

## الخارجية: الافراج عن مواطنين موقوفين في اليمن

الافراج عنهما بالتعاون مع الأجهزة الحكومية. وأوضح ان الجهود تكثفت بالنجاح عبر الإفراج عن المواطنين وتأمين عودتهما، مشمنا التعاون الذي أبدته كوادر الأمم المتحدة وخصوصا مكتب المبعوث الخاص للأمم المتحدة إلى اليمن. وقامت جماعة الحوثي باحتجاز قطيشات وملحم بعد وصولهما إلى اليمن في مهمة تتعلق بإجراء عمليات مراجعة الحسابات الخاصة بالبرامج الإنسانية.

عمان أكد الناطق الرسمي باسم وزارة الخارجية وشؤون المغتربين صيف الله الفايز، ان الوزارة استطاعت الافراج عن المواطنين الأردنيين اللذين احتجزوا لدى جماعة الحوثي في اليمن منذ ٧ من الشهر الحالي. وقال الفايز، ان ثامر قطيشات وحمدى ملحم غادرا مدينة صنعاء بعد



www.omamjo.com

٢٥٠ فلس

العدد (١٣٨٦)

السنة الرابعة

٢٥ تشرين ثاني ٢٠١٩ م

٢٨ ربيع الأول ١٤٤١ هـ

الموافق

الدثنين

الفايز والطراونة يشيدان بقرار إنهاء العمل بالملاحقين الخاصين بمنطقتي الباقورة والغمر

# الملك يستمع لرد مجلس الأمة على خطاب العرش السامي

الفايز:الأردن لا يعرف المستحيل وسيبقى أهل الوفاء والشهامة



الفايز:الأردن سيواصل القيام بواجبه التاريخي في خدمة قضيتنا الأولى القضية الفلسطينية  
الطراونة:الأردن الذي يقوده ملك شجاع لا يقبل بأي تغيير على واقع الحرم القدسي  
الطراونة:إن إيمان جلالتهم بالوطن وإمكانات أبنائه وطاقتهم هو مصدر إلهام ومفتاح للمستقبل

وقال رئيس مجلس الأعيان، فيصل يعانيتها الوطن والإقليم؛ مسؤولية وأولوية، المهندس عاطف الطراونة، "إننا في مجلس عاكف الفايز، في رد المجلس على خطاب يجب المباشرة بها فوراً، وستبقى بإذن الله النواب ملتزمون بتوجيهاتكم السامية العرش الذي ألقاه في قاعة العرش في كل الدعم منا جميعاً، وستتابع من موقعنا لنساق القوانين وتعديل التشريعات بما خطاب العرش السامي الذي تفضل جلالة قصر رغدان العامر، "إن أوامر جلالتهم التشريعي والرقابي، خطوات التنفيذ أولاً يحفظ هيبة القضاء ونزاهته، متعاونين مع الملك عبدالله الثاني بإلقائه في العاشر للحكومة، بضرورة اتخاذ إجراءات بأول، وصولاً إلى تحقيق رؤية جلالتهم، في الحكومة في سبيل اتخاذها لقرارات جريئة من الشهر الحالي، إيماناً بافتتاح الدورة الاقتصادية ومالية، تستهدف التخفيف عن خدمة الأردن والأردنيين..".  
تمتلك إيجابياً على الاقتصاد الوطني العادي الرابعة مجلس الأمة الثامن عشر. كاهل المواطن في ظل الظروف الصعبة التي من جانبه، قال رئيس مجلس النواب وحياة المواطن. تابع ص ٢

رفع مجلس الأمة، الأحد، رده على خطاب العرش السامي الذي تفضل جلالة الملك عبدالله الثاني بإلقائه في العاشر للحكومة، بضرورة اتخاذ إجراءات بأول، وصولاً إلى تحقيق رؤية جلالتهم، في الحكومة في سبيل اتخاذها لقرارات جريئة من الشهر الحالي، إيماناً بافتتاح الدورة الاقتصادية ومالية، تستهدف التخفيف عن خدمة الأردن والأردنيين..".  
تمتلك إيجابياً على الاقتصاد الوطني العادي الرابعة مجلس الأمة الثامن عشر. كاهل المواطن في ظل الظروف الصعبة التي من جانبه، قال رئيس مجلس النواب وحياة المواطن. تابع ص ٢

## المالية: لا تغيير على إحالة ملف الجامعة الأردنية للفساد

حول المخالفة والرد عليها، مؤكداً أن إحالة الملف للهيئة لا يعني وجود فساد بالمخالفة وإنما لغايات التأكد منها، وما يترتب عليها من إجراءات تحددها الهيئة بناء على مختصين وخبراء لديها. وفي السياق، وصلت اللجنة مناقشتها تقرير ديوان المحاسبة لعام ٢٠١٧ بحضور أمين عام ديوان المحاسبة الدكتور إبراهيم المجالي، إذ أوصت باستمرارية متابعة بعض المخالفات التي تم مناقشتها وتزويد اللجنة النيابية بالنتائج. كما أوصت اللجنة بالعمل على تحصيل أموال مستحقة على شركات ومؤسسة لصالح خزينة الدولة. وانتقد أعضاء اللجنة النيابية قيام وزارات واستمرارية تشكيل لجان لبحث المخالفات الواردة في تقرير الديوان دون الوصول إلى

مقال رئيس التحرير خالد خازر الخريشا  
صفحة 3  
أرصفت الزرقاء ليست للمشاة !!  
أمانة عمان تصدر أول رخصتي أبنية إلكترونياً  
عمان أصدرت أمانة عمان الكبرى أول رخصتي أبنية إلكترونياً على أرض خالية (بناء لأول مرة) ضمن منطقتي الجيبة وطراق.  
ويأتي إصدار الرخص ضمن مشروع التحول الإلكتروني للأمانة من خلال عملية الربط الإلكتروني مع الشركاء من نقابة المهندسين، ونقابة المحامين، والدفاع المدني، وادارة الأراضي، وتم اعتمادها من خلال الرقم المرجعي وتقنية QR وبالتالي الاستفادة من التوقيع اليدوي. ووفقاً لمدير دائرة تكنولوجيا المعلومات سلطان الخرايشة تم لغاية تاريخه تقديم ١٧٠ طلب ترخيص أبنية إلكتروني ضمن مناطق أمانة عمان الكبرى، لافتاً إلى أن الخدمات الإلكترونية من شأنها التسهيل على المواطن وتبسيط الإجراءات وتحصيل الخدمة من أي موقع.

## البرلمان العربي يدين تسليم السفارة اليمنية في طهران للحوثي

الاتحاد الأحد، هذه الخطوة سابقة خطيرة وانتهاكاً وازحاً لمبادئ العلاقات الدبلوماسية، ولن تسهم إلا بزيادة التوتر في المنطقة وإفشال كافة الجهود الإقليمية والدولية الهادفة إلى التوصل لتسوية تعيد الأمن والاستقرار إلى اليمن الشقيق. وأعرب الاتحاد عن دعمه المطلق لجميع الجهود التي تبذلها الحكومة اليمنية الشرعية، للحفاظ على وحدة اليمن

مقال رئيس التحرير خالد خازر الخريشا  
صفحة 3  
أرصفت الزرقاء ليست للمشاة !!  
أمانة عمان تصدر أول رخصتي أبنية إلكترونياً  
عمان أصدرت أمانة عمان الكبرى أول رخصتي أبنية إلكترونياً على أرض خالية (بناء لأول مرة) ضمن منطقتي الجيبة وطراق.  
ويأتي إصدار الرخص ضمن مشروع التحول الإلكتروني للأمانة من خلال عملية الربط الإلكتروني مع الشركاء من نقابة المهندسين، ونقابة المحامين، والدفاع المدني، وادارة الأراضي، وتم اعتمادها من خلال الرقم المرجعي وتقنية QR وبالتالي الاستفادة من التوقيع اليدوي. ووفقاً لمدير دائرة تكنولوجيا المعلومات سلطان الخرايشة تم لغاية تاريخه تقديم ١٧٠ طلب ترخيص أبنية إلكتروني ضمن مناطق أمانة عمان الكبرى، لافتاً إلى أن الخدمات الإلكترونية من شأنها التسهيل على المواطن وتبسيط الإجراءات وتحصيل الخدمة من أي موقع.

## رلار ضبط سائق متهور واخر مطلوب لمكافحة المخدرات

عمان قال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام ان العاملين في ادارة السير تمكنوا من ضبط سائق مركبة ظهر بمقطع فيديو تم تداوله عبر مواقع التواصل الاجتماعي اثناء قيادته للمركبة بصورة متهوره واستعراضية تمثلت بخروج قفاز من فتحة السقف للمركبة والجلوس على سقف المركبة اثناء مسيرها.  
واضاف انه تم ضبط السائق وحجز المركبة، لاسيما وانه عرض حياة ركاب المركبة ومستخدمي الطريق للخطر، مبينا انه سيتم اتخاذ الاجراءات القانونية والادارية بحق.  
من جهة اخرى، تمكنت كوادر الدوريات الخارجية التابعة لفرع الضواحي من ضبط احد المطلوبين لإدارة مكافحة المخدرات وبحقه عشرة طلبات.  
وقال رئيس قسم العلاقات العامة في الادارة انه اثناء عمل إحدى الدوريات التابعة لفرع الضواحي في منطقة القويسمة تم إيقاف مركبة وبعد التدقيق على السائق تبين أنه مطلوب لإدارة مكافحة المخدرات وبحقه عشرة طلبات.

## الضمان تحصد شهادة تميز دولية



حازم رحاحلة فريق متابعة دليل الوقاية من المخاطر المهنية والمشكلة برئاسة فراس شطناوي ومدير إدارة السلامة المهنية وإصابات العمل. وأثنى المدير العام للمؤسسة الدكتور

حازت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي على شهادة التميز في الوقاية من المخاطر المهنية الصادرة عن الجمعية الدولية للضمان الاجتماعي في إطار برنامج الاعتراف بتطبيق المبادئ التوجيهية في مجال الوقاية من المخاطر المهنية الذي يهدف إلى منع وإدارة الحوادث والأمراض المهنية.  
وحسب بيان صحفي من المؤسسة الأحد "منحت المؤسسة شهادة التميز خلال حفل تكريمي أقيم على هامش فعاليات أعمال المنتدى العالمي للضمان الاجتماعي الذي نظّمته الجمعية في العاصمة البلجيكية بروكسيل أخيراً.  
يشار إلى أن الجمعية الدولية للضمان الاجتماعي تضم أكثر من ٣٣٠ عضواً من ١٥٨ دولة في العالم، ومنحت المؤسسة هذه الشهادة التي تعد الأولى من نوعها على مستوى المملكة التي يشترط للحصول عليها تلبية كافة

## الملك يلتقي رئيس هيئة الأركان المشتركة للجيش الأميركي



عمان التقى جلالة الملك عبدالله الثاني، في قصر بسمان الأحد، رئيس هيئة الأركان المشتركة للجيش الأميركي الفريق أول مارك ميلي، في اجتماع تناول علاقات الشراكة الاستراتيجية بين الأردن والولايات المتحدة، خصوصاً في مجالات التعاون العسكري. وأعرب جلالة الملك، خلال اللقاء، عن تقديره

## اجواء لطيفة لثلاثة أيام

عمان تبقى الأجواء اليوم لطيفة في أغلب المناطق، معتدلة في أغلب المناطق، ودافئة في الأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح جنوبية شرقية إلى جنوبية غربية معتدلة السرعة تنشط على فترات وتكون مثيرة للغبار أحياناً.

## الرزاز والحنيطي يستقبلان قائد القيادة التحويلية في الناتو

عمان استقبل رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز في مكتبه برئاسة الوزراء اليوم الأحد، قائد القيادة التحويلية في حلف الناتو الفريق أول أندريه لاناتا والوفد المرافق.  
وتناول اللقاء بحث مجالات التعاون في إطار برنامج الشراكة القائمة بين الأردن وحلف الناتو في مختلف المجالات، إضافة إلى تطورات الأوضاع في منطقة الشرق الأوسط.  
واستقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي في مكتبه بقيادة العامة الأحد، قائد القيادة التحويلية في حلف الناتو الفريق أول أندريه مارثيو والوفد المرافق. وجرى للفريق أول الضيف استقبال رسمي حيث استعرض حرس الشرف الذي اصطف تحيته. وبحث اللواء الركن الحنيطي مع الضيف، أوجه التعاون والتنسيق العسكري المشترك وسبل تعزيز علاقات التعاون الثنائي بما يخدم مصلحة القوات المسلحة.

## ضبط ٦٨٣ عدسات اللاصقة المزورة

عمان ضببت المؤسسة العامة للغذاء والدواء بالتعاون مع الإدارة الملكية لحماية البيئة، ٦٨٣ عدسة من العدسات اللاصقة الملوثة المزورة في أحد المحلات بمنطقة جبل الحسين.  
وقالت الناطق الاعلامي باسم المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتورة تامر معاينة، انه تم التحفظ على كامل الكمية وتوقيف المتورطين من قبل الاجهزة الأمنية تمهيدا لتحويلهم إلى النائب العام، كما سيتم اتلاف الكمية المضبوطة في الأماكن المختصة، مشيرة إلى ان العدسات اللاصقة تخضع للرقابة من كوادر التفتيش العاملة على مدار الساعة في المؤسسة.  
ودعت المؤسسة المواطنين إلى شراء هذه المنتجات من المصادر الموثوقة والأماكن المرخصة لبيعها، مبدية استعدادها لاستقبال الشكاوى والملاحظات من خلال قنوات الاتصال المختلفة، ومنصة بخدمتكم عبر تطبيق الواتساب ٠٧٩٥٦٣٢٠٠٠ وخط الشكاوى المجاني ١١٧١٤.

## المستهلك تطالب بتخفيض اسعار الكاز والديزل خلال الشتاء

عمان طالبت الجمعية الوطنية لحماية المستهلك بتخفيض اسعار مادتي الكاز والغاز خلال فصل الشتاء لحاجة المواطنين لها من اجل التذفنة في ظل الظروف الجوية التي تتسم بالصقيع والبرودة نظرا لارتفاع الاسعار حالياً.  
وقال رئيس الجمعية الدكتور محمد عبيدات في بيان صحفي، ان الاعباء المتزايدة يوماً بعد يوم أثقلت كاهل معظم الأسر، مضيفاً أن الأمن الاجتماعي يؤدي إلى الأمن الاقتصادي عند جميع الحكومات من دول العالم التي تُعنى بحماية مواطنيها وتعمل من أجل الحفاظ على أمن وسلامة بلدانها.  
وأشار عبيدات إلى ان الظروف الاقتصادية الصعبة التي تعاني منها اغلب شرائح المجتمع تستدعي القيام بعدة اجراءات من شأنها التخفيف من معاناة الأسر خاصة في فصل الشتاء، وفي مقدمتها تخفيض اسعار الكاز والغاز بنسب معقولة يلمس المواطنون أثرها.

# الملك يستمع إلى رد مجلس الأمة على خطاب العرش السامي

عمان

رفع مجلس الأمة، الأحد، رده على خطاب العرش السامي الذي تفضل جلالة الملك عبدالله الثاني بإلقائه في العاشر من الشهر الحالي، إيذانا بافتتاح الدورة العادية الرابعة لمجلس الأمة الثامن عشر.

وقال رئيس مجلس الاعيان، فيصل عاكف الفايز، في رد المجلس على خطاب العرش الذي ألقاه في قاعة العرش في قصر رغدان العامر: "إن أوامر جلالتكم للحكومة، بضرورة اتخاذ إجراءات اقتصادية ومالية، تستهدف التخفيف عن كاهل المواطن في ظل الظروف الصعبة التي يعاينها الوطن والإقليم؛ مسؤولية وأولية، يجب المباشرة بها فوراً، وستلقى بإذن الله كل الدعم منا جميعاً، وستناجح من موقفنا التشريعي والرقابي، خطوات التنفيذ أولاً بأول، وصولاً إلى تحقيق رؤية جلالتكم، في خدمة الأردن والأردنيين.."

من جانبه، قال رئيس مجلس النواب المهندس عاطف الطراونة: "إننا في مجلس النواب ملتزمون بتوجهاتكم السامية لسن القوانين وتعديل التشريعات بما يحفظ هيبة القضاء ونزاهته، متعاونين مع الحكومة في سبيل اتخاذها لقرارات جريئة تنعكس إيجاباً على الاقتصاد الوطني وحياة المواطن، وتضطلع بدورها تجاه القطاع الخاص كشريك أساسي في عملية التنمية، ولا نغفل هنا دورنا الرقابي لضمان تنفيذ تلك الإجراءات.."

رد مجلس الاعيان  
وفيما يلي نص ردي مجلسي الاعيان والنواب على خطاب العرش السامي، رد مجلس الاعيان، بسم الله الرحمن الرحيموالصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد النبي العربي الهاشمي الأمين.صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني ابن الحسين العظيم، السلام عليكم، قائد الوطن وحامي الحمى... السلام على مسيرة الماركة العظيمة، الملكة بالعرز والسؤدد، التي تزهر بأريج الشهادة والضحيات السام... السلام على جيشنا العربي وأجهزتنا الأمنية، وعلى كل عين باتت تحرس في سبيل الله... السلام على الأردنيين، وعلى الجبهات التي لم تنح لألله، ويعد..."

يتشرف مجلس الاعيان بأن يرفع إلى مقامكم السامي أسى آيات الشكر والعرفان لتفضل جلالتكم بافتتاح الدورة العادية الرابعة لمجلس الأمة الثامن عشر.

ولقد جننا من تحت القبة التي أقسمتم في رحابها، قبل عشرين عاماً، "أن تكون حافظاً للدستور ومخلصاً لامة"، لننتشر بالثول بين أيديكم في رغبان العامر، عربين العرب ومحط آمال الأمة، حيث يابح أحرار العرب جدمكم المؤسس، نستذكر العمامة البيضاء الشريفة، وتاريخاً من الوفاء والإخلاص، سطره أبائونا وأجدادنا خلف الراية الهاشمية المخفقة، متعصين بحبل الله، ولواء آل بيت رسوله الكريم، عليه أفضل الصلاة والتسليم، وتجدد القسم جميعاً، أن نبقي الأوفياء والوجد المخلصين، لملكنا المفدى، الذي عرفناه، على عهد أبائه وأجداده، رائداً، لا يعرف إلا الصدق وقادراً يمتلك على الدوام زمام المبادرة تلو المبادرة، مخلصاً لوطنه، متفانيًا في خدمته، صادقاً مع أمته وشعبه... ويشهد علينا الله والمكان والزمان.

صاحب الجلالة، ترتفع هامتنا اعتزازاً وفخراً، بقرار جلالتكم الشجاع بإنهاء العمل

## الامانة: شارع الملك غازي صديق للمشاه

عمان

أكد مدير دائرة عمليات النقل في أمانة عمان المهندس خالد ابو عليم صعوبة وضع نحو 2٢٠ سيارة اجرة (سرفيس) في شارع الملك غازي بوسط البلد بعد أن أعادت الامانة تأهيله؛ ليصبح شارعاً

صديقاً للمشاة على غرار شارع الكوالات في منطقة الصويفية. وبين أن الامانة قبل المباشرة في إعادة تأهيل الشارع عملت على توفير الموقع البديل لواقف سيارات السرفيس ضمن شارع ياقوت الجموي الذي يبعد 3٠٠ متر فقط عن الموقع المطلوب وهو ملائم لوقوف المركبات (السرفيس).

وأكد ان الامانة اخذت قرارها بعدم وجود مواقف للسرفيس في شارع الملك غازي، ولا رجعة عنه، لان وجود موقف في الشارع يشكل إعاقة مرورية في الموقع، مبينا ان الامانة سمحت بمرور

## العضاية يشدد على دور الناطق الإعلامي في إبراز الحقيقة لوسائل الإعلام والمواطنين

عمان

أكد وزير الدولة لشؤون الإعلام أمجد عودة العضاية دور الناطقين الإعلاميين الأساسي والمهم في الزوارات والمؤسسات الحكومية، بتوضيح برامج وزاراتهم ومؤسساتهم للمواطنين ووسائل الإعلام. وقال العضاية، خلال لقائه الناطقين الإعلاميين في الزوارات والمؤسسات الحكومية، الأحد، في رئاسة الوزراء "الناطقون الإعلامييون في الزوارات والمؤسسات الحكومية، هم وجه وزاراتهم ومؤسساتهم، ودورهم مهم في التواصل الإيجابي والتفاعل مع المواطنين ووسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي.."

وشدد على دور الناطق الإعلامي في إبراز الحقيقة والعلومه الصحيحة، مشيراً إلى أن غياب الحقيقة والعلومه عن وسائل الإعلام سيؤدي إلى انتشار الإشاعات وتناقل الأخبار غير الدقيقة والمضللة. وأكد العضاية أهمية عامل السرعة في الإعلان عن المعلومات والرد على الأسئلة والاستفسارات المطروحة من وسائل الإعلام والمواطنين على مختلف المنصات، بما فيها وسائل التواصل الاجتماعي، منوها إلى أن البطء في تدفق المعلومات سيؤدي إلى الفموض الذي يعد حقلًا خصبا لانتشار الإشاعات، الأمر الذي يترتب عليه ارتباك في المشهد العام. وأشار إلى أهمية منح الناطق الإعلامي في الزوارات والمؤسسات الحكومية حرية التواصل



دولتهم المستقلة على التراب الوطني الفلسطيني على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، مؤكدين على دعوة جلالتكم للمسلمين والمسيحيين دعم الأردن وجهود جلالتكم المباركة، بعدم المساس بالوضع القانوني للقدس الإسلامية والسجحية والحفاظة عليها، صاحب الجلالة. لقد كانت توجهاتكم السامية، للحكومات المتعاقبة، تؤكد على أولوية الإنسان، وقبل أي اعتبار، وأن يلمس على مستوى حياتهم، وأن أوامر جلالتكم للأردني لا يتراجع أمام الصعاب، بل يصمد ويتأثر، ويصر على العمل والإنجاز.

وكما حملتم الوطن في رقبتيكم، فإنكم في رقبائنا العرفان بمنجزات عهدكم الممتد ببرعاية الله وحمانيته، وما شهد من إنجازات نوبعية، يعرفها الأردنيون، وعاشوها أمنا وإيماناً وتنمية واستقراراً وإصلاحاً وعملاً دؤوباً، وعلاقة فريدة بين القائد وشعبه، لا وسطاء فيها ولا حواجز.

وسبقني الأردنيون على الدوام، أهل الوفاء والشهامة؛ ومثال الصدق والشجاعة، لا تنتهيه الخطوب يبدلون الغالي والنفس دفاعاً عن الوطن والرسالة والمبدأ، على عهد الأجداد والأجداد، البناة الأوائل، رجالات الثورة العربية الكبرى وقادتها، الذين صاغوا كيان هذا الوطن الطيب العظيم.

وستبقى قوتنا المسلحة "الجيش العربي" وأجهزتنا الأمنية والمتقاعدون العسكريون، على قدر عزمكم وفتنكم؛ درج الأردن وسياس الحمى، محط عنايتكم، وعنوان كبريائنا وعزتنا وكرامتنا.

صاحب الجلالة، لقد أثبت الأردنيون والجيش العربي المصطفوي، بقيادتكم الواوقة، أنهم حماة الوطن ومنجزاته؛ وأنهم في المقدمة دائماً، دفاعاً عن فلسطين الحبيبة، وقضيتها وأهلها، وجلالتكم الوصي على المقدسات الإسلامية والسجحية. في القدس الشريف: أمانة حملتموها كابرًا عن كابر.

وسبواصل الأردن بقيادتكم الشجاعة القيام بواجبه التاريخي في خدمة قضيتنا الأولى، حتى تقوم لأشقائنا الفلسطينيين على الصعبة التي شهدتها المنطقة وانعكست آثارها على وطننا، لم نزد إلا عزيمة وإيماناً وقيتنا، وعند السؤال: إلى أين نحن قداميون؟ نجيب جميعاً، كما كان جوابكم وثاقاً مطمئناً؛ بأننا مانسون إلى الأمام بخطى ثابتة، وقد أصبحت الإصلاحات أكثر صعوبة خلفنا، والمستقبل الواعد آمناً، نضحي بحوره بكل ثقة، لتحقيق طموح الوطن وأبنائه.

ونعاهدكم أن نتضافر جهودنا، مع جهود السلطات التنفيذية والقضائية، ومع كل مؤسسات الوطن، وبشراكة مسؤولة على



"بسم الله الرحمن الرحيم والسلام على السلاسل والسلام على النبي العربي الهاشمي الأمين، وعلى سائر الأنبياء والمرسلين

قال تعالى: (وَلَنْتَكُنَّ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْعُرْفِ وَيَهْتُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَالِحُونَ) صدق الله العظيم.

سيدى صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني ابن الحسين العظيم حفظه الله وأعز ملكه.

السلاسل عليكم ورحمة الله وبركاته. يشرفني يا مولاي أن نتقدم من مقامكم السامي بأرفع معاني الفخر والاعتزاز، على تفضلكم بافتتاح الدورة العادية الرابعة لمجلس الأمة الثامن عشر بخطبة العرش السامي التي جاءت تشع بالامل، وتزف البشرى، وتشهد الهام، وتطقل العنان للطاقتات في ميدان العطاء، ليتعاظم الإنجاز، وتتلذذ ربات العز على سواي المجد، خفاقة تطال السحب، فخرًا يمن ورت المجد من آل هاشم الأبطال، فكان لسان القوم الصادق، والمنافع من كرامة الأمة، وسيادة الوطن، ومسيرة الشعب.

مولاي صاحب الجلالة، على قدر التفاتول والثقة الذي حملتمه خطبة العرش، يرفع مجلس النواب رده على خطبة العرش السامي إلى سيد البلاد، سليل الدوحة الهاشمية الذي نذره الحسين الباني - طيب الله ثراه - لخدمة أمته، فابنبري لجمل أمانة الأباة والأجداد متجاوزًا بها عقدين من الزمان.

مولاي صاحب الجلالة، بدأتكم بتوجيه تحية العز لكل من ساهم في مسيرة النهضة والبناء، وحدث القلب رفقاء السلاح، ونحن من خلفكم يا مولاي نرفع تحية الجلال والفخر لقوتنا السلاسل الباسلة - الجيش العربي والأجهزة الأمنية، والبقية على العهد مع الوطن والقائد في النود على الأرض بالمهج والأرواح في سعاد الوغى تحمي الحمى، شديدة البأس على العدا أعمال أوكارزمز الظلام، وعنوانها في كل موعد، حفظ رسالة الدولة الأردنية، يد تحمل بندقية، ويد تحنوعلى كل من لا دأربناضن من ويلات الحروب والصراعات.

# رؤساء وفود: الملك يدافع عن القضية الفلسطينية في المحافل الدولية

الأزمة المالية، وهذا يستوجب منا جميعاً الوقوف مع الوكالة، والنحدر للول المانحة، لنبين لهم وتغيرهم ان قضية اللاجئين الفلسطينيين هي قضية دولية، وهي مسؤولية المجتمع الدولي، ونطالبهم باساعفاننا من الأزمة المالية.

أحمد ابو هولي دور جلالة الملك عبدالله الثاني في دعم القضية الفلسطينية وما تتعرض له وكالة الغوث، لافتاً إلى أن الدول المضيفة للاجئين الفلسطينيين التي منها الأردن ليست وطننا بديلاً للفلسطينيين، بل ان الفلسطينيين مسرون على حق العودة.

