

## القوات المسلحة تواصل تنفيذ خطة فرض الحظر الشامل في المملكة

خلال إقامة نقاط الغلق المشتركة، لتعزيز جهود فرق التصفي  
الوطني للقيام بعملها على أكمل وجه وبشكل يحفظ صحة  
المواطن، يشار أن قرار الحظر الشامل يبدأ من الساعة العاشرة  
مساء يوم الخميس، ولمدة ٢٤ ساعة، ويستثنى الأشخاص المصرح  
لهم من قبل المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات الذين تقتضي  
طبيعة عملهم إدامة المرافق العامة للدولة.

واصلت القوات المسلحة تنفيذ خطة فرض الحظر الشامل  
الجمعة من كل أسبوع بالمشاركة مع الأجهزة الأمنية المختلفة،  
وذلك ضمن الجهود التي تبذلها القوات المسلحة الأردنية  
- الجيش العربي في مواجهة جائحة كورونا. وتأتي عملية  
الانتشار لفرض حظر التجول الشامل في كافة المحافظات من

عمان

www.omamjo.com

العدد (١٧٣٧)

٢٥٠ فلس

السنة الخامسة

٦ ربيع الثاني ١٤٤٢ هـ الموافق ٢١ تشرين الثاني ٢٠٢٠ م

السبت

## «٦٣» وفاة و «٤٩٤٠» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

وأشار الوجيه الإعلامي الصادر عن رئاسة  
الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الإصابات  
النشطة حالياً ارتفع إلى ٦٨٣٨٥ إصابة، فيما  
بلغ عدد الإصابات التي أدخلت أمس للعلاج في  
المستشفيات المعتمدة ٢٤٠ إصابة، بينما غادرت  
٢١٧ إصابة المستشفيات بعد شفائها.  
ولفت إلى أن إجمالي عدد الإصابات التي  
تتلقى العلاج في المستشفيات حالياً بلغ ٢٢١٣  
إصابة، منهم ٤٤٧ إصابة على أسرة العناية  
الحيثية.  
كما أشار الموجز إلى تسجيل ٣٥٥٤ حالة  
شفاء أمس في العزل المنزلي والمستشفيات،  
ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء إلى  
١٠٣٨٣٤.

أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٦٣ وفاة  
و ٤٩٤٠ إصابة بفيروس كورونا المستجد في  
المملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي للوفيات  
إلى ٢١١٦، والإصابات إلى ١٧٤٣٣٥.  
وتوزعت الإصابات الجديدة على ١٦٨٨  
إصابة في محافظة العاصمة عمان، و٨٩٤ إصابة  
في محافظة إربد، و٤٥٦ إصابة في محافظة  
الزرقاء، و٣٣٩ إصابة في محافظة عجلون،  
و٣٣٧ إصابة في محافظة المفرق، و٣٣٠ إصابة  
في محافظة الكرك، و٢٤٤ إصابة في محافظة  
جرش، و٢٠٢ إصابة في محافظة البلقاء،  
و١٨٢ إصابة في محافظة مادبا، و٩٥ إصابة  
في محافظة الطفيلة، و٩٣ إصابة في محافظة  
العقبة، و٨٠ إصابة في محافظة عمان.

تابع ص٢

## والتي تبحث سد عجز صندوق لقاحات مكافحة كورونا

# الملك يشارك في قمة مجموعة العشرين اليوم

عمان

يشارك جلالة الملك عبدالله الثاني، اليوم السبت، في  
قمة قادة دول مجموعة العشرين، كضيف شرف، تلبية  
لدعوة من أخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان  
بن عبدالعزيز آل سعود، ملك المملكة العربية السعودية  
الشقيقة.

