

الملك يعزي هاتفياً عباس بوفاة الدكتور صائب عريقات

العادة.

وأعرب نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، الثلاثاء، عن خالص التعازي وصادق المواساة بوفاة أمين سر اللجنة التنفيذية في منظمة التحرير الفلسطينية الدكتور صائب عريقات الذي انتقل إلى رحمته تعالى اليوم.

وقال الصفدي على تويتر "رحم الله الأخ والصدیق العزيز صائب عريقات، كرس حياته لخدمة وطنه وشعبه الشقيق وحقه في الحرية والكرامة والاستقلال. أسدق مشاعر التعازي والمواساة للفاضلة أم علي ولعلي ومحمد ودلال وسلام، وللشعب الفلسطيني الشقيق وللقيادة الفلسطينية".

عمان

أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني، الثلاثاء، اتصالاً هاتفياً مع أخيه الرئيس الفلسطيني محمود عباس، قدم خلاله التعازي بوفاة الدكتور صائب عريقات، رحمه الله، أمين سر اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير، عضو اللجنة المركزية لحركة فتح. وأعرب جلالة الملك، خلال الاتصال، عن أحر التعازي للرئيس عباس وأسرة الدكتور عريقات الكريمة والشعب الفلسطيني الشقيق بهذا المصاب، سائلاً الله العلي القدير أن يتعمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جنانه. وأشاد جلالاته بمواقف الفقيد، الذي أمضى حياته في خدمة القضية الفلسطينية، والدفاع عن حقوق الشعب الفلسطيني وقضاياه

www.omamjo.com

العدد (١٧٢٧)

٢٥٠ فلس

السنة الخامسة

٢٥ ربيع الأول ١٤٤٢ هـ الموافق ١١ تشرين الثاني ٢٠٢٠ م

الأربعاء

تمديد الاقتراع في جميع دوائر المملكة لمدة ساعتين

الاردنيون ينتخبون نوابهم بنسبة اقتراع ٢٩ر٩ بالمئة

- مليون و٣٨٧ ألفاً ناخباً منهم ٧٤٩٦٢١ ذكور و٦٣٨٠٧٥ إناث
- تحويل ٦٤ مخالفة لقانون الانتخاب للجهات المختصة
- ناخبون: نمارس حقنا الدستوري لاختيار النائب الامثل
- التدابير الوقائية تهيم على المشهد الانتخابي لحد من كورونا
- دعوات عبر التواصل الاجتماعي لدعم العملية الانتخابية بالمشاركة الفاعلة



المادة ٣٠ من قانون الانتخاب. وبلغت نسبة التصويت مع قرار التمديد ٢٨,٠٣ بالمئة، بعد أن أدلى مليون و٣٠٠ ألف و٧٤٨ ناخباً بأصواتهم من أصل ٤ ملايين و٦٤٠ ألفاً و٦٤٣ ناخباً وناخبة يحق لهم التصويت.

واعلنت الهيئة المستقلة للانتخاب، نسب الاقتراع النهائية في الدوائر الانتخابية في المملكة حتى اغلاق الصناديق عند الساعة التاسعة مساءً.

وجاءت النسب على النحو التالي: عمان الاولى ١٤ر٨٣ بالمئة، عمان الثانية ١٣ر٨٧ بالمئة، عمان الثالثة ١١ر٦٦ بالمئة، عمان الرابعة ٢٥,٥٩ بالمئة، عمان الخامسة ١٧ر٠٥ بالمئة، إربد الاولى ٢٨,٤٨ بالمئة، إربد الثانية ٤٥,٣٧ بالمئة، إربد الثالثة ٣٩ر٠٩ بالمئة، إربد الرابعة ٤٣ر٧٧ بالمئة.

البلقاء ٣٦ر٢٧ بالمئة، الكرك ٥٤,٥٨ بالمئة، معان ٥٠,٠٢ بالمئة، الزرقاء الاولى ١٥ر٧٢ بالمئة، الزرقاء الثانية ٢٧,٩٩ بالمئة، المرق ٥٥,٣٦ بالمئة، الطفيلة ٤٩ر٢٦ بالمئة، مادبا ٤٥,٠٨ بالمئة، جرش ٥٠,٨٦ بالمئة، عجلون ٤٩ر٤١ بالمئة، العقبة ٣٧ر٧٦ بالمئة، دائرة بدو الشمال ٥٦,٦٩ بالمئة، دائرة بدو الجنوب ٦٥ر٧٤ بالمئة.

تابع ص٢

ايداناً ببدء الاقتراع لاختيار اعضاء مجلس النواب التاسع عشر.

ويتنافس ١٦٩٣ مترشحاً ومترشحة ضمن ٢٩٤ قائمة انتخابية، على ١٣٠ مقعداً موزعة على ٢٣ دائرة انتخابية في مختلف مناطق المملكة، منها ١٥ مقعداً على الأقل مخصصة للمرأة. وبحسب الهيئة المستقلة للانتخاب، فإن عدد الناخبين يبلغ ٤ ملايين و٦٤٧ ألفاً و٨٣٥ ناخباً وناخبة، منهم ٥٧٧ ألف ناخب وناخبة يقترون لأول مرة. ويعمل في مراكز الاقتراع الانتخابية، وتأمين مراكز الاقتراع والفرز البالغ عددها ١٨٢٤ مركزاً تضم ٨٠٠٠ صندوق اقتراع. ويشارك في التغطية الاعلامية، ١٣٥ صحفياً واعلامياً، يتلون ١٣٥ مؤسسة اعلامية محلية ودولية، فضلاً عن اعتماد ٤٩ جهة رقابية محلية ودولية.

وأعلن مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب تمديد الاقتراع لمدة ساعتين في كافة الدوائر الانتخابية.

واوضح الناطق الاعلامي باسم الهيئة المستقلة للانتخاب، جهاد المومني، أن القرار يأتي بسبب كثافة الاقبال على التصويت، واستناداً

جميعاً في نجاح العملية الانتخابية. واستعرض الكلالدة إجراءات الهيئة منذ تحديد موعد الاقتراع من قبل مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب وصولاً إلى يوم الاقتراع في ظل الظروف الاستثنائية المرتبطة بجائحة كورونا. كما عرض لتفاصيل عمليات فرز الاصوات التي تجري في مكان الاقتراع دون الحاجة لنقل الصناديق مع توفير جميع ضمانات النزاهة والحياد، لافتاً إلى اللجان الخاصة الثلاث المعنية باستخراج النتائج في أقاليم المملكة الثلاثة. وأوضح بأن تمديد الاقتراع جاء نتيجة الاقبال على الصناديق، كما أن سلامة الإجراءات وحفاظها على سلامة وصحة المواطن شجعت الكثير من المواطنين على الاقبال على التصويت. ويتوقع أن تبدأ النتائج الاولى للانتخابات بالظهور خلال ساعات، فيما تعلن الهيئة النتائج النهائية مع عصر الأربعاء على ابعث تقدير، بحسب الناطق الاعلامي باسم الهيئة جهاد المومني.

وشارك في العملية الانتخابية مليون و٤٨٧ ألفاً و٧١٠ مقترعين بنسبة ٢٩,٩ بالمئة في عموم دوائر المملكة، بينهم ٦٣٨٠٨١ مقترعة بنسبة ٢٦,١١ بالمئة و٧٤٩٦٢٩ مقترعا بنسبة ٣٤,١٢ بالمئة.

وكانت فتحت مراكز الاقتراع ابوابها الساعة السابعة صباح الثلاثاء، لإستقبال الناخبين،

عمان

أغلقت مراكز الاقتراع أبوابها في جميع أنحاء المملكة في تمام الساعة التاسعة مساءً، بعد تمديد اصابي للاقتراع لمدة ساعتين، وينسبه تصويت وصلت إلى ٢٩ر٩ بالمئة.

وبأشرت لجان الفرز في ٢٣ دائرة الانتخابية أعمالها لتحديد هوية أعضاء مجلس النواب الجديد، الذي شارك في اختياره مليون و٣٨٧ ألفاً و٦٧٩ ناخباً، منهم ٧٤٩٦٢١ ذكور، و٦٣٨٠٧٥ إناث.

وقال رئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب الدكتور خالد الكلالدة إن عملية الاقتراع لم تشهد أية حالة خرق صحي، مبيناً أن الهيئة تعاملت مع كشف للمرضى من قبل لجنة الأوبئة للمرضى الشطين خلال الـ ١٠ أيام الأخيرة، موضحاً بأن الهيئة تعاملت مع خروقات وتجاوزات مشابهة مع الحالات السابقة باستثناء "انتحال الشخصية".

وأشار إلى تحويل ٦٤ مخالفة مقترضة لقانون الانتخاب للجهات المختصة قبل هذا اليوم، فيما جرى امس تحويل ١٣ حالة منها انتحال شخصية، إضافة إلى التعامل مع ١٣ فيديو وجرى تحويلها للجهات المختصة. وحيث الكلالدة جميع المقترعين والعاملين في عملية الانتخاب والمراقبين والإعلاميين الذين أسهموا

إصابات كورونا في مصر.. الأرقام تراوغ الجميع

القاهرة

أعلنت وزارة الصحة والسكان المصرية، مساء الثلاثاء، تسجيل ٢٢٢ حالة جديدة ثبتت إيجابية تحاليلها معملياً لفيروس كورونا

المستجد ووفاة ١٤ حالة جديدة. وأشار بيان صادر عن الوزارة إلى خروج ١٠١ متعاف من فيروس كورونا المستجد من المستشفيات، وذلك بعد تلقيهم الرعاية الطبية اللازمة وتام شفائهم وفقاً لإرشادات منظمة الصحة العالمية، ليرتفع إجمالي المتعافين من الفيروس إلى ١٠٥٤٠ حالات حتى اليوم. وبلغ إجمالي العدد الذي تم تسجيله في مصر بفيروس كورونا المستجد حتى الثلاثاء، ١٠٩٦٥٤ حالة من ضمنهم ١٠٥٤٠ حالة تم شفاؤها، و٦٣٩٤ حالة وفاة.

والاثنين، أعلنت وزارة الصحة المصرية تسجيل ٢٢١ حالة إصابة جديدة بفيروس كورونا المستجد "كوفيد-١٩" و١٢ حالة وفاة مقارنة مع ٢٣٩ إصابة و١٣ وفاة الأحد.

وفي وقت سابق، قالت وزيرة الصحة المصرية، هالة زايد، إن الأماكن الملقحة شديدة الخطورة فيما يتعلق بالإصابة بفيروس كورونا المستجد، ويعتبر التسوق في الأماكن متوسطة الخطورة لعدم بقاء الناس في المحال أو المولات مدة طويلة.

وحول الأشخاص معناتي الإقامة معظم الوقت داخل المنازل، نصحت الوزيرة بأن يأخذوا حذرهم من بعض التصرفات وبخاصة من الأشخاص القادمين من خارج المنزل، مثل خلع الكمامة ووضعها على المضد إذ أنها تتحول بذلك إلى مصدر عدوى لكل أفراد المنزل، لأنه قد يكون مصاباً بالفيروس ولا تظهر عليه أعراض المرض.

وتابعت وزيرة الصحة، أن أكثر من ٥٦ بالمئة من الوفيات فوق سن ٥٠ عاماً، وبالتالي فإنهم يجب أن يخرجوا من المنزل لاستنشاق الهواء ولكن مع أخذ الجيطة والجنذر والأييقوا في أماكن مغلقة لفترات طويلة مع مراعاة ارتداء الكمامات وغسل اليدين بشكل دوري.

مصر .. تأجيل قضية التخابر مع داعش ليبيا

القاهرة

قررت السلطات القضائية المصرية، الثلاثاء، تأجيل النظر في القضية المعروفة إعلامياً بـ"التخابر مع داعش"، على ما أفاد مراسلنا في القاهرة.

ويحاكم في هذه القضية ١٠ متهمين، واحد منهم حضوري، و٩ آخرون غيابياً.

وأوضح مراسلنا بأن "الدائرة الأولى إرهاب" بمحكمة الجنايات في مصر قررت تأجيل القضية إلى جلسة ٢٢ نوفمبر الجاري، لسماع أقوال شهود الإثبات.

وكان النائب العام المصري أمر بإحالة ١٠ متهمين بينهم ٤ ليبيين الجنسية إلى محكمة جنايات أمن الدولة العليا طوارئ، بعد اتهامهم في جريمة التخابر مع تنظيم داعش الإرهابي وما تسمى "كتائب قوة الردع" التابعة لها ومن يعملون لمصلحتها في ليبيا بهدف ارتكاب جرائم إرهابية ضد المواطنين المصريين المقيمين بها.

وتمثلت تلك الجرائم باختطاف مواطنين مصريين وتعذيبهم بدنيا للحصول من ذويهم على أموال فدية لإطلاق سراحهم، بالإضافة لارتكابهم جرائم إمداد الجماعة بالأموال والمعلومات، والاتجار بالبشر وتهريب المهاجرين غير الشرعيين.