وقال، اننا مع المسالة والتحقيق والمراقبة، ولا يجوز توجيه تهم لدول المضيفة للاجئين الفلسطينيين بسبب شبهة فساد غير مؤكدة، مطالباً الدول المانحة بدعم وكالة الغوث والتמיד لها لمدة ثلاث سنوات قادمة لتقوم بدورها وعملها على أكمل وجه.

ولفت رئيس وفد الجمهورية العربية السورية علي مصطفى إلى أنه لجهود جلالة الملك عبدالله الثاني المستمرة مكانة دولية، وأثمرت عن إتصار القانون الدولي والحق الفلسطينيي ودعم وكالة الغوث للاجئين الفلسطينيين.

وأكد مصطفى ان الدول المضيفة للاجئين الفلسطينيين وجامعة الدول العربية والحرب والسلمة يرفضون بشأن يكونوا بديلاً عن وكالة الغوث، والفلسطينيين يرفضون التوتوين والوطن البديل، ومستمرون حتى تنفيذ قرار حق العودة. وأشار رئيس وفد جمهورية مصر العربية أكرم الجندي إلى أنه لا بد من دعم وكالة الغوث للاجئين الفلسطينيين إلا بعودة اللاجئين الفلسطينيين إلى أرضهم وديارهم، وأخذ كافة حقوقهم، وعلينا كدول مستضيفة للاجئين الفلسطينيين الاهتمام بكل الاطروحات والمبادرات، وأن تكون رسالتنا موحدة للدول المانحة، لدعم مقترحات جلالة الملك عبدالله الثاني.

الهمجي لقطاع غزة الأمر الذي أسفر عن

استشهاده عشرات الأبرياء. ولفت إلى أن وكالة الغوث تشهد في الأونة الأخيرة تحديات خطيرة وغير مسبوقة، مالية وسياسية، تصعب بها، وتهدد كيانها، فقد تم توجيه اتهامات ضد كبار مسؤوليها، وأظهرت نتائج التحقيقات فيها بعض المخالفات الادارية وعلى أثرها قدم بيير كرينبول استقالته كمفوض أعمال عام للوكالة. وأشار خرفان إلى أن هذه المخالفات لا تتعلق بفضايا فساد مالي أو شبهات أخرى، وإنما مخالفات ادارية نض الفوض العام صحتها، موضفا انها جزء من محاولات تسييس الوكالة التي تتعرض لها، لافتاً إلى أن عدة دول اصدرت تلك الاتهامات دون أن تنتظر حتى اظهر نتائج التحقيقات، حجة لها لايقاف أو تجميد دعمها للوكالة، وتابع، وكان هذا الدعم موجه للاشخاص في ادارة الوكالة، وليس للاجئين الفلسطينيين الذين تحدمهم، ومتجاهلين الدور الحيوي الذي تقوم به الوكالة في دعم واستقرار المنطقة لا بل العالم أجمع، وانعكاسات ذلك عليها، وهذا كله تزامن مع التصويت على تجديد التفويض الممنوح اليها من الجمعية العامة للأمم المتحدة وفق قرارها ٢٠٢٢ الصادر عام ١٩٤٩.

وبين انه مع ذلك فقد تم التصويت لتجديدها في الدول العربية المضيفة فاقت التوقعات مؤكداً أنه لا يمكننا النظر لقضية اللاجئين الفلسطينيين بمعزل عن الصراع العربي الإسرائيلي، وان أي حل له مرتبط بالعالجة العادلة لهذه القضية التي تمثل توتوتينا أحد عناصر الاستقرار والسلام الإقليمي، استناداً على قرارات الشرعية الدولية وخاصة القرار ١٩٤ وتطبيق هذا القرار.

وأوضح ان الأردن بقيادةته الهاشمية لن يتنازل عن الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية في القدس، ولا عن حقوق اللاجئين الفلسطينيين الذين وضعوها أمانة في أعناق الهاشميين على مر السنين، وبما أن الأونروا هي الرمز والشاهد

مترحات جلالة الملك عبدالله الثاني.

## الضمان تحصد شهادة تميّز دولية

حازت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي على شهادة التميز في الوقاية من المخاطر المهنية الصادرة عن الجمعية الدولية للضمان الاجتماعي في إطار برنامج الاعتراف بتطبيق المبادئ التوجيهية في مجال الوقاية من المخاطر المهنية الذي يهدف إلى منع وإدارة الحوادث والأمراض المهنية.

وحسب بيان صحفي من المؤسسة الأحد "منحت المؤسسة شهادة التميز خلال حفل تكريم أقيم على هامش فعاليات أعمال المنتدى العالمي للضمان الاجتماعي الذي نظّمته الجمعية في العاصمة البلجيكية بروكسيل أخيرا.

يشار إلى أن الجمعية الدولية للضمان الاجتماعي تضم أكثر من ٣٣٠ عضوا من ١٥٨ دولة في العالم، ومنحت المؤسسة هذه الشهادة التي تعد الأولى من نوعها على مستوى المملكة التي يشترط للحصول عليها تلبية كافة المتطلبات الواردة في جميع المبادئ التوجيهية في دليل الوقاية من المخاطر المهنية الصادر عن الجمعية.

وأثنى المدير العام للمؤسسة الدكتور حازم رحاحلة فريق متبايع دليل الوقاية من المخاطر المهنية والمشكلة برئاسة فراس شطناوي مدير إدارة السلامة المهنية وإصابات العمل.

وأكد الرحاحلة أن المؤسسة تسعى دائما لتعزيز دورها في مجال إدارة السلامة والصحة المهنية من خلال تطبيق أفضل الممارسات، حيث يساعد دليل الوقاية من المخاطر المهنية على تنفيذ أنشطة الوقاية بهدف تقليل الحوادث والأمراض المهنية والتعويضات ذات الصلة ويمكن المؤسسة من تعزيز ثقافة الوقاية من خلال تشجيع تحسين الأداء على مستوى المنشآت والمستوى الوطني.

## الأردن يحتفل باليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة

شارك الأردن العالم اليوم الاثنين الاحتفال باليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة، تحت عنوان «العالم البرتقالي، جيل المساواة يقف ضد الاعتصاب».

وحددت الجمعية العامة للأمم المتحدة يوم ٢٥ من شهر تشرين الثاني ليكون يوماً عالمياً للقضاء على العنف ضد المرأة، بهدف التعريف بحجم المشكلة العالمية، ورفع مستوى الوعي العام لدى الشعوب والحكومات بمشكلة العنف ضد المرأة، وتمهيد الطريق نحو القضاء على العنف ضد النساء والفتيات في جميع أنحاء العالم، والعمل بالواقائق والتوصيات الدولية.

وقال المجلس الأعلى للسكان في بيان صحفي، إن رؤية ورسالة المجلس تتضمن الاهتمام بالبعد السكاني كمحور أساسي في التنمية لضمان الاستثمار الأمثل للفرصة السكانية وتحقيق الرفاه للمجتمع الأردني بما في ذلك المرأة والتي تشكل نصف المجتمع، مؤكداً أنه يأخذ على عاتقه توفير بيئة داعمة للتحويل الديموغرافي المنتظر في الأردن، والتركيز على قضايا تمكين المرأة والاهتمام بصحتها الانجابية وتحقيق المساواة بين الجنسين، حيث تؤثر الصحة الانجابية بشكل كبير على الصحة العامة للأفراد والمجتمع بكافة فئاته العمرية. وأشار المجلس إلى أن تمكين المرأة والاهتمام بصحتها الانجابية وتحقيق المساواة بين الجنسين، يعتبر من المواضيع ذات الاهتمام المتزايد من قبل المجلس من خلال عقد الندوات وورش العمل التوعوية، مؤكداً أن الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة ينص على "ضمان تمتع جميع السكان بأنماط عيش صحية والرفاهية في جميع الأعمار"، وكذلك الهدف الخامس المتعلق بـ "المساواة بين الجنسين وحماية النساء والفتيات من العنف"، والذين يعان عنصريين لا بد منهما لتحقيق التنمية المستدامة للدول، ونوه المجلس إلى أهمية الاستناد إلى أرضية صلبة من الاتفاقيات الدولية كاتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، والاتزامات الدولية التي تعهدت بها ٧٩ دولة ضمن برنامج العمل المنبثق عن المؤتمر العالمي للسكان والتنمية، وإعلان ومنهاج عمل بكين، إلى جانب مخرجات مؤتمر الأمم المتحدة لعام ٢٠١٢، الصادر عن الجمعية العامة للأمم المتحدة ومجلس الأمن والمجلس الاقتصادي والاجتماعي، والوثيقة الختامية للجنة أوضاع النساء.

## توسيع مجال اعتماد مختبر ملصق الطاقة في العملية الملكية

قررت وحدة الاعتماد في نظام الاعتماد والتقييس الأردني توسيع مجال اعتماد مختبر ملصق الطاقة التابع للمركز الوطني لبحوث الطاقة في الجمعية العلمية الملكية لفحوصات مستوى أداء غسالات الملابس المنزلية وفقاً لمتطلبات المواصفة الدولية الأيزو آيسبي.

وقال مدير المركز الوطني لبحوث الطاقة المهندس وليد شاهين لـ (بتر) الأحد، إن مختبر ملصق الطاقة ومختبر الإنارة تقوم بإجراء الفحوصات من أجل التحقق من مواصفات أداء الأجهزة المنزلية مثل المكيفات والمصابيح والغسالات والثلاجات. وأضاف أن مختبرات المركز الوطني لبحوث الطاقة حصلت على شهادات اعتماد وطنية ودولية حسب أنظمة الجودة العالمية المتبعة لعمل المختبرات.

وأشار شاهين، إلى أن مختبر فحص مصابيح الإنارة ومختبر فحص كفاءة المكيفات بدأت أعمال الفحص منذ عام ٢٠١٥ بعد حصولها على شهادة الاعتماد ثم أنشئت مختبرات فحص كفاءة الثلاجات المنزلية والتي حصلت على الاعتماد عام ٢٠١٨.

وتقوم المختبرات وفق شاهين، بفحص أداء الأجهزة المنزلية للتأكد من مطابقتها للمواصفات المحلية والعالمية، مشيراً إلى أن هذه المختبرات الوحيدة في الأردن التي تقوم بهذه الفحوصات.

وأوضح أن هذه المختبرات سيكون لها الأثر الواضح على رفع جودة الأجهزة الكهربائية المنزلية المصنعة والمستوردة وستوفر فرصة أفضل للمواطنين لاختيار الأجهزة المناسبة والموفرة للطاقة من خلال ملصق كفاءة الطاقة.

وأفاد، بأن إنشاء هذه المختبرات يأتي في إطار تلبية متطلبات السوق المحلي حيث أصدرت مؤسسة المواصفات والمقاييس قواعد فنية للأجهزة المنزلية والتي تتطلب إجراء فحوصات ملصقات كفاءة الطاقة لهذه الأجهزة.

## اتفاقية بين اتحاد مؤسسات البحوث الزراعية وجمعية التهور

وقع اتحاد مؤسسات البحوث الزراعية في الشرق الأدنى وشمال افريقيا «ارينينا» مع جمعية التهور الأردنية اتفاقية تعاون لتنمية المجتمع المحلي الأردني والإقليمي.

وذكر الاتحاد في بيان، أن الاتفاقية التي وقعها الأمين التنفيذي للاتحاد الدكتور رضا الخوالدة، ورئيس الجمعية المهندس انور حداد، تنص على تعزيز التعاون في المجالات البحثية والتدريب واعادة دراسات مشتركة للأصلاح الزراعي والتنمية الريفيه.

واتفق الطرفان على توفير وتبادل الاستشارات الفنية والاقتصادية والأفكار والخبرات والتعاون في اجراء البحوث التطبيقية.

وقام الاتحاد مؤسسات البحوث الزراعية في الشرق الأدنى وشمال افريقيا «ارينينا» مع جمعية التهور الأردنية اتفاقية تعاون لتنمية المجتمع المحلي الأردني والإقليمي.

وذكر الاتحاد في بيان، أن الاتفاقية التي وقعها الأمين التنفيذي للاتحاد الدكتور رضا الخوالدة، ورئيس الجمعية المهندس انور حداد، تنص على تعزيز التعاون في المجالات البحثية والتدريب واعادة دراسات مشتركة للأصلاح الزراعي والتنمية الريفيه.

واتفق الطرفان على توفير وتبادل الاستشارات الفنية والاقتصادية والأفكار والخبرات والتعاون في اجراء البحوث التطبيقية.

# اللواء الحمود يكرم عددا من مرتبات الأمن العام

ما قاموا به، وعكسوا من خلاله توجيهات جلالة القائد الأعلى للقوات المسلحة الملك عبدالله الثاني والشهامة والاخلاق الأردنية التي تربيوا عليها بإغاثة المحتاج والمهوف والتضحية في سبيل ذلك بكل ما أوتوا من قوة وعزيمة، أملاً أن يكون هذا التكريم حافظاً لهم على بذل المزيد ورسالة لزملائهم ليقتدوا بهم ويقوموا بواجباتهم في الحفاظ على الارواح والممتلكات والاعراض ايئما كانوا ويلبوا كل نداء.

وقدم اللواء الحمود الشكر للمملكة العربية السعودية بقيادة وحكومة وشعبا على كل ما أبدوه من اهتمام وشكر لهؤلاء الرجال، واكدوا من خلاله متانة العلاقات التاريخية والمتجددة بين المملكتين الشقيقتين، وكان حرص القائم بأعمال السفير السعودي في الاردن على حضور هذا التكريم هو خير دليل على ذلك. من جهته، نقل العتيق شكر المملكة العربية السعودية بقيادة وحكومة وشعبا لمرتبات سرايا الهجاة في قيادة شرطة البادية الملكية للتضحية

بما قاموا به، وعكسوا من خلاله توجيهات جلالة القائد الأعلى للقوات المسلحة الملك عبدالله الثاني والشهامة والاخلاق الأردنية التي تربيوا عليها بإغاثة المحتاج والمهوف والتضحية في سبيل ذلك بكل ما أوتوا من قوة وعزيمة، أملاً أن يكون هذا التكريم حافظاً لهم على بذل المزيد ورسالة لزملائهم ليقتدوا بهم ويقوموا بواجباتهم في الحفاظ على الارواح والممتلكات والاعراض ايئما كانوا ويلبوا كل نداء.

وقدم اللواء الحمود الشكر للمملكة العربية السعودية بقيادة وحكومة وشعبا على كل ما أبدوه من اهتمام وشكر لهؤلاء الرجال، واكدوا من خلاله متانة العلاقات التاريخية والمتجددة بين المملكتين الشقيقتين، وكان حرص القائم بأعمال السفير السعودي في الاردن على حضور هذا التكريم هو خير دليل على ذلك. من جهته، نقل العتيق شكر المملكة العربية السعودية بقيادة وحكومة وشعبا لمرتبات سرايا الهجاة في قيادة شرطة البادية الملكية للتضحية

## دورة تدريبية لموظفي وزارة الداخلية بعنوان ادارة المعرفة



بشكل مؤسسي في تطوير عمل الوزارة بحيث يكون الموظف جزءاً من ادارة المعرفة. وأشار الى ان الدورة تسمى كذلك الى اطلاع المشاركين على أحدث التطورات في هذا المجال واليات تحقيق معايير ادارة المعرفة لتحقيق اهداف الوزارة الاستراتيجية

## المركز الجغرافي الملكي يصدر نحو ٢٦٠٠ صورة جوية لترخيص الأبنية

مختلفة، إضافة إلى إنتاج الخرائط الطبوغرافية من التصوير الجوي والعمل على تحديثها ضمن المواصفات الفنية اللازمة للأعمال المساحية التي تحتاجها مختلف الوزارات والمؤسسات الحكومية والخاصة.

ونوه بأن المركز الجغرافي يمتلك صوراً جوية تعود لعام ١٩٥٣، حيث التقطت بالتعاون مع شركات متخصصة في مجال التصوير الجوي، مؤكداً أن المركز شريك استراتيجي في تحقيق التنمية المستدامة للبلاد، فضلاً عن أنه المزود الوطني الوحيد لمختلف القطاعات بما تحتاجه من خرائط ومسور جوية وفضائية وتوفير المعلومات الجغرافية.

وأبدى حدادين استعداد المركز الجغرافي بالتعاون مع مختلف الوزارات والمؤسسات الحكومية والخاصة والبيئية والمائية، إضافة إلى التدريب والتأهيل في مجالات العلوم المساحية وتقنيات نظم المعلومات الجغرافية والاستشعار عن بعد.

وبين أن المركز قدم كل ما يسهل ويسرع إصدار الصور للأبنية غير المرخصة القائمة التي تثبت أقدميتها، موضحاً أن فترة الانتظار لتسهيل الحصول على هذه الخدمة مباشرة قد قلصت من خلال مكتب خدمة الجمهور، علاوة على توفير موظفين لإنجاز هذه الخدمة ومساحة انتظار للمراجعين، وتوفير التجهيزات الكاملة بتكلفة تناسب الجمهور.

## هيئة تنشيط السياحة تحوز على شهادة المستوى الاول بحوكمة الاعمال



أكد بدوره أهمية الجائزة العالمية في مجال حوكمة. يذكر ان ما نسبته ٢٠ بالمئة فقط من المؤسسات على مستوى العالم استطاعت تحقيق معايير الحوكمة ضمن فئة المؤسسات الصغيرة ومتوسطة الحجم.

## مقال رئيس التحرير



### أرصفة الزرقاء ليست للمشاة!!!

خالد خازر الفريشا

قبل سنوات حصدت شوارع عمان المركز الثاني على مستوى العالم في كونها أسوأ شوارع للمشاة وفق أحدث تقييم قام به موقع «بلا نتج بول» وحظيت شوارع عمان عامه بالمركز الثاني على مستوى العالم حيث ذكر التقرير انه نظراً لأن الأرصفة في شوارع عمان يتولى بنائها أصحاب الأرض والبيوت المجاورة فإن الأرصفة تتمتع بضيق متباين واختلافات كبيرة في المقاسات والارتفاعات، وازاد التقرير ان من ضمن الميزات التي رشحت شوارع عمان لتكون من أسوأ شوارع العالم للمشاة أن أصحاب البيوت وبعض التجار يستخدمون الأرصفة الملاصقة لبيوتهم ومحلاتهم من أجل زراعة الأشجار ووضع الاحواض الزراعية "القواوير" عليها أو استقلالها لعرض البضائع والمنتجات.

بالله عليكم لو زار الموقع العالمي شوارع الزرقاء وأرصفتها ماذا سيقول وهي ما النتيجة التي تستحصدها المدينة الفوضوية بالنسبة للأرصفة، ولو تجولوا في شوارع الغويرية وجناعة والمخيم بأي نتيجة سيخرجون... بالتأكيد التقرير سيكون صارخ وصادم؟؟

نعم هناك احتلال تام من قبل البسطات والعربات والبكبات للرصيف والشارع وفي بعض الاحيان يختفي الرصيف والشارع بتاتا وهناك سبات شتوي لبعض الاجهزة المسؤولة عن هذا المذموم التجار والسكان ولا يحيد المواطن الزرقاوي اصحاب زوجته او بناته الى الوسط التجاري وفي كل مرة يخرج علينا رؤساء البلديات ان هذه البسطات للحالات الانسانية لايل وتفتش الحملات الأمنية في معالجة هذه الظاهرة المؤرقة وتكون عادة على مبدأ ذر الرماد في العيون.

والطامة الكبرى الاكشاك العشوائية في مجمع الزرقاء القديم حيث غياب تام لكل الاجهزة المعنية بشأن التنظيمي الخدمي القانوني والابعاد الصحية الامنية الغائبة في الجمع وكذلك غياب تام لهيئة النقل العام من حيث التنظيم والمخرج والمداخل للمجمع.

عند السؤال يقال ان معظم البسطات يملكها التجار أنفسهم وبعض البسطات يملكها أو محروسة من بعض موظفين منتزعين من البلدية وغيرها وبعض البسطات جاءت بشكل فوضوي والبعض منها يملكها عمال وافدين ولاجئين سوريين وللأسف في بعض الاحيان يبدو ان هذه البسطات أقوى من هيبة الدولة واذا كانت تجلات انسانية لماذا لا يتم اشراك وزارة التنمية الاجتماعية في هذه القصة، واجزم صادقاً ان بعض الباعة لا يملكون شهادات عدم محكومية من الاجهزة المسؤولة ولا حتى شهادات خلو امراض من الصحة.

التجار المتضررين من البسطات وبعد عدة لقاءات مع البلدية والغرفة التجارية (غسلوا أيديهم) من الموضوع بسبب عدم وجود تقدم في عمل البلدية والحملات الامنية التي لم توثق أكلها لايل زادت البسطات عن الساق لان الوضع السلبى بدأ يعود بشكل تدريجي مما اثر على المحال التجارية وعطل العمل في العديد منها، ومما زاد (الطين بلة) أن بعض التجار اما يملكون بعض البسطات أو يقومون بتاجيرها بمعنى ان عدة اطراف شركاء في جريمة الاعتداء على الارصفة.

تتطور الدولة عندما تطفى المصالح العامة على المصالح الشخصية، ولا يستطيع أحد ان ينكر أهمية المصلحة العامة وضرورة تقديمها على المصالح الخاصة والشخصية، حيث ان المنفعة العامة تشمل المجتمع كافة، وعليه يجب تذليل كل الصعاب التي تحول دون تحقيق هذه المنفعة الجماعية، وبالتالي عندما تتعارض مصلحة الفرد مع المصلحة العامة من الواجب خضوع مصلحة الفرد للمصلحة العامة الجماعية.

لكن هذا الطرح لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يستغل بطريقة عشوائية ومن دون مبالاة بحيث يتم من خلاله إلحاق الضرر بالمصلحة الفردية، لذا فإن ذلك له أهمية كبيرة من أجل قطع الطريق على التجاوزين وأصحاب النفوذ، وعلى المسؤول أن يحرص على الصالح العام وأن يجعل جل عمله وأهدافه في صالح البلد من دون تجاوز لحقوق أحد، ومن غير تجاوزات أخرى قد لا تحقق المصلحة العامة، وهو أمر من الممكن أن يؤدي إلى فقدان ثقة المواطن في الأشخاص أو المؤسسات الحكومية، وربما تمرد في تحقيق هذه المصلحة وفي تطبيق القانون وهو ما سيهدد الاستقرار الاجتماعي، لاسف لسان اوضاع معالجة السوولين للاكشاك والبسطات وتنظيم المجمعات بالزرقاء على مبدأ (اكرام الميت دفنه).

khrishakhaled@yahoo.com

## «الدراسات الاستراتيجية» ٦٤ بالمئة من الأردنيين يعتقدون أن الفقر أهم أسباب العنف الأسري

عمان أظهر استطلاع للرأي أجراه مركز الدراسات الاستراتيجية والسياسية الأردنية، أن ٨٦ بالمئة من الأردنيين يعتقدون بانتشار العنف الأسري بشكل واسع، فيما قال ٦٤ بالمئة ان الفقر هو أهم أسباب ذلك، وأن الأطفال والنساء هم الفئات الأكثر عرضة له.

وأعلن المركز صباح الأحد، نتائج الاستطلاع الذي أجرته دائرة استطلاعات الرأي والمسوح الميدانية، خلال الفترة الواقعة بين ١٨ و٢١ من الشهر الحالي، على عينة ممثلة للمجتمع الأردني ومن كل المحافظات، ضمن سلسلة استطلاعات "نبض الشارع الأردني".

وتطرق الاستطلاع إلى أهم القضايا الإحاحا التي كانت تواجه الأردن والأردنيين لحظة تنفيذ الاستطلاع، وتواجه الإقليم والمجتمع الدولي، حيث ركز "نبض الشارع الأردني ٨" على العنف الأسري والعنف المجتمعي من حيث أسبابه، الفئات الأكثر عرضة له، أبرز أشكاله، ودور الحكومة في الحد منه. الرأي العام والعنف الأسري والعنف المجتمعي بشأن العنف الأسري، أظهر الاستطلاع أن ٤٧ بالمئة من المستجيبين يعتقدون أن العنف الأسري منتشر بدرجة كبيرة في المجتمع الأردني، فيما يعتقد ٣٥ بالمئة أنه منتشر بدرجة متوسطة، في حين يعتقد ١٣ بالمئة أنه منتشر بدرجة قليلة. وعند سؤال المستجيبين حول اعتقادهم عن أبرز أشكال العنف الأسري الموجودة في المجتمع الأردني، أظهرت النتائج أن ٤٧ بالمئة يعتقدون بانتشار العنف الجسدي كشكل من أشكال العنف الأسري، ويأتي في المرتبة الثانية العنف اللفظي ١٩ بالمئة، يليه العنف الناتج عن خلافات الزوجين والمنعكس على تربية الأطفال ١٠ بالمئة. وحسب النتائج، فإن ٣٩ بالمئة يعتقدون بأن انتشار الفقر هو أهم سبب لبروز العنف الأسري في المجتمع الأردني، فيما أفاد ١٩ بالمئة أن أهم سبب هو الوضع الاقتصادي الصعب بصفة عامة، ومن ثم عدم التفاهم بين الزوجين ٩ بالمئة يليه الجهل وعدم الوعي ٨ بالمئة ومن ثم البطالة ٦ بالمئة. وعند السؤال عن الفئات الأكثر عرضة للعنف الأسري، أفاد ٣٦ بالمئة بأن الأطفال هم الأكثر عرضة للعنف الأسري، يليهم النساء ٢٩ بالمئة، ومن ثم الزوجات ١١ بالمئة، والفقر ا بصفة عامة ٨ بالمئة. وحول الدور الذي يجب أن تقوم به الحكومة للحد من العنف الأسري، أفاد ٢١ بالمئة أن على الحكومة تكثيف حملات التوعية والإرشاد الأسري، بينما أفاد ١٨ بالمئة بأن على الحكومة وضع قوانين صارمة لحماية الأفراد وتشديد العقوبات، وقال ١٦ بالمئة أن على الحكومة توفير فرص عمل للمتطلين عن العمل، في حين أفاد ١٥ بالمئة أن على الحكومة تحسين الأوضاع المعيشية للمواطنين.



## الخارجية الفلسطينية تُطالب بتحرك دولي عاجل لحماية الخليل

إبراهيم الله  
طالبت وزارة الخارجية الفلسطينية بتحريك عربي وإسلامي ودولي عاجل لحماية مدينة الخليل جنوب الضفة الغربية المحتلة من خطر التهويد.  
وقالت الوزارة في بيان الأحد، إنها تنظر بخطر بائنة للمخططات التهويدية التي تنفذها دولة الاحتلال وأجهزتها المختلفة بما فيها ميليشيات المستوطنين المتطرفة ضد البلدة القديمة في مدينة الخليل والرحم الإبراهيمي الشريف على وجه الخصوص.  
وشددت الوزارة في بيانها على أن مخططات الاحتلال التهويدية للبلدة القديمة في الخليل واعتداءات المستوطنين لن تتمكن من كسر إرادة صمود أبناء شعبنا في خليل الرحمن وبلدته القديمة، مطالبة الأمين العام للأمم المتحدة بتقديم مقترحات عملية تكيفية توفير هذه الحماية.

## عربي دولي

## الأمم

## مؤتمر الاتصالات يناقش بدحي تطورات شبكات الجيل الخامس

دور تكنولوجيا الاتصال. وتوفر الضعالية لممثلي الشركات فرصة تعميق معرفتهم حول التقدم المحرز في مجال التقنيات التحويلية مثل الجيل الخامس 5G، وإتترنت الأشياء، والذكاء الاصطناعي في المنطقة. من خلال مجموعة من العروض الرئيسية وجلسات النقاش وورش العمل. وقال رئيس منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا في رابطة (GSMA) جواد عباسي إن منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا تشهد تنوعاً كبيراً، فبينما تبحث بعض الأسواق عن إقامة شراكات عالمية على مستوى شبكات الجيل الخامس، لا يزال البعض الآخر في طور النمو.