وتعقد القمة افتراضياً يومي ٢١-٢٢ من الشهر  
ال الحالي، في إطار الجهود الدبلوماسية لمجموعة العشرين التي  
ترأسها المملكة العربية السعودية هذا العام، في حماية  
الاقتصاد العالمي، خاصة في ضوء الأوضاع العالمية  
المرتبطة بجائحة كورونا. وتعد مجموعة العشرين  
المنتدى الرئيسي للتعاون الاقتصادي الدولي، وتضم  
قادة من جميع القارات ويمثلون دولا متقدمة ونامية.  
وتمثل الدول الأعضاء في مجموعة العشرين،  
مجتمعة، حوالي ٨٠ بالمئة من الناتج الاقتصادي  
العالمي، وثلثي سكان العالم، وثلاثة أرباع حجم التجارة  
العالمية.

وتضم مجموعة العشرين دول المملكة العربية  
السعودية والولايات المتحدة الأمريكية وتركيا وكندا  
والكسك والبرازيل والأرجنتين وفرنسا وبريطانيا  
وألمانيا وإيطاليا وجنوب إفريقيا وروسيا والصين  
واليابان وكوريا الجنوبية والهند واندونيسيا وأستراليا  
والاتحاد الأوروبي.

وطالب مسؤولون دول مجموعة العشرين، قبيل  
انقضاء قمتها الافتراضية، اليوم السبت، بتقديم ٤,٥  
مليارات دولار لسد عجز مالي في صندوق لقاحات تقوده  
منظمة الصحة العالمية لمكافحة فيروس كورونا المستجد.  
تابع ص٨



## ٣٩٣٠ مخالفة عدم ارتداء الكمامة خلال اسبوع

ومحلا تجاريا لم يلتزم اصحابها والعاملون فيها  
بأوامر الدفاع، مؤكدا ان هذه الحملات الامنية  
الرقابية مستمرة وبشكل مكثف وفي كافة مناطق  
المملكة. ودعا الناطق الاعلامي لجميع الى  
القيام بواجبهم الوطني تجاه انفسهم ومجتمعهم  
والمساهمة في الحد من انتشار وباء كورونا وان لا  
يكونوا جزءا من اسباب انتشاره، والالتزام بارتداء  
ادوات السلامة العامة والتباعد الاجتماعي في ظل  
ازدياد اعداد الاصابات بفيروس كورونا.

حذر رجال الأمن العام من مختلف الوحدات  
الشرطية خلال رقاباتهم للالتزام بالافراد وتدابير  
بارتداء الكمامة والتباعد الاجتماعي في المرافق  
والاماكن العامة والاسواق والمحال والمولات  
التجارية، منذ بداية هذا الاسبوع ٣٩٣٠ مخالفة  
بحق افراد ضبطوا مخالفتين لاوامر الدفاع.  
وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن  
العالم، انه جرى كذلك مخالفة واغلاق ٤٧٦ منشأة

عمان

## أخمد حريق في احد المصانع في لواء الموقر

مع حريق اشتعل في أحد مصانع (البلاستيك) في  
لواء الموقر، وتمكنت من اخماده، ولم تسجل أي  
إصابات تذكر واقتصرت الأضرار على المادية فقط،  
وتم فتح تحقيق لتحديد أسباب الحريق.

أخمدت كوادر الدفاع المدني، حريقاً في أحد  
المصانع في لواء الموقر. وقال الناطق الاعلامي باسم  
مديرية الأمن العام، ان كوادر الدفاع المدني تعاملت

عمان

## إعلان نتائج ترشيح الدورة الثامنة للمنح الخارجية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي أسماء الطلبة المرشحين  
للاستفادة من المنح الخارجية للعام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ ضمن دورة  
الترشيح الثامنة، وذلك من خلال الموقع الإلكتروني لمديرية البعثات  
www.dsamohe.gov.jo//

ومنحت الوزارة بحسب بيان صحفي الطالب المرشح للاستفادة  
من هذه المنح مهلة ٢٤ ساعة فقط لاتخاذ القرار وتنفيذه إلكترونياً  
بالموافقة على المنحة التي تم ترشيحه للاستفادة منها أو رفضها وذلك  
من خلال البرمجية الإلكترونية التي أعدتها الوزارة مسبقاً لهذا  
الغرض على أن يقوم في حال الموافقة على الترشيح بمراجعة الوزارة  
لاستكمال الوثائق اللازمة خلال ٤٨ ساعة، وبخلاف ذلك يفقد حقه  
في الترشيح. كما يستطيع أي طالب غير مرشح الاطلاع من خلال  
البرمجية على أسماء ومدلات الطلبة الذين تم ترشيحهم ضمن  
المنطقة الجغرافية او الاعتبارية التابع لها.