وزير الداخلية ومدير الأمن العام يتفقدان الإجراءات الأمنية امام عدد من مراكز الاقتراع

والاحترافية العالية التي أظهرها رجال الأمن في تطبيق الخطط الموسعة، مشيراً إلى حجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم لتقديم الخدمة الأمنية والإنسانية، ومساعدة الناخبين على الإدلاء بأصواتهم، فضلاً عن استمرارهم بتنفيذ الواجبات الاعتيادية الأخرى. وأكد الجلالة أهمية الدور الأمني الذي يعكس الصورة المشرفة عن المجتمع الأردني، وقدرته الأردنيين على ممارسة حقوقهم بعدالة ونزاهة كفلتهما القوانين، لافتاً إلى ضرورة فرض سيادة القانون بحزم لصون الحقوق والحريات، ومنع أي تحد يضر بسلامة العملية الانتخابية.

تابع ص٢

أوامر العمليات المتعلقة بضمان أمن العملية الانتخابية وسلامتها. كما تفقد وزير الداخلية، ومدير الأمن العام، القوة الأمنية المتواجدة أمام مراكز الاقتراع لضمان الأجواء الأمنية والصحية لتمكين الناخبين من ممارسة حقهم الدستوري في الانتخاب بسهولة ويسر وفي إطار من النزاهة.

وشملت الجولة التفتيشية زيارة قيادة قوات الدرك، ولقاء عدد من المرتبات المتواجدين ضمن نقاط السيطرة الأمنية المنتشرة في الميدان. وأشاد وزير الداخلية بالإجراءات المتخذة من قبل مديرية الأمن العام بكافة وحداتها وتشكيلاتها،

عمان

تفقد وزير الداخلية توفيق الجلالة ومدير الأمن العام اللواء الركن حسين الجوامعة، الثلاثاء، القوة الأمنية المشاركة بمهمات أمام عدد من مراكز الاقتراع. واطمأن وزير الجلالة ومدير الأمن العام على سير الإجراءات والخطط الأمنية والوقائية المتخذة لضمان الأجواء الأمنية والصحية.

وزار وزير الداخلية توفيق الجلالة، ومدير الأمن العام اللواء الركن حسين الجوامعة، غرفة العمليات الرئيسية في مديرية الأمن العام، حيث اطعوا على أهم الخطط والإجراءات المتخذة لتنفيذ

وزير الخارجية يشارك في الاحتفال بذكرى تأسيس الأمم المتحدة

الافتتاح لإيجاد الفرص وبناء مستقبل أكثر ازدهاراً لنا جميعاً في عالمنا المترابط بشكل متزايد. وأضاف "الآن، بينما نواجه جائحة كورونا المستجد، أصبح من الواضح أكثر من أي وقت مضى بأننا بحاجة إلى بعضنا البعض، ويجب علينا العمل معاً لحماية شعوبنا". وتابع، ان التزامنا في المملكة بالتعددية لا يتزعزع، كما قال جلالة الملك عبد الله الثاني "العمل الجماعي ضروري عندما يتعلق الأمر بحل النزاعات والالتزام التي تهدد عالمنا". وأكد الصفدي الحاجة إلى شراكات متعددة الأطراف بينما نسعى لإيجاد حلول

الفتح لإيجاد الفرص وبناء مستقبل أكثر ازدهاراً لنا جميعاً في عالمنا المترابط بشكل متزايد. وأضاف "الآن، بينما نواجه جائحة كورونا المستجد، أصبح من الواضح أكثر من أي وقت مضى بأننا بحاجة إلى بعضنا البعض، ويجب علينا العمل معاً لحماية شعوبنا". وتابع، ان التزامنا في المملكة بالتعددية لا يتزعزع، كما قال جلالة الملك عبد الله الثاني "العمل الجماعي ضروري عندما يتعلق الأمر بحل النزاعات والالتزام التي تهدد عالمنا". وأكد الصفدي الحاجة إلى شراكات متعددة الأطراف بينما نسعى لإيجاد حلول

عمان

شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، بفعالية المبادرة الإسبانية السويدية لتعزيز العمل متعدد الأطراف التي انطلقت الثلاثاء بمناسبة الاحتفال بالذكرى الخامسة والسبعين لتأسيس الأمم المتحدة، وجمعت عدداً من قادة دول العالم.

وقال الصفدي إن تعزيز العمل متعدد الأطراف يعزز قدراتنا الجماعية لمواجهة التحديات المشتركة وحماية البيئة وتحقيق التنمية المستدامة وإنهاء النزاعات والظلم واحلال السلام والاستقرار. مشيراً إلى أن العمل معاً على أساس القانون الدولي هو

إرجاء بدء الحظر الشامل الى الساعة ١١ من هذه الليلة

عمان

أصدر رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة بلاغاً يبدأ بموجبه الحظر الشامل، المقرر تنفيذه بعد إجراء الانتخابات النيابية، في تمام الساعة الحادية عشرة من الليلة الماضية، بدلاً من الساعة العاشرة ليلاً.

ويأتي تغيير موعد بدء حظر التجول الشامل للأفراد، استجابة من الحكومة لطلب مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب بتأجيل الموعد لمدة ساعة، في ظل تمديد الاقتراع واغلاق الصناديق.

وبحسب البلاغ فسوف تستمر باقي إجراءات الحظر الشامل كما أعلن عنها سابقاً، بما فيها موعد انتهائه في الساعة السادسة من صباح يوم الأحد ١٥ تشرين الثاني.

ويستثنى من الحظر المرشحون ومندوبو القوائم في مراكز الاقتراع والفرز للانتخابات النيابية العامة لمجلس النواب التاسع عشر، إضافة إلى رؤساء وأعضاء وكوادر لجان الانتخاب في الميدان مثلما يستثنى من الحظر المراقبون المحليون والدوليون والإعلاميون والصحفيون המתدرون لدى الهيئة المستقلة، وذلك لحين انتهاء الهيئة من إعلان النتائج النهائية.

الزراعة: استثناء المزارعين من الحظر بشروط

عمان

سمح المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات لمزارعي الزيتون بنقل منتجاتهم إلى معاصر الزيتون وشريطة الحصول على استثناء من مديرية زراعة المحافظة وتصديقه من الحاكم الإداري.

وقال الناطق الاعلامي لوزارة الزراعة لورنس المجالي إن أصحاب معاصر الزيتون والعاملين فيها مستثنون بحسب الكشوفات الواردة من وزارة الزراعة والمصادقة عليها من المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، وللحاكم الإداري صلاحية إعطاء التصاريح للمزارعين الذين تقتضي طبيعة مزارعهم زيارتها خلال فترات الحظر الشامل وتقتصر على الحالات الضرورية.

كما سمح المركز لأصحاب محلات طيور الزينة وأسماك الزينة ومحلات تربية الحيوانات الأليفة بالحركة من الساعة الثانية ظهراً حتى الساعة الرابعة عصراً يومياً طيلة أيام الحظر الشامل من أماكن إقامتهم إلى محالهم، شريطة إبراز رخصة المهن الصادرة عن أمانة عمان أو البلديات أو رخصة الحل الصادرة عن وزارة الزراعة.

تابع ص٢

الكيلاني: دوام الصيدليات خلال أيام الحظر من ١٠ صباحاً ولغاية ٦ مساءً

عمان

قال نقيب الصيدالدة الدكتور زيد الكيلاني ان دوام الصيدليات في أيام الحظر الشامل سيكون من الساعة ١٠ صباحاً ولغاية الساعة ٦ مساءً.

وأضاف في بيان الثلاثاء، ان عمل الصيدليات سيكون من خلال توصيل الأدوية في الحالات الطارئة للمنازل ويمنع استقبال المواطنين في الصيدليات مهما كانت الأسباب.

عمان

وجه امين عمان الكبرى الدكتور يوسف الشواربة، الثلاثاء، بلازاة جميع مظاهر الدعاية الانتخابية بعد انتهاء عملية

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



لدراسة المقترحات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تترى المحتوى التحريري للمنصة المخصصة لحماية الحياة الخاصة الرقمية للأطفال والمراهقين في المغرب، والتي سيتم وضعها قريبا على الإنترنت من طرف اللجنة الوطنية.

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

من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك". وعبرت اللجنة الوطنية لممثلي شركة فيسبوك -وفقا للبلاغ- عن استعدادها

الوطنية والمتعلقة بالمراسات الخاصة وبالسلمة أو الأخلاقيات بانتحال الصفة، وبالرجوع في النسيان، وتحديد الموقع الجغرافي، وبالتتبع

وكالات

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

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

كما طالبت اللجنة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بفعالية مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة

هكذا تنوي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

وكالات

نشرت مجلة "بيوبلار ساينس" الأمريكية تقريرا تحدث فيه عن خطة غوغل التي تتمثل في بناء أسرع وأكبر كابل إنترنت سير عبر المحيط الأطلسي.

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة 378 كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط. وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونانت" تيمنًا بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونانت، وسيمتد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة 3977 ميلا تقريبا.

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

في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل 20 تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل 160 تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومعتدة في الوقت ذاته.

وأوضحت المجلة أن الجزء البسيط يتمثل في وجود الكابلات البحرية، على غرار "ماريا"، التي تنقل بياناتها عبر 8 أزواج من حبال الألياف الضوئية، أي ما مجموعه 16 حبال. في المقابل، سيكون كابل "دونانت" قادرا على نقل المزيد من البيانات لأنه سيضمّ عددًا أكبر من الألياف، المتمثلة في 12 زوجًا، أي 24 حبال.

في هذا السياق، قد تبدو إضافة المزيد من الألياف إلى الكابلات، من أجل تمكينها من نقل المزيد من المعلومات، استراتيجية واضحة، وتصميم المعدات لتعمل على عمق كبير تحت الماء لسنوات طويلة، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يُفقد الإشارة قوتها. ومن هذا المنطلق، صرح مدير قسم هندسة الشبكات وهندسة الهندسة البصرية في "غوغل كلاود" فيجاي فوسريكال، أن إحدى المبادئ التوجيهية تقيد بأن "الإشارة تفقد 99 بالمئة من قوتها" كل 62 ميلا.

وذكرت المجلة أن هذه الكابلات تهدف إلى حل هذه المشكلة، وذلك عن طريق الكابلات التي يطلق عليها اسم "المدغ". وقد صُمم هذا المكر ليكون مقاوما للماء ويتحمل الضغوط الهائلة في قاع

تعرف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

وكالات

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكربيرغ وعائلته، خلال العام 2018. وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ 27.6 مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام 2017، الذي وصل إلى 9 ملايين دولار.

وبحسب "فيسبوك"، فإن زوكربيرغ أنفق 2.6 مليون دولار لاستخدام طائرات خاصة كجزء من برنامج حمايته. وتأتي هذه الأرقام الفلكية في الوقت التي تعلن فيه "فيسبوك" أن زوكربيرغ حصل على راتب أساسي قدره دولار واحد على مدار الأعوام الثلاثة الماضية.

كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

وكالات

خلال اليومين الماضيين، انتشر بالتوازي مع صورة الثقب الأسود صورة أخرى لفتت في نهاية عشرينياتها، تضع يديها على وجهها وهي في قمة سعادتها. هذه الفتاة كانت العالمة الشابة ذات 29 عاما، كيتي بومان، الحاصلة على زمالة أبحاث ما بعد الدكتوراه، والتي شاركت في مشروع "الثقب الأسود"، وأدت الخوارزمية التي كتبها إلى الوصول إلى الصورة.

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

وكان المشروع، الذي قادة شيرد دوويلمان عالم الفلك في مركز هارفارد-سميثونيان للفيزياء الفلكية، ثمرة عمل ما يزيد على 400 باحث، 4 منهم سيدات، بحسب ما ذكرت مبادرة جامعة هارفارد للثقب الأسود.

وقالت سارة عيسون، التي تخرجت في جامعة راديو النيوزيلندية وشاركت في البحث، "هناك نساء شاركن في كل خطوة من هذا المشروع الرابع، باعتباري سيدة في مجال (ستيم)، من الجيد أن تكون هناك نماذج تحتذى بها الفتيات الصغيرات

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

وكالات

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

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

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

وكالات

أشار تقرير نشره موقع بلومبيرغ الأخباري، حول السماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تنتجها شركات أمازون وأبل وغوغل، مخاوف العديد من المستخدمين حول العالم. وقال التقرير، بحسب "بي بي سي عربي"، إن موظفي شركات أمازون وغوغل وأبل يسترقون السمع إلى ما يقال في السماعات الذكية، مؤكدا أن هذه الشركات عينت موظفين مهمتهم التنصت على ما يقوله المستخدمون للسماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تروج هذه الشركات لها.

وكشف موقع بلومبيرغ الأخباري الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين في شركة أمازون واجههم "مراجعة" تسجيلات سماعات "أليكسا" التي تنتجها وتسوقها الشركة. وتقول الشركات الثلاث إن التسجيلات تراجع بين الفينة والأخرى من أجل تحسين قدرة هذه الأجهزة على التعرف على الأصوات.

ولكن ردود الفعل على المقال الذي نشره بلومبيرغ تشير إلى أن الكثيرين من زبائن هذه الشركات لا يعلمون بأن بشرًا يسترقون السمع إلى ما يقولون في دورهم. اقصرًا أيضًا، أبرزت الابتكارات التكنولوجية الشورية بمعرض

الإلكترونيات 2019

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

يذكر أن التسجيلات الصوتية لدى أمازون مرتبطة برقم حساب واسم المشترك الأول ورقم سماعة الأيكسو المستخدمة. وقال بعض المراجعين لبلومبيرغ أنهم يطلعون زملاءهم على بعض التسجيلات الظرفية من خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون.