أعلنت الرابطة العالمية للاتصالات المتنقلة اكتمال قائمة المتحدثين في سلسلة مؤتمرات «موبايل ٢٠٢٠ - الشرق الأوسط وشمال إفريقيا»، والتي تنعقد بمشاركة عربية ودولية لمناقشة دور تكنولوجيا الهاتف الخليوي في تغيير المشهد وبناء مستقبل أفضل للمجتمعات والدول. عبر محاور عدة أبرزها دور شبكات الجيل الخامس للاتصالات الرقمية. وبحسب بيان صحفي للمنظمين صدر الأحد تجمع الضعالية التي تستمر يومين في ٢٦ و ٢٧ من الشهر الحالي في دبي قادة القطاعين العام والخاص لمناقشة

# عريقات: القيادة الفلسطينية ستتوجه للمحكمة الجنائية الدولية

## مفوضية حقوق الإنسان بالعراق ترحب بقرار القضاء مع المتظاهرين

يغداد  
رحبت المفوضية العليا لحقوق الإنسان بالعراق، الأحد، بقرار محكمة التمييز الاتحادية الذي تعامل مع الأطفال المخالفة للقانون من المتظاهرين، بأنها مخالقات وليست جرائم إرهابية. وقالت المفوضية في بيان، اليوم الأحد، في الوقت الذي تطالب فيه بحماية الحق في التظاهر وحرية التعبير عن الرأي وحق الحصول على المعلومة، تؤكد ضرورة الحفاظ على سلمية التظاهرات وعدم السماح للمخربين بتشويه صورتها الحضارية. وأضافت ترحب بقرار محكمة التمييز الاتحادية الذي نص على أن الأطفال المخالفة للقانون المرتكبة من بعض الحسوبين على المتظاهرين لا تشكل جرائم إرهابية، وإنما تنظر بحسب قانون العقوبات الناخذ. وقالت المفوضية: إن هذا الاجراء القانوني جاء بعد التحركات التي قام بها أعضاء المفوضية واللقاء مع المعتقلين في السجون، وشرح ذلك للمسؤولين في السلطات القضائية والتنفيذية والتشريعية. وكان القضاء العراقي أصدر قراره اليوم الأحد معتبرا بعض الأفعال التي يقوم بها محسوبون على المتظاهرين بأنها مخالقات ولا ترتقي لمستوى جرائم إرهاب.



إبراهيم الله  
شدد أمين سر اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية صائب عريقات على أن من يتسلم المؤسسات التي أسست لحماية حقوق الإنسان والدفاع عنها ومكافحة جرائم الحرب، يتوجب عليه ألا يخضع لأية ابتزازات سياسية من هذه الدولة أو تلك، مشيراً إلى أن فلسطين ستطرح كل ما لديها من قضايا خلال اجتماع الهيئة العامة للمحكمة الجنائية الدولية الشهر المقبل. وأكد عريقات، في بيان صادر عن مكتبه الأحد، أن على المحكمة الجنائية الدولية الاستناد إلى ما تم تفويضها به من العالم، مشيراً إلى أنه لا يوجد أي مبرر في المجلس القضائي بالمحكمة عدم فتح تحقيق في جرائم الاحتلال، كما أنه لا يوجد ما يبرر عدم نشر مجلس حقوق الإنسان قاعدة بيانات الشركات التي تتعامل مع المستوطنات. وأشار إلى أنه أرسل أول أس رسالة خطية لرئيسة مجلس حقوق الإنسان طالب فيها بإصدار قاعدة البيانات للشركات التي تتعامل مع المستوطنات وعدم الالتفات للضغوط الأميركية التي تمارس على المجلس بهذا الشأن، موضحاً أن القيادة الفلسطينية اتخذت مجموعة من الخطوات ردا على الإجراءات الأميركية والإسرائيلية من ضمنها أنها توجهت للمحكمة الجنائية الدولية ومحكمة العدل الدولية ومجلس الأمن، وستتحرك في الجمعية العامة، إضافة إلى اجتماع مجلس وزراء الخارجية العرب غدا، إلى جانب إرسال رسائل لكل دول العالم يطلب من الرئيس محمود عباس من أجل إصدار مواقف تؤخر في القرار الأميركي. ونوه إلى وجود قرارات بالجامعة العربية فيما يتعلق بالقدس، يقطع العلاقات كافة مع أي دولة تعترف بالقدس عاصمة لإسرائيل، مشدداً

على ضرورة اتخاذ مواقف جادة من قبل الدول العربية بشأنها. وتعقبا على هجمة الاحتلال والمستوطنين على الشعب الفلسطيني واستهدافه، قال، إنها محاولات يائسة وفاشلة، مشدداً على أن كل الإجراءات الأميركية والإسرائيلية بحق شعبنا بما فيها إغلاق

## مقتل ١٨ شخصا بتحطم طائرة في الكونجو

عمان  
لقي ١٨ شخصا على الأقل، الأحد، حتفهم جراء تحطم طائرة في منطقة سكنية مزدحمة بمدينة جوما شرق جمهورية الكونجو الديمقراطية بعد إقلاعها بفترة وجيزة. وقال مسؤول من شركة (بيزي بي) إن الطائرة ” دورنيير ٢٢٨-٢٠٠“ التي تضم ١٩ مقعدا كان على متنها ١٦ راكبا واثنين من أفراد الطاقم، وعلين مكتب حاكم إقليم كيفو الشمالي في بيان ان الطائرة التابعة لشركة بيبي تحطمت أثناء إقلاعها في رحلة إلى مدينة بيني وانتشل عمال الإغاثة جثث ١٨ شخصا على الأقل من حطام الطائرة، بحسب وكالة رويترز.

## الصين تسجل ٢١٤٧ وفاة بأمراض معدية الشهر الماضي

بكين  
أعلنت اللجنة الوطنية للصحة في الصين تسجيل وفاة ٢١٤٧ شخصا بأمراض معدية في البلاد خلال تشرين الثاني الماضي. وذكرت اللجنة في بيان لها، أنه تم رصد ٥٩٧٦١٠ حالات إصابة بأمراض معدية في الصين الشهر الماضي، مشيرة إلى أنه لم يتم تسجيل حالات إصابة بأمراض معدية من الفئة (أ) وهي التصنيف الأخطر في قانون الصين للوقاية من الأمراض المعدية وعلاجها، والتي تتضمن أمراض الكوليرا والطحان. وأضافت اللجنة، أنه تم تسجيل ٢٩١٧٤٦ حالة إصابة بأمراض معدية من الفئة (بي)، أدت إلى ٢١٤٥ حالة وفاة، موضحة أن أمراض هذه الفئة تتضمن التهاب الكبد الفيروسي والسل والزهري والسيلان والدوسنتاريا. وأشارت، إلى أن أمراض الفئة ”سي“ تسببت بحالات وفاة خلال تشرين الأول الماضي، حيث تعد أمراض الحمى القلاعية والإسهال المعدي والإنفلونزا الأكثر انتشارا في هذه الفئة من الأمراض.

## الاحتلال يعتقل ٦٠ فلسطينيا بالضفة الغربية الاسبوع الماضي

إبراهيم الله  
أعلن نادي الاسير الفلسطيني الأحد، ان جيش الاحتلال الإسرائيلي، اعتقل ٦٠ فلسطينيا في مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة خلال الاسبوع الماضي، جرى تحويلهم للتحقيق. وافاد نادي الاسير في بيان، ان قوات الاحتلال الإسرائيلي تشن كل يوم حملة اعتقالات ومداهمات واسعة في أنحاء متفرقة بالضفة الغربية المحتلة، وتزعم بين الحين والآخر ضبط أسلحة وذخيرة وتقوم باعتقال العشرات من الفلسطينيين بزعم أنهم مطلوبون.

## إطلاق تطبيق للإغاثة من الكوارث في الصين

بكين  
تخفيف حدة الضرر مؤخرا ”دمج التطبيق الذي تم تطويره بشكل مشترك مع معهد معلومات الفضاء التابع للأكاديمية الصينية للعلوم، ووظائف الإنذار المبكر وإدارة الكوارث والتكيف من تخفيف الكوارث، وقالت وسائل اعلام رسمية صينية

## اصابات بالاختناق بغاز الاحتلال الاسرائيلي جنوب الخليل

إبراهيم الله  
أصيب عشرات الفلسطينيين والطلبة صباح الأحد، بحالات اختناق باغاز السام المسيل للدموع في المنطقة الجنوبية من مدينة الخليل جنوب الضفة الغربية المحتلة. وقالت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، في بيان، ان قوات الاحتلال الإسرائيلي، أطلقت وابلا من قنابل الغاز المسيل للدموع في محيط مجمع المدارس، وحاجز أبو الريش العسكري في المنطقة الجنوبية من الخليل، ما أدى لإصابة عشرات المواطنين بحالات اختناق. وتشهد المنطقة الجنوبية من المدينة، والبلدة القديمة، ومحيط الحرم الإبراهيمي الشريف، حالة من التوتر الشديد نتيجة اعتداءات المستوطنين المستمرة تحت حماية جيش الاحتلال الإسرائيلي.

## بنس يعرب عن قلق واشنطن من النفوذ الإيراني في العراق

يغداد  
عبر نائب الرئيس الأميركي مايك بنس، عن قلق بلاده من نفوذ إيران في العراق، داعياً بغداد إلى الحفاظ على سلمية التعامل مع المتظاهرين وتنفيذ مطالبهم. وقال بنس خلال زيارته للعراق، ولقائه القوات الأميركية في قاعدة عين الأسد، السبت، إن قوات بلاده باقية في سوريا والعراق لتعزيز الشراكة مع الحلفاء.

## وزير البحرية الاميركي ينفي التهديد بالاستقالة

واشنطن  
نفى وزير البحرية الأميركي، ريتشارد سيبنسر، خلال مؤتمر أمني في هايفاكس مساء السبت، أنه هدد بالاستقالة وسط خلاف مع الرئيس الأميركي دونالد ترمب حول تحقيق لجنة من كبار القادة ربما يؤدي لفصل ضابط كبير من قوات النخبة بعد ادانته بارتكاب خطأ في إحدى ساحات المعارك. وقال سيبنسر، ”على النقيض مما يشاع، لا أزال في موقعي ولم أهدد بالاستقالة“. وذلك بعد أن قالت صحيفة نيويورك تايمز أن سيبنسر هدد بالاستقالة. وقال قائد العمليات الخاصة، إدوارد غالاغر، يتعين عليه أن يمثل أمام لجنة تحقيق من كبار القادة

## لبنان.. اعتقال قاصرين يثير سخطا شعبيا والجيش يرد



بيروت  
أوقفت أجهزة مخابرات الجيش اللبناني، مساء السبت، ٥ أشخاص، من بينهم ٣ قاصرين لا تتجاوز أعمارهم ١٥ سنة، إثر إسقاطهم لاقطة حربية للتيار الوطني الحر التابع لرئيس الجمهورية ميشال عون وصهره وزير الخارجية جبران باسيل، كانت معلقة على مدخل مركز التياتر. وأثار خبر الاعتقال في بلدة حمانا في جبل لبنان، استياء عارما في لبنان، بعد قرار النائب العام الاستثنائي، توقيف الشبان الخمسة على خلفية إزالة الالفة. ووصف ناشطون وحقوقيون التوقيف بـ”التسفي“. وقالوا إن الخطير في الأمر هو وجود ٣ قاصرين بين الموقوفين لا تتجاوز أعمارهم الخامسة عشرة عاما. من ناحيتها، استنكرت لجنة المحامين عن المتظاهرين في لبنان عملية التوقيف، وأكدت أنها اطلمت على تسجيل للواقعة ولم تلاحظ أي جرم. وعقب حوادث شهدتها المنطقة وقيام مجهولين بإحراق مبنى أوجيرو، وفضة أمام المركز وتم توقيف الشبان من قبل مخابرات

## «معركة مرتقبة» بين روسيا والغرب بسبب كيماوي سوريا



موسكو  
تستعد روسيا والقوى الغربية إلى مواجهة جديدة هذا الاسبوع، وذلك خلال الاجتماع السنوي لمنظمة حظر الأسلحة الكيميائية، التي يستعد محققوها للمرة الأولى لتحديد المسؤولين عن هجمات كيماوية في سوريا. ومن المنتظر أن يصدر في بداية العام المقبل أول تقرير لفريق المحققين المكلفين بتحديد هويات مرتكبي الهجمات الكيميائية في سوريا، وهو الأمر الذي تسبب بالفعل في توتر بين الدول الأعضاء في منظمة حظر الأسلحة الكيميائية التي تتخذ لاهي مقرا لها. وخلال الاجتماع السنوي المهم الذي يستمر من الاثنين إلى الجمعة المقبل، تهدد موسكو خصوصا بإعاقه التصويت على ميزانية منظمة حظر الأسلحة الكيميائية لعام ٢٠٢٠ في حال تضمنت تمويل لفريق المحققين. وقد يؤدي تجميد الميزانية إلى مشاكل

خطيرة بالنسبة إلى المنظمة، حتى وإن كانت الولايات المتحدة وفرنسا والمملكة المتحدة تعتبر أن لديها ما يكفي من الدعم لاعتماد هذه الميزانية بأغلبية كبيرة من الأصوات. وعلى الرغم من اعتراضات قوية من جانب سوريا وحلفائها، صوتت غالبية الدول الأعضاء في المنظمة، والبالغ عددها ١٩٣ دولة، في يونيو ٢٠١٨ لصالح تعزيز



# التخلص من البراغيث نهائي بطرق بسيطة

## النباتات التي تشع في الليل

### وكالات

هذا المقال عن نوع فريد جداً من النباتات التي يمكنها أن تنمو بشكل طبيعي وتبدو نهاراً كأي النباتات العادية إلا أنها بمجرد أن تختفي الشمس يبدأ سحرها في الظهور حيث تبدأ في إظهار نورها اللمع في الظلام كما كنا نتخيلها في فيلم أفاتار. في الحقيقة هذه النباتات لا تشع بطبيعتها هكذا في الطبيعية ولكنها نباتات معدلة وراثياً بحيث يتم تعديل حمضها النووي بنوع معين من البكتيريا التي تغير صفات النبات دون التسبب في الضرر لنفس النبات. بدأت الفكرة نتيجة إعجاب أحد العلماء الأوائل بأضواء قنديل البحر تحت المياه في الليل ومن هنا بدأت الفكرة في حقن النباتات بمادة ما يمكنها أن تجعلها مضيئة مثلها. وهذا ما حدث بالفعل

بدأ التفكير في مثل هذه النباتات من القدم ولكن أول تجربة حقيقية لتكوين مثل هذه النباتات كان عام 1987 في جامعة كاليفورنيا عن طريق حين جون لوسفرين وفي عام 2014 ظهرت العديد من النتائج المبهرة لتكوين مثل هذه النباتات. هذا الجين هو المسئول عن إشعاع قنديل البحر باللون الفسفوري

تخيلوا أن تمسوا في الشارع ليلاً تجدوا أن الأشجار هي التي تشع المكان وليس الأضواء الصناعية أو الكهرباء بحيث تكون الشوارع مليئة بالأشجار بدلاً من أعمدة الإنارة تخيلوا كم يمكن لهذه التقنية الجديدة في تطوير النباتات أن توفر على الحكومات توليد الكهرباء والبنية التحتية للطرق بعد هذا الوقت بضعة سنوات

الباحثين الذين كانوا يعملون على هذه النباتات في عام 2014 أنشأوا شركة صغيرة لتطوير النباتات وتحويلها إلى منتجات يمكن أن تباع وبالفعل هذه الشركة استطاعت إنتاج بعض النباتات المضيئة بطريقة لا تؤذي النبات ولا تؤثر على البشر عند التعامل معها وهم يطمحون إلى نشر هذه النباتات واستخدامها مثل بشل موسم يديا في أوروبا وقد استطاعت الشركة التعاون مع أحد مستثمري الانشاءات Heymans والتعاون مع الحكومة الهولندية لإنشاء أول طريق تكون الاضاءة فيه باستخدام الأشجار المضيئة

## طرق تجعل الناس

### ينقون بك ويحبوك ويحترموك



### وكالات

أعتقد أن الصفات التي يريدها الجميع هو أن يكون مشهور بين الناس محبوب ويتمتع باحترامهم ولكن هذا لا يأتي من فراغ وقد تنسى تطبيق بعض المبادئ أوقات العمل أو أن العمل نفسه أو النجاح فيه قد يؤدي بك إلى بعض الأفكار التي تخبرك أن لا تحتاج إلى الناس ولكن هذا ليس صحيح. فالإنسان بطبيعته كائن اجتماعي يحب تقدير الناس من حوله وهذه الخواص تجعل الناس ينقون بك ويحبوك ويحترموك

1. كن صادقاً، لسوء الحظ وسوء الفهم أيضاً أن الكثير من الناس يعتقدون أن النصب والإحتيال هما الطريقة الوحيدة للحصول على عمل ناجح. حتى إن كان النصب والإحتيال يسبب النجاح بطريقة خبيثة ولكن هذا النجاح سيجد أنه با معنى وثوقت قصير. يجب أن تعلم جيداً أن رزقك لن تحصل عليه إلا بفضلا الله أم الإحتيال صدقني سيكلفك الكثير والكثير بالإضافة إلى أنه سيهدد الناس عنك خاصة من تحرس على حبهم

2. حافظ على وعدك، إن لم تحافظ على وعدك مع العملاء على الأقل فهذا سوف يدمر سمعتك في السوق. في كل مرة تلتزم فيها بوعده تزيد أو تخفض من مقدار مصداقيتك لدى من حولك. تعتبر كلمتك هي كل ما تملك فمن المهم أن تتمتع بالصراحة وتستخدم دائماً أقصر الطرق في التحدث مع الناس حتى لا يتوقعون منك ما لا تستطيع تنفيذها فلا أحد يحب المفاجآت الغير مسارة. إن كنت لا تستطيع إنهاء المهمة في الوقت المحدد أو بالميزانية المحددة يجب أن تخبر العميل بهذ بوضوح وهذا سيجعل الناس أكثر تفهماً وقدرة على التسامح قبل فوات الأوان

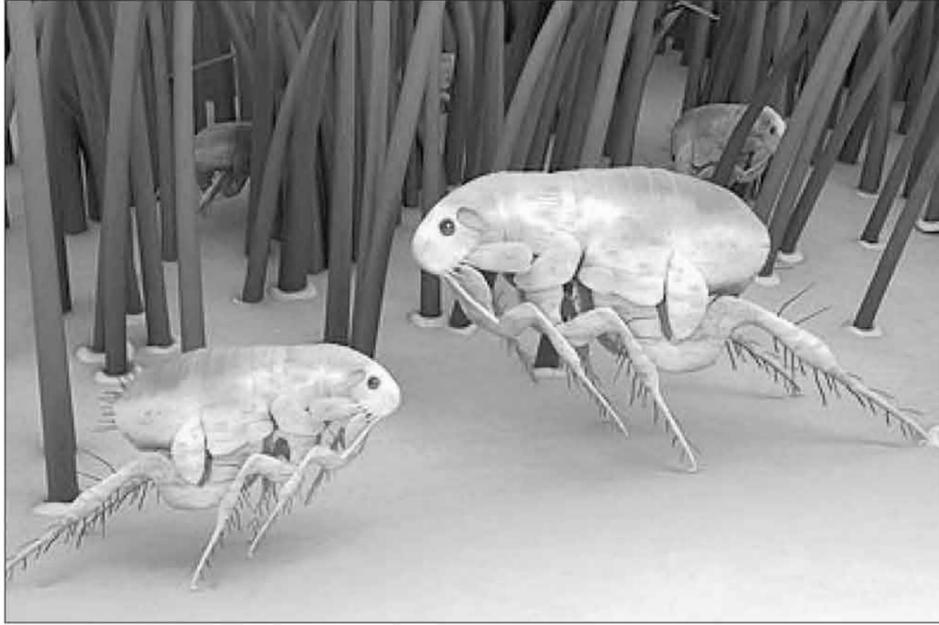
3. اعترف بأخطائك، كثيراً ما نمر بمراحل الفشل نتيجة حدوث بعض الأخطاء ولكن المديرين الجيدين هم من يستطيع تفهم أخطائهم وتحويلها إلى نجاح من خلال التركيز على حلول للمشكلات التي قد تحدث ولكي تقيت سمعتك على أنك شخص قوي يعتمد عليك يجب أن تتحمل مسؤولية الأخطاء التي تحدث بشكل جدي ولا تحاول أن تبرر هذه الأخطاء فهذا قد يجعلها أسوأ كما أنها ستعطي الخبرة اللازمة لمواجهة أخطاء قد تكون مشابهة في المستقبل

4. كن واضح ودقيق، جدارتك وثقة الناس بك معرضة دائماً للاختبار من العملاء فمعظم الناس يحبون التعامل مع الأشخاص الذين يلتزمون بمواعيد تسليمهم فهذا يعبر عن مدى قدرة الشخص على الوفاء بوعده. يجب أن تدير وقتك بحرص وتأكد ألا تقوت الإجتماعات أو الوعود أو مواعيد التسليم.

5. لا تستخدم اللغة البذيئة، يجب أن تختار كلماتك بعناية. يجب أن تعرف ماذا تقل وكيف تقول هذه الكلمات. التحدث بكلمات لا تليق أمام الناس قد يعطي عنك انطباعاً ليس جيداً على الإطلاق. كما أن القسم في الاجتماع أو أمور العمل لا تعطيك الإحترام بين الناس فانت قد لا تستطيع الوفاء بهذا القسم من الأساس. لا تحاول أن تعطي الناس عذراً لعدم العمل معك وإن وجدت نفسك لن تتحمل الفض حول أو تستأن بضعة دقائق حتى تهدأ.

6. عالج الاختلاف بحكمة، بالأكيد ستكون هناك بعض الأمور التي سيتعارض فيها رأيك مع آراء الآخرين في هذه الحالة قد يتملك الغضب لتصلب على رأيك ولكن في مثل هذه المواقف الغضب لن يفيد أبداً حاول دائماً أن تجد المناطق المشتركة في الآراء واقنع بها من حولك وحاول دائماً أن تجد الأدلة على صحة كلامك ولكن إن كنت بالفعل على خطأ يجب أن تعترف بذلك وتقبل الرأي الصواب

7. لا تحرق الكباري، لنقد حذرت الأديان من التهمة لذلك لا تتحدث عن أحد بشكل سئ أمام الناس مهما كانت المشكلات بينك وبينه فهذا سيؤدي إلى قطع العلاقة بينك وبينه وهذا بالتأكيد قد لا يفيدك أبداً في المستقبل



### وكالات

البراغيث من أبعث المشاكل التي يمكن أن تتواجد في البيت لما لها من مصائب متعددة على حياة الناس في المنزل الذي تتواجد به. قد تتواجد البراغيث في المنزل في أي مكان مثل السجاد أو المراتب أو بداخل الأماكن التي تخزن فيها خزائن البيت وكذلك الدولاب أو أي مكان آخر تجده البراغيث مناسب له تتواجد به ثم تتكاثر وتنتشر في المنزل إذا لم يتم ملاحظتها بالطرق الصحيحة والسليمة للتخلص منها ولذلك اليوم نقدم لكم بعض الطرق السهلة للتخلص من هذه الحشرة المتطفلة التي تؤرق حياة الآخرين.

طرق التخلص من البراغيث المزعجة

### 1- صابون الأطباق:

جرب هذه الخدمة للتخلص من البراغيث. ضع طبق صغير من الماء في كل غرفة، واضف إليه فنجان من صابون الأطباق، وفي كل طبق ضع في المنتصف شمعة صغيرة. تجذب البراغيث الي نور الشمعة، وصابون الأطباق يقتل البراغيث و يتخلص منهم. الطريقة الأفضل والأمن هي أن تجرب هذه الخدمة في غرفة واحدة فقط كل ليلة، لكي تظل بجوار الشمعة وهي تحترق وذلك للأحتياط وللأمان. تأكد من بقاء الحيوانات الأليفة والأطفال خارج الغرفة بينما تقوم بذلك.

### 2- اسبراي الأعشاب:

تجنب استخدام المواد الكيميائية القاسية و استخدم بدلاً منها الأعشاب للتخلص من البراغيث. قم بمزج كوب من الماء مع نصف كوب من الخل مع إضافة عصير الليمون والقليل من اعشاب سحر الهازل. ثم قم برش جميع أنحاء المنزل. مع غسل كل شئ يمكن غسله بالماء الساخن. ويكرر ذلك عند الحاجة.

### 3- الملح:

قم برش الملح الناعم المالحون علي السجاد في جميع أنحاء المنزل، ثم قم بكس السجاد الأرضية باستخدام الكنسة المهربائية بعد مرور ١٢:٤٨ ساعة. هذه الطريقة تقتل البراغيث ولكن لا تقضي علي يرقات البراغيث. الملح هو مكون متعدد الاستخدامات ويمكن استخدامه في العديد من الطرق في المنزل.

### 4-زيت الروزماري :

الروزماري يقضي علي البراغيث ويمكن استخدام زيت الروزماري او بودرة الروزماري، للتخلص من البراغيث الموجودة في الحيوانات الأليفة مثل الكلب. ضع قطرات من زيت الروزماري علي عنقه. وايضا يمكن ان يستحم الكلاب في ماء الروزماري. وهناك وصفة اخري - مسحون يتكون من كميات متساوية من كلال من روزماري- نعناع- شمر. تسحق هذه المكونات معا ثم يرش هذا البودر في جميع أنحاء المنزل. هذه الطريقة تطرد

البراغيث ولكن لا تقتلهم.

### 5- اسبراي الليمون و

### الروزماري:

وصفة اخري سهلة للتخلص من البراغيث. في وعاء كبير نضع ٦ شرائح من الليمون والقليل من اعشاب الروزماري، تغلي هذه المكونات مع لتر من الماء ثم نضيف ٣-٤ قطرات من زيت ابرة الراعي. يغطي الوعاء لمدة ليلة كاملة، وفي الصباح يصفى الخليط ويوضع في زجاجة الاسبراي و يستخدم في التخلص من البراغيث.

### 6- زيت سيترونيل:

زيت السيترونيل هو زيت طارد للبراغيث، و يخلط مع مجموعة من الزيوت الأخرى للتخلص من البراغيث تماماً. يضاف ٢٠ قطرة من زيت سيترونيل مع ١٠ قطرات من زيت شجرة الشاي و ١٠ قطرات من زيت الليمون مع خمس قطرات من زيت ابرة الراعي مع كوب من الماء الدافئ. يرش هذا الخليط في جميع ارجاء المنزل ويكرر عند الحاجة

### 7-نفاخ الحصان:

قم بضغط ثمرة نفاخة الحصان الي نصفين وضعها في كل الغرف وفي مدخل البيت. هذه الثمرة تقتل البراغيث و ايضا انواع اخري من الحشرات، و

الأليف قصير

### 11- اسبراي الخل:

قم بخلط كوب من خل التفاح او من الخل الأبيض مع لتر من الماء، و يضاف ايضاً ٢-٣ قطرات من زيت اللافندر. يقلب الخليط جيداً ويوضع في زجاجة اسبراي. قم برش الحيوانات الأليفة و تجنب منطقة العين والأنف والأذن، او استخدم قطعة من القماش مبللة في ماء الخل وامسح بها حول الرقبة وخلف الأذنين بدلاً من الرش.