وأكدت الوزارة، أنه ونظراً للظروف المتعلقة بانتشار فيروس كورونا  
وحفاظا على سلامة المراجعين والموظفين، عدم استقبال أي مراجعين  
في مبنى الوزارة للاستفسار عن المنح الخارجية، حيث يمكن إرسال  
الاستفسارات على البريد الإلكتروني الخاص بمديرية البعثات على  
العنوان الآتي، (dsa@mohe.gov.jo).

## تقرير حقوقي يرصد انتهاكات الاحتلال بحق أطفال غزة

غزة

أصدر مركز الميزان لحقوق الإنسان تقريراً حول واقع حقوق  
الأطفال في قطاع غزة بعنوان "أطفال قطاع غزة يموتون ببطء فهل  
يتحرك العالم"، لتسلط الضوء على حجم المخاطر التي تهدد حياة  
الأطفال ومدى تمتعهم بحقوقهم الأساسية بقطاع غزة. وقال المركز،  
ان صدور التقرير يأتي بمناسبة اليوم العالمي للطفل، الذي يُصادف  
الجمعة، وهو اليوم الذي اعتمدت فيه الجمعية العامة للأمم المتحدة  
إعلان حقوق الطفل عام ١٩٥٩، كما يوافق اليوم الذي اعتمدت فيه  
الجمعية العامة للأمم المتحدة اتفاقية حقوق الطفل، والتي نصت  
على ضرورة احترام حياة الأطفال وكرامتهم الإنسانية. ويستعرض  
التقرير واقع حقوق الأطفال في ظل استمرار وتصاعد الانتهاكات  
بحق المدنيين الفلسطينيين في قطاع غزة، حيث وصلت قوات الاحتلال  
تحللها الكامل من التزاماتها بموجب اتفاقيات حقوق الإنسان الدولية،  
ولا سيما الاتفاقية الدولية لحقوق الطفل، والبروتوكول الإضافي  
الملاحق بها.

## حالة من عدم الإستقرار الجوي وأمطار متفرقة اليوم

عمان

يطرأ اليوم السبت انخفاض آخر على درجات الحرارة، وتكون  
الاجواء باردة نسبياً وغائمة جزئياً إلى غائمة أحياناً، مع بقاء  
فرصة في ساعات الصباح لهطول زخات من المطر في شمال ووسط  
المملكة، وتكون الرياح غربية معتدلة السرعة تنشط على فترات  
أثناء النهار.  
وحذرت الأرصاد الجوية من خطر الإنزلاق على الطرقات في  
المناطق التي تشهد هطول المطر، وتدني مدى الرؤية الأفقية بسبب  
الغبار خاصة في مناطق البادية، وتدني مدى الرؤية الأفقية خلال  
ساعات الليل بسبب الغيوم الملامسة لسطح الأرض فوق المرتفعات  
الجبلية.

## بمثابة تحضير مسبق ومبكر

# حصر أسماء الراغبين بالحصول على لقاح كورونا

المطعم مبكراً للدول التي تضع خطاً  
واضحة ومفضلة للتعليم وتشمل أعداد  
الأشخاص المستهدفين سواء من الكوادر  
الصحية أو مرضى الأمراض المزمنة ومن  
لديهم مناعة منخفضة وستقوم الوزارة  
بإرسال الخطة بأسرع وقت للشركات  
لضمان وصول المطعم مبكراً لها.