كما قالوا أنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توحى بعبادة جنسي محتمل، ولكن زملاء لهم قالوا لهم إنه ليس من مسؤولية أمازون التدخل في هذه الحالات. ما الذي قالته أمازون؟

تنص شروط استخدام أمازون على أن التسجيلات الصوتية تستخدم "من أجل الاجابة على اسئلتكم وتنفيذ طلباتكم وتحسين تجربتكم وخدماتنا". ولا تتطرق الشروط إلى وجود مراجعين بشر. وقالت أمازون في بيان إنها تأخذ قضيتي الأمن والخصوصية مأخذ الجد.

وايها لا تعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعات أليكسا. وجاء في البيان، "تساعدنا هذه المعلومات في تحسين أنظمة التعرف على النطق والتعرف على اللغات التي نستخدمها، من أجل أن تكون سماعات أليكسا أكثر استجابة لطلباتكم وضمان أن الخدمة تعمل بجودة بالنسبة للجميع".

ومضت الشركة القول، "نطبق معايير تقنية وعملياً صارمة، ولا نتعامل مع أي محاولة للإساءة لأعضائنا. الموظفون ليس لديهم أي سبيل للتوصل إلى معلومات قد تكشف لهم شخصية المشترك أو الحساب".

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

وتنص الضوابط الأمنية لأبل على ضرورة أن تكون التسجيلات الصوتية خالية من أي إشارات إلى مصادرها وأن تكون مرتبطة برقم عشوائي يعاد خلقه كلما يطفئ جهاز سيري. ويتم خزن أي تسجيل لأكثر من 6 شهور دون الرقم العشوائي. وتقول أبل إن مراجعيها ليس

مقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي. اقصرًا أيضًا، تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع المعزز"

ثم ماذا عن غوغل و"المساعد"؟ قالت غوغل إن مراجعيها يتمكنون من الاستماع إلى التسجيلات الصوتية الالتيية من نظام "المساعد - Assistant" الذي يعد جزءًا أساسيا في معظم الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد وفي السماعات المنزلية التي تنتجها.

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

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتي؟ ثمة مخاوف جديدة من أن السماعات الذكية تسجل سر كل ما يقال في المنازل. ولكن بينما تقوم هذه السماعات بتقنية على الأقل "بسماع" ما يقال، فإنها لا تقوم كل السماعات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات داخليا من أجل الاستييان عن كلمات توقضا من "سباتها" مثل "أليكسا" أو "أوكي غوغل" أو هاي سيري".

أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية

بعد يوم، وكمثل على هذا التطور، تمكنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبيصات مزيفة لعبت بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترب هذه الخوارزميات أخطاء كفيلة بتمكيننا من التقطن إليها فور التمعن فيها، حيث سبق لبرمجية "ياخ" لدمج الموسيقى اقترااف بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير موسيقي اكتشافها وتحديدها.

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

وأفادت الكاتبة أن تحسين تقنيات التعلم الآلي ستكون ذات فائدة كبرى، بما في ذلك توفير رعاية صحية أفضل وجعل مهنة الطب أكثر ديمقراطية. في المقابل، لا يمكن لنا تكرار حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الانفتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدماً لخلق الجذاع والمشاكل الاجتماعية الأخرى. وخلصت الكاتبة إلى أن الحد من أبحاث الذكاء الاصطناعي قادر على كبح هذا التقدم نحو مستقبل مجهول، حيث أن السماح للتكنولوجيا الذكية بالنمو والتطور دون رقابة ينطوي على حدود حالات سوء استخدام تتجاوز مجرد مقطوعة موسيقية سيئة، حيث يمكن لها أن يشمل خداع الملايين من الأشخاص.



عرضه على العموم. وأفادت الكاتبة أن الذكاء الاصطناعي يسمح بإنشاء مقاطع فيديو وصور احترافية للغاية، حيث سبق للممثل والمخرج السينمائي، جوردان بيل، إنشاء مقطع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد قول أشياء لم يقلها أبداً، وهو ما يطرح العديد من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات. وفي مطلع سنة 2019، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية ألكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، ليظهر بعد ذلك أنها مزيفة وتهدف إلى الإطاحة بها في الانتخابات. من جهتها، بدأت وكالات الأنباء العالمية مثل رويترز بتدريب صحافييها على رصد وتمييز هذه المعلومات المزيفة والخاطئة. وذكرت روتشمان أن ما يثير القلق حقا هو عدم قدرة المستخدمين على تعلم الخدع التي يمكن للذكاء الاصطناعي القيام بها، لا سيما وأن هذه القدرات تنمو بوتيرة سريعة وتصبح أكثر تطوراً وتعقيداً يوماً

أقرأ أيضا : هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان ألف سنة في المقابل، لا يمكننا القول إن خوارزميات الذكاء الاصطناعي دقيقة، حيث يعتمد الكثير منها على بيانات لا تمثل جميع فئات المجتمع، ما يجعلها خاضعة للتحيزات البشرية. وليس من الواضح من قد يتحمل المسؤولية عندما يرتكب الذكاء الاصطناعي خطأ ما أو يتسبب في مشكلة هذية. ولا يزال هناك كبير لتقطعه من هذه التقنيات حتى نوصي بقدرته على الكتابة بأسلوب بشري بارع أو التحدث مثل الإنسان أو تقليد تعابير وجهه. وعلى سبيل المثال، أصدر مطور برنامج "لاير بيرد" محاكاة الصوت محادثة وهمية بين باراك أوباما ودونالد ترامب وهيلاري كلينتون، والتي بدت حقيقية للغاية. ومن جهتها، طورت شركة "أوبن أي" برنامجاً قادرا على الكتابة بطريقة شبيهة بالبشر بعض الشيء. ونظرا لكون النص واقعا للغاية، اختارت الشركة عدم

وكالات

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

وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي21"، إن دراسة أجرتها أثبتت المخاطر الأخلاقية للذكاء الاصطناعي. ويمكن القول إن قدرة الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل على دمج الدرجات الموسيقية مع موسيقى يوهان سيباستيان باخ لإنشاء مقطوعات موسيقية تبعث على الشعور بالخوف إزاء ما يمكنها فعله في المستقبل.

وأشارت الكاتبة إلى تمكن الحاسوب من محاكاة بعض القدرات الإبداعية لبشر حقيقيين تعتبر أمراً مريبًا ومثيرا للريبة بشكل خاص. الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل 306 مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيباستيان باخ وتتبع النمط الذي سار عليه وجعله متناعماً مع الملاحظات والإدخالات الخاصة بالمستخدمين. وذكرت روتشمان أن تطبيق "ياخ" يعتبر جيدا، لكن التكنولوجيا التي قادت إلى التوصل إليه موجودة منذ فترة طويلة، وهي تتمثل في الخوارزميات المدربة على التعرف على الأنماط واتخاذ القرارات بعد النظر في مجموعة من الاحتمالات. ويكون بعض هذه الخوارزميات مقعدا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبين سبب اتخاذها لقرار معين.

تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

❖ وكالات

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

أسباب هشاشة العظام

وبحسب أخصائي جراحة العظام والمفاصل عبد الله سلام، يعد مرض هشاشة العظام مرضاً صامتاً، ويكتشف عادة إذا حصلت كسور أو تقوس في الظهر. وتابع سلام في حديث لـ"عربي21" بأن مرض هشاشة العظام ينقسم لتوعين "أولي وثانوي"، الثانوي يأتي نتيجة لأمراض معينة مثل الكلى والكبد أو الروماتيزم أو مرض تصلب اللويحي أو نقص فيتامين "سي" أو أمراض الغدة الدرقية، أو التعرض للكورتيزون أو الكحول أو التدخين أو سوء الامتصاص من الأمعاء.

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

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

التشخيص

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

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

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

الوقاية

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولا بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لثين عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيهم كالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضا يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كثافة العظم يتم

عبر الغذاء الصحي المتوازن، الذي يشمل الكالسيوم وفيتامين د والبروتينات الجيدة، إضافة لبعض العناصر الغذائية التي تساعد في حماية صحة العظام بشكل أساسي".

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

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

وتوصى سلام المرأة حينما تصل لسن ٤٠-٥٠، الذي يتوقف فيه نمو العظام، بأخذ مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأيضا التركيز على ممارسة الرياضة، والمشي وعدم ممارسة الرياضات العنيفة.

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

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

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

ونصحت من يعانون من "عدم تحمل اللاكتوز" بأن يستبدلوا بالحليب الحيواني حليب الصويا إضافة لتناول التين المجفف والمكسرات مثل اللوز. وأردفت: "يجب أن يأخذ الإنسان الكمية المناسبة من فيتامين د، فهو مسؤول عن ربط الكالسيوم والفسفور في العظم، وتقصه قد يؤدي لهشاشة العظام".

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

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

إليك كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

❖ وكالات

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

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

أهم النصائح،

× تخفيف كمية الزيت

مواضيع ذات صلة : المعمول والكعك والسعرات الحرارية

كيف نستمتع بضيافة العيد دون اكتساب الوزن؟

كيف تتصرفون خلال غداء العيد؟

× استبدال الزبدة بأخرى "أليت"

× استبدال السكر بسكر بديل يعتمد على سكرالوز (sugarfree) الذي يتميز بأنه يتحمل الحرارة العالية ومُحلّ، ولا يحتوي على مواد مضرّة. المعمول،

عادة لإعداد المعمول نحتاج الى هذه المكونات، طحين السميد وطحين الفرخة بالإضافة الى الحليب وماء زهر وماء ورد وخميرة. المكونات اللذان يسببان زيادة في الوزن هما السكر والزبدة. لذلك للحصول على وصفة صحية أكثر يمكننا استبدال السكر الطبيعي بسكر بديل، اما بالنسبة الى المقادير فيمكن قراءة لها على غلاف السكر البديل (مثلاً كل ١٠٠ غرام من السكر العادي يوازي ١٠

غرامات من السكر البديل).

أما بالنسبة الى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الامر بالنسبة الى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.

حشوة المعمول،

التبر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم اضافة الزبدة او السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحلات.

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

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

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

كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.

تجنب وضع السمسع عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.

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

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

لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب اعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

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

❖ وكالات

ولد طفل يحمل الحمض النووي لثلاثة أشخاص في 11 يونيو، إثر استخدام تقنية متيرة للجدل، للمرة الأولى في حالات العقم، على ما أفاد اليوم فريق طبي يوناني-إسباني أجرى هذه العملية.

وكانت استخدمت هذه الطريقة في المكسيك

❖ وكالات

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

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إنه من خلال الالتزام ببعض القواعد، يمكن التخلص من البثور، وخلافاً لما هو شائع، لا تعدّ البثور في الوجه نتيجة الأوساخ أو عدم الاهتمام بالنظافة، بل تكمن وراءها أسباب أخرى لا بد من معرفتها لاختيار الطريقة المناسبة لعلاجها.

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

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

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

ونصحت من يعانون من "عدم تحمل اللاكتوز" بأن يستبدلوا بالحليب الحيواني حليب الصويا إضافة لتناول التين المجفف والمكسرات مثل اللوز. وأردفت: "يجب أن يأخذ الإنسان الكمية المناسبة من فيتامين د، فهو مسؤول عن ربط الكالسيوم والفسفور في العظم، وتقصه قد يؤدي لهشاشة العظام".

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

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

❖ وكالات

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

واعتمدت نتائج الدراسة على بيانات من الشباب في الدنمارك حتى سن ١٧ عاما. الدراسة التي تدعم النظرية المستجدة حول التفاعل الوظيفي بين العدوى والميكروبيوم المعاري والأمراض العقلية، هي واحدة من ما يقارب خمسين بحثاً تم نشرها في النصف الأخير من عام

٢٠١٨ في الدنمارك. ويتتبع السجل لأول مرة البيانات السريرية لأكثر من مليون شخص، من عام ١٩٩٥ فصاعداً، على الدنماركيين الذين عولجوا من مرض عقلي على مدى ١٧ سنة من حياتهم، إما في المستشفى أو كمرضى خارجيين. تم توثيق كل حالة بما في ذلك الوصفات الطبية وتاريخ الأسرة.

وبفضل هذا السجل، يستطيع الدنماركيون فعل الكثير لتوضيح الصلة بين الأمعاء والصحة العقلية. ولقد تمت الإشارة من قبل بأن الميكروبيوم المعوي هو عبارة عن مجتمع بكتيري شديد التنوع يعيش في أمعائنا، ويرسل إشارات إلى الدماغ، ويقوم بتعديل

❖ وكالات

يغمر سائل قائم اللون ولزج سوليفية حتى مستوى العنق، لكنها تبتسم قائلة رغم الراحة القريبة من زيت الحركات، "هذا شعور جميل... وقد أتت هذه الماظمة الروسية إلى مدينة نفظلان في شمال غرب أذربيجان، المعروفة بعلاجاتها بالنفط الخام، لتخفف من الألم داء التهاب المفاصل.

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

وتروي سوليفية التي أتت من تترستان الروسية مع مجموعة من الصديقات، "لقد حملنا لفترة طويلة بالمجيء إلى هنا".