### 12- عشب النعناع:

عشبة النعناع هو حل عظيم وجيداً جداً للتخلص من البراغيث. قم بزرع عشب النعناع في الحديقة او بجوار المنطقة التي يلعب فيها الحيوانات الأليفة الخاصة بك. يجب ملاحظة الأطفال والحيوانات الأليفة عند اللعب بجوار عشب النعناع، لأنها اعشاب سامة لكل من البشر و الحيوانات عندما تأكل.

يمكن ايضاً وضع اكياس الشاي مع الأعشاب المجففة في جميع ارجاء المنزل لطرد البراغيث، ولكن ضعها في مكان عال حتى لا يصلها الأطفال او الحيوانات الأليفة. يمكنك ايضاً وضع قطرات من زيت النعناع علي طوق الكلب و تركيب اكياس من الأعشاب المجففة مع الطوق. اذا لاحظت اعراض من الحكة و الهرش و ظهور اي علامات حساسية علي الحيوانات الأليفة، تخلص فوراً من الطوق.

يستمر تأخيرها لمدة ٣-٢ اشهر في المنزل

### 8- زيت الخروع:

للتخلص من البراغيث الموجودة في الحيوانات الأليفة مثل الكلاب و القطط، يضاف ٥-٣ قطرات من زيت الخروع الي ٣ معالق كبيرة من الماء، وضع هذا الخليط علي رقبة الحيوان الأليف او علي الطوق. ويمكن استخدام زيت اللافندر بدلاً من زيت الخروع. هذه الزيوت العطرية هي علاج امن للحيوانات الأليفة للتخلص من البراغيث بشرط الاستخدام المعتدل وتستخدم هذه الطريقة مرة واحدة في الأسبوع.

### 9-زيت خل التفاح:

يستخدم للتخلص من البراغيث الموجودة في الكلاب. لكل ٤٠ باوند من وزن الكلب، يضاف ملعقة صغيرة من خل التفاح الي وعاء الماء الخاص بالكلب في كل مرة تقوم بغير الماء. هذه الطريقة تقضي علي البراغيث و تعزز من صحة الكلب بشكل عام

### 10- عصير الليمون:

وهو علاج طبيعي للكلاب و القطط للتخلص من البراغيث. اضف شرائح الليمون الي وعاء من الماء المغلي ثم يغطي الماء لمدة ليلة كاملة. في اليوم التالي، قم بوضع فرشاة الشعر في الماء المغلي بالليمون و قم بتمشيط شعر جسم حيوانك الأليف. يمكن استخدام اسفنجة اذا كان شعر الحيوان

## نجمات هوليوود

# "في احتجاج" تلوث المياه

### وكالات

انضمت الممثلة سوزان ساراندون ورايلي كيو وشايلين وودلي، الأربعاء، إلى عدد من أفراد قبيلة ستانديج روك سيو في ولاية داكوتا الشمالية الأميركية أمام محكمة في واشنطن العاصمة للاحتجاج على مد خط أنابيب يقولون إنه سيلوث المياه ويتعدى على أراضي القبيلة.

وقالت ساراندون، الفائزة سابقا بجائزة أوسكار، والمعروفة بنشاطها الاجتماعي، "أنا هنا كام وجدة تريد أن تشكر أفراد قبيلة ستانديج روك سيو لثقت انتباهنا لهذا الشيء المروع الذي يحدث على أرضهم، والذي سيرفضنا جميع للخلف... لأن المياه في كل مكان تتصل ببعضها".

ووفقا لـ "رويترز" فقد احتج نحو 1٠٠ من أعضاء جماعة (ثيفت اميركان) أمام المحكمة الجزئية لمنطقة كولومبيا، بينما احتشد آخرون داخل قاعة محكمة تشهد معركة قانونية ضد المشروع الذي تبلغ تكلفته ٣.٧ مليار دولار.

وعقدت المحكمة الجزئية لمنطقة كولومبيا جلسة، الأربعاء، وقال القاضي إنه سيصدر الحكم في التاسع من سبتمبر. وأمام المحكمة وقفت ساراندون مع غيرها من المشاهير لإظهار دعمهم للقبيلة.

وقال زعيم القبيلة ديفيد أرامامبول الثاني الذي كان يتحدث أمام المحكمة في واشنطن، الأربعاء، "أرضنا... لم تخضع قط للحماية. فقط يتم الاستيلاء عليها وبناء السدود

## دراسة تربط بين البروتين النباتي وطول العمر



### وكالات

ذكرت دراسة أميركية أن من يحصلون على احتياجاتهم من البروتين من النبات بشكل أكبر من المنتجات الحيوانية قد يعيشون فترة أطول حتى وان كانوا يتبعون عادات غير صحية مثل شرب الخمر والتدخين الشره. وقال الباحث في جامعة هارفارد ومستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن مينغ ينج سونغ إن النتائج تشير إلى أنه عندما يتعلق الأمر بالبروتين فإن مصدره ربما يكون بنفس أهمية الكمية التي يتناولها الإنسان.

وأضاف لرويترز، "النبات مصدر أفضل من المنتجات الحيوانية. إذا كان يتعين على الناس الاختيار بين المنتجات الحيوانية فليحاولوا أن يتجنبوا اللحوم الحمراء والصنعة، وأن يختاروا السمك أو الدجاج بدلا منها". وتابع سونغ وزملاؤه أكثر من ١٣٠ ألفا من العاملين في التمريض وغيره يقطع الصحة ليعتقد. وكان أكثر من نصف المشاركين يحصلون على ما لا يقل عن ٤ في المئة من البروتين النباتي.

وفي بداية الدراسة كان عمر المشاركين ٤٩ عاما في المتوسط، وكان معظمهم نساء. وبحلول نهاية الدراسة كان ٣٦ ألف شخص قد توفوا، منهم ٨٥٠٠ بسبب أمراض شرايين القلب، ونحو ١٣ ألفا بسبب السرطان.

ويعد أخذ عوامل متعلقة بأسلوب الحياة في الحسبان مثل التدخين وشرب الخمر والبدانة وعدم ممارسة نشاط بدني كانت كل زيادة نسبتها ثلاثة في المئة في السرعات الحرارية من البروتين النباتي مرتبطة بتراجع بنسبة عشرة في المئة في خطر الوفاة خلال فترة الدراسة.

وكانت كل زيادة بنسبة عشرة في المئة في معدل السرعات الحرارية المأخوذة من البروتين الحيواني مرتبطة بزيادة نسبتها اثنين في المئة في خطر الوفاة نتيجة أمراض شرايين القلب، خلال فترة الدراسة. وأكد الباحثون في دورية الطب الباطني، في أول أغسطس، أن هذه الصلة بين البروتين الحيواني والوفاة كانت أقوى لدى البدناء أو من يفرطون في شرب الخمر.

وعلمت الباحثة في التغذية بجامعة أثيريا باجونا لاجيو، قائلة، "البدناء بالإضافة إلى من يتبعون أسلوب حياة غير صحي يزيد لديهم احتمال الإصابة بخلل في التمثيل الغذائي الأساسي أو اضطرابات التهابية، وهو ما قد يعزز الآثار العكسية لتناول البروتين الحيواني بشكل كبير". ولكن البروتين الحيواني غير مرتبط على ما يبدو بزيادة الوفاة بالنسبة لمن يتبعون أسلوب حياة صحيا. وبالنسبة لهؤلاء فإن تناول قدر أكبر من البروتين النباتي غير مرتبط على ما يبدو بالحياة لفترة أطول.

## ناسا تبيع بالخطأ "كنزا وطنيا"



### وكالات

باعت وكالة الفضاء والطيران الأميركية "ناسا" بالخطأ ما اعتبرته "كنزا وطنيا لا يقدر بثمن" استخدم في مهمة "أبولو ١١" التي هبطت على سطح القمر. وهذا الكنز هو حقيبة استخدمت عام ١٩٦٩ لجمع عينات من على سطح القمر.

وتم بيعها بالخطأ نتيجة خلل في تسجيل قائمة بأشياء عرضتها وكالة الفضاء الأميركية للبيع. وبيعت "حقيبة القمر" لسيدة أميركية تدعى نانسى كارلسون من ولاية أيلينوي، وقد حصلت عليها ببلغ ٩٩٥ دولار أميركي. حسب موقع "سكاي نيوز" بريطاني.

ولم تدرک "ناسا" الخطأ الذي قامت به إلا عندما أرسلت السيدة كارلسون الحقيبة مجدداً إلى الوكالة الدولية من أجل إثبات أصالتها. ورفضت وكالة "ناسا" إعادة الحقيبة إلى كارلسون، وبدأت بالعمل مع محققين فيدراليين لإثبات ملكيتهم القانونية لها.

## بطل الدوري يتأهل لأبطال آسيا ٢٠٢١

“الأسوي” الجديدة. يذكر ان الاتحاد الاردني اجري تعديلاً على اجندة البطولات المحلية، لتتماشى مع “الأسوي” ابتداءً من الموسم القادم ٢٠٢٠، كما بدأ بتطبيق منذ اشهر نظام الترخيص القاري وفقاً لمعايير مرتفعة، لضمان مشاركة الاندية في البطولات الخارجية كافة. وتحصل الاندية المشاركة في دوري ابطال آسيا على ٣٦ الف دولار نظير خوض دوري المجموعات، ويواقع ٦٠ الف دولار لكل لقاء، مقابل ١٢٠ الف في كأس الاتحاد الاسوي، بالإضافة الى جوائز التأهل الى الادوار الاقصائية في المسابقتين.

اجمالي الديون، وصولاً الى ضمان تطابق البنية التحتية والملاعب مع الشروط القارية. وأوضح، ان نظرة سمو الامير علي بن الحسين، في ترتيب البيت الداخلي للاتحاد، ارتكزت على استباق توجه الاتحاد الاسوي في توسيع قاعدة المشاركة في دوري الابطال، من خلال اجراءات موسعة اتخذناها محلياً، عبر زيارات مكثفة للاندية تضمنت دعماً لوجستياً وورشات عمل متسلسلة، بهدف تحقيق شروط الترخيص القاري بشكله الجديد، والعمل على تأسيس نظام مالي مختلف فرق كرة القدم، بما يتماشى مع مضمونه مع شروط

في طوكيو الأحد شهد مناقشة العديد من الملفات التي تعنى بتطوير نظام المشاركة في البطولة. وأضاف، جرى الاتفاق على منح مقعد مباشر لبطول الدوري الاردني في الموسم القادم ٢٠٢٠، للمشاركة في دوري الابطال قارياً بنسخة ٢٠٢١، مع الحفاظ على المقعدين في كأس الاتحاد الاسوي. وأشار صوبير، الى انه رغم تأكيد حصول الكرة الاردنية على مقعد بدوري الابطال بالموسم بعد القادم، الا ان ذلك يعتمد أيضاً على تطبيق معايير الترخيص الاسويية بالشكل المطلوب، وما يتضمن ذلك من تقديم بيانات مالية للاندية مع تراجع

**وكالات**  
أكد الامين العام لاتحاد كرة القدم سيزار صوبر، ان بطل الدوري محلياً في الموسم المقبل، سيتأهل مباشرة الى دوري ابطال آسيا بنسخة ٢٠٢١، مع استمرارية الحصول على مقعدين في كأس الاتحاد القاري، لوصيف الدوري وحامل لقب كأس الاردن.

وأوضح الامين العام للاتحاد بصفتة عضواً لجنة المسابقات بالاتحاد الاسوي في تصريح صحفي، ان اجتماعات اللجنة التي تجري حالياً في اليابان، على هامش اياب نهائي دوري ابطال آسيا والذي يقام

## الفيصلي يثمن جهود وحدة أمن الملاعب

المباراة. وتم الاتفاق في اجتماع امس، على عقد اجتماع يجمع إدارة نادي الفيصلي، ووحدة أمن الملاعب، وروابط جماهير نادي الفيصلي، لبيان وتباحث جميع الإجراءات والتعليمات المتبعة أثناء المباريات، وتعاون جميع أركان اللعبة من أجل خروج المباريات بصورة جميلة تعكس حضارة الكرة الأردنية المشرفة.

وأكد رئيس نادي الفيصلي بكر سلطان العدوان، في الاجتماع على اعتزاز مجلس الإدارة وجماهيره لقوات الأمن والجهود التي تقدمها وحدة أمن الملاعب من حماية للملاعب والمشات الرياضية، كما أكد على فخره الكبير بجماهير ناديه الواعية والراقية بتشجيعها.

**وكالات**  
اجتمعت إدارة الفيصلي ممثلة برئيس النادي وأمين السرومدير وحدة أمن الملاعب، الأحد، حيث تم الوقوف على بعض الأحداث التي راقتت مباراة الفريق أمام أم القطين في بطولة المرحوم الشيخ سلطان العدوان.

وأيدت وحدة أمن الملاعب، تقفها موقف نادي الفيصلي فيما يخص بعض التجاوزات الفردية - كما أطلق عليها - في بعض الإجراءات المتبعة أثناء المباريات من تسهيل لإجراءات دخول وخروج الجماهير.

وكان الفيصلي قد أبدى أمس السبت تحفظه على طريقة تفتيش جماهيره قبل الدخول إلى ملعب

## منتخب المصارعة يحصد ٣ ميداليات ببطولة في القاهرة

**وكالات**  
الفضية بعد فوزه في ثلاثة نزالات. كما فاز اللاعب ياسل القاضي بميدالية برونزية بعد فوزه في ثلاثة نزالات، وحصل أحمد المرابي على المركز الرابع وجاء أحمد دهبان خامساً.

ويختتم البطولة نال المنتخب الوطني كأس المركز الثاني للمجموع العام للميداليات.

أحرز المنتخب الوطني للمصارعة الرومانية ثلاث ميداليات في بطولة إبراهيم مصطفى الدولية التي اقيمت بالعاصمة المصرية القاهرة.

ونال اللاعب مصطفى القاضي الميدالية الفضية بعد فوزه في نزالتين كما توج سلطان علي بالميدالية

## الجبيهة والجزيرة يلتقيان كفريوبا والوحدات بدوري كرة السلة

**وكالات**  
الساعة الثامنة مساءً. وتستكمل الجولة يوم الثلاثاء بقاء يجمع فريقي الارثوذكسي والاهلي عند الساعة السابعة مساءً في صالة الامير حمزة بمدينة الحسين للشباب. ويشهد دوري السلة الذي يتصدره حالياً فريق الوحدات مباريات قوية ومثيرة تنعكس ايجابيا على كرة السلة الأردنية.

الساعة الثامنة مساءً. وتستكمل الجولة يوم الثلاثاء بقاء يجمع فريقي الارثوذكسي والاهلي عند الساعة السابعة مساءً في صالة الامير حمزة بمدينة الحسين للشباب. ويشهد دوري السلة الذي يتصدره حالياً فريق الوحدات مباريات قوية ومثيرة تنعكس ايجابيا على كرة السلة الأردنية.

## مبارتان في بطولة الشيخ سلطان العدوان اليوم

**وكالات**  
الملك عبدالله الثاني بالقوسمة عند السادسة وتجرى اليوم الاثنتين مباراتان بكرة القدم في اطار منافسات بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان التي ينظمها النادي الفيصلي.

ويطلع فريقا الجزيرة والسلط عند الساعة الرابعة مساءً على ستاد عمان فيما يشهد ستاد

الملك عبدالله الثاني بالقوسمة عند السادسة وتجرى اليوم الاثنتين مباراتان بكرة القدم في اطار منافسات بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان التي ينظمها النادي الفيصلي.

ويطلع فريقا الجزيرة والسلط عند الساعة الرابعة مساءً على ستاد عمان فيما يشهد ستاد

## إقامة مهرجان الالعاب الواعدات لكرة اليد

**وكالات**  
حيث تقام فريقا عمان وكفرسوم المركز الأول، يليهما فريق الفجر ثم العربي وأخيراً وادي السير. ويسعى اتحاد كرة اليد، للتركيز على اكتشاف المواهب الواعدة القادمة على رهد المنتخبات الوطنية والأندية، بما يضمن الارتقاء بلعبة كرة اليد في الأردن.

حيث تقام فريقا عمان وكفرسوم المركز الأول، يليهما فريق الفجر ثم العربي وأخيراً وادي السير. ويسعى اتحاد كرة اليد، للتركيز على اكتشاف المواهب الواعدة القادمة على رهد المنتخبات الوطنية والأندية، بما يضمن الارتقاء بلعبة كرة اليد في الأردن.

## اللاعب الصيفي يعلن رحيله عن فريق السالامية الكويتي



**وكالات**  
الكويت، انه قرر فسخ عقده مع السالامية، بسبب تأخر النادي في دفع مستحقاته المالية المتأخرة منذ الموسم الماضي. ولفت الصيفي الى ان تعليمات الاتحاد الدولي لكرة القدم نتيج له فسخ عقده، في حال لم يحصل على مستحقاته المالية، وهو ما فعله كاشفاً للثقاب عن تلقيه عدداً من العروض الاحترافية خاصة من الخليج العربي.

أعلن المحترف الاردني في صفوف فريق نادي السالامية الكويتي لكرة القدم عدي الصيفي، رحيله عن الفريق الكويتي بعد سنوات طويلة قضاه محترفاً في الفريق. وأشار الصيفي الذي لعب في صفوف المنتخب الوطني لسنوات طويلة، لوكالة الأنباء الأردنية "بترا" من

## فوز السلط على كفرنجة بدوري كرة اليد

**وكالات**  
وشهدت المباراة الفضلية للاعبين السلط الذين فرضوا اسلوبهم، رغم محاولات نادي كفرنجة مجاراة خبرة لاعبي السلط الذين انهوا المباراة لصالحهم.

ويصدر فريق السلط الدوري حتى الان برصيد ٦ نقاط من ٣ انتصارات.

فاز فريق نادي السلط على فريق كفرنجة بنتيجة ٢٩-٢١ في المباراة التي اقيمت السبت في صالة الحسن باريد، في اطار منافسات الجولة الثالثة من دوري اندية الدرجة الاولى لكرة اليد.

## رونالدو وميسي في مهمة استعادة الكبرياء مبكراً

آخر جولتين بدور المجموعات لزيادة حصيلتهما التهديفية، على أمل استعادة الكبرياء مبكراً، قبل الدخول في معارك الأدوار الإقصائية.

عودة للوراء بالعودة إلى الموسم الماضي، يتبين اكتفاء رونالدو بتسجيل هدف وحيد في دور المجموعات، بينما أحرز ميسي ٦ أهداف في ذات المرحلة.

ولم يسبق لرونالدو تسجيل معدل تهديفي أسوأ من ذلك، في دور المجموعات منذ موسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩، الذي فشل خلاله في إحراز أي هدف مع مانشستر يونايتد بهذه المرحلة.

أما النجم الأرجنتيني، فقد اكتفى بتسجيل هدف وحيد من قبل بدور المجموعات، وذلك في موسمي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ و٢٠٠٧-٢٠٠٨.

ولم يسبق لميسي إنهاء دور المجموعات دون أن يسجل أي هدف باستثناء أول موسمه مع البارسا ٢٠٠٤-٢٠٠٥، الذي شهد ظهوره في مباراة وحيدة فقط، كانت ضد شاختار دونيتسك الأوكراني.



عن صراع هداية البطولة بعد مرور ٤ جولات. ويتصدر النرويجي إيرلينج هالاند، مهاجم ريد بول سالزبورج النمساوي، قائمة

**وكالات**  
تعود منافسات دوري أبطال أوروبا للحياة من جديد، حيث يشهد هذا الأسبوع مباريات الجولة الخامسة من مرحلة المجموعات، التي تتخللها مجموعة من المواجهات القوية.

ويستعد البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم يوفنتوس، لمواجهة نارية ضد أتلتيكو مدريد على ملعب أليانز، الذي شهد تسجيله ثلاثية "هاتريك" في شبك

الروخيبالاتكوس الموسم الماضي. ولا يختلف الحال بالنسبة لفرعهم الأرجنتيني ليونيل ميسي، قائد برشلونة، الذي يستقبل رفقته باقي زملائه فريق بوروسيا دورتموند على ملعب كامب نو في

مباراة من العيار الثقيل. استعادة الكبرياء بالنظر الى تاريخ رونالدو وميسي في دوري الابطال، فإن رؤية أرقامهما التهديفية هذا الموسم تزيد الشعور باقترب فحوت بريقتهما الأوروبي بشكل لافت.

واكتفى كل من الدون والبرغوث بتسجيل هدف وصناعة آخر، ليتبعدا بفارق كبير

## ١٠ لاعبين عرب يتنافسون على الكرة الذهبية في إفريقيا

أوباماينج مهاجم أرسنال الإنجليزي. ويتواجد بالقائمة أندريه أونانا الحارس الكاميروني نجم أياكس الهولندي والمجاشي كارلوس والحارس الأوغندي دنيس أونيانجو والكاميروني إريك موتينج والتوجولي لوبا كودجو والغاني جوردان أيو والتنزاني مبوانا ساماتا والمالي موسى ماريجا والغيني نايي كيتا والأيسوازي نيكولاس بيبي والجنوب أفريقي بيرسي تاو.

وضمت القائمة النيجيري أوديون إيجالو هداف أمم أفريقيا وويلفريد نديدي وفيتكتور أوسيمين بجانب الأيسوازي ويلفريد زاه والغاني توماس بارتشي. وكان النجم المصري محمد صلاح قد فاز بلقب أفضل لاعب في آخر عامين بالقارة السمراء متفوقاً على السنغالي ساديو ماني والجاوني بيير أوباماينج.

ويقام حفل تسليم جوائز الكاف في مدينة الفرقة بمصر يوم ٧ يناير / كانون ثان المقبل.



لاعب وسط الزمالك المصري. وضمت أيضاً النجم السنغالي ساديو ماني مهاجم ليفربول الإنجليزي ومواطنه

**وكالات**  
أعلن الاتحاد الأفريقي لكرة القدم، كاف، الأحد، قائمة تضم ٣٠ لاعباً مرشحين للمنافسة على لقب أفضل لاعب في القارة السمراء عن عام ٢٠١٩.

وضمت القائمة ١٠ لاعبين عرب من بينهم رباعي الجزائر وثلاثي مصري وثلاثي تونسي وثلاثي مغربي.

وتضمن القائمة الرباعي الجزائري إسماعيل بن ناصر لاعب وسط ميلان الإيطالي، رياض محرز نجم مانشستر سيتي الإنجليزي، يوسف البلالي جناح البطولة لاعب سعودي ويغداد بونجاح مهاجم السد القطري.

وشملت القائمة الثنائي المغربي أشرف حكيمي لاعب بوروسيا دورتموند الألماني وحكيم زياش صانع ألعاب أياكس الهولندي والثنائي المصري محمد صلاح نجم ليفربول الإنجليزي ومحمود حسن تريزيجيه لاعب أستون فيلا الإنجليزي والثنائي التونسي طه ياسين الخنيسي مهاجم الترجي التونسي وفرجاني ساسي

## آل الشيخ يطلق إشارة الاحتفالات بدوري أبطال آسيا

## الهلال السعودي يتوج بلقب بطولة دوري أبطال آسيا



اللقب التاريخي أصبح الهلال أكثر الفرق الاسيوية تتويجاً بدوري الابطال، متساوياً مع بوهانغ ستيلرز الكوري الجنوبي، ومحققاً لقبه الأول في البطولة "بمسماها الجديد" بعد غياب عن منصة التتويج لمدة ١٩ عاماً.

وأطلق آل الشيخ إشارة الأذن بيده احتفالات موسعة في السعودية بلقب الهلال، حيث قرر عمل خصم ٥٠ % على الأماكن الترفيه والاحتفالات، مساء اليوم. وقال تركي آل الشيخ عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي

بلقب دوري أبطال آسيا لعام ٢٠١٩. وحصد الزعيم، الأحد، لقب دوري أبطال آسيا، بعد فوزه على مضيفه أوراوا ريد دايموندز الياباني بنتيجة ٢-٠ في مباراة اياب نهائي البطولة التي اقيمت على ملعب سايتاما باليابان.

وكانت مباراة الذهاب التي اقيمت في الرياض انتهت بفوز الهلال ايضا بنتيجة ١-٠. وأصبح الهلال أكثر الفرق الاسيوية تتويجاً بدوري الابطال، متساوياً مع بوهانغ ستيلرز الكوري الجنوبي.

**وكالات**  
توج فريق الهلال السعودي، بلقب بطولة دوري أبطال آسيا لكرة القدم، بعد فوزه الأحد على مضيفه أوراوا ريد دايموندز الياباني بنتيجة ٢-٠ في مباراة اياب نهائي البطولة التي اقيمت على ملعب سايتاما باليابان.

وكانت مباراة الذهاب التي اقيمت في الرياض انتهت بفوز الهلال ايضا بنتيجة ١-٠.

وأصبح الهلال أكثر الفرق الاسيوية تتويجاً بدوري الابطال، متساوياً مع بوهانغ ستيلرز الكوري الجنوبي.

وأيدى تركي آل الشيخ رئيس مجلس إدارة الهيئة العامة للترفيه بالملكة العربية السعودية، سعاده الكبيرة بفوز الهلال على أوراوا ريد دايموندز الياباني وتتويجه بلقب دوري أبطال آسيا لعام ٢٠١٩.

وحصد الزعيم، الأحد، لقب دوري أبطال آسيا، بعد فوزه على مضيفه أوراوا ريد دايموندز الياباني بنتيجة (٢-٠). في اياب نهائي البطولة على ملعب سايتاما، ليحصد النجمة الاسيوية الثالثة في تاريخه.



صفحة الفيسبوك  
www.facebook.com/omamjo



الموقع الإلكتروني  
www.omamjo.com

العنوان:  
عمان / شارع الملكة رانيا  
(الصحافة سابقاً)

هاتف: 5154001  
فاكس: 5166065

رئيس التحرير  
خالد خازر الخريشا

## ٣٠ ألف مستوطن متطرف يقتحمون الحرم الإبراهيمي بالخليل

✦ بسم الله

اقتحم نحو ٣٠ ألف مستوطن يهودي متطرف مساء السبت، الحرم الإبراهيمي الشريف في مدينة الخليل جنوب الضفة الغربية المحتلة، وأغلقت سلطات الاحتلال الاسرائيلي، المسجد الإبراهيمي أمام الصلوات الفلسطينية، بحجة تأمين احتفالات المستوطنين بعيد ما يسمى «ساعة»، حسب التقويم اليهودي. وقال مدير المسجد الإبراهيمي حفزي أبو ستينة، في بيان الأحد، إن سلطات الاحتلال أغلقت المسجد بجميع أرواقه وساحاته، أمام الصلوات المسلمين من الساعة الرابعة بعد عصر الجمعة، وواصلت إغلاقه حتى الساعة التاسعة من مساء أمس السبت، وسط اقتحام نحو ثلاثين ألف مستوطن له. وشدد على أن هذه الإجراءات التعسفية للاحتلال التي تطال بيوت العبادة تعتبر «تعديا صارخا على الديانات السماوية، وحرية العبادة، التي كفلتها الشرائع والقوانين الدولية».

