستثمرين، مشيراً إلى استعداد وزارة الاستثمار تقديم كل أشكال الدعم الممكنة للمستثمرين حيث تم الاتفاق على تشبيك الوفد الروسي بنظرائه من غرف الصناعة والتجارة ورجال الاعمال الاردنيين تمهيدا لعقد لقاءات مشتركة وبحث سبل التعاون وإقامة شراكات أو مشاريع مشتركة سواء صناعية أو تجارية.

وبَيّن رئيس الوفد الروسي نائب رئيس حكومة بنزا السيد فالري بسبالوف، أن الوفد الروسي الذي جاء من ثلاث مقاطعات روسية مختصة بتصنيع معدات إنتاج الغاز والنفط والصناعات البتروكيماوية والأخشاب والأثاث والالمنيوم والصناعات الغذائية التكميلية، مهتم بالسوق الاردني لموقعه الاستراتيجي والذي يسهل من خلاله دخول اسواق عديدة مجاورة.

ورافق القطارنة ونائب المفوض العام الوفد الروسي بجولة داخل الجناح الأردني استعرضوا خلالها الإرث التاريخي للمملكة والتطور الذي وصلت اليه.

كيف أصبح أكراد العراق في مرمى إرهاب داعش؟

❖بغداد

تتزايد الهجمات الإرهابية الدموية لعناصر تنظيم داعش في العراق، وعلى وجه الخصوص في مناطق التماس الفاصلة بين قوات البشمركة والقوات الاتحادية العراقية، وأحدثها الهجوم الكبير الذي وقع في ساعات متأخرة من مساء الخميس، وراح ضحيته نحو ٢٠ مدنيا وعسكريا ما بين قتيل وجريح.ووقع الهجوم في قرية خضر جيجة ومحيطها بقضاء مخمور، قرب أربيل، كما كان تنظيم داعش الإرهابي قد شن مطلع الأسبوع هجوما آخرا على القوات الكردية شمالي العراق، مما أدى إلى مقتل ٥ من البشمركة وإصابة ٤ آخرين.

وتعليقا على الهجوم الجديد، طالبت رئاستا إقليم كردستان العراق وحكومته ووزارة البشمركة، بالعمل فورا على تعزيز التعاون والتنسيق بين البشمركة والقوات العراقية وبالتعاون مع التحالف الدولي، والقيام بالعمليات المشتركة من أجل كبح جماح تصاعد الهجمات الإرهابية للتنظيم الإرهابي، الذي بات مرة أخرى تهديدا حقيقيا.كما أثار وقوع هجومين كبيرين لداعش على البشمركة في منطقتي كولجو في كرميان، مطلع الأسبوع، وعلى مخمور بالقرب من أربيل، الخميس، ردود فعل رسمية وشعبية ساخطة في إقليم كردستان العراق، خاصة وأن هجوم الخميس استهدف قرية آمنة، قتل من سكانها ٣ وهم أشقاء، وجرح آخرون.وفي هذا الصدد يقول الكاتب والباحث طارق جوهر، في حوار مع سكاي نيوز عربية: "ليس تفصيلا صغيرا أن يذهب ضحية الهجمات الداعشية، خلال أقل من أسبوع، قرابة ١٨ مدنيا وعسكريا كرديا عراقيا، هذا فضلا عن عدد مماثل من الجرحى، فهذه الهجمات المكثفة تكشف خللا جوهريا في آليات وطبيعة مواجهة هذا التنظيم الإرهابي".

وتابع: " أين هي المساعدات والآليات العسكرية المفترض أنها متطورة؟ التي يتم منحها من قبل قوات التحالف، وهل التدريبات التي تلقتها قوات البشمركة والقوات العراقية عامة على يد قوات التحالف، مناسبة لشكل المواجهة مع تنظيم إرهابي يمارس تكتيكات الكر والفر عبر مجموعات وخلايا إرهابية صغيرة ومتنقلة؟"

ويمضي جوهر متسائلا: "لماذا لا توفر قوات البشمركة في مواقعها المتقدمة كاميرات حرارية لرصد حركة الإرهابيين؟ مثل هذه الكاميرات تتوفر لدى عناصر داعش، وغير ذلك الكثير من الملاحظات التي تقودنا لإعادة النظر بخطط وأساليب مواجهة الخطر الداعشي".