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

راقت (٤٨ عاماً)، وهو صحا في عضويه حزب معارض في باكو، لا يظهر سوى رأسه أيضا، فيما هو مسترخ في حوض في القسم المكسرت للرجال في منتج "سحرلي" (ساحر باللغة الأذرية). ويقول، "هذه هبة من السماء".

وتصدر أذربيجان نفضها إلى العالم بأسره، وهو يلعب دورا أساسيا في اقتصاد هذا البلد الواقع في منطقة القوقاز. إلا أن النفط المستخرج من باطن الأرض في نفظلان، البالغ عدد سكانها عشرة آلاف نسمة والواقعة على بعد حوالي ٣٠٠ كيلومتر عن العاصمة، لا ينفق ليحول إلى محرققات، لأنه سيكمد جدا.

ويعود اكتشاف النفط في أذربيجان إلى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اكتشفت المدينة نفضها بالزايما الخاصة بعد عقود

٩ عادات تتسبب في ظهور بثور الوجه



❖ وكالات

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

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

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

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

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

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

وحذرت المجلة، رابعا، من لمس بثور الوجه باليدين أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لانتهايات. فهند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلق المسام واضطراب الترتيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليدين، فحين تترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامسا، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور، خاصة عند ترك هذه المساحيق على الوجه خلال الليل، أو عدم إزالتها جيدا. أما ثالثا، فيمثل العرق سببا آخر لظهور حب الشباب، إذ إن ترسبه فوق الجلد يؤدي إلى ظهور نوع من الخميرة تسمى بيبتوبوروم فوليكوليتيس، التي تؤدي لتتهيج البشرة وغلق المسام، ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضا إلى الوجه.

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

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

ونصحت من يعانون من "عدم تحمل اللاكتوز" بأن يستبدلوا بالحليب الحيواني حليب الصويا إضافة لتناول التين المجفف والمكسرات مثل اللوز. وأردفت: "يجب أن يأخذ الإنسان الكمية المناسبة من فيتامين د، فهو مسؤول عن ربط الكالسيوم والفسفور في العظم، وتقصه قد يؤدي لهشاشة العظام".

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

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

المضادات الحيوية في الطفولة ترتبط بخطر الإصابة بأمراض عقلية

إلا أن الأساس الجيني لهذا الارتباط لا يزال مجهولا.

تسعى العديد من الدراسات إلى تحديد الروابط بين الميكروبيوم والدماغ البشري، وتركز على المركبات العصبية الفعالة التي تنتجها أو تستهلكها البكتيريا في الأمعاء. وفي دراسة أجراها فيليب ستراندويتز وزملاؤه في جامعة نورثيسترن في بوسطن على نوع نادر من بكتيريا الأمعاء، وجدوا أن هذه البكتيريا تأكل حمض غاما أمينوبيريوك، والمعروف باسم جابا، وهو مهم بالنسبة لنا؛ لأنه مركب عصبي مطلوب لتوظيفة طبيعية للجهاز العصبي المركزي لدينا. وترتبط الاضطرابات الاكتئابية الرئيسية مع انخفاض مستويات جابا.

الحالة المزاجية، وربما يعرضنا لأمراض عقلية. وقد وثقت الدراسات في النماذج الحيوانية بالفعل العلاقة بين البكتيريا والاكتئاب. أظهرت إحدى المجموعات البحثية أن الفئران التي عولجت بالمضادات الحيوية أظهرت تغيرات في تنوع ميكروبيوم الأمعاء أداء أسوأ في اختبارات الذاكرة.

كما أظهرت الحيوانات التي استخدمت المضادات الحيوية واسعة الطيف تغييرات في اضطرابات مختلفة، بما في ذلك طيف التوحد والاضطرابات التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر والاكتئاب. جميع هذه الدراسات تشير إلى العلاقة بين الميكروبيوم وحالة الصحة العقلية.

منتجع يستخدم النفط الخام لعلاج الأمراض وسط جدل طبي



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

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

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

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

قليلة على ذلك، وأصبحت اعتبارا من عشرينيات القرن الماضي أحد مراكز العلاج التي ينقل إليها الناس مجاناً في الحقبة السوفياتية.

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

واليوم يقوم العلاج التقليدي على الفوص عرة لمدة عشر دقائق في حوض استحمام مليء بهذا السائل السميك وذو الرائحة القوية، وهو يسخن على ٣٨ درجة مئوية. وتقول مريم اوميدي، مؤلفة مكرس لراكز الاستحمام السوفياتية وعلاجاتها الخارجة عن المؤلف أحيانا، "استخدام النفط الخام لأغراض طبية ندد به أطباء غربيين، معتبرين أنه قد يصيب بالسرطان".

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

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

وخط الجبهة في هذا النزاع المتوقف يقع على بعد كيلومترات قليلة من نفظلان.

في مطلع الألفية، عززت أذربيجان جهودها لتحسين سعة نفظلان كوجبة صحية. وقد نقل اللاجئين القيمون في المنتجعات إلى مساكن أخرى، فيما هدمت غالبية هذه المنشآت، وأقيمت مكانها فنادق حديثة.

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

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

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

6 علامات تدل على إمكانية الإصابة بمرض الزهايمر



الذي ستنتظم فيه عشاء عيد ميلادها، أو إذا تجاهل والدك حقيقة أنه انعطف في طريق ذي اتجاه واحد، فيجب عليك الانتباه لهذا النوع من العلامات. وحسب موني فوجيل، فإن "نسيان ارتداء المعطف في يوم شتاء بارد من شهر كانون الأول/ ديسمبر مريب بقدر القيادة في الاتجاه العكس في طريق ذي اتجاه واحد، أو شرب حليب منتهي الصلاحية دون إدراك ذلك، وإذا حدث ذلك مكم، فقد تتحاشى اتخاذ أي قرار". وقد يلاحظ الشريك أو أحد أفراد العائلة أن من يحبونهم أصبحوا يتجنبون اتخاذ القرارات التي تخص العائلة. وأشارت المجلة، خامسا، إلى أن إيجاد صعوبة في التفكير المجرد من المؤشرات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فقد يواجه المرء صعوبة في تذكر كيفية استخدام حفنية الحمام، ونتيجة لذلك قد يتوقف عن الاغتسال أو الاستحمام لأنه غير متأكد من كيفية عملها. ولكن مع ذلك، قد يرفض الشخص الاعتراف بهذه المشكلة التي يواجهها، وقد يصل الأمر إلى درجة نسيان كيفية تعبير شريك أو صعوبة متابعة وصفة طبخ.

وذكرت المجلة، سادسا، أن تغير مزاج وشخصية الفرد دليل على الإصابة بالزهايمر. وحيال هذا الشأن، قالت فوجيل إن والدتها كانت مرحة ومحبة للحضرات، لكنها أصبحت الآن نادرة المصاحبات البهية، وهذا نوع من التغيرات التي تطرأ على شخصية الفرد المصاب بالزهايمر التي لا بد من الانتباه لها. كما أن تغير المزاج بسرعة من الأعراض التي تكون واضحة عند المصابين بالخرف، وهذا الأمر مختلف عن تقلب المزاج. وفي الختام، أكدت المجلة ضرورة أخذ موعد مع الطبيب إذا لاحظت إحدى هذه العلامات عليك أو على شخص مقرب منك، مع البدء بتثقيف نفسك حول هذا المرض.

ونوهت المجلة، ثامنا، إلى أن مواجهة صعوبة في القيام بالمهام الاعتيادية من بين الأعراض الأولى لمرض الزهايمر. وفي العادة، لا يفكر الشخص لثانية واحدة عندما يتعلق الأمر بالقيام بالأنشطة الروتينية اليومية مثل ارتداء الملابس وإعادة الطور، أو محاولة القيام بهما في الوقت نفسه. ولكن بالنسبة للشخص المصاب بالخرف، فإن فقدان الذاكرة يشمل حتى هذه الأنشطة اليومية ويؤثر في قدرتهم على ممارستها. وبينت المجلة، رابعا، أن تدني القدرة على اتخاذ القرارات من العلامات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فإذا لم تستطع والدتك اتخاذ قرار بشأن المكان

كان ذلك نتيجة مرض آخر، نظرا لأن فقدان الذاكرة مرتبط أيضا بمشاكل صحية أخرى، مثل الجلطة الدماغية ونقص الفيتامين ب١٢، وقصور الدرقية، أو الإصابة بالتهاب حاد، أو حتى الاكتئاب. وأوردت المجلة، ثانيا، أن الارتباك بين الزمان والمكان يدل على الإصابة بالزهايمر. وحسب فوجيل، فإنه إذا قادت يوما سيارتك نحو متجر البقالة لتكك وجدت نفسك أمام المكتب أو اسم القطعة أمر طبيعي يواجهه أغلبنا، بيد أن تكرر ذلك يمثل مشكلة حقيقية. فإذا لاحظت أنك تواجه يوميا مشكلا في تذكر أسماء أبنائك فإنه لا بد من استشارة الطبيب. فقد تود معرفة ما إذا

وكالات
نشرت مجلة "فاميلي سيركل" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى الأعراض الدالة على الإصابة بالزهايمر، التي من شأنها أن تساعد على التشخيص المبكر لهذا النوع من اضطرابات الدماغ. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن الزهايمر لا يصيب كبار السن فقط ممن تجاوزوا عقدهم السابع، وعلى الرغم من حقيقة أن ٥ هـ مليون شخص من المصابين بهذا المرض الذي يسبب فقدان الذاكرة وتراجع القدرات الإدراكية تجاوزوا سن ٦٥، إلا أن ٥ بالمئة منهم يصابون به في سن الثلاثين والأربعين والخمسين. ونقلت المجلة عن موني فوجيل، مديرة الخدمات التعليمية والاجتماعية في المؤسسة الأمريكية للزهايمر، أن بعض النساء يقلن إن الأطباء المباشرين لحالة أزواجهن، ظنوا في البداية أنهم يمرضون بآزمة منتصف العمر، لكن تم تشخيصهم في نهاية المطاف بمرض الزهايمر.

ومن المهم استشارة الطبيب عند ملاحظة تغير سلوكيات الزوج أو الزوجة أو أحد الوالدين أو حتى سلوكك ذلك أن التشخيص المبكر يجعل العلاج أكثر فعالية. وتختلف أعراض هذا المرض من شخص لآخر، لكن هناك بعض العلامات المشتركة بين جميع المرضى التي لا بد من معرفتها والانتباه لها. وذكرت المجلة، أولا، أن فقدان الذاكرة من العلامات الدالة على الإصابة بمرض الزهايمر. وأوضحت فوجيل أن صعوبة تذكر الفرض الذي كتبت بصدد جليبه من غرفة المعيشة، أو نسيان اسم أحد أبنائك أو اسم القطعة أمر طبيعي يواجهه أغلبنا، بيد أن تكرر ذلك يمثل مشكلة حقيقية. فإذا لاحظت أنك تواجه يوميا مشكلا في تذكر أسماء أبنائك فإنه لا بد من استشارة الطبيب. فقد تود معرفة ما إذا

لماذا عروض السوبرماركت قد تكون سيئة لصحتنا ولأموالنا؟

وكالات
قد تبدو العروض الترويجية في السوبرماركت خطوة ذكية إن كنت تبحث عن توفير المال، ولكن احذر فيمكن أن توقعك أيضا بمشاكل صحية ومالية. وبحسب موقع "lovemoney"، فإنه وفقا لبحث جديد صادر عن Cancer Research UK إذا كانت عربتك مليئة بالعروض بشكل خاص، فمن المرجح أن تكون تعاني من السمنة. حيث وجد أن السمنة كانت أعلى بنسبة ٣٠% تقريبا بين أفراد الأسر التي اشترت أكبر قدر من المأكولات والمشروبات الموجودة في العروض الترويجية. بالإضافة إلى أن الأشخاص الذين كانت أكثر مشترياتهم من العروض ٢٥% منها تحتوي على نسب عالية من الدهون أو الملح أو السكريات، وهو ما يعادل ١١ عنصرًا إضافيًا غير صحي في الشهر. وحذرت الدراسة، التي شملت ١٦ ألف مستهلك، من الاستمرار في هذا النمط من الشراء، موضحة أن المستهلكين الذين يقبلون على شراء المواد الغذائية التي عليها خصومات، عرضة بنسبة ٥٤% للإصابة بالسمنة والأمراض الخطيرة المرتبطة بها، مثل السرطان وأمراض القلب والسكري. أكثر من الأشخاص الذين لا يكتفون بهذه العروض

الإصابة بالسرطان إلى ارتفاع لدى النساء

وكالات
توقع المركز البريطاني للأبحاث حول مرض السرطان أن تزداد الإصابة بهذا المرض في السنوات العشرين المقبلة ستة أضعاف في صفوف النساء عما ستكون عليه الزيادة لدى الرجال. وبحسب التوقعات، سترتفع الإصابة بالسرطان لدى النساء بنسبة ٣% لدى الرجال ١٠٥%. وأرجع المركز هذه الزيادة إلى أنماط الحياة الضرة بالصحة. وتوقع المركز مع حلول العام ٢٠٣٥ أن تبلغ نسبة المصابين بهذا المرض أربعة ملايين و٥٠٠ ألف امرأة وأربعة ملايين و٨٠٠ ألف رجل. وأرجعت الأسباب المؤدية إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالسرطان للتدخين وشرب الكحول، بما أن النساء صرن أكثر

نيويورك: تدابير جديدة لاحتواء انتشار الحصبة وغرامة مالية على المخالفين

وكالات
أعلنت سلطات منطقة روكلاند في ضاحية نيويورك الكبرى عن تدابير جديدة للحد من انتشار وباء الحصبة المتفشى فيها منذ شهر تشرين الأول الماضي، تقضي بفرض غرامات على المخالفين قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم. وازدياد في حالات انتشار الحصبة وكانت سلطات هذه المنطقة التي تضم ٣٠٠ ألف نسمة أعلنت في شهر آذار عن تدبير يقضي بمنع أي قاصر غير ملتحق ضد المرض من ارتياد الأماكن العامة، غير أن القضاء علّق مؤقتًا العمل بهذا التدبير إثر شكوى تقدمت به أهال. وقال المسؤول المحلي إد داي خلال مؤتمر صحافي، "لن نستسلم في معركةنا هذه"، مضيفًا "لن نوفر أي سبيل بلوغ هدفنا مهما كانت المعارضة قوية". وخلال الأيام الأخيرة، ارتفعت الإصابات الجديدة المشخصة في المنطقة لتبلغ ١٨٦ حالة، بالإضافة إلى "حالات كثيرة لم يصرح عنها"، على حد قول المسؤولين عن شؤون الصحة في المنطقة، باتريسيا شنتيل روبرت. وابتانتظار مآل النزاع القضائي الذي قد يستغرق

حفنة من اللوز الأخضر تحارب التجاعيد والكولسترول!