## زعيم المعارضة الكندية يقبل اثنين من كبار مساعديه عقب هزيمة حزبه بالانتخابات

✦ أو تاوا

أقال زعيم حزب المحافظين الكندي المعارض أندرو شير، اثنين من كبار مساعديه، في أعقاب هزيمة حزبه بالانتخابات الفيدرالية التي جرت نهاية الشهر الماضي. وقال شير في بيان، إن كبير موظفي الحزب مارك أندريه ومدير الاتصالات بالحزب برون هاريسون، تم إعفاؤهما من واجباتهما، مشيراً إلى أن كلا من عضوي الحزب مارتين بيلانجز وسيمون جيفرز سوف يقومان بواجباتهما مؤقتاً لحين الوصول إلى بديلين دائمين لهما. وأضاف شير «لدينا مهمة يجب القيام بها وهي محاسبة جاستين ترودو وحكومته» على حد وصفه، مضيفاً «عندما تقوم بهذه المهمة بشكل جيد ستكون مستعدين لنحل محله عندما تأتي الانتخابات الفيدرالية المقبلة».

# قتلى باشتباكات جنوبي العراق.. وحرقت مقر للوقف الشيعي



✦ بغداد  
قتل متظاهران الأحد بالرصاص في مواجهات مع قوات الأمن العراقية في بلدة أم قصر بمحافظة البصرة، بحسب مصدر حكومي، مما يرفع عدد المتظاهرين الذين قضا في مواجهات في جنوب العراق منذ ليلة السبت إلى أربعة. وقال عضو مكتب مفوضية حقوق الإنسان في البصرة مهدي التميمي لوكالة فرانس برس، «قتل متظاهران اثنان بالرصاص الحي وجرح أكثر من خمسين متظاهرا (...) من جراء تعرضهم لرصاص حي وقنابل الغاز المسيل للدموع». وفي وقت سابق الأحد، قتل متظاهران عراقيان وأصيب أكثر من ٢٠ آخرين في محافظة ذي قار، خلال تفريق قوات الأمن العراقية محتجين باستخدام الرصاص. في غضون ذلك، أحرق متظاهرون غاضبون مبنى يعود للوقف الشيعي في محافظة ذي قار، وفق ما أفاد مراسل سكاى نيوز عربية، الأحد. ويأتي هذا التطور بعد ساعات من إعلان مصادر في الشرطة العراقية ومصادر طبية، عن مقتل ٣ أشخاص على الأقل في ساعة متأخرة الليلة الماضية خلال إطلاق النار على المحتجين في مدينة الناصرية، مركز محافظة ذي قار. وذكرت المصادر أن المحتجين تجمعوا عند ثلاثة جسور رئيسية في المدينة، واستخدمت قوات الأمن الذخيرة الجوية. وعبوات الغاز المسيل للدموع لتفريقهم. تابع ص ١٠

## الجيش الليبي يفرض حظرا جويا على طرابلس



✦ طرابلس

أعلن المتحدث باسم القيادة العامة للقوات المسلحة الليبية، اللواء أحمد المساري، مساء السبت، منطقة يحظر فيها الطيران فوق منطقة العمليات العسكرية بالعاصمة طرابلس وما حولها. وقال المساري خلال مؤتمر صحفي عقده إن إعلان الحظر الجوي يأتي «نظرا لتطور العمليات العسكرية وتقدم قواتنا نحو العاصمة». وحذر مصلحة الطيران المدني الليبي وكافة شركات خطوط النقل الجوي وكل مستخدمي المجال الجوي الليبي من حرق الحظر ودخول المنطقة المحددة دون تنسيق مسبق مع القيادة العامة للجيش الليبي والحصول على إذن حتى لا يتعرضون لأي خطر أو أي أضرار. وأوضح المساري أن المنطقة التي يحظر فيها حركة الطيران معنا باتا تشمل ٧ مواقع وهي منطقة المايا ومصنع القماش والكلية العسكرية بنات ومزرعة النعام وغرب منطقة القربولي ومنحى الطريق ومفتوح الطرق. وأكد المتحدث باسم الجيش الليبي أنه تم استثناء مطار مبيتقة من منطقة الحظر الجوي نظرا للحاجات الإنسانية المحتملة. وطالبت القيادة العامة للجيش الوطني الليبي كافة الجهات المعنية بهذا الإعلان بالتقيد التام به والتعامل بجديّة كاملة مع الأمر. تابع ص ١١

## القيادة المركزية الأمريكية: العمليات ضد الدولة الإسلامية ستتصاعد في الأيام المقبلة

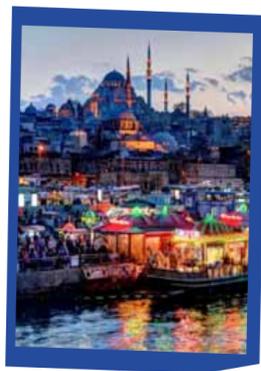
سوريا وقتلت القوات الأمريكية زعيمه أبو بكر البغدادي الشهر الماضي لكن التنظيم الذي سيطر في وقت من الأوقات على ثلث سوريا والعراق المجاور ما زال يمثل خطرا. وصدمت إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب حلفاء الولايات المتحدة في ديسمبر كانون الأول عندما قالت إن واشنطن ستسحب جميع قواتها من سوريا. لكنها قالت في وقت لاحق إنها قررت الاحتفاظ بقوة في الجزء الشمالي الشرقي

✦ وكالات  
قال الجنرال كينيث ماكنزي قائد القيادة المركزية الأمريكية يوم السبت إن من المتوقع أن يستأنف نحو ٥٠٠ جندي أمريكي في شرق سوريا العمليات ضد تنظيم الدولة الإسلامية في الأيام والأسابيع المقبلة. وخطط تنظيم الدولة الإسلامية جميع الأراضي تقريبا التي كان يسيطر عليها في



# تأمين السفر مجانا لكل من اسطنبول والقاهرة والاسكندرية

شريكك بالسفر



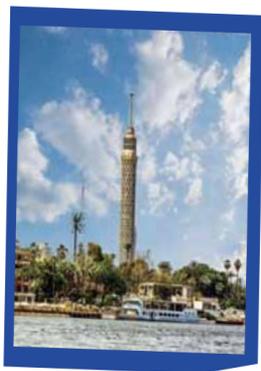
اسطنبول 249 دينار



انصاليا 349 دينار



شرم الشيخ 169 دينار



القاهرة 269 دينار



بيروت 269 دينار

حجوزات فنادق إلى العقبة والبحر الميت  
حجوزات فنادق لجميع أنحاء العالم



فيزة 65 دينار



حجوزات تذاكر طيران إلى جميع أنحاء العالم بأقل الأسعار



15 عاما من الخبرة



**AFAMIA**  
TRAVEL & TOURISM

0791101802 0791101804 065866802  
شارع باريس - عمارة انوار باريس 2 رقم مبنى 19 - الطابق الأول - مكتب 102

## قتلى باشتباكات جنوبي العراق.. وحرقت مقر للوقف الشيعي



عربية. ويأتي ذلك بعد وقوع مواجهات بين قوات مكافحة الشغب ومتظاهرين قرب جسر الأحرار وسط العاصمة بغداد. وأضادت مصادر أمنية وطبية بمقتل متظاهر وجرح ١٢ آخرين خلال مواجهات مع قوات الأمن في العاصمة. وذكرت المصادر أن قوات الأمن أطلقت الأعيرة المطاوعة والغاز المسيل للدموع لتفريق المتظاهرين في شارع الرشيد بالقرب من جسر الأحرار. وكان ١٥ قتيلاً وأكثر من ١٠٠ جريح سقطوا خلال ٣ أيام من الاشتباكات المتواصلة في هذه المنطقة. وقتل ما لا يقل عن ٣٣٠ شخصاً منذ بدء الاضطرابات في بغداد وجنوبي العراق في مطلع أكتوبر الماضي، في أكبر موجة احتجاجات تشهدها البلاد منذ ١٦ عاماً.

معظمهم بالرصاص الحي وعبوات الغاز المسيل للدموع. وأفادت المصادر أن ٤٧ متظاهراً على الأقل جرحوا في المدينة التي شهدت احتجاجات واسعة منذ مطلع أكتوبر، حيث لا تزال المدارس مغلقة والدوائر الحكومية مغلقة. وقطع المتظاهرون الجسور الخمسة في مدينة الناصرية على نهر الفرات عبر إشعال إطارات السيارات فيها، وذلك مع اتساع تحركات العصابات المدني في إطار الاحتجاجات المطالبة المتواصلة منذ نحو شهرين. وفي بغداد، أعادت قوات الأمن العراقية افتتاح طريق محمد القاسم السريع وسط العاصمة بعد قطع محتجين أجزاء منه، وفق ما أفاد مراسل سكاى نيوز

الرصاص. في غضون ذلك، أحرق متظاهرون غاضبون مبنى يعود للوقف الشيعي في محافظة ذي قار، وفق ما أفاد مراسل سكاى نيوز عربية، الأحد. ويأتي هذا التطور بعد ساعات من إعلان مصادر في الشرطة العراقية ومصادر طبية، عن مقتل ٣ أشخاص على الأقل في ساعة متأخرة الليلة الماضية خلال إطلاق النار على المحتجين في مدينة الناصرية، مركز محافظة ذي قار. وذكرت المصادر أن المحتجين تجمعوا عند ثلاثة جسور رئيسية في المدينة، واستخدمت قوات الأمن الذخيرة الحية وعبوات الغاز المسيل للدموع لتفريقهم. وأضافت المصادر أن أكثر من ٥٠ آخرين أصيبوا في اشتباكات بالمدينة الليلة،

الرصاص. وقتل متظاهران الأحد بالرصاص في مواجهات مع قوات الأمن العراقية في بلدة أم قصر بمحافظة البصرة، بحسب مصدر حكومي، مما يرفع عدد المتظاهرين الذين قتلوا في مواجهات في جنوب العراق منذ ليلة السبت إلى أربعة. وقال عضو مكتب مفوضية حقوق الإنسان في البصرة مهدي التميمي لوكالة فرانس برس: "قتل متظاهران اثنان بالرصاص الحي وجرح أكثر من خمسين متظاهراً (...) من جراء تعرضهم لرصاص حي وقنابل الغاز المسيل للدموع... وفي وقت سابق الأحد، قتل متظاهران عراقيان وأصيب أكثر من ٢٠ آخرين في محافظة ذي قار، خلال تفريق قوات الأمن العراقية محتجين باستخدام

## كوريين يندد بثقافة التهرب الضريبي لدى الشركات المتعددة الجنسيات

تستخدم نفوذها، وقوانينها الضعيفة، لتخدع موظفيها ودفعي الضرائب على السواء.. أمازون اليوم لأوصل رسالة بسيطة للشركات المتعددة الجنسية، إذا كنتم تبيعون منتجاتكم هنا في بلدنا، عليكم دفع ضريبة في بلدنا، وعدم إخفاء أرباحكم في ملاذات ضريبية". ورفض متحدث باسم أمازون اتهامات التهرب الضريبي التي أطلقتها كوريين، معتبراً بأنها "خاطئة".

ندد زعيم حزب العمال البريطاني المعارض جيريمي كوربين بما أسماه بثقافة التهرب الضريبي، المنتشرة في أوساط الشركات المتعددة الجنسية، وقال كوربين خلال زيارته مركزاً لشركة "أمازون" في شيفيلد في يوركشير في شمال إنكلترا، إن "حكومة عمالية ستصدي لثقافة التهرب الضريبي والغش في الأجور، الذي تمارسه العديد من الشركات المتعددة الجنسيات، التي

## رئيس وزراء إسرائيل يواجه المحكمة وتحديات حزبية بعد اتهامه بالفساد

وإذا فشل ذلك أيضاً ستجرى انتخابات جديدة، الثالثة في إسرائيل خلال ١٢ شهراً. وتواجه آمال نتنياهو في الحصول على ترشيح البرلمان تحدياً من منافس من داخل حزبه ليكود هو جدعون ساعر. وقال ساعر يوم السبت إن نتنياهو لن يتمكن من الفوز في انتخابات ثالثة ودعا حزب ليكود لإجراء اقتراع على زعيم جديد للحزب. وقال ساعر للقيادة ١٢ في التلفزيون الإسرائيلي "هناك سبيل واحد لإنقاذ البلاد، وإخراجها من الأزمة وضمان استمرار حزب ليكود في الحكم. وذلك هو أن نذهب للانتخابات تهيئاً مبكرة اليوم خلال المهلة ومدتها ٢١ يوماً". وكان قد قال في وقت سابق إنه سيدرس خوض الانتخابات لزعامة حزب ليكود. وأبدى ساعر تقديره لفترة ولاية نتنياهو القياسية وأشار إلى أنه بريء حتى تثبت إدانته لكنه انتقد محاولاته تصوير مقاضاته في اتهامات جنائية على أنها "محاولة انقلاب" تشمل الشرطة والادعاء والإعلام.

وقالت الحركة من أجل جودة الحكم في إسرائيل في التماسها للمحكمة العليا إن توجيه اتهامات جنائية لرئيس وزراء لا يزال في منصبه لأول مرة في إسرائيل يعتبر "تجاوزاً لخط أحمر وصفعة قوية لثقة الرأي العام في مؤسسات الحكم". وقال الحركة إنه يتعين على المحكمة العليا إجبار نتنياهو على الاستقالة أو التنحي بشكل مؤقت عن مهام رئيس الوزراء. ولم يتضح على الفور متى ستصدر المحكمة قرارها بخصوص الالتماس. وانتهت يوم الأربعاء مهلة لجانته لتشكل حكومة بعد أن فشل نتنياهو في ذلك. وفي اليوم التالي أعلن الرئيس الإسرائيلي مهلة مدتها ثلاثة أسابيع يمكن لأعضاء الكنيست خلالها اختيار واحد منهم لمحاولة تشكيل ائتلاف.

وقالت الحركة من أجل جودة الحكم في إسرائيل في التماسها للمحكمة العليا إن توجيه اتهامات جنائية لرئيس وزراء لا يزال في منصبه لأول مرة في إسرائيل يعتبر "تجاوزاً لخط أحمر وصفعة قوية لثقة الرأي العام في مؤسسات الحكم". وقال الحركة إنه يتعين على المحكمة العليا إجبار نتنياهو على الاستقالة أو التنحي بشكل مؤقت عن مهام رئيس الوزراء. ولم يتضح على الفور متى ستصدر المحكمة قرارها بخصوص الالتماس. وانتهت يوم الأربعاء مهلة لجانته لتشكل حكومة بعد أن فشل نتنياهو في ذلك. وفي اليوم التالي أعلن الرئيس الإسرائيلي مهلة مدتها ثلاثة أسابيع يمكن لأعضاء الكنيست خلالها اختيار واحد منهم لمحاولة تشكيل ائتلاف.

وقالت الحركة من أجل جودة الحكم في إسرائيل في التماسها للمحكمة العليا إن توجيه اتهامات جنائية لرئيس وزراء لا يزال في منصبه لأول مرة في إسرائيل يعتبر "تجاوزاً لخط أحمر وصفعة قوية لثقة الرأي العام في مؤسسات الحكم". وقال الحركة إنه يتعين على المحكمة العليا إجبار نتنياهو على الاستقالة أو التنحي بشكل مؤقت عن مهام رئيس الوزراء. ولم يتضح على الفور متى ستصدر المحكمة قرارها بخصوص الالتماس. وانتهت يوم الأربعاء مهلة لجانته لتشكل حكومة بعد أن فشل نتنياهو في ذلك. وفي اليوم التالي أعلن الرئيس الإسرائيلي مهلة مدتها ثلاثة أسابيع يمكن لأعضاء الكنيست خلالها اختيار واحد منهم لمحاولة تشكيل ائتلاف.

## فرنسا: أبوظبي ستستضيف مقر المهمة البحرية الأوروبية في الخليج



قالت وزيرة الدفاع الفرنسية يوم الأحد إن قاعدة بحرية فرنسية في أبوظبي ستكون مقر مهمة تقودها أوروبا لتأمين مياه الخليج والتي من المقرر أن تبدأ قريباً. ووزيرة الدفاع الفرنسية فلورنس بارلي في باريس يوم ٢١ أكتوبر تشرين الأول ٢٠١٩. تصوير، بنوا تيسيه - رويترز وفرنسا المؤيد الأساسي لخطة تشكيل قوة بحرية بقيادة أوروبية لضمان سلامة الملاحة في مضيق هرمز بعد هجمات على ناقلات هذا العام أوقعت واشنطن بمسؤوليتها على إيران.

ونفت طهران مسؤوليتها عن الهجمات على ناقلات النفط وسفن أخرى في ممر الشحن العالمي المهم والتي وقعت قبالة ساحل الإمارات في مايو أيار وزادت من التوتر بين الولايات المتحدة وإيران ودول الخليج العربية. وقالت فلورنس بارلي وزيرة الدفاع للصفيين في قاعدة بحرية فرنسية في العاصمة الإماراتية أبوظبي "اعتباراً من صباح اليوم قررنا بصفة رسمية أن يكون مقر القيادة على الأراضي الإماراتية".

وأضافت أن مركز القيادة سيضم نحو ١٢ مسؤولاً يمثلون الدول المشاركة في المهمة. وفي خطاب للجنود الفرنسيين قالت إنها تأمل في أن تكون المهمة قد بدأت عندما تزور القاعدة في المرة المقبلة وشكرت الإمارات على دعمها. وخففت الإمارات من رد فعلها على الهجمات ودعت لخفض التصعيد وللحوار مع إيران.

وقالت بارلي أمس السبت إن المبادرة قد تبدأ في أوائل العام المقبل مشيرة إلى أن نحو عشر دول أوروبية وغير أوروبية ستشارك لكن الأمر متوقف على الموافقة البرلمانية في تلك الدول.

والخطة الأوروبية التي أعلن عنها للمرة الأولى في يوليو تموز مستقلة عن مبادرة بحرية أخرى تقودها الولايات المتحدة إذ خشيت بعض الدول الأوروبية من أن مشاركتها فيها ستساقم من التوتر الإيراني الأمريكي.

وقالت بارلي إن المهمتين ستساقم معاً لضمان سلامة الملاحة في المنطقة التي تشهد توتراً بالفعل.

وتابعت قائلة "تأمل... في الإسهام في توفير ملاحه تتمتع بأقصى حد ممكن من السلامة في منطقة نعلم أنها محل نزاعات وشهدت بالفعل عدداً مميّناً من الوقائع الخطرة".

وأدانت أيضاً أحدث خطوات إيران لتقليص التزاماتها بموجب الاتفاق النووي الموقع في ٢٠١٥.

وقالت بارلي يوم السبت إن باريس ترسل للسعودية عتاداً دفاعياً لمواجهة الهجمات التي تنفذ من ارتفاعات منخفضة بعد أن طلبت الرياض المساعدة إثر هجوم في سبتمبر أيلول على منشآت للنفط. وأتقت واشنطن والرياح بمسؤولية الهجوم على إيران التي نفت أي ضلوع لها فيه.

وذكرت بارلي يوم الأحد "لم نتلق طلباً مماثلاً من الإمارات".

# الجيش الليبي يفرض حظرا جويا على طرابلس



## طرابلس

قواتنا نحو العاصمة..

وأعلن المتحدث باسم القيادة العامة للقوات المسلحة الليبية، اللواء أحمد المسماوي، مساء السبت، منطقة يحظر فيها الطيران فوق منطقة العمليات العسكرية بالعاصمة طرابلس وما حولها.

وقال المسماوي خلال مؤتمر صحفي عقده إن إعلان الحظر الجوي يأتي "نظرا لتطور العمليات العسكرية وتقدم

قواتنا نحو العاصمة.. وحذر مصلحة الطيران المدني الليبي وكافة شركات خطوط النقل الجوي وكل مستخدمي المجال الجوي الليبي من خرق الحظر ودخول المنطقة المحددة دون تنسيق مسبق مع القيادة العامة للجيش الليبي والحصول على إذن حتى لا يتعرضون لأي خطر أو أي أضرار.

وأوضح المسماوي أن المنطقة التي يحظر فيها حركة الطيران معنا باتا

تشمل 7 مواقع وهي منطقة المايا ومصنع القماش والكلية العسكرية بنات ومزرعة النعام وغرب منطقة القربولي ومنحى الطريق ومفترق الطرق.

وأكد المتحدث باسم الجيش الليبي أنه تم استثناء مطار معيتيقة من منطقة الحظر الجوي نظرا للحاجات الإنسانية المحتملة.

وطالبت القيادة العامة للجيش الوطني الليبي كافة الجهات المعنية بهذا الإعلان بالالتزام به والتعامل بجدية كاملة مع الأمر.

وذكر المسماوي أن القيادة العامة سبق وأعلنت منطقة تبعد حوالي 50 كم شمالي مدينة سرت وصولا إلى الحدود التونسية منطقة عمليات عسكرية، حيث يتم التصدي لأي هدف مشتبه به في تهديد الأمن وسلامة المواطنين والدولة بقوة النيران، سواء كان هدفا بریا أو جویا أو بحریا.

## بنس يُطمئن الأكراد في زيارة للعراق ويناقش الاحتجاجات مع رئيس الوزراء



### وكالات

زار نائب الرئيس الأمريكي مايك بنس العراق يوم السبت لطمأنة أكراد العراق على دعم بلاده بعدما أشار قرار الرئيس دونالد ترامب سحب قواتها من شمال سوريا انتقادات بأن واشنطن خانت حلفاءها الأكراد هناك.

وزار بنس أيضا نيجيرفان برزاني رئيس حكومة كردستان العراق وأجرى اتصالا هاتفيا مع رئيس الوزراء العراقي عادل عبد المهدي مناقشة الاضطرابات والاحتجاجات على الفساد التي تهب البلاد.

وكان من أهداف الزيارة أيضا دعم معنويات القوات الأمريكية قبل عطلة عيد الشكر في الولايات المتحدة الخميس المقبل.

وشملت زيارة بنس القصيرة، التي لم تعلن قبلها لأسباب أمنية، محطتين. وزار بنس أولا قاعدة الأسد الجوية شمال غربي بغداد على متن طائرة شحن عسكرية وأجرى اتصالا مع عبد المهدي.

وقال بنس للصحفيين "تحدثنا عن الاضطرابات التي وقعت في الأسابيع الأخيرة هنا في العراق... أكد لي أنهم يعملون على تجنب العنف أو نوع القمع الذي نراه يحدث، حتى ونحن نتحدث، في إيران".

وأضاف "تعهد لي بأنهم سيعملون على حماية واحترام المحتجين السلميين... في إطار العملية الديمقراطية هنا في العراق".

وقتل المئات منذ أوائل أكتوبر تشرين الأول حين اندلعت احتجاجات حاشدة في بغداد وجنوب العراق. ويريد المحتجون الإطاحة بالطبقة السياسية التي يرونها فاسدة وأسيرة للقوى الأجنبية على حساب العراقيين الذين يعانون الفقر وسوء الرعاية الصحية.

وقال وزير الخارجية الأمريكي مايك بومبيو يوم الاثنين إن بلاده مستعدة لفرض عقوبات على أي مسؤولين عراقيين يتم الإقرار بفسادهم وعلى المسؤولين عن سقوط قتلى وجرحى من المحتجين السلميين.

وأعطت الزيارة إدارة ترامب فرصة لإظهار أنها تعمل في ملف السياسة الخارجية على الرغم من جلسات المساءلة بقيادة الديمقراطيين.

وقال بنس إنه أكد التزام ترامب بعراق مستقل ذي سيادة. وقال "لا يزال نشعر بالقلق إزاء التأخير الخبيث لإيران في جميع أنحاء العراق".

× دعم الأكراد

زار بنس أربيل في منطقة كردستان العراق لإظهار التقدير الأمريكي لتضحيات الأكراد وتأكيد رسالة دعم الولايات المتحدة للمقاتلين الأكراد وشراكتها معهم.

وقال بنس في بداية لقائه مع برزاني في مطار أربيل "نيابة عن الرئيس دونالد ترامب اغتنم الفرصة أيضا لتأكيد الروابط القوية التي توطدت بين الأمريكيين والأكراد أثناء الحرب في هذه المنطقة".

وشنت تركيا الشهر الماضي هجوما في شمال شرق سوريا بعد قرار ترامب المفاجئ سحب جميع الجنود الأمريكيين من المنطقة وعددهم ألف. وأبرم بنس اتفاق هدنة مع أفرة لمنح المقاتلين الأكراد فرصة للانسحاب.

وهدف تلك الهدنة لتخفيف الأزمة التي تسبب فيها إعلان ترامب والذي قوبل بانتقادات من أعضاء جمهوريين وديمقراطيين في الكونغرس الأمريكي باعتباره خيانة للأكراد الذين تحالفوا مع واشنطن في القتال ضد تنظيم الدولة الإسلامية.

وردا على سؤال عما إذا كان عليه أن يخفف عن الأكراد أي شعور بالخيانة، قال بنس "لا أعتقد أن هناك أي لبس الآن بين القيادة هنا في المنطقة الكردية في أن التزام الرئيس ترامب بحلفائنا هنا في العراق وكذلك بالنسبة لمن هم في قوات سوريا الديمقراطية، القوات الكردية التي قاتلت إلى جانبنا، لم يتغير".

وأثناء زيارته للقوات الأمريكية في قاعدة الأسد الجوية عبر بنس عما يشعر به البيت الأبيض من إحباط تجاه التحقيق الذي يجري في واشنطن في إطار قضية مساءلة ترامب، وتحدث بنس عن "السياسات الحزبية والتحقيقات التي لا تنتهي" في واشنطن مما يبطن من القدرة على تزويد القوات بما تحتاجه من موارد.

وفي القاعدة التي ذهب إليها ترامب في زيارة مفاجئة مماثلة العام الماضي، قدم بنس وزوجته كارين وجبة عيد الشكر التقليدية لنحو 700 جندي أمريكي.

وقال مسؤول أمريكي إن بنس لم يذهب إلى بغداد لمقابلة رئيس الوزراء في أول زيارة له للعراق ككاتب للرئيس بسبب مخاوف أمنية متعلقة بالاحتجاجات.

# القيادة المركزية الأمريكية: العمليات ضد الدولة الإسلامية ستنصاعد في الأيام المقبلة

### وكالات

قال الجنرال كينيث ماكنزي قائد القيادة المركزية الأمريكية يوم السبت إن من المتوقع أن يستأنف نحو 500 جندي أمريكي في شرق سوريا العمليات ضد تنظيم الدولة الإسلامية في الأيام والأسابيع المقبلة.

وفقد تنظيم الدولة الإسلامية جميع الأراضي تقريبا التي كان يسيطر عليها في سوريا وقتلت القوات الأمريكية زعيمه أبو بكر البغدادي الشهر الماضي لكن التنظيم الذي سيطر في وقت من الأوقات على ثلث سوريا والعراق المجاور ما زال يمثل خطرا.

وصمدت إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب حلفاء الولايات المتحدة في ديسمبر كانون الأول عندما قالت إن واشنطن ستسحب جميع قواتها من سوريا.

لكنها قالت في وقت لاحق إنها قررت الاحتفاظ بقوة في الجزء الشمالي الشرقي من البلاد وأنها ستركز على منع الدولة الإسلامية من إعادة تجميع صفوفها في المنطقة ومهاجمة حقول النفط فيها.

وقال ماكنزي للصحفيين على هامش قمة حوار المنامة الأمني في البحرين "الآن لدي نحو 500 فرد أمريكي بشكل عام شرقي نهر الفرات وإلى الشرق من دير الزور حتى الحسكة، في الشمال الشرقي حتى أقصى شمال شرق سوريا".

وأضاف "تنصرف نيتنا إلى البقاء في هذا الوضع والعمل مع شركائنا من قسد (قوات سوريا الديمقراطية) مواصلة عملياتنا ضد داعش حتى آخر وادي نهر الفرات حيث توجد هذه الأهداف".