الكوادر العاملة بجميع القطاعات الطبية  
بمنابة تحضير مسبق ومبكر لمعرفة من  
يرغب أخذ لقاح كوفيد ١٩ حال اتجاه  
واستلام الأردن للقاحات وثبوت مأمونيتها  
وفاعليتها. وأضاف الدكتور شركس لوكالة  
الانباء الاردنية (بترا)، أن الشركات  
المزودة للمطاعم تحمي للأولوية بتوريد

عمان

أوضح مساعد الأمين العام للرعاية  
الصحية الأولية الدكتور غازي شركس،  
ان كتاب وزارة الصحة الذي تم تداوله  
والمضمن طلب وزير الصحة حصر أسماء  
الراغبين بالحصول على لقاح كورونا  
وللضات ذات الخطورة العالية وعلى رأسها

# بدء تقديم طلبات الاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية

عشرة ليلاً من يوم الجمعة الموافق ٢٧ تشرين  
الثاني الحالي.  
ودعت الوزارة، جميع الطلبة الراغبين  
بالاستفادة من هذه البعثات والمنح والقروض  
الدخول إلى الموقع الإلكتروني لمديرية  
البعثات على الرابط الآتي: www.dsamohe.gov.jo  
كما أكدت أن كامل عملية التقديم طلب  
الاستفادة هي الإلكترونية ولا تحتاج إلى  
تقديم الطالب أي وثائق باستثناء (وثيقة  
إثبات طالب للأخ الذي يدرس في جامعة غير  
أردنية).

وأكدت الوزارة ضرورة إطلاع الطالب  
على النشرة الإرشادية التي تتضمن أهم

تابع ص٢

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث  
العلمي للطلبة الأردنيين الملتحقين في  
الجامعات الأردنية الرسمية ضمن البرنامج  
العادي لمستوى درجتي البكالوريوس والدبلوم  
المتوسط عن بدء التقديم لطلبات الاستفادة  
من البعثات والمنح والقروض الداخلية للعام  
الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١، والتي يتم تنفيذها  
من خلال الوزارة اعتباراً من الساعة الثامنة  
صباح يوم غد الأحد وحتى الساعة الثانية

## الصحة العالمية: اتجاهات كورونا في الإقليم مقلقة بشدة

عمان

قال المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط الدكتور أحمد المنظري،  
ان بلدان الإقليم أبلغت عن أكثر من ٣٦ مليون حالة إصابة بمرض كورونا من بين ٥٥  
مليون حالة على مستوى العالم.

وأوضح أن العدد الفعلي للحالات المؤكدة في جميع أنحاء الإقليم أعلى من ذلك، ولا  
تزال الاتجاهات الأخيرة مثيرة للقلق الشديد، كما هو الحال في أوروبا والأميركيتين.  
جاء ذلك، في الإحاطة الإعلامية حول آخر مستجدات كورونا في الإقليم خلال  
المؤتمر الصحفي الذي عقدهته المنظمة، بحضور وزيرة الصحة البحرينية فائقة بنت  
سعيد الصالح، والمساعد الخاص لرئيس الوزراء للخدمات الصحية الوطنية واللوائح  
والتنسيق الباكستاني الدكتور فيصل سلطان، ومدير عام الصحة في تونس نيابة عن  
وزير الصحة العامة في تونس. وأضاف المنظري، أن ٣ بلدان من إقليم شرق المتوسط  
أبلغت عن أكثر من ٦٠ بالمئة من جميع الحالات خلال الأسبوع الماضي، وهي، إيران،  
والأردن والمغرب، فيما لا تزال عدة بلدان أخرى تشهد زيادة في عدد الحالات، ومن  
بينها لبنان وباكستان، ومن البلدان التي سجلت أكبر زيادة في الوفيات، هي، الأردن،  
وتونس ولبنان.

تابع ص٢





# 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 لمثلي شركة فيسبوك -وفقا للبلاغ- عن استعدادها

الوطنية والمتعلقة بالمساحات الحيوية الخاصة وبالسلمة أو الأخلاقيات بانتحال الصفة، وبالاحق في النسيان، وتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

## 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 لتدارس مجموعة من الأليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبت اللجنة، بأنه 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 والهتندسة 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 المكرر 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 الوبين الماضين، 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 الـ 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 عملوا جنبًا إلى جنب، وصولًا إلى هذه الصورة من خلال شبكة من هوائيات الراديو.