وكالات
إن شجر اللوز من أشهر الشجر الموجود في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، إذ يحتوي اللوز الأخضر على الكثير من العناصر الغذائية المهمة لصحة الإنسان. ويتميز عن غيره من الفواكه الموسمية بفنائه بالألحاح والمعادن الغذائية كالبيوتاسيوم والمغنسيوم إضافة إلى احتوائه على كمية مهمة من المواد الكربوهيدراتية، والألياف الغذائية. في هذا الصدد، أشارت اختصاصية التغذية مايا غاريوس إلى الفوائد الصحية للوز الأخضر على جسم الإنسان. ١- يحارب الكولسترول السيئ إن الزيت الموجود في اللوز الأخضر يعد من الزيوت الصحية للجسم، إذ يساعد في خفض نسبة الكولسترول السيئ في الدم والجسم. ٢- يحافظ على الأسنان يحتوي اللوز الأخضر على كمية مهمة من مادة الفوسفور التي تحافظ على بنية الأسنان وتحميها من مشاكل التسوس والتهل. ٣- يقوي العظام يتألف اللوز الأخضر من نسبة جيدة من الكالسيوم الذي يحمي من هشاشة العظام ويساعد

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

وكالات
ازدادت حالات الحصبة في العالم بواقع أربع مرات في الربع الأول من العام ٢٠١٩ مقارنة بالفترة عينها من العام الماضي، بحسب ما كشفت منظمة الصحة العالمية. وتشتد وفاة هذا الازدياد خصوصا في إفريقيا وأوروبا، علما أن المرض كان قيد الانحسار حتى

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

الأخير. ومن أهم هذه الأعراض: - الإغماء - الدوخة - تسارع في دقات القلب - غثيان - ألم في الصدر "رسالتنا اليوم" وفق رفعت "ليس فقط زيادة التوعية حول مشكلة كهرياء القلب، وإنما الحض على أهمية توفير جهاز مزيل الرجفان القلبي AED في الأماكن العامة والجامعات والنوادي الرياضية لإنقاذ أرواح الشباب الذين يواجهون توقف القلب المفاجئ. ومن المهم الإشارة إلى أنه يمكن لأي شخص استخدام هذا الجهاز في حال جرى تدريبه عليه". كيف يمكن علاج كهرياء القلب؟ كما يشدد الدكتور رفعت على "أهمية الكشف المبكر والتأكد من التاريخ العائلي للشخص وإجراء الفحص السريري وفحص القلب وتخطيطه كهريائيا، وعلى أساسها تشخص حالة المريض وبالتالي يحدد نوع العلاج". أما بالنسبة إلى العلاجات فيمكن تقسيمها وفق الآتي: × أدوية دقات تنظيم القلب × زرع جهاز لتفادي خطر الوفاة المفاجئة × الكي، وهنا يتم ادخال قسطار لتحديد موقع الاعتلال وكيفية كل دقيقة مهمة وفق خبرته في هذا المجال، بات مؤكداً أن أكثر الحالات تعود إلى الوفاة نتيجة خلل جيني. ويستعين الدكتور مروان رفعت بتجربة إيطاليا التي أجرت دراسة وتشخيصا على مدى أكثر من ٢٥ عاما، وتمكنت من تفادي الموت المفاجئ بنسبة ٨٩%. لذلك من المهم إجراء تخطيط كهرياء القلب للرياضيين وللأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي (وفاة مبكرة في العائلة بسبب القلب - دون سن ال ٥٠). يُشكّل الوقت محطه مفضلية في حالات توقف القلب المفاجئ. وبرأي رفعت فإن كل دقيقة مهمة في هذه الحالة، وكلما تأخرنا دقيقة تقل نسبة النجاة ١٠%. تبدأ الخطوة الأولى في عملية الإنقاذ بإجراء إنعاش القلب الرئوي CPR إلى حين توافر AED أو وصول فريق الإنقاذ إلى المكان.



والشباب كما هي الحال مع الضحوصات الطبية الأخرى". إن حالة توقف القلب عند الشباب لا تشبه حالة الوفاة بآزمة قلبية عند الكبار. لذلك سنعيد التذكير وشرح هذه الحالة وكيفية التشخيص والوقاية منها وأهم العلاجات. ما هي كهرياء القلب؟ يشهد الاختصاصي في أمراض القلب والأوعية الدموية وكهرياء القلب في المركز الطبي في الجامعة الأمريكية في بيروت ورئيس شعبة كهرياء القلب في جمعية القلب اللبنانية الدكتور مروان رفعت، حالات كثيرة من حالات الخلل في كهرياء القلب من دون علم الأشخاص الذين يتعرضون لها، وأفتقدوا من الموت المفاجئ. ويتحدث عن الأسباب المسؤولة وعن كيفية علاجها وتقادي هذه المسألة. يستهل الدكتور رفعت حديثه بشرح أسباب توقف القلب الفجائي عند الشباب ومنها: × اعتلال عضلة القلب الضخامي Hypertrophic Cardiomyopathy وهو مرض وراثي. × خلل تنسج البطين الأيمن المحدث لاضطراب النظم × متلازمة فترة QT الطويلة × متلازمة بروغادا × متلازمة وولف باركسون وايت × تسرع البطين عديد الأشكال CPVT. × عيوب خلقية للشرايين التاجية × العامل الوراثي × العيوب الخلقية القلب × تشييب هذه المشكلة فئة الشباب الذين تراوح أعمارهم بين ١٢-٣٥ عاما ويكون سبب الوفاة ناجما عن خلل في كهرياء القلب وعدم انتظام دقاته. أعراض تحذيرية يُيَيز الدكتور مروان رفعت بين الجلطة، وهي كناية عن انسداد في شرايين القلب، وبين خلل كهرياء القلب. لذلك من الأهمية بمكان تشخيص الحالة وعدم إهمال أي أعراض، لا سيما أن الأعراض الأولى قد يكون

وكالات
أن تكتب عن فتى صغير خذله قلبه باكراً، ليس بالأمر السهل، وأن يخذلك قلبك فجأة، فهذا صدمة. ولكن كيف إذا كان فتى في عمر صغير هو الذي توقف قلبه؟ محمد وهبي، ابن الـ ١٤ سنة توقف قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة. لم يتسن له الوصول إلى المدرسة، عاجله الموت وترك عائلته مضجوعة على غيابه المفاجئ. نظراً للقصص العديدة التي تشبه قصة محمد، يبدو أننا بحاجة إلى المزيد من التوعية على حالة توقف القلب والتعرّف إلى كهرياء القلب. قد لا يعرف الكثيرون ما تعنيه هذه الحالة الطبية، لكننا بنتنا بحاجة إلى رفع الصوت أكثر والحديث عن هذا الموضوع علنا نقصد باقي الشباب من هذا الموت المفاجئ. ابن بلدة النبي عثمان البياعية محمد وهبي رحل باكراً، خبر رحيله كان صعبا على كل من عرفه. صحيح انه يدرس في بيروت، إلا أن وفاته هزت الجميع. يتحدث أحد أقرباء العائلة الاختصاصي في الأمراض الكولسترول والكولسترول علي وهبي لـ "النهار" قائلا: "إنه لم ير علي منذ سنوات، لكن موته صدمة يصعب تصديقها. وفق الرواية التي وصلتني تقول إن علي كان متوجها إلى المدرسة برفقة شقيقته، وفي طريقه قال لها، "دخيلك راسي عم يوجعني ودايخ"، ظنت شقيقته أنه بسبب عدم تناوله الطور، فتوجهت إلى الدكان لشراء ساندويش له، وعند خروجها فوجئت به مغمى عليه وممدداً على الأرض". يتابع وهبي، "خافت شقيقته كثيراً وبدأت بالصراخ، فركض نحوها الجيران هناك ونقلوه إلى المستشفى. محاولات إنعاشه نجحت فعاد قلبه ينبض، لكنه سرعان ما دخل في غيبوبة قبل أن يفارق الحياة في اليوم التالي". ما جرى مع محمد هو على الأرجح خلل في كهرياء القلب، إذا كان هناك زيادة في ضربة البطين الأيمن خلال انقباض القلب، تؤدي إلى رجفة في القلب، وتسبب بتوقفه. أصبحنا نسمع كثيراً عن هذه الحالة الشبيهة بحالة محمد، لذلك من المهم التوعية حول هذا الموضوع وإجراء فحوصات للقلب عند الأطفال

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعا من المركبات المضادة للأكسدة. ٥- يربط البشرة يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنع جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات المعرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال. وبالتالي، تنشط عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر. ٧- ينظف الجهاز الهضمي على غرار الفواكه الأخرى يعتبر اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك. ٨- غني بالسرعات الحرارية بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريبا على ١٠٠ وحدة حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

هل الكافيين يُحسّن الأداء الرياضي؟

على مستويات مرتفعة من الكافيين". وفي العام ٢٠٠٤ رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وأشار جرجيك لروبيترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". وأجرى جرجيك وزملاؤه

على مستويات مرتفعة من الكافيين". وفي العام ٢٠٠٤ رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وأشار جرجيك لروبيترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". وأجرى جرجيك وزملاؤه

على مستويات مرتفعة من الكافيين". وفي العام ٢٠٠٤ رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وأشار جرجيك لروبيترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". وأجرى جرجيك وزملاؤه

على مستويات مرتفعة من الكافيين". وفي العام ٢٠٠٤ رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وأشار جرجيك لروبيترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". وأجرى جرجيك وزملاؤه

حريق في المصلى المرواني داخل باحات المسجد الأقصى



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

وكالات

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

«تويتر» يوقف ١٠ ألف حساب على منصفته

وكالات

فقط تغريدات محتمل أنها حملت إساءة بعدما تم إيقاف شركة «تويتر»، الثلاثاء، إنها أوقفت ١٠٠ ألف حساب من أجل إنشاء حسابات جديدة، بعدما كانت قد علقتها خلال الفترة من كانون الثاني/يناير إلى آذار/مارس، بزيادة ٤٥ في المائة عن العام الماضي، وأوردت في بيان: «في السابق، لاحظنا

«أخطر الطيور في العالم» يقتل مالكه في منزل بفلوريدا

وكالات

الرجل وقد قتل من الطائر الذي يحتفظ به في بيته، إثر هجومه عليه، بعد أن وقع أرضاً بشكل عرضي. وتم نقل الضحية، مارفين هاجوس، إلى المستشفى من المسعفين، حيث توفي متأثراً بجراحه. وقالت إدارة الشرطة إن الرجل أصيب بمخالب الطائر، وبأنها ما تزال تحقق في الحادث، لكنها تقول إن المعلومات الأولية تشير إلى أنه كان «حادثاً مأساوياً».

هكذا تضامن آلاف الباكستانيين مع ضحايا مجزرة نيوزيلندا

وكالات

اليوم رسالة إلى العالم بأسره بأن الإسلام هو دين سلام. وأوضحت هذه المنظمة أن ٢٠ ألف شخص شاركوا في النشاط.

وقد وجهت إلى برينتون تارتنت، وهو أسترالي في الثامنة والعشرين يناي يتفوق البيض، تهمة قتل ٥٠ شخصاً ومحاوله قتل ٣٩ آخرين في هجومين نفذهما على مسجدتين في نيوزيلندا في ١٥ آذار/مارس الماضي.

وقضى غالبية الضحايا في مسجد النور وكان تسعة منهم من أصل باكستاني. وقال نور حسن أحد المشاركين في الحدث لوكالة فرانس برس: «لقد عملنا بجهد كبير لتحقيق هذا الهدف، كان الأمر ممتعاً وكنا مستعدين لأن يبقى طوال النهار».