وبدأت تركيا ثم أوقفت هجوما ضد وحدات حماية الشعب وهي المكون الرئيسي في قوات سوريا الديمقراطية المدعومة من الولايات المتحدة والتي ساعدت واشنطن في هزيمة الدولة الإسلامية. وتقول تركيا إن وحدات حماية الشعب منظمة إرهابية تربطها صلات بمسليحي حزب العمال الكردستاني الذين ينشطون في الأراضي التركية.

وقالت روسيا الداعم الرئيسي للرئيس السوري بشار الأسد الأسبوع الماضي إنها تقوم أيضا بنشر المزيد من الشرطة العسكرية الروسية في شمال شرق سوريا وتقيم مستشفيات ميدانية للمدنيين وتوزع مساعدات إنسانية وتعيد بناء البنية التحتية.



# «فيسبوك» تدرس تقييد خدمة البث المباشر بعد مجزرة نيوزيلندا

لجريمته عبرهما دون أن يواجه أي حظر من قبلهما. وعليه، فقد برزت تلك المنصات استجابتها للأمر بأنها لم تتلق أي بلاغ من المستخدمين، وقت وقوع الاعتداء الإرهابي، يفيد بأن المحتوى الصور للجريمة مخالف لسياسات النشر ويحمل مشاهد قتل.

وحذفت "فيسبوك" ١,٥ مليون فيديو للمجزرة الإرهابية التي استهدفت مسجدين في مدينة "كرايست تشيرش" النيوزيلندية، خلال الأربعة والعشرين ساعة الأولى من وقوع الهجوم. يشار إلى أنه في ١٥ آذار/ مارس، استهدف هجوم دموي مسجدين في مدينة "كرايست تشيرش"؛ أسفر عن مقتل ٥٠ مسلحا وإصابة ٥٠ آخرين، وكان منفذ الهجوم الإرهابي برينتون تارنت، صور جريمته عبر كاميرا بثتها في قبعة كان يرتديها، وتمكن من بث ١٧ دقيقة منها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، قبل أن يتم حذفها لاحقا.



من الأمم العميق والأذى الناجم عن المذبحة، مضيفاً أن "صمتكم هو إهانة لجزئنا". وانتقدت عدة دول وجهات رسمية تعامل منصتي "فيسبوك" و"تويت" مع مجزرة المسجدين في نيوزيلندا، وقد تمكن منفذ الهجوم الإرهابي من عرض مشاهد

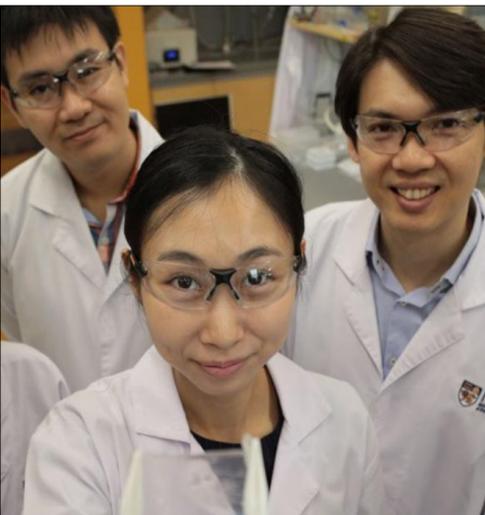
بنشر مثل تلك المقاطع المصورة. وفي رسالة بعثها جون إدواردز، رئيس مكتب الخصوصية في نيوزيلندا (مستقل لإدارة الشركة قال: "سيكون من الصعب للغاية بالنسبة لكم التقليل من قدر الإحباط والغضب المتنامي هنا من خلال عدم قدرة فيسبوك على التخفيف

## معجزة علمية: اختراع جلد إلكتروني ذاتي الشفاء

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور في مدرسة لوزان الاتحادية للفنون التطبيقية، فيرونك ميشو، قوله أن، "لا أعرف شيئا عن هذه الأعمال، ولكنها تبدو هامة جدا كما أن مزيج المواد يحافظ على استقراره إلى حد ما مع مرور الوقت. أما في خصوص الشفاء الذاتي، فهو جانب هام أيضا حتى لو لم يبد تضاعلا سريعاً في درجة الحرارة المحيطة به". وأوردت الصحيفة أن فريق بنجامين تي أثبت أن موادهم قابلة للطباعة بالتقنية ثلاثية الأبعاد، التي يمكن استخدامها مع الروبوتات.

وقد أوضح الفريق: "أأمل أن تكون لهذه المواد تطبيقات مختلفة في صناعة ما يسمى بالروبوتات "الناعمة"، التي تحاكي الأنسجة البيولوجية في عملية التطوير، وتكون صفاتها "المقاومة للماء" فعالة في صنع الروبوتات البرمائية أو الإلكترونيات المقاومة للماء.

وفي الختام، أكدت الصحيفة أن الباحثين وعدوا بأن الأبحاث في سغافورة ستستمر في تطوير جهاز إلكتروني ضوئي يمكن استخدامه في واجهات اتصالات جديدة بين الإنسان والآلة. ووفقا لفيرونك ميشو "لا يزال السؤال مطروحا حول سعر هذه المنتجات وتأثيرها السمي المحتمل. وبما أن الباحثين لم يتطرقوا لهذا الأمر، فإنه يجب عليهم أن يعملوا عليه جيدا".



وتتميز المادة التي صنع منها هذا الجلد بمرئيتها، وعندما يتم قطع شريط من الجلد إلى نصفين يصلح الجلد نفسه بنفسه عند وضعه في الماء. وأشارت الصحيفة إلى أن الباحثين صنعوا كرة صغيرة نصفها مطبق بجلد إلكتروني متصل "بمصباحي ليد" ضئيلين

وتتميز المادة التي صنع منها هذا الجلد بمرئيتها، وعندما يتم قطع شريط من الجلد إلى نصفين يصلح الجلد نفسه بنفسه عند وضعه في الماء. وأشارت الصحيفة إلى أن الباحثين صنعوا كرة صغيرة نصفها مطبق بجلد إلكتروني متصل "بمصباحي ليد" ضئيلين

## «آبل» تطلق خدماتها الجديدة بحضور كوكبة من نجوم هوليوود

موجودة". وأضاف: "لا أريد معرفة الميزانية السنوية (للمضامين) سواء كان مليار دولار أو ١٠ مليارات مثل نتفليكس، فكما الحال مع الصواريخ "الطريق الوحيدة إلى الصعود في بحرق الوقود". وأعلنت "آبل" أيضا عن خدمة للاشتراكات بالصحف تحمل اسم "نيوز +". مقابل ٩,٩٩ دولارات شهريا. وقال كوك: "نظن أن آبل نيوز ستكون مذهلة للمستهلكين والصحفيين. وتتيح الخدمة الأطلاع على عدد كبير من المجالات، غير أن الصحف اليومية المتاحة للتصفح عليها قليلة جدا وتقتصر على بعض الأسماء البارزة منها الأمريكيةان "لوس أنجلوس تايمز" و"وول ستريت جورنال" والكندية "ذي ستار".

وبحسب الصحافة، رفضت "آبل" المشاركة في هذه الخدمة بسبب النسبة المتزايدة التي طلبت "آبل" توظيفها من الإيرادات ورغبتهما في الإبقاء على اتصال مباشر مع القراء. وتسم العلاقة بين الصحف وشركات التكنولوجيا العلاقة خصوصا "غوغل" و"فيسبوك" بصعوبة لافتة، إذ إن المؤسسات الصحافية تتهم هذه الشركات بسرقة محتوياتها من دون دفع مقابل مناسب من الإيرادات الاعلانية.

كذلك، أعلنت "آبل" عن اشتراك بالاعمال الفيديو (آبل أركايد). هذه الخدمة التي قدمت على أنها الأولى من نوعها قد تكون "هائلة استراتيجيا" كما سيؤدي دورا حيويا في نمو خدماتها في السنوات المقبلة. وتوقع أن تستقطب الخدمة الجديدة مئة مليون مشترك في غضون ثلاث إلى خمس سنوات، أما المستثمر المتخصص في شؤون شركات التكنولوجيا الأمريكية بنديكت إيفانز فقد بدا غير مقتنع بالخدمة الجديدة إذ كتب عبر "تويت"، "آبل لم تخبرنا الكثير (عن عرضها للفيديو) باستثناء أنها



سواق مختلفة ثم تغييرها المعادلة، كما حصل مع "آي فون"، أو تقديمها بسرعة كبيرة كحال "آبل ميوزيك". وستكون "آبل تي في" متوافرة عبر تطبيق "آبل تي في" الذي أعلنت المجموعة الأمريكية الكبرى تغييره بالكامل والذي يسمح للمستخدمين مقابل اشتراك منضصل بمتابعة قنوات مثل "إتش بي أو" و"شوتايم" و"ستارز" وأيضا "نتفليكس" و"أمازون برايم". وأشار تيم كوك إلى أن الفكرة تكمن في "جمع كل البرامج وخدمات البث الرياضي والأخبار على كل أجهزةكم كي تمضوا وقتا أقل في البحث عما ترغبون بمشاهدته وتضيفوا أكثر من وقتكم". وهذا الأمر يفترض أن "آبل" تستخدم البيانات الشخصية لتستخدمها لتحليل تفضيلاتهم واقتراح برامج عليهم، غير أن

استعانت "آبل" بكوكبة من نجوم هوليوود لإطلاق خدماتها الجديدة المناهضة لـ"نتفليكس"، وهي النقطه الأبرز ضمن سلسلة إعلانات في مجال الخدمات التي تسعى لأن يكون قوة دفع أساسية في استراتيجيتها المقبلة للنمو. وقد اعتلت مجموعة من نجوم هوليوود المسرح الاثنين في كوبرتينو (غرب) للإعلان عن المضامين الجديدة، وهي عصب المعركة لاستقطاب المستهلكين عبر "آبل تي في" الخدمة الجديدة المتاحة للاشتراكات مقابل بدل مادي والتي ستكون متوافرة اعتبارا من الخريف. ولم يكشف خلال حفلة الإطلاق عن قيمة الاشتراك بهذه الخدمة.

ومن أبرز الوجوه في الأعمال التي ستعرض عبر البرنامج جينيفر أنيستون وريز ويدرسون في مسلسل يحمل عنوان "ذي مورنينغ شو".

استعانت "آبل" بكوكبة من نجوم هوليوود لإطلاق خدماتها الجديدة المناهضة لـ"نتفليكس"، وهي النقطه الأبرز ضمن سلسلة إعلانات في مجال الخدمات التي تسعى لأن يكون قوة دفع أساسية في استراتيجيتها المقبلة للنمو. وقد اعتلت مجموعة من نجوم هوليوود المسرح الاثنين في كوبرتينو (غرب) للإعلان عن المضامين الجديدة، وهي عصب المعركة لاستقطاب المستهلكين عبر "آبل تي في" الخدمة الجديدة المتاحة للاشتراكات مقابل بدل مادي والتي ستكون متوافرة اعتبارا من الخريف. ولم يكشف خلال حفلة الإطلاق عن قيمة الاشتراك بهذه الخدمة.

ومن أبرز الوجوه في الأعمال التي ستعرض عبر البرنامج جينيفر أنيستون وريز ويدرسون في مسلسل يحمل عنوان "ذي مورنينغ شو".

وقال رئيس "آبل" تيم كوك خلال الحفلة: "نؤمن بشدة بقوة الإبداع". ومن المتوقع أن يكون لهذه الخدمة المنتظرة أثر لافت في سوق خدمات الفيديو بالبت التدفقي التي تشهد منافسة محمومة بين عدد كبير من الشركات بينها "نتفليكس" و"أمازون" و"هولو" على أن تنضم إليها قريبا شركات كبرى أخرى مثل ديزني و"ورنر ميديا". وزعم وصول "آبل" المتأخر إلى هذه المنافسة، بإمكان المجموعة العملاقة الاعتماد على مواردها المالية الهائلة وعلى قاعدتها المولفة من ١,٤ مليار جهاز من تصنيعها بين أيدي مستهلكي العالم وحملت عليها خدمات "آبل" بصورة تلقائية.

كما عُرفت المجموعة بلحافها في كثير من الأحيان بركب شركات منافسة في

## ناسا تلغي مهمة نسائية إلى الفضاء وتدافع عن قرارها

مختلطة من ذكور وإناث مهمات خارج المحطة منذ انطلاق عمل محطة الفضاء الدولية في العام ١٩٩٨. وأثار هذا الأمر ردود فعل من محبي الفضاء وناشطات نسويات رأوا فيه عدم استعداد "ناسا" لتغيير إرث فضائي استمر لعقود كان الرجال يهيمنون عليه، خصوصا أن الوكالة تحضر بعناية التفاصيل الدقيقة لرحلاتها، وهي تحضر رحلة جديدة إلى القمر بحلول العام ٢٠٢٤. وعزرت هيلاري كلينتون على "تويت"، "أعلمونا حجة أخرى". وقالت جولي كوهين مخرجة فيلم "أربي جي" : "تستطيعون إرسال رجل إلى القمر، لكن لا تستطيعون جمع يرتين فضائيتين لرائدتين؟".

وقالت الناطقة باسم "ناسا" براندي دين لوكالة فرانس برس، "١٢ ساعة إضافية كانت ستجبرنا على تأجيل موعد الخروج إلى الفضاء، الأمر الذي كان سيكون صعبا بسبب الجدول الزمني للمحطة، وموعد وصول مركبات شحن". وكتبت ماكلين على "تويت"، "هذا القرار اتخذ بطلب مني، يجب علينا ألا نقبل بالأخطار إذا كان يمكن تجنبها. سلامة الطاقم وتنفيذ المهمة هما دائما من الأولويات".

واصلت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) الأريعاء الدفاع عن قرارها إلغاء خروج فريق مؤلف من النساء فقط إلى الفضاء بسبب نقص في البزات، مؤكدة عدم وجود تجهيز جنسي. وقالت "ناسا" الاثنين إن الخروج من محطة الفضاء الدولية الجمعة ستفذه كريستينا كوك ونيك هيغ بدلا من كوك وأن ماكلين، وهما رائدتان موجودتان في المحطة حاليا مع أربعة رواد هم أمريكيان وروسي وكندي.

ولم تكن إلا بزة فضائية واحدة متوافرة بالجمبع المتوسط جاهزة للاستخدام في المحطة والرائدتان في حاجة إلى ذلك الحجم، وكانت ماكلين أكدت أن الحجم المتوسط ناسبا أكثر من الحجم الكبير بعد خروجها إلى الفضاء في ٢٢ آذار/ مارس.

وكانت نساء ماكلين خرجتا معا إلى الفضاء، أولت هذه المرة الأولى التي يكون فيها طاقم الرواد مؤلفا من نساء بالكامل.

حتى الآن، نُفذت فرق مؤلفة من ذكور أو

## لوموند: عام ٢٠١٩ حاسم بالنسبة للتنوع الحيوي في المحيطات

الباردة، وموت الشباب المرجانية الثمينة. وتؤثر كل هذه التغيرات على كيمياء البحار والمحيطات. وبعد الاستقرار الذي دام ملايين السنين، بدأ ثاني أكسيد الكربون الموجود في المحيطات يؤدي إلى حمضها بمعدل أعلى مئة مرة من أي معدل آخر سجل في تاريخ البشرية. ويمتد التلوث ويقايا المواد البلاستيكية من قطب إلى قطب، كما أن ظاهرة الصيد الجائر تستمر في ظل غياب رقابة حقيقية، ناهيك عن أن التعدين في المياه العميقة على وشك أن يدمر البيئة البحرية.

وأورد الكاتبان أن أعداد الخلوقات البحرية التي تعيش في المحيطات، على غرار أسماك التونة الرزقاء التي تعيش في المحيط الهادئ والسلاحف جلدية الظهر، تراجعت بشكل كارثي. ومن جهتها، لم ترد الحكومات الفعل لفترة طويلة جداً، على الرغم من أن حالة المحيطات باتت أكثر من التي وقت مضى محور اهتمام المحادثات. كما أن التدابير المعتمدة لا ترقى إلى وتيرة التغييرات الهائلة التي تطرأ على الحياة البحرية. وقد حان الوقت لأن نبدي طموحا حقيقيا في تصحيح الوضع.

وأكد الكاتبان أن الوقت قد حان لكي تتحد جميع البلدان وتضغط من أجل إبرام معاهدة قوية لحماية أعالي البحار ضمن إطار عالمي سيعمل على إنقاذ البيئة البحرية بما يتماشى مع التدابير التي أقرتها اتفاقية باريس لسنة ٢٠١٥ للمناخ، ويجب أن تكون هذه الاتفاقية ملزمة قانوناً، وتقر تدابير صارمة للحفاظ على التنوع الحيوي في أعالي البحار وحمايته، وتكون جاهزة للتوقيع مع بداية سنة ٢٠٢٠ كما هو مخطط له.

وأفاد الكاتبان بأن سنة ٢٠١٩ ستكون حاسمة على مستوى دفع العمل العالمي الذي يسدع بدوره جهود حماية التنوع الحيوي للمحيطات. وخلال هذه السنة، من المقرر أن يفتح هذا الملف على طاولة قمة العشرين التي ستعقد في اليابان، وقمة مجموعة الدول الصناعية السبع التي ستعقد في بياريتز بفرنسا، ولكن الكلمات الرنانة لا تكفي. وفي الختام، أورد الكاتبان أنه على امتداد عقود، انكب العلماء والناشطون على البحث من أجل إيجاد حلول لحماية المحيط وجعلها على رأس قائمة جدول أعمال اللقاءات الدولية. وتعد حماية الكنوز الثمينة للتنوع الحيوي البحري أمراً ضرورياً إذا أردنا مكافحة ظاهرة التغير المناخي.

نشرت صحيفة "لوموند" الفرنسية مقال رأي مشترك لكل من الرئيس التنفيذي لمجموعة "فيرجن" ريتشارد برانسون، وأمير إمارة موناكو الأمير الثاني، دسا كلاهما من خلاله إلى تبني معاهدة طموحة وملزمة قانونا تتضمن تدابير صارمة للحفاظ على التنوع الحيوي لأعالي البحار.

وقال الكاتبان، في مقالهما الذي ترجمته "عربي١"، إن أعالي البحار تمتد تقريبا على نصف كوكبنا، كما تشكل جزءا هاما وأساسيا من النظام البيئي العالمي الذي لم يخضع إلى حد الآن إلى أي إجراء حقيقي لحمايته. ولحسن الحظ بدأ هذا الوضع يحظى بأهمية من أجل تغييره. فمُنذ يوم الاثنين ٢٥ آذار/ مارس، اجتمعت الوفود في مقر الأمم المتحدة في نيويورك لفتح مفاوضات بشأن نص المعاهدة المتعلقة بالتنوع الحيوي لأعالي البحار.

وذكر الكاتبان أن هذه المعاهدة ستكون بمثابة الفرصة الوحيدة لحماية آخر النظم البيئية البحرية الشاسعة على سطح الأرض. وباعتبار أنها ستكون واحدة من أهم النصوص القانونية لحماية البيئة على مستوى دولي منذ عقود، فإنه يمكن لهذه المعاهدة الدفع نحو تطبيق اتفاقية الأمم المتحدة لقانون البحار في القرن الحادي والعشرين، عبر حماية التنوع الحيوي البحري وكل المتطلبات اللازمة لحماية الحياة المائية على سطح كوكبنا.

وهو يخف كلا الكاتبين مخاوفهما من أن تتجمد هذه المفاوضات خصوصا مع فتح ملف انسحاب بريطانيا من الاتحاد الأوروبي، واشتداد أزمة "السترات الصفراء" في فرنسا، علاوة على الوضع المتوتر في فنزويلا أو مشاكل التجارة الدولية.

وشدد الكاتبان على ضرورة انتهاج هذه الفرصة من أجل حماية المحيطات، في ظل ازدياد التهديدات المحدقة بالبيئة البحرية. وقد بلغ الوضع مستويات حرجة مع تضرر التنوع الحيوي البحري والتغير المناخي. وقد أكد العلماء أنه سَجَل خلال سنة ٢٠١٨ أعلى مستويات ارتفاع درجة حرارة المحيطات في العالم، وهو رقم قياسي من المتوقع أن يقع تجاوزه قريبا. وتود الكاتبان بأن هذه الأرقام تشكل خطورة نظرا لأن ارتفاع درجة حرارة المحيط سيخلف نتائج وخيمة تتمثل في إحداث أعاصير أكثر قوة، وارتفاع مستوى سطح الماء، وإجبار الكائنات الحية على الهجرة نحو المياه

## كيف سيغير الذكاء الاصطناعي مستقبل التنبؤ بحالة الطقس؟

يعادل ٨٠٥ كيلومترات فوق سطح الأرض. تدور هذه الأقمار الصناعية حول الأرض باستمرار بين قطبها حوالي ١٤ مرة في اليوم. ويفضل دوران الأرض حول محورها ووجود مدارات الأقمار الصناعية السريعة، فإن ذلك يمكن من مراقبة جميع المناطق الموجودة على سطح الكوكب مرتين يوميا. وبين الموقع أن الأقمار الصناعية توفر مجموعة هائلة من البيانات حول الغلاف الجوي للأرض بأكمله، بما في ذلك السحب والمحيطات، وكل ذلك بدقة عالية للغاية. وبالاستناد إلى هذه البيانات، يستطيع علماء الأرصاد الجوية التنبؤ بحالة الطقس على المدى الطويل. وذكر الموقع أنه يوجد على متن هذه الأقمار الصناعية مجموعة متنوعة من الأدوات التي تسجل المعلومات على بياض الكوكب (أو الإشعاع المنعكس). وتعد هذه البيانات مفيدة للغاية لإجراء تقييمات على جودة الهواء مع مرور الوقت، حيث يقع دمج هذه المعلومات في نماذج الطقس، ما يساهم بدوره في زيادة دقة التوقعات الجوية. كما يستخدم علماء الأرصاد الجوية معدات أخرى لتحديد درجة حرارة سطح البحر، وهو عامل مهم في التنبؤ بالطقس على المدى الطويل. ويقع استخدام هذه البيانات لتوقع حالة الطقس، بما في ذلك التغييرات الموسمية واسعة النطاق، على غرار الظاهرتين المناخيتين إل نينو والنيña، ويقع جمع البيانات الضرورية للتنبؤ بأنماط الطقس القاسية مثل الأعاصير والعواصف الثلجية قبل أيام من حدوثها. كما تستخدم هذه البيانات لتقييم المخاطر البيئية مثل الجفاف وحرائق الغابات والمياه الساحلية الخطرة. وأورد الموقع أن علماء الأرصاد الجوية يعتمدون على نوع آخر من الأقمار الصناعية، التي تسمى أقمار الفضاء العميق، فعلى سبيل المثال، يدور "مرصد مناخ الفضاء العميق" التابع لوكالة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي على بعد مليون ميل، أي حوالي ١,٦٠٩,٣٤٤ كيلومترا من الأرض. ويوفر هذا النوع من الأقمار الصناعية تحذيرات وتوقعات حول الطقس الفضائي، بينما تراقب الطاقة الشمسية التي تمتصها الأرض يوميا. ويمكن لرصد مناخ الفضاء العميق تسجيل معلومات حول مستويات الأوزون والهباء الجوي.

نشر موقع "انترستغ إنجينييرنج" الأمريكي تقريرا، تحدث فيه عن التوجه نحو استخدام تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي للتنبؤ بحالة الطقس والتخلي عن الطرق التقليدية.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي١"، إن عملية التنبؤ بحالة الطقس هي علم معقد للغاية، إذ تتطلب تحليل وفك رموز مجموعة هائلة من البيانات التي تمكنت الآف أجهزة الاستشعار والأقمار الصناعية الخاصة بالطقس من جمعها. وبعد التنبؤ بحالة الطقس في المستقبل بالاعتماد على هذه البيانات مهمة شاقة للغاية. وللحصول على نتائج أدق، ينبغي أن تتم العملية في الوقت الفعلي، وذكر الموقع أن التوقعات الجوية زادت دقتها بمرور الوقت، لكنها لا تزال غير دقيقة بالشكل الكافي. ونظرا لأن الجو يتغير بشكل مستمر، أثبتت التقديرات أن التنبؤ بحالة الطقس على مدى فترات طويلة لا يكون دقيقا للغاية، حيث تبلغ نسبة دقة التنبؤ بحالة الطقس حوالي ٨٠ بالمئة، وتخفض هذه النسبة لتصل إلى ٥٠ بالمئة كلما زاد طول المدة، في حين ترتفع لتصل إلى ٩٠ بالمئة كلما كانت الفترات الزمنية أقصر. وأورد الموقع أن علماء الأرصاد الجوية يستخدمون مجموعة متنوعة من أجهزة الاستشعار والأقمار الصناعية والكمبيوتر للتنبؤ بحالة الطقس. وتشمل هذه الأجهزة أدوات تسجيل درجات الحرارة وقياس الضغط الجوي وسرعة الرياح. بالإضافة إلى ذلك، يستخدم العلماء معدات أكثر تطوراً، على غرار بالونات الطقس، وهي بالونات خاصة مجهزة بأداة خاصة لقياس درجات الحرارة والضغط الجوي وسرعة الرياح واتجاهها في جميع طبقات التروبوسفير. وأضاف الموقع أن الأقمار الصناعية تعد من أقوى الأدوات المتقدمة للتنبؤ بحالة الطقس، ومن أبرزها تلك التي تطلقها "الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي"، التي تدير ثلاثة أنواع من الأقمار الصناعية البيئية الفضائية خارج نطاق من الأقمار الصناعية التي تديرها وكالة ناسا. وتعد الأقمار الصناعية في المدار القطبي أحد أهم هذه الأقمار، وهي جزء من "نظام القمر الصناعي القطبي المشترك"، ويبلغ ارتفاعه حوالي ٥٠٠ ميل، أي ما

# طرق طبيعية لتعزيز خصوبة الرجال والنساء.. تعرف إليها

السنة لها دور كبير في تقليل الخصوبة عند الرجل.

تعزيز الخصوبة عند النساء وقدمت اختصاصية التغذية تهاني الجزاوي بعض النصائح للنساء لتعزيز الخصوبة لديهن، وهي كما يلي،

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

تجنب الدهون المتحوّلة والتي تكون موجودة في الألبان المهدّجة والأطعمة المقلية، حيث تؤدي زيادة نسبة حدوث ضعف في البويضات بسبب تأثيرها على حساسية الأنولين.

تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، خاصة فيتامين سي، وذلك لأنّ الجهد التأكسدي يدمر البويضات، وتعمل مضادات الأكسدة على تخفيف هذا الجهد، وبالتالي الحفاظ على سلامة البويضات. اتّباع حمية قليلة النشويات، فهي قد تساهم في تخفيض الوزن، خاصة عند النساء اللواتي يعانين من متلازمة تكيس المبايض، وبالتالي تزيد من الخصوبة، وهنا ننصح باستشارة اختصاصي التغذية قبل البدء بهذه الحمية.

التقليل من النشويات المكررة مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض، والأطعمة والعصائر السكرية، والتي لها مؤشر جلايسيمي عالٍ، فتسبب بارتفاع سريع بالسكر ومستويات الأنولين بالدم، وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف البويضات. تناول الألياف الغذائية، وهي موجودة في الحبوب الكاملة والخضار والفواكه، حيث أن بعض الألياف لها القدرة على التخلص من هرمون الاستروجين الزائد عن طريق الارتباط به وطرده خارج الجسم.