وكان المشروع، الذي قادة شيبيرد 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 عيسوون، التي تخرجت في جامعة رادبود 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 تحذتي بها الفتيات الصغيرات للثقب الأسود".

# 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 من الوصول إلى بعض تطبيقات "فيسبوك" أو جميعها، فيما غرّد المستخدمون حول العالم عن الموضوع، فوصلت وسوم "#whatsappdown" و"#instagramdown" و"#FacebookDown" إلى الأكثر تداولًا أوروبا.

# لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

وبمقدورهم 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 مراجعها يتمكنون من الاستماع إلى التسجيلات الصوتية الالتي 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 المالك، كما أن الشركة تقوم بتشويه الصوت من أجل التتويه على صوت الزبون.

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتنا؟

شمة مخاوف جديدة من أن السماعات الذكية تسجل سر كل ما يقال في المنازل.

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

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

وايها لا تعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعات أليكسا.

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

ومضت الشركة للقول، "نطبق معايير تقنية وعملياتي صارمة، ولا نتعامل مع أي محاولة لإساءة لأمننا. الموظفون ليس لديهم أي سبيل للتوصل إلى معلومات قد تكشف لهم شخصية المشترك أو الحساب".

وتكن ماذا عن أبل وسيري؟

مثلا مثل أمازون، لشركة أبل مراجعون بشر يقومون بالتأكد من أن محرك التعرف على النطق سيبري 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 مراجعها ليس

الإلكترونيات 2019

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

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

وقال بعض المراجعين بلومبيرغ أنهم يطلعون زملاءهم على بعض التسجيلات الظنون في خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون.

كما قالوا أنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توحى بعبءات 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.

## وكالات

أشار تقرير لشركة 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، أبرز الابتكارات التكنولوجية الشورية بمعرض

# أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية

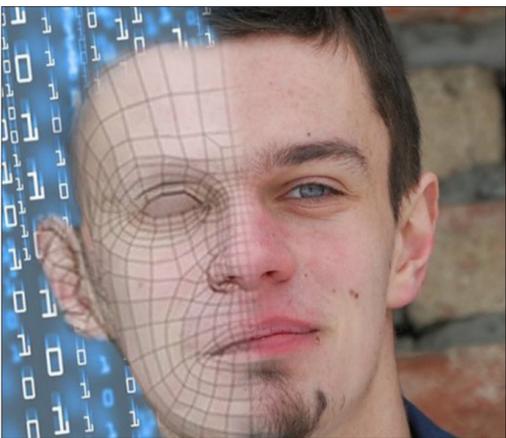
بعد يوم، وكمثل على هذا التطور، تمكنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبيصات مزيفة لعبت بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترب هذه الخوارزميات أخطاء كفيلة بتمكيننا من التقطن إليها فور التمعن فيها، حيث سبق لبرمجية "ياخ" لدمج الموسيقى اقترااف بعض الأخطاء التي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

ولخصت 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 احتراافية 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 والخطئة.

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

## 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 منذراً بقدرتها على القيام بما يتجاوز مجرد قراءة النوتات.

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

ومن دمج الأصوات الموسيقية مع مقطوعات 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 ومثيرًا للريبة بشكل خاص.

والجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل 306 مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيباستيان باخ وتتبع النمط الذي سار عليه وجعله متناغمًا مع الملاحظات والإدخالات الخاصة بالمستخدمين.

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

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

## 9 عادات تتسبب في ظهور بثور الوجه



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

أما سابعاً، فلا بد من توخي الحذر من التدخين؛ نظراً لتسببه في اضطرابات في إنتاج الدهون والحافه الضر بطبقات الجلد، وهو ما يساعد على ظهور حب الشباب. وأشارت المجلة، ثامناً، إلى أن ارتداء القبعات يؤدي ظهور البثور. ورغم أن القبعة في حد ذاتها لا تسبب هذا المشكل إلا أنها تؤدي لتعرق الرأس ونزول حبات العرق على الجبين والوجه، وهو ما يؤدي لتلف المسام. أما تاسعاً، فيؤدي استخدام الهاتف الجوال بشكل مستمر والصافه 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 أيضاً 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، رابعاً، 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، فهنح نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور. وأشارت المجلة، خامساً، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ خاصة في مرحلة المراهقة ولدى النساء على الوجه خلال الليل، أو عدم إزالتها جيداً. أما ثالثاً، فيمثل العرق سبباً آخر لظهور حب الشباب، إذ إن ترسبه فوق الجلد يؤدي إلى ظهور نوع من الخميرة تسمى بيثيروسيبوروم فوليكوليتيس، التي تؤدي لتتبع البشرة وغلق المسام، ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والزعانج والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