الإمارات وفرنسا توقعان عددا من اتفاقيات التعاون

❖أبوظبي

شهد ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في الإمارات، الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، والرئيس الفرنسي، إيمانويل ماكرون الجمعة، توقيع عدد من اتفاقيات التعاون ومذكرات التفاهم بين الإمارات وفرنسا.

وذكرت وكالة أنباء الإمارات "وام" أن اتفاقيات التعاون ومذكرات التفاهم بين الإمارات وفرنسا تسهم في تعزيز آفاق الشراكة الإستراتيجية بين البلدين وفتح مجالات جديدة للتعاون الذي يخدم مصالحهما المتبادلة.

وأوردت "وام" ١٢اتفاقا ومذكرة تفاهم وقعها الجانبان، في معرض "إكسبو ٢٠٢٠ دبي"، وهي على النحو التالي:

١ ـ مذكرة تفاهم بين شركة مبادلة ووزارة الاقتصاد والمالية والانتعاش الفرنسية.

٢ ـ مذكرة تفاهم بين شركتي "مبادلة للاستثمار " و"BPI France ".

٣ ـ مذكرة تفاهم بين وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة ووزارة الاقتصاد والمالية في فرنسا.

٤ ـ اتفاقية تعاون بين "أدنوك" و"توتال للطاقة".

٥ ـ عقد بين "بروج" و"تيكنب" لبناء وحدة تكسير للإيثان على مستوى عالمي لتوسعة مشروع " بروج ٤ ".

٦ ـ مذكرة تفاهم بين "مصدر" و"إنجي" حول تحالف إستراتيجي.

٧ ـ اتفاقية شراء طائرات والمنتجات والخدمات ذات الصلة بين وزارة الدفاع في دولة الإمارات و"Dassault Aviation ".

٨ ـ اتفاقية بشأن تزويد معدات أسلحة رافال بين وزارة الدفاع في دولة الإمارات وشركة " MBDA ".

٩ ـ اتفاقية شراء طائرات عمودية "H٢٢٥M" وخدمات ذات الصلة بها بين وزارة الدفاع الإماراتية و"AirbusHelicopters".

١٠ ـ مذكرة تفاهم بين شركة أبوظبي القابضة ووزارة الاقتصاد والمالية الفرنسية.

١١ ـ التعديل على الاتفاقية المبرمة بين حكومتي الإمارات وفرنسا بشأن متحف اللوفر أبوظبي والموقعة في ٦ مارس ٢٠٠٧.

١٢ ـ "خطاب نوايا" بشأن التعاون في مجال استكشاف القمر بين "مركز محمد بن راشد للفضاء" و"المركز الوطني للدراسات الفضائية" في فرنسا.

١٣ ـ مذكرة تفاهم بين "مؤسسة الإمارات للطاقة النووية " وشركة " الكتريسيتة دو فرونس" في مجال الطاقة النووية.

اللقاحات ومتحور أوميكرون.. منظمة الصحة تشرح الموقف

❖وكالات

قال مدير الطوارئ في منظمة الصحة العالمية، الجمعة، إنه لا يوجد دليل يدعم فكرة تغيير لقاحات كوفيد-١٩ حتى تكون ملائمة لمقاومة المتحور أوميكرون، بينما طالبت كبيرة علماء المنظمة الناس بعدم الذعر.

وأشار مايك رايان، مدير الطوارئ في منظمة الصحة العالمية، إلى أنه لا يوجد أي دليل على "عدم فاعلية" اللقاحات الحالية ضد أوميكرون، وأنه إذا لزم الأمر، فإن العمل جار بالفعل في حالة الحاجة إلى لقاحات خاصة بأوميكرون.

وقال رايان "في الوقت الحالي، لدينا لقاحات فعالة جدا. نحن بحاجة إلى التركيز على توزيعها بشكل أكثر إنصافا. نحن بحاجة إلى التركيز على حصول الفئات الأكثر عرضة للخطر على التطعيم".