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



جورجي" النساء بالانتباه والحذر لما يأكلن وقال، "حاولي الحفاظ على نظام غذائي صحي مع مستويات كافية من البوتاسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والكالسيوم وفيتامين (د) للمساعدة في فرص الحمل". وأضاف، "على سبيل المثال النظام الغذائي الذي يعتمد على حمية البحر المتوسط المتوازنة، سوف يلبي متطلبات جسمك، وهذه الفيتامينات الأساسية ستساعد جسمك في خلق البيئة المثلى للطفل".

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

وقالت تهاني في حديث لـ"عربي21"، "يجب على الرجال والنساء اتباع هذه النصائح، وذلك حتى تزداد وتعتزّز الخصوبة عندهم، وعليهم أيضا المحافظة على تناول الطعام الصحي واتباع نظام غذائي صحي وصحيح". وأشارت إلى "ضرورة استشارة اختصاصي التغذية قبل الالتزام بهذه التعليمات والنصائح، حتى يقومون بها بطريقة صحيحة وصحية".

وهذه هي النصائح، تعزيز الخصوبة عند الرجال - تناول كمية كافية من فيتامين سي، فهو مضاد للأكسدة، ويقفل من مشاكل الجهد التأكسدي، الذي من شأنه أن يقلل من الخصوبة لدى الرجل.

جورجي" النساء بالانتباه والحذر لما يأكلن وقال، "حاولي الحفاظ على نظام غذائي صحي مع مستويات كافية من البوتاسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والكالسيوم وفيتامين (د) للمساعدة في فرص الحمل". وأضاف، "على سبيل المثال النظام الغذائي الذي يعتمد على حمية البحر المتوسط المتوازنة، سوف يلبي متطلبات جسمك، وهذه الفيتامينات الأساسية ستساعد جسمك في خلق البيئة المثلى للطفل".

من جهتها، أشارت اختصاصية التغذية تهاني الجزاوي إلى وجود رابط قوي بين النظام الغذائي الصحي وبين تعزيز الخصوبة. وقالت تهاني في حديث لـ"عربي21"، "يجب على الرجال والنساء اتباع هذه النصائح، وذلك حتى تزداد وتعتزّز الخصوبة عندهم، وعليهم أيضا المحافظة على تناول الطعام الصحي واتباع نظام غذائي صحي وصحيح". وأشارت إلى "ضرورة استشارة اختصاصي التغذية قبل الالتزام بهذه التعليمات والنصائح، حتى يقومون بها بطريقة صحيحة وصحية".

وهذه هي النصائح، تعزيز الخصوبة عند الرجال - تناول كمية كافية من فيتامين سي، فهو مضاد للأكسدة، ويقفل من مشاكل الجهد التأكسدي، الذي من شأنه أن يقلل من الخصوبة لدى الرجل.

# أطعمة صحية يمكن أن تدمرك عند الإفراط في استهلاكها

على تحقيق التوازن بين مستويات الكهارل في الجسم. ويحدث ذلك بعد تناول ثلاث بطيخات كاملة بالنسبة للمرأة وأربع بطيخات كاملة بالنسبة للرجل.

وأبرزت الصحفية، خامسا، أن تناول الكبد يوفر للجسم كميات هامة من الفيتامين ١٢، الذي يعتبر مهما في تخليق الخلايا، والهيموغلوبين، وغيرها من العمليات الأيضية. واليوم، لا تعد كميات فيتامين ١٢ ضرورية إلا في حالة الحمل أو في حالة اتباع نظام غذائي نباتي، مع ذلك، يستحسن تجنب الإفراط في استهلاك أي نوع من الفيتامينات، لأن تناول حوالي ١٦٣ كيلوغراما من الكبد بالنسبة للمرأة و١٩٥ كيلوغراما بالنسبة للرجل، من شأنه أن يرفع الضغط داخل الجمجمة إلى مستويات خطيرة بسبب التسبب بفيتامين أ. وأشارت الصحفية، سادسا، إلى أن جوزة الطيب هي إحدى التوابل التي تعطي نكهة لا مثيل لها لأطباقنا دون الحاجة إلى إضافات غير مرغوب فيها على غرار المحليات أو الملح. وتحتوي هذه الجوزة على مركب اليريسيتين، الذي يعد بمثابة مؤثر عقلي، من هذا المنطلق، يسبب استهلاك جرعات تتكون من ٢٢ كوبا من جوزة الطيب للمرأة و٢٧ كوبا للرجل تسببا حادا يرافقه الغثيان والقىء والقلق والهوس وسلوك غير عقلاني، فضلا عن ذلك، قد تؤدي ذرة زائدة من هذا النوع من التوابل إلى فشل عضوي.



مشابه للكافيين. وعند استهلاك الجرعة المناسبة، يساهم هذا المركب في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، لكن الإفراط في استهلاكه يؤدي إلى تعدد الشرايين وإلى تغيير معدل ضربات القلب على نحو خطير. نتيجة لذلك، يؤدي تناول ٣٢٢ لوزة من الشوكولاتة السوداء بالنسبة للمرأة وحوالي ٣٩٨ بالنسبة للرجل، إلى الموت.

وأوضحت الصحفية، رابعا، أن البطيخ يحتوي على مادة الجلوتاثيون، أحد مضادات الأكسدة الطبيعية، إلى جانب مادة السيترولين. لكنه يحتوي أيضا على كميات كبيرة من الماء، وبالتالي، يعتبر الموت بسبب التسمم المائي أمرا واردًا جدا عندما تكون الخلايا العصبية غير قادرة

الشديد بشرب القهوة شهد تراجعًا تدريجيًا مع تراكم الأدلة العلمية المتعلقة بهذا المشروب. وعموما، يرتبط العمر والصحة العامة. في المقابل، يزيد الكافيين من ضغط الدم حيث يتسبب شرب ٥٠ كوبا بالنسبة للمرأة و٧٠ كوبا للرجل في عدم انتظام معدل ضربات القلب بسبب الرجحان الأذيني.

وأضافت الصحفية، ثالثا، أن الموقف بأن عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة واستخدام خيط الأسنان يوميا يساهم في بقاء جزيئات الطعام في الفم، وهو ما يعزز نمو البكتيريا بين الأسنان وحول اللثة واللسان، ويمكن للبكتيريا المتراكمة على الأسنان، وكذلك على اللسان واللثة، إنتاج غازات كريهة الرائحة. وتعد هذه البكتيريا المسؤولة الأولى عن الإصابة

# تعرف إلى طرق تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة

وأشار رويالز إلى أن اهتمامه بصحة فمه عن طريق تنظيف أسنانه يوميا، لم يمنع مشروبات الطاقة من إحداث هذا التأثير المدمر على لسانه. وتحدث الشاب عن دراسة أجراها باحثون في منظمة الصحة العالمية، أظهرت أن تجاوب الأسنان يمكن أن تنتج عن العجوة الناتجة من المحتوى العالي من السكر لمنتجات مثل مشروبات الطاقة. وأظهرت دراسة أخرى أن استهلاك مشروبات الطاقة يمكن أن يسبب تآكلا وإزالة طبقة المينا في الأسنان.

يمتد الإصابة بمجموعة من الأمراض. في هذا السياق، تعد العقديّة من أنواع البكتيريا المهيمنة في الفم. ووفقا لنشر موقع "اف بي، ري" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن الطرق التي تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة التي تتسبب في ظهورها البكتيريا، التي تنقسم بدورها إلى ضارة ومفيدة. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، أن وجود بعض أنواع البكتيريا في الجسم ضروري للحفاظ على التوازن الصحي. مع ذلك، توجد بكتيريا ضارة، ويكون من المستحسن التخلص منها؛ نظرا لتسببها في تسوس الأسنان وأمراض اللثة. وأضاف الموقع أن وجود البكتيريا الضارة في فم الإنسان قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة، على عكس البكتيريا المفيدة التي تعد بمثابة واق

يمنع الإصابة بمجموعة من الأمراض. في هذا السياق، تعد العقديّة من أنواع البكتيريا المهيمنة في الفم. ووفقا لنشر موقع "اف بي، ري" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن الطرق التي تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة التي تتسبب في ظهورها البكتيريا، التي تنقسم بدورها إلى ضارة ومفيدة. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، أن وجود بعض أنواع البكتيريا في الجسم ضروري للحفاظ على التوازن الصحي. مع ذلك، توجد بكتيريا ضارة، ويكون من المستحسن التخلص منها؛ نظرا لتسببها في تسوس الأسنان وأمراض اللثة. وأضاف الموقع أن وجود البكتيريا الضارة في فم الإنسان قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة، على عكس البكتيريا المفيدة التي تعد بمثابة واق

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

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

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

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

وذكر الموقع، خامسا، أن التوتر يؤثر بشكل مباشر على فروة الرأس والشعر. وترى باتيل أن بعض الأشخاص يصبح شعرهم دنيا أكثر و جافا أكثر من المعتاد عندما يشعرون بالتوتر. وتختلف طبيعة هذا التأثير باختلاف الطريقة التي تتفاعل بها أجسامهم مع التحول في مستويات الهرمونات. وأضاف الموقع أن التوتر قد يتسبب في الإصابة بتهاب الجلد الدهني، وهو مرض شبيه بالصدفية، ويؤدي إلى تقشر فروة الرأس واحمرارها بشكل ملحوظ. وفي بعض الحالات، يقود التوتر إلى تساقط الشعر، فالجسم يتوقف عن إنتاج الشعر بمجرد الإصابة بمرض شديد، ومن المحتمل أن تستغرق آثار هذا الإجهاد بضعة أشهر حتى تكون ظاهرة للعيان. ويمكن للشعر أن يتساقط نتيجة لبعض الضغوطات الثانوية أو دفع الجسم لتقبل تغييرات مفاجئة مثل اتباع حميات غذائية قاسية.

وأفاد الموقع، سادسا، بأن التوتر قادر على أن يؤثر على الأظفار ويحلق بها ضررا كبيرا بها. وساعد ما يتوقف الجسم البشري عن تغذية الأظفار وتتميتها عندما يكون عرضة لتوتر مستمر، وذلك انطلاقا من كونها عنصرا غير أساسي للبقاء على قيد الحياة. وعندما يعمل الجسم على توزيع الطاقة لشفا الأعضاء الحيوية، لا تحظى الأظفار بالأولوية. ويمكن للأظفار أن تسيء هشة وتبدأ في التقشر عند شعور الشخص بالتوتر.

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

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

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، إن بشرتنا هي أكبر عضو في أجسامنا، ويمكن أن تظهر علامات الإجهاد عليها بطرق مختلفة، مثل التهاب الجلد الدهني وحتى حب الشباب. وتختلف طريقة تفاعل الجسم والبشرة مع الإجهاد من شخص لآخر.

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

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

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

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

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

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

# باحثون مغاربة وإسبان يكتشفون علاجاً لسرطان البروستات

قابلة للذوبان في الماء، أي في وسط فيزيولوجي، وبالتالي إمكانية ذوبانها في الدم".

وسجل أن "هذا العلاج فعال لمكافحة سرطان البروستات، خاصة وأن الذوبان كان دوما عائقا أمام فعالية الأدوية المضادة للسرطان". وزاد الباحث "أن شأني أهم شيء في هذا الاكتشاف يتمثل في كون الجزيئات المستخلصة تحد من تطور وانتقال الورم الخبيث".

وشدد على أن "الجزيئات التقانية ولا تهاجم سوى الخلايا المساية". وتابع أن "هذا الاكتشاف من شأنه أن يجنب المرضى، خاصة أولئك الذين لا يتقنون على موارد مالية مهمة، الآثار الجانبية الكبيرة للعلاج الكيميائي الذي يهاجم كل الخلايا دون استثناء".

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

وقال فريق بحثي مغربي وإسباني، إنه تمكن من الوصول إلى علاج فعال لسرطان البروستات (الثالث) في مرحلته المتقدمة، انطلاقا من قشور وبقايا الجوامض، مثلتين أن الكرة في ملعب شركات الأدوية. وأعلنت مجموعة مكونة من باحثين مغاربة، من كلية العلوم بجامعة عبد الملك السعدي بطوان (شمال)، ونظراتهم من جامعة أكالا هيناريس بضواحي مدريد من إسبانيا، عن اكتشاف علاج فعال لسرطان البروستات في مرحلته المتقدمة انطلاقا من قشور وبقايا الجوامض.

الكشف نقته وكالة المغرب العربي للأنباء (رسمية)، على لسان الباحث محمد أمين العمراني، الذي قاد الجانب المغربي في المجموعة البحثية. وقال محمد أمين العمراني إن قشور الجوامض تمر عبر عملية تقطير مائي للحصول على زيوت أساسية، والتي تعتبر مكوناتها الكيميائية غنية جدا (حوالي ٩٠ في المائة) بمادة الليمونين، كما تعتبر مادة طبيعية ١٠٠ في المائة.

وأضاف العمراني، "يتم إخضاع الليمونين إثر ذلك لتحول كيميائي بسيط لاستخراج مشتقات

# هكذا تضرر شباب بريطاني يشرب ٦ عبوات مشروب طاقة (صورة)



تضرر شاب بريطاني بشكل كبير، بعد أن كان روتينه اليومي للشاب البريطاني شرب ٦ عبوات مشروب الطاقة. وقالت صحيفة "ميرور" البريطانية، إن دان ونشر رويالز منشورا على صفحته في "فيسبوك"، وقال إن طبيبه أخبره بأن الكميات الكبيرة من السكر في هذه المشروبات، الذي يصل إلى نحو ١٣ ملعقة في العلبة الواحدة، بالإضافة إلى الكيمياء المختلفة، هي المسؤولة عما أصابه من تقرحات وتآكل في لسانه.

وأوضح الشاب البريطاني، "هذا ما تقطعه مشروبات الطاقة في لسانك، تخيل كيف هو الحال في أعصابك الداخلية؟ حتى وقت قريب عندما بدأ حدوث ذلك، كنت أشرب ما لا يقل عن ٦-٥ عبوات يوميا. كونوا على حذركم شباب".

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

# ليس شربها فقط.. رائحة القهوة والتفكير بها أيضا يجعلك يقظا



تحسين أدائهم". وأضافت: "باختصار لا تزال الرائحة الشبيهة بالقهوة، التي لا تحتوي على الكافيين، لها تأثير وهمي مماثل لشرب القهوة". وأوضحت "أدريانا" بأنها وفريقها "أرادوا أن يروا إذا ما كان الناس يتوقعون أن تؤدي رائحة القهوة إلى تحسين الأداء، لأنهم يعتقدون أنه ستؤدي إلى مستويات أعلى من الإشارة الفسيولوجية، وهو تأثير مرتبط تقليديا بالابتلاع الفعلي للكافيين". وأضافت: "تساءلنا أيضا بعد هذه التجربة: هل من الممكن أن يكون تعزيز المجموعة الأولى في التفكير السريع مرتبطا بطريقة ما بملاحظة وشم رائحة تشبه القهوة على مستوى ما. واعتقاد هذه المجموعة بأنها ستؤدي بشكل أفضل، في مثال كلاسيكي لتأثير الدواء الوهمي؟". وأكدت: "لهذا صمم فريقنا دراسة استقصائية للمتابعة، أجريت بين مجموعة تضم ٢٠٠ شخص، غير الذين شاركوا في الدراسة الأولى، وسألنا المشاركين عن رأيهم بروائح متعددة، وعن تأثيرها الملموس على الأداء البشري". فاجاب المشاركون عن الأسئلة بالقول: "نعقد أننا سنشعر بتحيز فسيولوجي في الغرف المعطرة من القهوة، مقارنة بالبيئات غير المعطرة أو المعطرة بالأزهار". وأشارت "أدريانا" إلى أنه "يمكن الآن توسيع هذا العمل ليشمل مهام أخرى، مثل المهام اللفظية على سبيل المثال، لمعرفة ما إذا كان تأثير الرائحة الشبيهة براحة القهوة يبدو وكأنه يحسن أنواعا أخرى من التفكير". وختمت حديثها بالقول: "هذا الاستنتاج له أيضا آثار عملية متعددة مفيدة في الأعمال التجارية للمهنيين في مكان العمل. والمهندسين المعماريين ومطوري البناء ومديري متاجر البيع بالتجزئة وغيرها".

من طلاب إدارة الأعمال بالجامعة، كانوا متسمين إلى مجموعتين. وأجرت المجموعة الاختبار في قاعة تملؤها رائحة القهوة منزوعة الكافيين، في حين أجرت المجموعة الأخرى والمماثلة من الناحية الديموغرافية مع الأولى الاختبار في قاعة دون روائح. ووفقا للدراسة كانت النتائج لاقتة للنظر، حيث أحرزت المجموعة الأولى نتيجة أعلى بكثير في الاختبار. وقالت "أدريانا مادزهاروف" رئيسة فريق البحث: "ليس فقط أن رائحة تشبه القهوة ساعدت أفراد المجموعة الأولى على أداء مهام تحليلية بشكل أفضل، بل أيضا اعتقدوا وتوقعوا أيضا أنهم سيفعلون ويقدّمون ما هو أفضل، وأثبتنا أن توقعهم هذا كان مسؤولا جزئيا على

في هذه الحالة كنتيجة للتلمييح والتلميح، ولكن عدم شربها نفسها، يرون العالم بشكل أكثر تحديدا وتفصيلا. وتابع: "هذا له عدد من الآثار على كيفية معالجة الأشخاص للمعلومات واتخاذ القرارات وإصدار الأحكام". وبحث الخبر الذي نشرته صحيفة "ميرور" البريطانية، فقد عرض الباحثون في أربع مراحل منفصلة على جزء من المشاركين في الدراسة إشارات أو تلميحات ذات علاقة بالقهوة، وتم عرض إشارات أو تلميحات ذات علاقة بالشاي على باقي المشاركين. ووجدوا أن المشاركين الذين عُرض عليهم إشارات "تلميحيات" ذات علاقة بالقهوة مثل الفنجان أو آلة صنع القهوة أو تم التلميح عنها، ينظرون إلى الوقت على أنه أقصر ويفكرون بمصطلحات أكثر دقة ووضوحا. من أولئك الذين عُرض عليهم إشارات "تلميحيات" ذات علاقة بالشاي.

اعتاد البعض على شرب القهوة صباحا، وذلك حتى يبقوا متبهين ومتيقظين، وأيضا سعيا منهم للبقاء نشيطين وحتى يبدووا يومهم بهمة أعلى ويذهن صاف، وحينما لا يشربونها كالمعتاد أحيانا يتعرضون لأعراض مختلفة، منها الصداع، وأيضا يشعرون بالدوار. لكنهم الآن يمكنهم البقاء متيقظين دون أن يشربوها، فوفقا للدراسة جديدة من جامعة تورنتو الكندية، فإن مجرد التفكير في القهوة، يمكن أن يجعل عقل الإنسان أكثر يقظة وانتباها. ويحسب الخبر الذي نشرته صحيفة "ميرور" البريطانية، فقد عرض الباحثون في أربع مراحل منفصلة على جزء من المشاركين في الدراسة إشارات أو تلميحات ذات علاقة بالقهوة، وتم عرض إشارات أو تلميحات ذات علاقة بالشاي على باقي المشاركين. ووجدوا أن المشاركين الذين عُرض عليهم إشارات "تلميحيات" ذات علاقة بالقهوة مثل الفنجان أو آلة صنع القهوة أو تم التلميح عنها، ينظرون إلى الوقت على أنه أقصر ويفكرون بمصطلحات أكثر دقة ووضوحا. من أولئك الذين عُرض عليهم إشارات "تلميحيات" ذات علاقة بالشاي.

# ابتكارات طبية متقدمة في معرض لندن.. تعرف عليها

لذلك قام المبتكرون بتطوير هذا النوع من البطاريات. وأوضح الموقع أن الوحدة هي مشكلة خطيرة في جميع أنحاء العالم، وهي مصفة ضمن العوامل المؤدية للأصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة في غرار أمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك ابتكر العلماء طريقة جديدة للتعلب على هذه المشكلة الصحية من خلال صنع رويوت صغير ودود يسمى "جيني كوناكت"، وقد صمم هذا الروبوت بطريقة تجعل استخدامه سهلا خاصة بالنسبة للكبار في السن. ويمكن لهذا الروبوت الصغير تنفيذ مهام المساعد، والتحدث اليك والدرشة معك، وحتى مع الأطباء أو أفراد الأسرة. وقد طور المصممون هذا الروبوت الذي يتمكن من تذكير المستخدم بمواعيد الأدوية وحضور الاجتماعات والمناسبات المختلفة. وأورد الموقع أن "سوماك" قد يكون أحد أفضل الابتكارات سنة ٢٠١٩ في مجال الرعاية الصحية المستقبلية، ووفقا لمبتكري "سوماك"، فإنه جهاز قادر على إفراز الأوكسجين، وإمكان المرء التنفس على هذا الجهاز لتحديد طريقة التنفس أثناء النوم، وأفاد الموقع بأن "سوماك" هو عبارة عن جهاز صغير مستطيل الشكل يقوم المستخدم بتشفيله قبل النوم، وحسب مبتكري هذا الجهاز، فهو يساعد على التنفس بشكل أسهل والنوم بشكل أفضل، كما يزيد من قدرة الجسم على التخلص من السموم أثناء النوم، واستعادة حيويته، ويأمل مبتكرو هذا الجهاز في تطويره أكثر حتى يتمكن من مساعدة الأشخاص المصابين بأمراض الجهاز التنفسي.



الاستعمال، وإمكان الأخصائي مهما كانت خبرته أن يستخدمه. كما أن هذا الجهاز سهل الاستخدام لأنه يعتمد على تقنيات الهواتف الذكية، ويوفر هذا النظام خاصية الاستشارة عن بعد، التي تتيح للمرأة استشارة الخبراء في وقت قياسي، ومن شأن هذا النظام الكشف عن الأمراض السابقة للسرطان، علما وأنه لا حاجة للمخاير الطبية أو المستشفيات، وإنما يمكن الحصول على نتائج فورية دون الانتظار لأسابيع. وذكر الموقع أن بلو فينك قامت بابتكار طريقة لجعل البطاريات العادية التي نستعملها بشكل يومي أكثر أمنا واقتصادا، وذلك من خلال إنتاج بطاريات بلو فينك صغرى الحجم ومصممة بشكل بسيط ومرن، وقد أصبحت الأجهزة الطبية أكثر ذكاء من أي وقت مضى، وبطبيعة الحال تحتاج هذه الأجهزة لمصدر طاقة،

بالمرضى، التي تحفظ بطريقة شفافة وأمنة بفضل هذه التقنية الجديدة التي تعتمد على التشفير. ونظرا لتزايد شعبية الاستشارات عبر الإنترنت، تساعد هذه التقنية الجديدة في التغلب على المخاوف المتعلقة بالخصوصية والأمن، وتامل شركة ميديكال شاين أن تصبح خدماتها في المستقبل القريب متاحة لعامة الناس. وأكد الموقع أن التحصين المبكر لسرطان عنق الرحم قد يساهم في التقليل من عدد الوفيات بشكل كبير، وقد ابتكرت شركة موبيل أو دي تي مظهر مهبل يدوي بالبطارية أطلقت عليه تسمية نظام إيفا، والمثير بشأن هذا المظهر أنه قادر على تصوير عنق الرحم بجودة ممتازة، ويمكن من إجراء تشخيص دقيق في أقصر وقت ممكن. وتمثل إحدى مزايا هذا الابتكار الطبي الرئيسية في أنه نظام محمول سهل

نشر موقع "أف بي ري" الروسي، تقريرا تحدث فيه عن الابتكارات الطبية المتقدمة التي عرضت في معرض لندن لسنة ٢٠١٩. وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، أن العلماء والمختصين قدموا تقنيات جديدة وقديمة تهدف إلى تطوير الأدوية، لافتا إلى أن هذا المعرض الذي يهني بالرعاية الصحية، هو حدث يقام سنويا بالملكة المتحدة لعرض الإبداعات المتعلقة بالصحة البدنية. وقد شارك في هذا المعرض أكثر من ٣٥٠ علامة تجارية، تتقدم أبرز منتجاتها وابتكاراتها الطبية المميزة، ومن أبرز هذه الابتكارات تقنيات الكشف المبكر عن الخرف، ويعتبر مرض الزهايمر أحد أكثر أنواع الخرف شيوعا، لكن الكشف المبكر عنه من بين التحديات الأكثر صعوبة في المجال الطبي.

# هل يساهم الشاي «الأخضر والأحمر» في خسارة الوزن؟

آيات في حديثها لـ"عربي ٢١"، "من أيضا على النعش الأميني التريوتين، الذي يحفز الأيض العصبي للدوبامين والسيروتونين وهما هرمونا السعادة". الشاي الأحمر من جهته، قال استشاري التغذية العلاجية، محمد عبد السلام، حول علاقة الشاي الأحمر بخسارة الوزن، "هناك علاقة بين الكافيين الموجود في الشاي الأحمر وبين رفع مستوى حرق الدهون في الجسم، إضافة لمضادات الأكسدة التي تساهم بدورها في رفع مستوى حرق الدهون، وهذه هي العلاقة بين الشاي وبين خسارة الوزن". وتابع: "لكن الشاي الأحمر وحده لا يكفي لخسارة الوزن، ولكن يمكن القول بأنه يدعم الحمية الغذائية".

شطرة عن هذا التساؤل بالقول، "لا يساهم الشاي الأخضر في خفض الوزن بشكل مباشر، لكنه عامل مساعد على ذلك، فهو مضاد للأكسدة، وأيضا يحسن من عملية الحرق، ويخفض من مستوى الكوليسترول، وجيد لصحة القلب والشرايين، فهو يالتالي يساعد مع الحمية الغذائية في خفض الوزن". وتابع مستدركا: "يالتأكيد، الشاي وحده لا يكفي لخسارة الوزن، بل يجب أن يترافق معه نظام غذائي صحي، بمعنى لا يمكن للشخص أن يأكل كثيرا دون حسيب أو رقيب، ويريد بكل سهولة أن يخسر وزنه". وأضاف: "الشاي الأخضر، يفتل بالفعل ذلك فضلا عن عامل مساعد

تجيب اختصاصية التغذية آيات هناك إضافات طبيعية تضاف للشاي تحسن من خواص مثل الليمون والتنعنع والميرمية. يُعد الشاي المشروب العالمي الثاني، وموطنه الأصلي شرق آسيا، ويُعد المشروب الرسمي لعدة دول منها بريطانيا وتركيا والهند، والشاي فواقد عدة، فهو يعزز المناعة وأيضا مفيد لصحة القلب والشرايين. وهناك نوعان من مشروب الشاي، هما الأخضر والأحمر، وشاع اعتقاد بأن الشاي الأخضر يساهم في خسارة الوزن، فهل يفعل ذلك فعلا؟

تجيب اختصاصية التغذية آيات هناك إضافات طبيعية تضاف للشاي تحسن من خواص مثل الليمون والتنعنع والميرمية. يُعد الشاي المشروب العالمي الثاني، وموطنه الأصلي شرق آسيا، ويُعد المشروب الرسمي لعدة دول منها بريطانيا وتركيا والهند، والشاي فواقد عدة، فهو يعزز المناعة وأيضا مفيد لصحة القلب والشرايين. وهناك نوعان من مشروب الشاي، هما الأخضر والأحمر، وشاع اعتقاد بأن الشاي الأخضر يساهم في خسارة الوزن، فهل يفعل ذلك فعلا؟

# التقدم العلمي يزيد فرص نجاة الأطفال الخدج

"في السابق، عندما يكون الجنين في أسبوعه ٢٢ أو ٢٣، كان يمكن للطبيب القول إنه لا يستطيع القيام بأي شيء (لإنقاذه)".