مسلمون ينظمون فعالية ضد الأحكام المسبقة تجاههم بالنمسا

وكالات

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

وأشار «أق قايا» إلى أنهم أرادوا إيصال رسالة مضادها، أنهم المجتمع النمساوي بحد ذاته، أكثر من كونهم جزءاً منه. وفتت إلى أن زوار منصات الفعالية أعربوا عن حزنهم من هجوم نيوزيلندا الإرهابي، مبيناً أن مثل هذه الفعاليات مهمة للحد من خطابات الكراهية وتعزيز العيش المشترك. وفي ٢٩ آذار/مارس الماضي، شهدت مدينة كرايست تشيرتش النيوزيلندية، هجوماً إرهابياً بالأسلحة النارية والمتفجرات، استهدف مسجدي «النور» و«ليثود»، في اعتداء دام خلف ٥٠ قتيلًا.

طبيب استخدم سائله المنوي لإنجاب ٤٩ طفلاً دون علم الأمهات

وكالات

أثبتت نتائج اختبار أجرتها الحكومة الهولندية، أن طبيباً متخصصاً بعمليات الخصيب، استخدم سائله المنوي في تلقيح أمهات ٤٩ طفلاً، دون علمهن. وكشفت نتائج التحليل، أن الطبيب الهولندي يان كريات، والذي توفي قبل عامين، خصب أمهات هؤلاء الأطفال في عيادته الخاصة بالقرب من مدينة روتردام.

ويجب ما أوردته صحيفة «إنديبندنت» البريطانية، فإن أي من النساء لم تكن على علم بأن الطبيب كان يستخدم سائله المنوي الخاص به خلال عمليات التلقيح.

وجاء الإعلان عن النتائج، بعد معركة قانونية استمرت عامين، وحصلت السلطات على عينات

مستشفى أمريكي يقاضي أميرا سعوديا تخلف عن الدفع

وكالات

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

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

فنان تركي ينقش على بيض الدجاج باحترافية

وكالات

فضل الفنان التركي ناجي آر أوغلو، التنقش على بيض الدجاج المش، بعد تفريفه، ليحمله إلى عمل فني أخاذ. في الوقت الذي يتطلب فن النقش أجساماً صلبة في العادة. ويقيم آر أوغلو (٦٠ عاماً) في ولاية أضنة جنوبي تركيا، حيث برزت موهبته في الرسم، في مرحلة الدراسة الثانوية. ودعته ظروفه آنذاك، إلى قطع دراسته

التلوث الضوئي.. الجانب المظلم للإنارة

وكالات

نشر موقع "ذا كونفرسايشن" الأسترالي تقريراً تحدث فيه عن مدينة لوس أنجلوس التي تمكن سكانها بسبب انقطاع كبير في الطاقة جراء زلزال وقع منذ خمسة وعشرين عاماً من مشاهدة

مجرة درب التبانة لأول مرة. وقد أثار هذا الأمر مسألة التلوث الضوئي الناجم عن الإضاءة المفرطة التي يستعملها البشر خلال الليل.

وقال الموقع، إن تقريره الذي ترجمته "عربي21"، أن التلوث الضوئي ينتج عن مصادر الضوء الاصطناعية، لا سيما مصابيح الشوارع واللوحات الاعلانية والمصابيح الامامية للسيارات. وهناك نوعان رئيسيان من تلوث الضوء، المصدر التقطي، وهو الضوء المنبعث مباشرة من المصدر، والوهج السماوي الذي يتمثل في انعكاس الضوء على السماء.

وبين الموقع أن التلوث الضوئي يغطي السماء فوق ربع مساحة الأرض العالمية اليوم، حيث يعيش ٨٠ بالمئة من سكان العالم، ومن ثم لم يعد بإمكان ثلث مجموع البشر رؤية مجرة درب التبانة. ولطالما كان هذا الكون شديد الظلمة في السابق، ومن ثم أصبح البشر يعتمدون الضوء الاصطناعي في الليل. ويغض النظر عن

التلوث الضوئي.. الجانب المظلم للإنارة

التوهج الطفيف للضوء السماوي، فإنه من المهم أن نتذكر أن نصف الكرة الأرضية كان دائماً، وفي أي لحظة من الزمن، في ظلام دامس، وهذا يعني أن الكائنات الحية والبشر قد تكيفوا سابقاً مع دورات الليل والنهار على مدار فترات التطور الزمنية.

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

وأكد الموقع أن الإضاءة تؤثر سلباً على البيئة، لأنها تؤدي إلى تعطيل دورات الضوء الطبيعي التي اعتادت عليها الكائنات الحية، وتؤثر هذه التغييرات على عملية تقسيم الوقت بين نشاط الحيوانات وبحثها عن الغذاء، وكذلك تؤثر على الصحة الفردية.

وأورد الموقع أن هناك أدلة متزايدة على أن الإضاءة لها آثار سلبية على صحة الإنسان؛ فالميلاتونين، على سبيل المثال، هو الهرمون الذي ينظم أنماط النوم عند الإنسان ويقع إفرازه تحت تأثير الضوء، ولكن التغييرات في الأنظمة الضوئية

دعوات لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات في حفل بمراكش

إسرائيليين اثنين بشبهة تزوير وثائق إدارية وجوازات سفر. وأوقفت السلطات المغربية، في آذار/مارس الماضي، عشرة أشخاص يشتبه في تورطهم بتزوير وثائق رسمية لصالح إسرائيليين، يهدفون للحصول على جنسية الغرب.

وقال بيان صادر عن المديرية العامة للأمن المغربي أن "عناصر فرقة للشرطة القضائية تمكنت من توقيف ١٠ أشخاص مشتبّه بارتباطهم بشبكة إجرامية، تنشط في مجال تزوير وثائق رسمية،

إسرائيليين اثنين بشبهة تزوير وثائق إدارية وجوازات سفر.

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

وقال بيان صادر عن المديرية العامة للأمن المغربي أن "عناصر فرقة للشرطة القضائية تمكنت من توقيف ١٠ أشخاص مشتبّه بارتباطهم بشبكة إجرامية، تنشط في مجال تزوير وثائق رسمية،

تعبيره.

ويأتي الحفل في إطار مهرجان "بيبي" الرافض للقرار انعقاد مدينة مراكش في العاشر من حزيران / يونيو المقبل. وحمل المرصد الدولة بكل مؤسساتها المسؤولية الكاملة إزاء هذا النشاط بحق السيادة الوطنية ومشاعر الشعب المغربي.

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

يشار إلى أن السلطات المغربية، أعلنت في وقت سابق من الشهر الجاري، توقيف

وكالات

دعا "المرصد المغربي المناهضة للتبعية"، أمس السبت، السلطات المغربية إلى التدخل لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات بينهن متحولون جنسياً في حفل بمدينة مراكش (جنوب المغرب). وأعرب "المرصد المغربي المناهضة للتبعية"، عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك"، عن تنديده بهذه الخطوة التي وصفها بـ"النشاط التخريبي"، داعياً إلى محاسبة الواقفين خلف هذا الحفل "محلياً بالمغرب وحاضنيه العملاء"، وفق

كيف تعرف ما إذا كنت ترعى أطفالك بشكل مفرط؟

يتركها له المجال للقيام بما يتوجب عليه فله دون توجيه الأوامر له في كل مرة، حتى يتعلم كيفية التصرف عندما لا يكون والداه معه في المنزل.

وذكر الموقع، سادساً، أن تقديم المساعدة لطفلك دون أن يطلب منك ذلك يجعلك تتدخل أكثر من اللازم في حياته، مثل حمل مفضله عنه واصطحابه إلى الحضانة والبقاء معه حتى يرن الجرس. ولكن مثل هذه الممارسات تجعل الآباء مستقبلاً يتدخلون في أدق تفاصيل حياة أبنائهم مثل اتخاذ القرارات عوضاً عنهم، وقد يصل الأمر إلى درجة الحبط من مجهودات الطفل بشأن نشاط ما فقط لأنه لم يستشر والديه أو ينل موافقتها على القيام به. ونوه الموقع، سابعاً، بأن حرص الآباء على جعل أبنائهم يتجنبون ارتكاب الأخطاء يؤدي سلباً على سلوكهم.

وخلافاً لما يتوقعه بعض الآباء، فإن ترك الطفل يرتكب بعض الأخطاء ويجربها بنفسه سيحمله أكثر حذراً وادراكاً لنتائج أفعاله، مثل تجنب حرق أيديهم عند لمس شيء ساخن أو جرح أصابعهم. ومن خلال الوقوع سيتعلم الطفل كيف ينهض مجدداً بمفرده، وماذا يشعر عند لمس شراب ساخن، وماذا يحدث له عند وضع ألعاب متسخة في فمه.

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



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

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

وأفاد الموقع، رابعاً، بأن تحميل الطفل القليل من المسؤوليات علامة تدل على أنك

«أزمة التغييرات» تقسم أندية الدوري الإنجليزي



عدد التغييرات هذا الموسم. ونقلت شبكة "سكاى سبورتنس" عن بيان رابطة اللاعبين، "لقد أبلغنا رابطة الدوري الممتاز أننا نزيد مثل هذه الخطوة لأسباب تتعلق بصحة وسلامة أعضائنا قبل التصويت الأول ولم يتغير موقفنا".

الأندية التي تلعب في دوري الدرجة الثانية الإنجليزي ولم نسع أي شكوى. نحن هنا لم نشهد ارتفاعاً في الإصابات العضلية.. وأسبب رابطة لاعبي كرة القدم المحترفين في إنجلترا المطالبات بزيادة

التصويت، وليست جولة واحدة. رفض إجراء ه تغييرات. نجت الأندية الكبيرة في العثور على حل لإجراء التصويت مرة ثانية وخسرت مرة أخرى.. وتابع، "حتى الآن هذا الموسم، تواجه الأندية التي تلعب في أوروبا نفس حمل

وكالات

لا يزال عدد التغييرات المسموح بإجرائها في مباريات الدوري الإنجليزي الممتاز تثير جدلاً. بين الأندية التي تؤيد استمرار ذلك حتى نهاية الموسم وتلك التي تطالب بالعودة إلى التغييرات الثلاثة.

وتمسك ستيفن بيتيس الرئيس التنفيذي لنادي شيفيلد يونايتد بتعديل الترتيب، بمعارضة إجراء ه تغييرات في منتصف موسم ٢٠٢٠-٢٠٢١ من المسابقة، وقال إن ذلك سيؤثر على نزاهتها.

وانتقد يورغن كلوب مدرب ليفربول وجوسيب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي قرار رابطة الدوري بعدم التمسك بلأندية الموسم الماضي المؤقتة، التي تسمح للأندية بإجراء ه تغييرات بدلاً من ٣. وتسبب انطلاق الموسم الجاري في وقت متأخر، بعد تأجيل نهاية الموسم الماضي بسبب جائحة فيروس كورونا، في ضغط المباريات خاصة للأندية المشاركة في البطولات الأوروبية.

وقال بيتيس لشبكة "سكاى سبورتنس"، "لا نزال نظن أن الأندية الكبيرة تريد ببساطة الموافقة على تغيير اللاعبين للحفاظ على جاهزيتهم. كلما زاد حجم النادي امتلك المزيد من اللاعبين الأقوياء كبداية.. وأضاف، "سيؤثر أي تغيير في اللوائح في منتصف الموسم على نزاهة الدوري بكل وضوح. قرر ٢٠ نادياً في جوتلين من

مجلس دبي الرياضي يبحث التعاون مع مدرب إسرائيل وتشلسي السابق

توفير سبل النجاح لأي جهة رياضية دولية ترغب في التعاون مع دبي، من خلال التسهيلات التي تساهم في سرعة وسهولة تحقيق أهداف العمل والتبادل الخبرات والاستفادة من التجارب الاحترافية الناجحة للأندية والمدربين في مختلف المجالات.

واستعرض أمين عام المجلس دور مؤتمر دبي الرياضي الدولي في تطوير كرة القدم في دولة الإمارات والمنطقة والعالم، بعد أن أصبح منصة دولية تستعرض سنوياً أهم التجارب الرياضية الاحترافية لصناع القرار في الاتحادات الدولية، والأندية العالمية ونجوم اللعب والتدريب والإدارة، وكذلك جهود المجلس في استضافة البطولات والفعاليات الرياضية المحلية والدولية المتنوعة ووضع الخطط واستراتيجيات العمل لسنوات قادمة وإصدار دليل الفعاليات الرياضية لفترة ١٠ سنوات مقبلة، بما يدعم نشر ممارسة الرياضة بجميع أنواعها واستضافة أهم البطولات.

وأبدى غرانت سعادته بزيارة الدولة ومشاهدة النهضة الحضارية التي تعيشها وتوفر الأجواء الإيجابية المساعدة لإنشاء ونمو الأعمال، كما عبر عن إعجابيه بتطور القطاع الرياضي في الدولة واستضافة الأحداث الدولية المتنوعة وفي مقدمتها كرة القدم لعبة الشعوب، وذلك بفضل تطور جميع قطاعات العمل وجودة الحياة فيها، وعن تطلعه لتبادل الخبرات والتعاون في مجال تطوير كرة

القدم في دولة الإمارات عامة ودبي خاصة، ودور مجلس دبي الرياضي في نشر ممارسة الرياضة وتطوير القطاع الرياضي وتقديم التسهيلات لدعم مشاركة القطاع الخاص والأكاديميات الدولية في افتتاح مقرات لها في دبي، والاستفادة من التطور الحاصل في بيئة العمل وجميع المجالات، وكذلك التنوع السكاني الكبير بوجود أكثر من ٢٠٠ جنسية تعيش وتعمل في الدولة.