وقالت المنظمة في وقت سابق اليوم إنها لا تزال تدرس قابلية الانتقال وشدة المتحور الجديد.

أما كبيرة علماء منظمة الصحة العالمية، فقد حثت الناس، الجمعة، على تفادي الذعر بعد ظهور متحور أوميكرون من فيروس كورونا، قائلة إن من السابق لأوانه تأكيد ما إذا كانت اللقاحات بحاجة لتعديلها.

وخلال مقابلة في مؤتمر رويترز نكست، قالت سوميا سواميناثان، إن التكهن بما إذا كان أوميكرون سيصبح السلالة المهيمنة "أمر مستحيل".ورسخ أوميكرون أقدامه في آسيا وأفريقيا والأميركيتين والشرق الأوسط وأوروبا، ووصل إلى سبع من تسع مقاطعات في جنوب أفريقيا، التي اكتُشف فيها لأول مرة. وشددت حكومات كثيرة قيود السفر لإبعاد خطره.وقالت سواميناثان إن أوميكرون "سريع العدوى" مستندة إلى أن البيانات الواردة من جنوب أفريقيا تشير إلى تضاعف الحالات يوميا.

ميقاتي: مستعدون لإزالة أي شوائب في العلاقات مع دول الخليج

❖وكالات

شدد رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي على أن بلاده على استعداد لإزالة أي شوائب في العلاقات مع الدول الخليجية.

وقال ميقاتي، في حوار مع مدير وكالة أنباء الشرق الأوسط بلبنان، إن لبنان على استعداد لإزالة أي شوائب في العلاقات مع الدول الخليجية، مجددا رغبة بلاده في إقامة أفضل علاقات مع دول الخليج "لأن لبنان يشعر بالأمان حينما يكون الأخ الكبير بجانبه".

وأضاف: "لبنان كان وسيبقى عربي الهوية والانتماء وهو عضو مؤسس وعامل في جامعة الدول العربية وملتزم بمواثيقها، ويتطلع إلى أفضل العلاقات مع الأشقاء العرب وأمتنها بروح الروابط التاريخية التي تجمع بين دولنا وشعوبنا".

كما ثمن رئيس الحكومة اللبنانية دعم مصر الدائم للبنان في جميع المواقف والظروف والتحديات التي واجهتها البلاد، موجها الشكر لمصر وللرئيس عبدالفتاح السيسي مؤكدا أنه صاحب النهضة الحديثة في مصر.

وأضاف أنه سيزور مصر قريبا، مؤكدا أنه يسمع ويتابع ما يحدث على أرض مصر بقيادة السيسي من تنمية وتعمير، مما حقق فرقا شاسعا وطفرة حقيقة وملهمة خلال سنوات معدودة، معتبرا أن "الأمة العربية تكون بخير حينما تكون مصر بخير".

واستطرد قائلا: "أقولها بكل صراحة.. مصر بموضوع الغاز كانت هي الأشد حرصا على حصول لبنان على الغاز من أجل دعم لبنان وخدمته.. شكرا لمصر وشكرا للرئيس السيسي صاحب النهضة الحديثة في مصر".

وحول الشأن اللبناني، شدد ميقاتي على أنه مستمر في رئاسة الحكومة، موضحا أنها لا تعمل حاليا كمجلس وزراء ولكن تعمل كحكومة تنفيذية تقوم بالإجراءات التنفيذية كاملة، كما يقوم هو شخصيا بالتنسيق الكامل مع كل الوزراء من أجل سلامة العمل، مؤكدا أن مجلس الوزراء سيجتمع قريبا.

وأضاف: "في النهاية هذا الوطن يهمنا جميعا ويوجد شخص عليه أن يحمل كتلة النار، فعندما رشحني زملائي في نادي رؤساء الحكومة السابقين، ترددت جدا في البداية لأنني أعرف أنها مهمة صعبة إن لم تكن مستحيلة، ولكن قبلت لأننا لا يمكننا أن نلقي بالبلد إلى هذا الشلل لأننا لا نجازي إلا أنفسنا، وأن نعمل شيء أفضل من ألا نعمل".