## وكالات

أكدت دراسات حديثة تناولت الولايات المتحدة والسويد بشكل خاص، أن الطب حقق خطوات كبيرة من أجل زيادة فرص الأطفال الخدج في البقاء. وولفتت إلى أنه "حتى الثمانينيات كان الطب يؤكد ألا إمكانية لبقاء الأطفال الخدج -الطفل المولود قبل الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل- على قيد الحياة، سوى للمولودين في الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل كحد أدنى، فيما الحمل الطبيعي يجب أن يمتد حتى ٤٠ أسبوعا. وفي الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل، لا يتعدى وزن الجنين الكيلوغرام الواحد، غير أن هذا الحد لا يزال ينخفض بشكل مطرد منذ ذلك الحين، وتسجل حالات كثيرة لأطفال يبقون أحياء رغم أنهم ولدوا في الأسبوع ٢٤ أو ٢٣ أو ٢٢ من الحمل، بأوزان تصل إلى نصف كيلوغرام أو أقل. وفي شباط/ فبراير، تصمد طفل ياباني عناوين الصحف، فقد بلغ وزنه ٢٨ غراما عند الولادة في الأسبوع الرابع والعشرين للحمل، وخرج من المستشفى بصحة جيدة بعد خمسة أشهر من تلقيه العلاج، يقول إدوارد بيل طبيب حديثي الولادة والأستاذ في طب الأطفال في جامعة أيوا الأمريكية، "أزاول هذه المهنة منذ ٤٠ عاما، وقد رأيت هذا الحد ينخفض أسبوعا خلال السنوات العشر التي عملت فيها في المستشفى".

وتحمل السويد بلا شك الرقم القياسي العالمي لنجاة الأطفال الخدج، فقد نجح ٧٧ بالمئة من الأطفال المولودين في الأسابيع ٢٢ إلى ٢٦ من الحمل بين العامين ٢٠١٦ و ٢٠١٦، وفق دراسة نشرت في المجلات الثلاث مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (جاما). حتى أن البلاد شهدت تحسنا، فقد كانت تلك النسبة ٧٠ بالمئة بين العامين ٢٠٠٤ و ٢٠٠٧، وفي الوقت نفسه، وضعت السويد إجراءات موحدة ونظمت عملية إنعاش الأطفال الجديدي الولادة لتصبح منهجية، والآن ٨٨ بالمئة من الولادات المبكرة تجري في مستشفيات تتبع تلك التدابير. ويقول الأستاذ في طب الأطفال والشباب في هذه الدراسة مايكل فورمان لوكالة فرانس برس،

# سايانس ديلي: هل يغذي السكر السرطان؟

## وكالات

نشر موقع "سايانس ديلي" تقريرا، حول دراسة أجريت في كلية الطب التابعة لجامعة بايلور في تكساس، وكلية ويل كورنيل مديسين في نيويورك، وتم نشر هذه الدراسة في دورية "سايانس". ويشير التقرير، الذي ترجمته "عربي ٢١"، إلى أن الباحثين توصلوا إلى أن استهلاك كمية متواضعة من شراب الذرة الغني بالسكر النباتي "فركتوز" (وهو شبيه بالقطر الذي يستخدم لتحلية الكعكة والقطائف)، ما يعادل تناول ٣٥٥ مل من مشروب محلى يوميا، أدى إلى تسريع نمو أورام في أمعاء الفئران، بمعدل عن السمنة المفرطة. ويذكر الموقع أن فريق البحث اكتشف كيف تغذي المشروبات المحلاة نمو السرطان، ما يشير إلى بعض الاستراتيجيات الممكنة للعلاج. وينقل التقرير عن المؤلفات المشاركة الدكتورة جيبى يون، أستاذة علم العرزيشات والجيئات البشرية في جامعة بايلور، قولها: "هناك عدد متزايد من الدراسات البنية على الماشية أدت إلى الوعي بوجود علاقة بين استهلاك المشروبات المحلاة والسمنة وخطورة الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.. وما هو معروف الآن هو أن السكر ضار بصحتنا بشكل رئيسي، لأن استهلاك السمنة المفرطة يؤدي من خطر الإصابة بعدد من أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان القولون والمستقيم، لكن ما لم تكن غير متأكدين منه هو أن هناك هناك رابط مباشر بين استهلاك السكر والسرطان، ففرضت أن أبحث في هذا السؤال المهم عندما كنت أجري أبحاثا في مرحلة ما بعد الدكتوراة في مختبر الدكتور لويس كانتلي في (كلية طب) ويل كورنيل". وبلغت الموقع إلى أن يون وزملاها قاموا ابتداء بتوليد نسخة فار في بدايات سرطان القولون، حيث تم حذف جين (APC)، وقالت يون، "جين APC هذا يلعب دورا حاسما ضد سرطان القولون والمستقيم، وحذف هذا الجين في المراحل الأولى من الأورام التي تسمى السليطة (polyp) وهو (نمو غير طبيعي يشبه السليطة في المناطق المحتوية على أغشية مخاطية)، وأكثر من ٩٠٪ من المصابين بسرطان القولون والمستقيم لديهم هذا النوع من التحول في جين APC".

ويشير التقرير، الذي ترجمته "عربي ٢١"، إلى أن الباحثين توصلوا إلى أن استهلاك كمية متواضعة من شراب الذرة الغني بالسكر النباتي "فركتوز" (وهو شبيه بالقطر الذي يستخدم لتحلية الكعكة والقطائف)، ما يعادل تناول ٣٥٥ مل من مشروب محلى يوميا، أدى إلى تسريع نمو أورام في أمعاء الفئران، بمعدل عن السمنة المفرطة. ويذكر الموقع أن فريق البحث اكتشف كيف تغذي المشروبات المحلاة نمو السرطان، ما يشير إلى بعض الاستراتيجيات الممكنة للعلاج. وينقل التقرير عن المؤلفات المشاركة الدكتورة جيبى يون، أستاذة علم العرزيشات والجيئات البشرية في جامعة بايلور، قولها: "هناك عدد متزايد من الدراسات البنية على الماشية أدت إلى الوعي بوجود علاقة بين استهلاك المشروبات المحلاة والسمنة وخطورة الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.. وما هو معروف الآن هو أن السكر ضار بصحتنا بشكل رئيسي، لأن استهلاك السمنة المفرطة يؤدي من خطر الإصابة بعدد من أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان القولون والمستقيم، لكن ما لم تكن غير متأكدين منه هو أن هناك هناك رابط مباشر بين استهلاك السكر والسرطان، ففرضت أن أبحث في هذا السؤال المهم عندما كنت أجري أبحاثا في مرحلة ما بعد الدكتوراة في مختبر الدكتور لويس كانتلي في (كلية طب) ويل كورنيل". وبلغت الموقع إلى أن يون وزملاها قاموا ابتداء بتوليد نسخة فار في بدايات سرطان القولون، حيث تم حذف جين (APC)، وقالت يون، "جين APC هذا يلعب دورا حاسما ضد سرطان القولون والمستقيم، وحذف هذا الجين في المراحل الأولى من الأورام التي تسمى السليطة (polyp) وهو (نمو غير طبيعي يشبه السليطة في المناطق المحتوية على أغشية مخاطية)، وأكثر من ٩٠٪ من المصابين بسرطان القولون والمستقيم لديهم هذا النوع من التحول في جين APC".

## سم عناكب قاتلة قد ينقذ حياة ضحايا السكتة الدماغية

يقاها الخلايا العصبية التي ماتت بالفعل، ولكن بعد ٨ ساعات من الإصابة بالسكتة الدماغية، يمكن إعطاء هذا الدواء الذي يقدم حماية للدمغ.

وفي الدراسة، وجد الباحثون أن جرعة واحدة من "Hiva" تحمي أنسجة المخ، وتحسن الأداة العصبية بشكل ملحوظ بعد السكتة الدماغية.

وتبين أن تلف الدماغ انخفض بنسبة ٨٠% عند إعطاء "Hiva" بعد ساعتين من السكتة الدماغية، كما انخفض معدل التلف بنسبة ٦٥%. عند إعطاء البيبتيد بعد ٨ ساعات من بداية السكتة الدماغية. وأطلق الباحثون في جامعتي "كوينزلاند" و"موناخ" حملة كبيرة، لتعميل عملية تطوير الدواء المبكر.

وفي حال نجحت التجارب السريرية، يمكن أن يغير "Hiva" حياة مرضى السكتة الدماغية، حيث لا توجد حاليا علاجات يمكنها حماية الدماغ من التلف بعد الإصابة بالجلطة.



المخ حمضيا. ويوقف سم العنكبوت مسارا أيونيا محمدا في الدماغ، يعد المسؤول عن التسبب في موت الخلايا بشكل كبير بعد السكتة الدماغية.

واستطرد كينغ موضعا، "لا يمكنك

وفي حديثه مع "ABC Radio Brisbane"، قال كينغ، "عندما تصاب بسكتة دماغية، لا يتدفق الأوكسجين إلى أجزاء معينة من الدماغ، الذي يقوم بتغيير الطريقة التي يستخدم بها الوقود ويصبح

### وكالات

يزعم علماء أنه يمكن استخدام سم العناكب الأسترالية الميتة "رتيلاء الشكل" في تطوير دواء يمنع تلف الدماغ بعد حدوث السكتة الدماغية. وتعيش عناكب القمع الأسترالي، التي تعد من أخطر الأنواع في العالم، في الظلال والبيغ الحمية، ويمكن لسمومها أن تقتل الإنسان خلال ١٥ دقيقة فقط، لأنها تهاجم الجهاز العصبي. ومع ذلك، لم يمت أحد من لدغة عنكبوت القمع منذ عام ١٩٨١، يعد اختراع ترياق مدهل للسم. والآن، اكتشف البروفيسور غلين كينغ، وزملاؤه من جامعة "كوينزلاند"، بيتيدا في سم العنكبوت يمكنه أن يحد من مخاطر تلف الدماغ بعد السكتة الدماغية.

ويعمل البيبتيد المعروف باسم "Hiva"، على حجب القنوات الأيونية التي تستشعر الأحماض في الدماغ، والتي تعد المحرك الرئيس لتلف الدماغ بعد الجلطات.

## دراسات: مشروبات يتناولها الجميع تساعد على تطور السرطان

### وكالات

البولغ بظهور الجيوش، ما يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وتحتوي بعض المشروبات على مادة "E-12" الحافظة التي تسبب نمو الأورام. ويؤكد الأطباء على أن المادة الصغيفة "E-12" (القطيفة الحمراء) خطيرة جدا على صحة الإنسان. وكان علماء من الاتحاد السوفيتي قد أعلنوا عام ١٩٧١ بأن لهذه المادة علاقة بنمو الأورام في الجسم. لذلك ينصح الأطباء الحوامل خاصة بتجنب تناول هذه المشروبات، لأن هذه المادة الكيميائية يمكن أن تسبب تشوهات في جسم الجنين أيضا. وتساهم المشروبات الغازية المحلاة بالسكر بتطور أنواع مختلفة من الأورام، فوفقا للأطباء، فإن مشروبات الطاقة والكولا تحتل الصدارة في كمية السكر التي تحتويها، حيث يمكن أن تحتوي العلبة الواحدة منها على ٢٠ ملغمة سكر، إضافة لهذا، تحتوي على الغاز والفوسفات ومواد صغيفة تزيد من خطورتها. لذلك يربط الأطباء وخبراء التغذية تناول هذه المشروبات بزيادة خطر الإصابة بمختلف أنواع السرطان.

كشفت خبراء من جامعة هارفارد عن أن تناول المشروبات الغازية يساعد على تطور أمراض السرطان، اعتمادا على محتوياتها. وقد تسبب المشروبات المحتوية على بدائل السكر سرطان البنكرياس، حيث أظهرت نتائج دراسة أجراها علماء جامعة سنغافورة، واستمرت ١٤ سنة، أن تناول مشروبات تحتوي على بدائل السكر، يساعد على تطور سرطان البنكرياس، فتناول اثنين من هذه المشروبات في الأسبوع، يزيد خطر الإصابة بسرطان البنكرياس بنسبة ٨٧%. كما تسبب المشروبات الغازية سرطان البروستاتا، إذ راقب باحثون من سويسرا حالة ٨ الأفرجل سليم لمدة ١٥ سنة، وتوصلوا إلى أن تناول مشروب غازي مرة واحدة في الأسبوع يزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة ٤٠%. وتساهم المشروبات الغازية في التسبب سرطان الثدي، حيث تفيد نتائج دراسات أجريت في جامعة هارفارد بأن تناول الإناث للمشروبات الغازية بصورة منتظمة (١,٥ علبة في اليوم) يسرع في

## خصوصية الوالدين تعرّض أطفال التلقيح الصناعي لخطر قاتل!

### وكالات

الإنجاب الحديثة. وأوضح عدد كبير من الدراسات أن الأطفال الذين يولدون عن طريق التلقيح الصناعي وغيره من التقنيات الإنجابية، لديهم مخاطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ولكن فريق سيبكتيم، تعمق أكثر بالدراسة للتأكد من مصدر المخاطر الصحية بالضبط، وتوفير بيانات محددة للآباء والأمهات. وكتب الباحثون في الدراسة المنشورة في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (JAMA)، "وجدنا ارتباطا هاميا صغيرا بين التلقيح الصناعي والإصابة بالسرطان في الطفولة". وأوضحوا أنه على الرغم من حجم الدراسة الكبير فإن النتائج الأخيرة لا تثبت بشكل قاطع وجود علاقة بين أورام التلقيح الصناعي والأورام الجنينية، ولكن لا بد من متابعة الدراسة في المستقبل.

كشفت دراسة جديدة أن الأطفال المولودين عن طريق التلقيح الصناعي، قد يزداد لديهم خطر الإصابة بسرطان في مرحلة الطفولة بسبب مشكلات تتعلق بخصوصية والديهم. وقام باحثو جامعة "مينيسوتا" بدراسة حالة ٢٧٦ ألف طفل ولدوا عن طريق التلقيح الصناعي، و٢,٧ مليون طفل طبيعي، لمدة عقد كامل. وتبين أن معدل الإصابة بالسرطان أعلى بنسبة ١٧% لدى أطفال التلقيح الصناعي. ومع ذلك، فإن الخطر كان صغيرا ومقتصرا على أورام الكبد النادرة المرتبطة بالعلم، وليس بالتكنولوجيا الحديثة. ونشر قائد الدراسة، الدكتور لوغان سيبكتيم، العديد من الدراسات التي تشير إلى زيادة المخاطر الصحية بالنسبة للأطفال الذين يولدون بتقنيات

## «كائنات حية» تعيش في جسم الإنسان ترتبط بسرطان خطيرا!

العنصر الغذائي الأساسي الموجود في العديد من الأطعمة، يجري تحطيمه بواسطة بكتيريا الأمعاء ويتحول إلى مستقلب، وهو ضروري لعملية التمثيل الغذائي. وفي الدراسات السابقة، ارتبط هذا المستقلب بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والآن، وجد فريق البحث أنه يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. ويقول العلماء إن الدراسات المستقبلية ستحدد ما إذا كانت البكتيريا تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، أو أن السرطان يلعب دورا هاما في ازدهار أنواع معينة من البكتيريا.

ويقول فريق البحث، الذي تقوده جامعة "ساو باولو" في البرازيل، إنه يأمل أن تساعد النتائج على إيجاد طرق جديدة لفحص السرطان وتشخيصه وعلاجه. وفي الدراستين اللتين نشرتا في مجلة "Nature Medicine"، وجد العلماء ٢٩ نوعا من البكتيريا لدى مرضى السرطان في الولايات المتحدة وأوروبا وآسيا. وأكثر من ٦٠٠ عينة من براز المرضى، ووجدوا أن المستويات العالية من البكتيريا الموجودة عادة في العلب، تتواجد أيضا في عينات براز مرضى السرطان. وشمل ذلك بكتيريا الضم

ويقول فريق البحث، الذي تقوده جامعة "ساو باولو" في البرازيل، إنه يأمل أن تساعد النتائج على إيجاد طرق جديدة لفحص السرطان وتشخيصه وعلاجه. وفي الدراستين اللتين نشرتا في مجلة "Nature Medicine"، وجد العلماء ٢٩ نوعا من البكتيريا لدى مرضى السرطان في الولايات المتحدة وأوروبا وآسيا. وأكثر من ٦٠٠ عينة من براز المرضى، ووجدوا أن المستويات العالية من البكتيريا الموجودة عادة في العلب، تتواجد أيضا في عينات براز مرضى السرطان. وشمل ذلك بكتيريا الضم

### وكالات

كشفت دراسان جديدتان أن العلماء ربطوا بعض أنواع البكتيريا المعوية بزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. ووجد العلماء مستويات عالية من نحو ٣٠ نوعا مختلفا من البكتيريا، لدى المرضى المصابين بالمرض القائل، مقارنة بالأفراد الأصحاء. وعُثر على بعض أنواع البكتيريا في الضم، في حين وُجد البعض الآخر في اللحوم الحمراء والدواجن. حيث تساهم في تحويل المواد الغذائية إلى مسببات للسرطان.

## لقاح جديد لعلاج ورم الدماغ يجتاز الاختبارات الأولية

### وكالات

خلال عملية جراحية لاستئصال الورم، وتعالج هذه الخلايا بمواد خاصة، ومن ثم تحقن في الجسم ثانية. واستخدم الباحثون جرعتين مختلفتين من هذه الخلايا في اختبارات المرحلة الأولى، وتبين أنه عند استخدام الجرعة الأكبر، يتوقف نمو الورم ويعيش المريض ٢١,٨ شهر، في حين عاش المرضى الذين تلقوا علاجاً تقليدياً ١٤,٦ شهر. ويضيف الباحثون أنهم راقبوا حالة بعض المرضى بعد استخدام اللقاح لفترة بلغت ٣٩ شهرا. ومن المفترض أن تبدأ المرحلة الثانية للاختبارات السريرية لهذا اللقاح الفعال في الأشهر الأخيرة من السنة الجارية.

أظهرت نتائج الاختبارات السريرية الأولى للقاح جديد مضاد للأورمة الدقيقة فعاليتها العالية في نمو الأورام. واختبر علماء جامعة توماس جيفرسون لقاح "IGV-001" المضاد لسرطان الدماغ في الولايات المتحدة في ٣٣ مريضا، شخصت إصابتهم بورم أرومي دقيقي (سرطان الدماغ). وقد "أعطى اللقاح نمو الورم وأطال عمر المرضى عدة أشهر"، والمهم في الأمر عدم اكتشاف أعراض جانبية له. وجاء في بيان نشره الباحثون أن أساس هذا اللقاح هو خلايا سرطانية مأخوذة من مريض

## اكتشاف صادم لعلماء الفلك فيما يتعلق بالمجرة الخالية

تتحرك بمعدل أسرع مما ينبغي، بالنسبة إلى مستويات المادة الطبيعية الملحوظة. وفي الاكتشاف الجديد، لاحظ الباحثون أن الأجسام تتحرك بسرعة تتوافق مع كتلة المادة الطبيعية. وأوضحت الدراسة، أن مواصلة البحث عن مجرات أخرى ماثلة، سيساعد على تعزيز فهم الظاهرة الغامضة، وربما حل واحد من أكثر أسرار الكون غموضا.

"DF٤"، يشير إلى وجود عدد أقل من النجوم في أجواء المجرة، مقارنة بتلك الموجودة في مجرتنا "درب التبانة". ولا يمثل اكتشاف المجرتين اتجاهها مفاجئا وغير مسبوقة فحسب، بل إنه يحد من جوهر النقاش الدائر حول وجود المادة المظلمة نفسها. ويقول العلماء إن أحد أكبر المؤشرات على وجود المادة المظلمة، والتي لم تلاحظ تجريبيا، هو أن الأجسام الموجودة في حواف مجرتنا

أية مجرة، لذا فإن خلو أية مجرة من المادة المظلمة أمر غير متوقع. إنه يتحدى الأفكار المعيارية عن كيفية عمل المجرات، تعتقد أن المادة المظلمة حقيقية، ولها وجودها المنفصل عن مكونات أخرى من المجرات؛ كما نقلت صحيفة "دايلي ميل". وعلى غرار المجرة الأولى، فإن الاكتشاف الحديث التمثل في مجرة خالية من المادة المظلمة، واسمها

### وكالات

أكد باحثو جامعة "يال" باكتشاف جديد أن المجرة الخالية من المادة المظلمة، التي تم اكتشافها العام الماضي، تتواجد إلى جوار مجرة أخرى ماثلة. أعلن بيتر فان دو كوم، من جامعة "يال" في بيان "اعتقدنا أن كل مجرة لها مادة مظلمة مسؤولة عن بدء تشكل المجرة. وتعد هذه المادة الخفية الغامضة، الجانب الأكثر هيمنة في

## الجوز يكبح نمو سرطان الثدي

### وكالات

دعا الباحثون عددا من النساء اللواتي شخصت إصابتهن بسرطان الثدي، وقسم الباحثون النساء إلى مجموعتين. وتناولت نساء المجموعة الأولى يوميا ٥٧ غراما من الجوز يوميا لمدة أسبوعين. وبعد انتهاء هذه الدراسة، بيئت التحاليل التي أجريت لهن بدء عملية موت الخلايا السرطانية المبرمج، وكذلك تعطل مسارات الإشارة التي تعزز هجرة خلايا الورم في الجسم. وقد استنتج الباحثون من هذا، أن تناول الجوز يوميا يمكن أن يكبح نمو وتطور سرطان الثدي، ويخفض خطر الإصابة به واحتمال تكراره.

اكتشف علماء جامعة مارشال الأمريكية، أن تناول حفنة من الجوز يوميا يساعد على تغير التعبير الجيني ويبطئ نمو سرطان الثدي. وتقول الدكتورة، لين هاردمن، المشرفة على الدراسة من جامعة مارشال، في مقال نشرته مجلة "Nutrition Research"، إن "تناول الجوز يمكن أن يلعب دور العامل على كبح نمو وتطور سرطان الثدي. لقد أثبتنا أن تناول ٥٧ غراما من الجوز يوميا خلال فترة أسبوعين يؤدي إلى تغير التعبير الجيني عند تشخيص سرطان الثدي". وبعد نجاح التجارب على الفئران المخبرية،

## العلماء يكشفون المنتجات التي تزيد من إفراز «هرمون الشباب»

يمكن الحصول على الإستروجين النباتي من منتجات الألبان عالية الدسم. ووفقا لدراسات حديثة، فإن القهوة والشوكولاته الداكنة تساعد أيضا في الحفاظ على الشباب، حيث تزيد من مستوى الإستروجين عند الاستخدام المنتظم.

يجب استهلاكها بشكل أقل من مرتين إلى ثلاثة مرات في الأسبوع، كما أن البقوليات تساعد على الوقاية من سرطان الثدي. كما اعتبروا أن العنب هو مصدر للهرمونات النباتية التي تحسن الصحة، وخاصة عند النساء. بالإضافة إلى أنه

الصباح على معدة فارغة. حيث تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة، كما تساعد بالحد من الالتهابات في الجسم، وفق موقع "dmiy". كما أن البقوليات، مثل العدس والفاصوليا، تساعد على تسريع إنتاج هرمون الإستروجين، ولكن

### وكالات

كشفت العلماء عن عدد من المنتجات التي تساعد على تنشيط إفراز "هرمون الشباب" الإستروجين، وأن تناولها بانتظام لا يمكن أن يمنع الشيخوخة فحسب، بل يعيد تنشيط الجسم أيضا. وضح العلماء بتناول بذور الكتان في

## قريبا... عدسات لاصقة لعلاج حساسية العين

### وكالات



الفرصة للكتابة عن هذه التكنولوجيا "فيما رحب الدكتور كريستوفر ستار بالنتائج الجديدة. وقال ستار وهو طبيب عيون وأستاذ جامعي "هذه نتائج جديدة ومثيرة للاهتمام على عدد من المستويات... أعالج الكثير من المرضى الذين يعانون من الحساسية الموسمية في مدينة نيويورك". وأضاف "أعاني أنا أيضا من حكة في عيني ومن الوهلة الأولى سأستخدم هذا المنتج.. في ظل هذه البيانات الإيجابية". وذكر بال أنه لا يعرف متى ستطرح العدسات الجديدة للبيع.

أفاد تقرير جديد بأن عدسات لاصقة تجريبية لا تعمل فقط على تحسين الرؤية بل أيضا على تجنب الحكة بسبب الحساسية ربما تطرح للاستخدام قريبا مع استكمال دراستين في مراحلها الأخيرة. وكتب باحثون في دورية (القرنية) أن العدسات التي تحتوي على مضادات الهيستامين (مضادات الحساسية) والتي طورتها واختبرتها شركة جونسون أند جونسون، خفضت أعراض حساسية العين بشكل كبير. وفقا لـ "رويترز". وقال برايان بال مدير قسم العلوم السريرية في مركز فيجن كير التابع لجونسون أند جونسون، والذي شارك في إعداد الدراسة "هذه نتائج مشجعة جدا... أكثر من ٢٠ بالمئة من الناس يعانون من حساسية في العين. سيكون لها تأثير كبير على حياتهم". واختبرت التجريبتان العشوائيتان اللتان مولتهما جونسون أند جونسون، فاعلية وسلامة العدسات التي تطلق ببطء مادة كيميائية المضادة للحساسية. وشملت التجريبتان ٢٤٤ متطوعا تراوحت أعمارهم بين ١٢ و٦١ عاما. وقال بال إن بعض المتطوعين الذين كانوا يضعون عدسات مزودة بمضادات الهيستامين لم يبلغوا عن شعورهم بأي حكة بينما أبلغ آخرون عن حكة مزعجة ولكنها محتملة. وأضاف "نحن متحمسون للغاية لتوفر هذه



فيما كان المرأة أن تخفف التوتر وتساعد على الاسترخاء. في هذه الحالة، قد يزيد العمر المتوقع للرجل.

يعتمد على عوامل مثل الإجهاد في العمل، أو عدم الرغبة في الإفصاح عن المشكلات، وفي حال امتلاك الرجل لعائلة،

ولكنها لا تؤثر على طول أضافت أن متوسط العمر لدى الرجال

أعلن علماء من جامعة شيفيلد البريطانية بأن عدم وجود مساعدة من الشريك في رعاية الذرية، تجعل الوفاة عند الطيور. واستنادا إلى ذلك، أرادوا معرفة متوسط العمر لدى الإنسان في حال امتلاكه عائلة. وأثناء مراقبة حياة الطيور وسلوكها، اعتمد علماء الحيوان على طول التيلوميرات (المقاطع النهائية للكروموسومات). حيث أظهرت الدراسة أن الإناث اللاتي حضن البيوض واعتنن بالذرية بأنفسهن (دون أي مساعدة)، كان لديهن تيلوميرات تتمتع بنظام تقصير أسرع. وهكذا فإن الإناث اللاتي لم يكن لديهن مساعدة مثن بشكل أسرع، بينما من كان لديهن مساعدة عاشوا لفترة أطول، وفق موقع "ان". وسائل الإعلام البريطانية سؤالا على عالمة النفس، سفيتلانا بويارينوفا، عن مدى صحة هذا الاستنتاج فيما يخص الإنسان. وقالت بويارينوفا إن الإجراءات المشتركة للآب والأم أثناء رعاية الطفل

# Stop

Travel & Tourism  
قف!! للسياحة والسفر



الجاردنز / شارع وطفى التل / بناية 115 مكتب 207 / الطابق 2  
5563377 - 5563378 - 0790787846 - 0799443133