وقدم حارب شرحاً للمدرب الإسرائيلي عن الرياضة في دولة الإمارات عامة ودبي خاصة، ودور مجلس دبي الرياضي في نشر ممارسة الرياضة وتطوير القطاع الرياضي وتقديم التسهيلات لدعم مشاركة القطاع الخاص والأكاديميات الدولية في افتتاح مقرات لها في دبي، والاستفادة من التطور الحاصل في بيئة العمل وجميع المجالات، وكذلك التنوع السكاني الكبير بوجود أكثر من ٢٠٠ جنسية تعيش وتعمل في الدولة.

كما أكد أن مجلس دبي الرياضي يحرص على

على طريقة الجوكر.. بيراميدز يقدم أحمد فتحي للجماهير



وكالات

القلعة الحمراء برسالة مؤثرة. وقال فتحي عبر حسابه الشخصي على إنستغرام، "لحظات يصعب فيها الكلام.. لحظات يصعب فيها التعبير. خاصة وأنت تخاطب أطراف عزيزة عليك، ولها مكانة خاصة في قلبك.. وأضاف، "لقد عشت معهم أجمل ١٢ عاماً في حياتي.. ١٢ سنة كلها انتصارات وبطولات وأفراح.. وسيبضم فتحي لكل من رمضان صبحي وشريف إكرامي ومحمود وادي، آخر النجوم الذين تعاقد معهم بيراميدز مع الفرق التي ملأها. طامحا بتحقيق لقب الدوري المصري.

وكالات

قدم نادي بيراميدز المصري نجمة الجديد أحمد فتحي، مساء الاثنين، بعد إتمام انتقاله قادمًا من الأهلي. وكشف بيراميدز عن نجمة الدولي المصري بفيديو مبتكر، على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تم استعراض أوراق كوتشينة، قبل إظهار ورقة "الجوكر"، ليظهر بعدها فتحي حاملاً للورقة. ويلقب فتحي بالجوكر بسبب قدرته على اللعب معهم بيراميدز مع الفرق التي ملأها. وودع أحمد فتحي مدافع الأهلي السابق جماهير

«ضربة موجعة» لبرشلونة بعد الكشف عن مدة إصابة فاتي

وكالات

أشهر.. وتعرض ابن الـ١٨ عاماً للإصابة السبت في المباراة التي فاز بها فريقه على ريال بيتيس ٢-٥ في الدوري المحلي لكرة القدم. وبحسب وسائل الإعلام الإسبانية، كان أمام فاتي وبرشلونة الاختيار بين عدة طرق للعلاج (تقطيع العضلات المصلي أو إزالته)، لكن النادي لم يفصع عن العلاج الذي تم اختياره. وتشكل هذه الإصابة ضربة كبيرة لبرشلونة، لاسيما أن فاتي سجل ه أهدافاً في ١٠ مباريات ضمن جميع المسابقات هذا الموسم، ما جعله ثاني أفضل هداف في الفريق الكتالوني خلف ميسي.

وكالات

أكد برشلونة الإسباني، أن مهاجمه الشاب أنسو فاتي سيغيب عن الملاعب لقرابة ٤ أشهر، وذلك بعد خضوعه لعملية جراحية من أجل معالجة تمزق في العضروف المصلي لركبته اليسرى. وقال النادي الكتالوني في بيان، "خضع أنسو فاتي على يد دكتور رامون كوغات لعملية جراحية ناجحة بخصوص الإصابة التي تعرض لها في العضروف المصلي لركبته اليسرى، وذلك تحت إشراف الطاقم الطبي في النادي. وحدد برشلونة بأن "اللاعب سيغيب لقرابة ٤

نائب رئيس الفيفا يعتذر عن «المصطلح المسيء»

وكالات

على الرياضة. ورد كلارك قائلاً "إذا كنت قلت ذلك، فأنا أعتذر بشدة. أنا نتاج عملي في الخارج. لقد عملت في الولايات المتحدة لسنوات عديدة حيث طلب مني استخدام مصطلح (الأشخاص الملونون) ... أحياناً أسىء التعبير عن أفكارى.. وأصدر اتحاد الكرة الإنجليزي اعتذاراً آخر في بيان لاحق. وقال الاتحاد "أقر (كلارك) بأن استخدام مصطلح (ملون) ليس مناسباً، واعتذر من صميم قلبه خلال جلسة الاستجواب".

وكالات

استند غريغ كلارك، نائب رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) والذي يرأس كرة القدم الإنجليزية، الثلاثاء، بعد الإشارة بشكل غير لائق إلى "لاعب كرة القدم الملونين". واستخدم رئيس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم المصطلح أثناء حديثه عن الانتهاكات العنصرية التي يتعرض لها اللاعبون. وتم استجواب كلارك أمام لجنة تابعة لمجلس العموم معنية بالإشراف

طبيب مارادونا يكشف موعد مغادرته للمستشفى

وكالات

قال الطبيب الشخصي لأسطورة كرة القدم الأرجنتيني دييغو مارادونا، الاثنين، إنه يتعافى بشكل جيد من جراحة في الخج وبعض المضاعفات ومن المفترض أن يغادر المستشفى في اليومين المقبلين. وأبلغ الطبيب ليوبلودو لوكي الصحفيين خارج مستشفى خضع فيه مارادونا (٦٠ عاماً) لجراحة في الخج الأسبوع الماضي لعلاج تجمع دموي "يريد دييغو العودة إلى المنزل ونحن نقيم إمكانية خروجه". وأضاف "ستحدث عن مكان خروجه في وقت

وكالات

متكرر.

بعد فان دايك وفابينييو.. ليفربول يتلقى ضربة موجعة جديدة

يعتبر ترينت ألكسندر-أرنولد واحداً من أهم أعمدة وعناصر قوة "الريدز"، وإصابته تشكل صاعداً حقيقياً لمدربه الألماني يورغن كلوب، تلقى ضربة موجعة من قبل إصابة قلب الدفاع الهولندي فيرجيل فان دايك بقطع في الرباط الصليبي، وتلاها إصابة بديله البرازيلي فابينييو.

البريطانية، فإن أرنولد سيغيب عن مباريات ليفربول أمام ليستر سيتي وأتالانتا وبرايون بشكل مؤكد. وأضاف الصحيفة، أنه في حالة عدم عودة أرنولد مع بداية ديسمبر، فمن المحتمل أن يغيب أيضاً عن مباريات أياكس الهولندي، وولفرهامبتون، وميتلاند الدنماركي.

عاماً لإصابة خلال مباراته أمام مانشستر سيتي (١-١)، الأحد الماضي، ضمن منافسات الجولة الثامنة للدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليغ"، ولم يستطع إكمال المواجهة، وخرج من الملعب ودخل بدلاً منه زميله جيمس ميلنر. وبحسب صحيفة "ديلي ميل"

وكالات

أكد تقرير صحفي إنجليزي، الثلاثاء، غياب المدافع ترينت ألكسندر-أرنولد عن فريقه ليفربول حتى ديسمبر المقبل، بعد تعرضه لإصابة في ريلة الساق خلال مباراة مانشستر سيتي. وتعرض الظهير الأيمن أرنولد (٢٢

فيديو «يا ساقط» يثير الجدل.. وبحث شكاوى ضد مرتضى منصور



التزام المؤسسات الإعلامية بأصول المهنة وأخلاقياتها والحفاظ على حقوق الملكية الفكرية المتعلقة بمحتواها، والقواعد والمعايير المهنية الصالبة للأداء الصحفي والإعلامي والإعلاني.

كذلك أعلن المجلس الأعلى للإعلام أنه بمشاركة وزارة الشباب والرياضة سيتم إطلاق مبادرة "مصر أولاً.. لا للتعصب"، وذلك بمناسبة ما وصفها بالمبادرة التاريخية لنهائي البطولة الأفريقية بين الأهلي والزمالك يوم ٢٧ نوفمبر الجاري. وقال المجلس إنه من المقرر أن تقام مادة مستديرة في الحادية عشرة صباح الخميس ١٢ نوفمبر الجاري بمقر المجلس في مبنى ماسبيرو، وسيتم تصميم شعار للمبادرة وتوزيعه على وسائل الإعلام وفي ملعب المباراة.

وناشد المجلس جميع وسائل الإعلام بالحرص على إشاعة أجواء إيجابية، تسهم في إخراج هذا اليوم في أحسن صورة، والتركيز على الأحداث والسلوكيات الإيجابية المرتبطة بالقيم الرياضية ونشرها بين الجميع، مشيراً إلى تشكيل غرفة رصد متابعة التغطية الإعلامية وسوف ينشر تقريراً بذلك.

في الشكاوى المقدمة من رئيس مجلس إدارة النادي الأهلي، محمود الخطيب، ورئيس اللجنة الخماسية لإدارة اتحاد الكرة، عمرو الجناني، حيث تبين قيام البرنامج بمخالفة الأكواد والمعايير، ولتوجيه اتهامات له دون سند أو دليل وتناوله رئيس وأعضاء اللجنة الخماسية بألفاظ خارجة، بحسب بيان للمجلس.

وردج مرتضى منصور على الظهور عبر قناة الزمالك والرد على جميع المختلفين معه في الوسط الرياضي.

وأعلن المجلس كذلك أنه تلقى شكوى من الكاتب وحيد حامد ضد إحدى شركات الاتصالات، يتهمها باستغلال فيلم ملوك له في عمل إعلانات دون الحصول على إذن مسبق منه، وهو ما اعتبره الكاتب اعتداء من الشركة على حقوق الملكية الفكرية الثابتة له وتم إحالة الشكوى للجنة الشكاوى للتحقيق فيها.

وقال المجلس إنه خصص اجتماعاً الأسبوع المقبل لبحث الشكاوى المقدمة إليه، واتخاذ الإجراءات القانونية وفقاً لقانون المجلس والأكواد الإعلامية، ولأخوة الضوابط والمعايير اللازمة لضمان

الإعلامية بالمجلس الأعلى للإعلام، رانيا هاشم، لـ"سكاى نيوز عربية" إن المجلس سيناقش كل الشكاوى وأن هناك لجنة متخصصة لتابعة المواقع الإلكترونية وأي مخالفة يتم ارتكابها عبرها يتم اتخاذ اللازم.

وأكدت أن الشكاوى ضد أبو المعاطي وزيدان يتم التحقيق فيها منذ فترة وليس لها علاقة بمسألة الانتخابات فقط، وأن المجلس سيتخذ قراره النهائي في الاجتماع المقبل بعد بحث الأمر، وأن لجنة الشكاوى تقدم توصيات لعرضها على اجتماع المجلس.

وشهدت مواقع التواصل تفاعلاً كبيراً مع فيديو اجتمع فيه عبد الناصر وأبو المعاطي معا وكانا يفغيان "يا ساقط يا مرتضى منصور"، وحققت الفيديو ملايين المشاهدات. وأعلن المجلس الأعلى لتنظيم الإعلام، الثلاثاء، أنه ناقش شكاوى مرتضى منصور، ضد الكاتب الصحفي أبو المعاطي زكي، والذي اتهم إياه "باستغلال قناته على اليوتيوب وصفحته على الفيسبوك والصفحة الشخصية له نسبة ومجلس إدارة نادي الزمالك". وقال المجلس إنه بعد الاطلاع على ترصيع الإسطوانات المدمجة والفلشات صحة الشكوى، وأوصت بحجب قناة "نجم الجماهير" على اليوتيوب وصفحة "نجم الجماهير" على الفيسبوك وصفحة أبو المعاطي زكي الشخصية على الفيسبوك. كذلك أوصت لجنة الشكاوى بالمجلس بعرض الأمر على اجتماع المجلس المقبل لبحث حجب قناة "كورة بلدنا" على اليوتيوب وقناة عبد الناصر زيدان على اليوتيوب، حيث تبين أن زيدان استغل القناتين في سب وكفد وتوجيه إهانات بالغة جسيمة لمرتضى منصور وذلك بالمخالفة للقانون والأكواد والمعايير الإعلامية، حسبما جاء في بيان للمجلس. وهو إعلان تلك القرارات على عبد الناصر زيدان عبر صفحته على موقع فيسبوك بأنه يحترم المجلس الأعلى للإعلام ورئيسه كرم جبر ولكنه تقدم من قبل بالعدى من الشكاوى ضد مرتضى منصور، الذي درج على الخوض في سمعته وعرضه وعرض أسرته ولم يتم التحقيق فيها. وقالت رئيس لجنة التقارير

بايدن «محروم» من قراءة تقارير حساسة.. والقرار بيد ترامب



عليه بعد فوزه في الانتخابات. وسمح بعض الرؤساء لخلفائهم بتلقي الموجز اليومي الكامل الذي يتلقونه، ويحتوي على المعلومات الاستخباراتية الأكثر حساسية في البلاد. لكن بايدن لن يحصل على هذا التقرير إلا بعد موافقة ترامب، وهذا مرتبط باعتراض الأخير بخسارته. وأدى رفض ترامب الاعتراف بالهزيمة إلى إعاقة عمل فريق بايدن في المرحلة الانتخابية، التي تتطلب تعاون الموظفين في مختلف الوكالات الحكومية.