وأشار إلى أن الحكومة لم تأت لتعويم شخص ولكن لتعويم البلد واستقراره أمنيا اجتماعيا، مؤكدا أنه يعي حجم المسئولية وضخامتها ومخاطرها ولكن بالنهاية يوجد شخص يجب ان يقول سأخوض هذه المرحلة الصعبة.

وأكد رئيس الحكومة اللبنانية أنه لا يملك العصا السحرية لحل التحديات التي تواجه لبنان، ولن يستطيع أن يقوم بالمستحيل ولكنه سيقوم بأقصى جهد لوقف الانهيار التام ولإنجاز الاصلاحات خلال فترة زمنية معنية، موضحا أن الحكومة حاولت منذ يومها الأول تأمين الأشياء الأساسية فقضت على "طوابير الذل"، مشددا على أن هدفه الأول وقف الانهيار التام.

وحدد ميقاتي أولويات حكومته بثلاثة أمور، أولها إنجاز المباحثات مع صندوق النقد الدولي، معتبرا أن التوصل لاتفاق مع الصندوق ليس خيارا، لأنه تأشيرة لفتح الأبواب لكل الصناديق الدولية لإعادة النظر والتعاون مع لبنان، فيما اعتبر أن الموضوع الثاني هو إنتاج الكهرباء، مؤكدا أن الحكومة أمامها تحدي كبير بزيادة التغذية الكهربائية بشكل عاجل وإيجاد حل طويل المدى لهذه الأزمة.

وأضاف رئيس الحكومة اللبنانية أن الأولوية الثالثة تتمثل في إجراء الانتخابات النيابية، مشددا على أن الانتخابات موضوع أساسي ومفصلي بالنسبة للبنان واستحقاق دستوري، مؤكدا الاستعداد لإجراء انتخابات شفافة ونزيهة وفي وقتها دون أي ثغرة.

وأكد ميقاتي حرصه على التعاون مع رئيس الجمهورية ميشال عون ورئيس مجلس النواب نبيه بري وفقا للدستور، موضحا أن "السلطة التنفيذية لكي تنفذ عملها عليها أن تكون على تنسيق مستمر مع رئيس الدولة حتى تنجح المهمة"، ومشددا على السلطة التشريعية هي من اختارته لرئاسة مجلس الوزراء ومنحت حكومته الثقة وبدونها لا يستطيع النجاح وخصوصا أنها تساعد في إصدار القوانين الأساسية والضرورية في هذه المرحلة، مشددا على أنه لا يبحث عن خلافات أو الحساسيات أو العصبيات، وتركيزه فقط على إنجاح المهمة في هذه المرحلة الصعبة.

وحول علاقته بالوزراء، أوضح رئيس الحكومة اللبنانية أنه يتعاون مع كل الوزراء دون استثناء، مشيرا إلى أن الوزراء كل في حقيبته يسعى ويقوم بما يجب القيام به على أكمل وجه لإنجاح مهمته ومهمة الحكومة، واصفا التعاون بالممتاز وأنهم على تفاهم كامل ولا هدف لهم سوى الإنقاذ في هذه المرحلة.

وردا على سؤال حول رضاه عن أداء حكومته منذ إعلان تشكيلها في العاشر من سبتمبر الماضي وحتى اليوم، أكد رئيس الحكومة اللبنانية أنه راض عن تشكيلة الحكومة ولكنه ليس راضيا عن أدائها إذا تم مقارنة طموح اللبنانيين وطموحه بما أنجزناه، واستطرد قائلا: "آسف لست راض". واستطرد ميقاتي، في حواره مع مدير مكتب وكالة أنباء الشرق الأوسط بلبنان، قائلا: "بعد حوالي ٢٠ يوما من تشكيل الحكومة تعطلت بسبب ما حدث في أحداث الطيونة وإصرار الثنائي الشيعي على الفصل بين التحقيق القضائي بانفجار ميناء بيروت والتحقيق مع الرؤساء والوزراء، حيث لدينا في الدستور المجلس الأعلى وهي محكمة كاملة متكاملة مؤلفة من ٨ قضاة من أعلى رتب قضائية إضافة إلى ٧ نواب".

الأمم
رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا
هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥
العنوان: عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (د/٢٠٢١/٦٥٣٨)