وهذا يمكن الرئيس المنتخب من اتخاذ قرارات مبنية على معرفة جيدة. ودأبت وكالات الاستخبارات على منح تقارير استخباراتية عامة للمرشحين في الانتخابات الرئاسية، باستثناء المعلومات التي تتصل بعمليات ومصادر وأساليب سرية منذ عام ١٩٥٢.

لم يعترف بالهزيمة بعد. وعندما ينتخب رئيس جديد في الولايات المتحدة، فإنه من مهام هذه الإدارة أن توقع ورقة رسمية تتيج للفريق الانتقالي أن يحصل على ملايين الدولارات في ميزانيته، كما تسمح له أيضا بالاتصال مع مسؤولين حكوميين والاستفادة من مقرات ومعدات المؤسسات الحكومية. ويقول موقع وزارة الخارجية الأميركية على الإنترنت إن الفترة الانتقالية تبلغ التي ٧٥ يوما، تتطلع فيها الإدارة المنتهية ولايتها الإدارة الجديدة على العديد من الملفات الحساسة، مثل

❖ **واشنطن**
خلفا للعرف السائد في الولايات المتحدة، لم يتلق الرئيس الأميركي المنتخب جو بايدن بعد التقارير الاستخباراتية التي يحصل عليها في العادة الرؤساء المنتخبون خلال الفترة الانتقالية.

وذكرت شبكة "فوكس نيوز" الأميركية، مساء الثلاثاء، نقلا عن مدير أجهزة الاستخبارات الوطنية جون راتكليف، قوله إن السبب في ذلك يعود إلى رفض الرئيس المنتهية ولايته دونالد ترامب الإقرار بالهزيمة، في الانتخابات الرئاسية التي أجريت الأسبوع الماضي.

ويشرف راتكليف على أجهزة الاستخبارات التي تتألف من ١٧ جهازا أمبيا، من بينها وكالة الاستخبارات المركزية (سي آي إيه) ووكالة الأمن القومي، ويعمل راتكليف أيضا كمستشار للرئيس الأميركي.

الديمقراطيون يضمنون السيطرة على مجلس النواب الأميركي

❖ **واشنطن**
ضمن الحزب الديمقراطي سيطرته على مجلس النواب الأميركي لعامين جديدين، لكن بغالبية أقل من السابق.

وأوضحت الوكالة أن الانتخابات لمجلس النواب التي تزامنت مع الانتخابات الرئاسية، الأسبوع الماضي، أظهرت حصول الديمقراطيين على ٢١٨ مقعدا على الأقل.

وأشارت إلى احتمال أن يحصل الديمقراطيون على مقاعد جديدة، لكن يربح أن تكون قليلة مع استمرار عملية فرز الأصوات في عدة ولايات. وكان الديمقراطيون يحوزون على ٢٣٥ مقعدا في المجلس المنتهية ولايته.

ويجس إجمالي عدد مقاعد مجلس النواب الأميركي ٤٣٥ مقعدا، موزعة حسب الكتلة السكانية لكل ولاية.

خلال ٢٤ ساعة.. الولايات المتحدة تسجل أسوأ أرقام كورونا

❖ **واشنطن**
سجلت الولايات المتحدة، الثلاثاء، أكثر من ٢٠٠ ألف إصابة بفيروس كورونا المستجد خلال ٢٤ ساعة، في حصيلة يومية قياسية جديدة، بحسب بيانات نشرتها جامعة جونز هوبكنز.

وأظهرت بيانات الجامعة، التي تعتبر مرجعا في تتبع الإصابات والوفيات الناجمة عن جائحة كوفيد-١٩، أنه بين الساعة ٢٠:٣٠ من مساء الإثنين والساعة ٢٠:٣٠ من مساء الثلاثاء -١٠:٣٠ بتوقيت غرينيتش الأربعاء- سجلت الولايات المتحدة ٢٠١,٩٦١ إصابة جديدة بالفيروس و١,٩٣٥ وفاة ناجمة عن الوباء.

وهذه الحصيلة المرتفعة كثيرا، والتي تعزى إلى جزء منها إلى تأخر جمع البيانات خلال العطلة الأسبوعية ترفع الحصيلة التراكمية لأعداد المصابين بالفيروس في الولايات المتحدة إلى ١,٠٢٣,٢٤٣ شخصا توفي منهم لغاية اليوم ٢٢٩,٥٨٨ شخصا.

ووفق نصيب بعض المدن والولايات حظرا للتجول أو حدث من التجمعات لكافة انتشار فيروس كورونا، لكن الولايات المتحدة لم تتخذ أي إجراء على المستوى الاتحادي، ووضع الكمامات ليس إلزاميا في ١٧ ولاية. ويتزايد معدل الوفيات بالمرض لكن بوتيرة أيضا من الإصابات، وتسجل الولايات المتحدة ٨٨٠ وفاة يوميا في المتوسط، وهي زيادة بنسبة ١٠ بالمئة تقريبا خلال أسبوع.

القوات الروسية تدخل ناغورني كاراباخ.. بعد «الاتفاق المؤلم»

❖ **موسكو**
انتشرت قوات حفظ السلام الروسية في ناغورني كاراباخ، الثلاثاء، بموجب اتفاق أوقف قتلا استمر ٦ أسابيع بين قوات أذربيجان وأرمينيا، وحافظ على مكاسب أذربيجان من الأراضي.

وأنهى الاتفاق الأعمال العسكرية وأعاد الهدوء النسبي إلى المنطقة الانفصالية، المعترف بها دوليا كجزء من أذربيجان، لكن يقطنها الأرمن وحتى وقت قريب كانت تخضع للسيطرة الكاملة للأرمن.

وتتضمن الأراضي التي ستحافظ عليها أذربيجان بموجب الاتفاق مدينة شوشا، التي يسميها الأرمن شوشي، ويجب على قوات الأرمن تسليم السيطرة على عدد كبير من الأراضي الأخرى من الآن وحتى أول ديسمبر.

وقال الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، إن الاتفاق، الذي تم إعلانه الليلة الماضية، وقعت عليه موسكو أيضا، يجب أن يمهد الطريق لتسوية سياسية دائمة للصراع، الذي أودى بحياة آلاف وأجبر عددا أكبر على النزوح وهدد باندلاع حرب أوسع نطاقا.

وقال رئيس أذربيجان، إلهام علييف، "بيان (وقف إطلاق النار) هذا له أهمية تاريخية. هذا البيان يضع حدا للاحتلال المستمر منذ سنوات، ونفى رئيس وزراء أرمينيا، نيكول باشينيان، أن تكون أرمينيا قد تعرضت لهزيمة، لكنه أقر بوقوع "كارثة"، متحملا مسؤوليتها بصفة شخصية.

وقال الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، إن الاتفاق، الذي تم إعلانه الليلة الماضية، وقعت عليه موسكو أيضا، يجب أن يمهد الطريق لتسوية سياسية دائمة للصراع، الذي أودى بحياة آلاف وأجبر عددا أكبر على النزوح وهدد باندلاع حرب أوسع نطاقا.

وقال رئيس أذربيجان، إلهام علييف، "بيان (وقف إطلاق النار) هذا له أهمية تاريخية. هذا البيان يضع حدا للاحتلال المستمر منذ سنوات، ونفى رئيس وزراء أرمينيا، نيكول باشينيان، أن تكون أرمينيا قد تعرضت لهزيمة، لكنه أقر بوقوع "كارثة"، متحملا مسؤوليتها بصفة شخصية.

واندعت اضطرابات في يريفان، عاصمة أرمينيا، حيث اقتحمت حشود المبانى الحكومية ونهبتها الليلة الماضية، ووصفت الاتفاق بأنه خيانة.

ودعا بعض المحتجين باشينيان إلى الاستقالة، وهو مطلب رده فيما بعد ١٧ حزبا سياسيا، بينما بدأت إجراءات تقديم التماس يطالب بإلغاء الاتفاق.

الإصابة الأولى.. كورونا يزور دولة جديدة

❖ **وكالات**
بعدها كان حتى الآن واحدا من البلدان النادرة في العالم الخالية من كوفيد ١٩، أعلنت السلطات الصحية في فانواتو، الثلاثاء، تسجيل أول إصابة مؤكدة بفيروس كورونا المستجد في الدولة الأروخيل الواقعة بالمحيط الهادئ.

وقالت وزارة الصحة إن شابا يبلغ من العمر ٢٣ عاما وعاد مؤخرا من الولايات المتحدة، ثبتت مخبريا إصابته بـ"كوفيد ١٩" أثناء وجوده في الحجر الصحي. وأضافت في بيان أنها صنفت هذه الإصابة وافدة وليست محلية، موضحة أنها وضعت بروتوكولات صحية للحد من انتشار الفيروس.

ولفت البيان إلى أنه "في إطار الإجراءات الاحترازية المتخذة لمكافحة الجائحة، فإن هذا المسافر الآتي من بلد مصنف شديد الخطورة وبالنسبة تم عزله عن بقية المسافرين خلال الرحلة التي عادت به إلى الأروخيل".

وشدد البيان على أن المصاب، ومنذ لحظة وصوله إلى البلاد، احترم جميع تدابير

قبل الرحيل.. ترامب يجري تغييرات «مريية» في وزارة الدفاع



❖ **واشنطن**
كشفت تقارير صحفية أميركية أن إدارة الرئيس الأميركي دونالد ترامب تجري تغييرات "كاسحة ومريية"، بعد في وزارة الدفاع (بنتاغون)، بعد خسارته انتخابات الرئاسة أمام المرشح الديمقراطي جو بايدن.

وأكدت شبكة "سي إن إن" الإخبارية أن ترامب قرر إقالة عدد من الموظفين العسكريين والمدنيين في الوزارة أو دفعهم إلى الرحيل، واستبدلهم بموظفين مواليين له، وذلك بعد ساعات من إنهاء خدمات وزير الدفاع مارك إسبر وتعيين كرستوفر ميلر خلفا له، في خطوة أثارت قلق مسؤولي البنتاغون وقادة الحزب الديمقراطي.

ورحل ٤ مسؤولين كبار منذ يوم الاثنين، هم إسبر ورئيس أركانته واثنان من أبرز المسؤولين المشرفين على السياسة والاستخبارات، حيث استبدلوا بموالين لترامب ومنهم "شخص مثير للجدل روج لنظريات المؤامرة ووصف الرئيس السابق بـ"باراك أوباما بأنه إرهابي".

وقال مسؤول عسكري كبير "سي إن إن"، الثلاثاء، "يبدو أننا انتهينا من قطع الرؤوس في الوقت الحالي"، في إشارة إلى موجة عزل كبار موظفي الوزارة.

ومن المرجح أن تعزز هذه التحركات الشعور بالفوضى داخل البنتاغون بعد إقالة إسبر، الذي تخلى عنه ترامب بعد يومين فقط من إعلان فوز منافسه الديمقراطي جو بايدن، في نتائج يرفضها الرئيس حتى الآن.

والعين الجديد المثير للجدل هو العميد المتقاعد أنتوني تاتا، الذي بات نائب وكيل وزارة الدفاع للسياسة، بدلا من جيمس أندرسون.

وكان تاتا مرشحا للمنصب ذاته في الصيف الماضي، لكن تم سحب ترشيحه بسبب معارضة الحزبين الجمهوري والديمقراطي، بعد أن أدلى بتعليقات معادية للإسلام وروح نظريات المؤامرة.

وفي ٢٠١٨، كتب تاتا ترديدات على حسابه بموقع "تويتتر"، قال فيها إن أوباما كان "زعيم إرهابيا فعل أكثر من إيذاء الولايات المتحدة وساعد الدول الإسلامية أكثر من أي رئيس في التاريخ".

وتهدف السلطات من وراء الحملة إلى توفير اللقاح للسكان، باعتباره وسيلة للتحسين ضد الفيروس، والتحكم في انتشاره. ووجه العاهل المغربي الملك محمد السادس، بتعيينه كل الوسائل من أجل إنجاز هذه الحملة. وكان الغرض أعلن في أغسطس الماضي إبرام اتفاق مع مجموعة "سينوفارم" الصينية بشأن المرحلة الثالثة لتجارب سريرية على لقاح مضاد للفيروس، وفي وقت لاحق تم التأكيد أن هذه التجارب أكدت فعالية اللقاح.

واختلطت مشاعر مواطنين مغاربة تحذروا إلى "سكاى نيوز عربية" تجاه مسألة تلقي اللقاح، فالبعض قال إنه لن يتردد في الحصول عليه ما إن تنطلق الحملة، بينما أبدى البعض الآخر تخوفه.



❖ **الرياض**
تستعد السلطات الغربية لإطلاق حملة تطعيم شاملة على مستوى البلاد، بتوزيع لقاح مضاد لفيروس كورونا المستجد خلال الأسابيع المقبلة.

العنوان : عمان / شارع الملكة رانية (الصحافة سابقا)

هاتف : ٥١٥٤٠٠١
فاكس : ٥١٦٦٠٦٥

رئيس التحرير
خالد خازر الخريشا