**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 المشكل. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إنه من خلال الالتزام ببعض القواعد، يمكن التخلص من البثور. وخلافاً لما هو شائع، لا تعد البثور في الوجه نتيجة الأوساخ أو عدم الاهتمام بالنظافة، بل تكمن وراءها أسباب أخرى لا بد من معرفتها لاختيار الطريقة المناسبة لعلاجها. وأوضحت المجلة أن بصيلات الشعر في كل واحد من مسام الجلد تنتج نوعاً 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 للتفتن؛ بسبب عدم تعرضها المباشر للهواء. وبيّنت الصحيفة، أولاً، أن أحد أهم أسباب هذا الاضطراب في إنتاج الدهون في الجلد هو التغييرات الهرمونية التي تؤدي بشكل مباشر إلى ظهور حب الشباب، خاصة في مرحلة المراهقة ولدى النساء وعند تناول حبوب منع الحمل. وترتبط هذه المشكلة بالمرحلة العمرية، حيث تظهر البثور في الوجه بأعداد أكبر أثناء فترة البلوغ. نظراً لأنه في هذه المرحلة، يزداد إنتاج الأندروجينات، وهي هرمونات جنسية ذكورية، وهو ما يزيد من إنتاج الخلايا الدهنية. ويشمل الأمر النساء أيضاً، إذ تحدث اضطرابات هرمونية في فترة الحمل أو الدورة الشهرية، وتُحفّل تأثيرات في الغدد الدهنية، ما يؤدي إلى ظهور البثور. وأوضحت المجلة أن حبوب منع الحمل وبقاى أنواع العقاقير التي تؤثر على الهرمونات، تؤدي إلى ظهور البثور. في الواقع، هناك دراسات متضاربة حول هذا الأمر؛ لأن البعض يعتقدون أن حبوب منع الحمل تخفف من إمكانية ظهور حب الشباب. ومن المؤكد أن هناك فرقاً في التأثير بين مختلف أنواع الحبوب، وذلك بحسب المواد التي تحتويها. وذكرته المجلة، ثانياً، 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 جيداً. أما ثالثاً، فيمثل العرق سبباً آخر لظهور حب الشباب، إذ إن ترسبه فوق الجلد يؤدي إلى ظهور نوع من الخميرة تسمى بيثيروسيبوروم فوليكوليتيس، التي تؤدي لتتبع البشرة وغلق المسام، ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والزعانج والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

## تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

عبر الغذاء الصحي المتوازن، الذي يشمل الكالسيوم وفيتامين د والبروتينات الجيدة، إضافة لبعض العناصر الغذائية التي تساعد في حماية صحة العظام بشكل أساسي".  
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".  
وتوصع سلام المرأة حينما تصل لسن ٤٠-٥٠، الذي يتوقف فيه نمو العظام، بأخذ مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأيضاً التركيز على ممارسة الرياضة، والمشي وعدم ممارسة الرياضات العنيفة.  
نظام غذائي متوازن من جهةها، أشارت اختصاصية التغذية نجوى حمد إلى "ضرورة اتباع نظام صحي ومتوازن، ويحتوي على عنصرين مهمين لنمو وبناء العظام، وهما الكالسيوم وفيتامين د، بحسب قولها.  
وتابعت نجوى في حديث لـ"عربي21"، "الحصول على قدر كاف من الكالسيوم يساعد على بناء العظام، ويحافظ على قوتها، وهو موجود في الحليب ومشتقات الألبان وأسماك السردين والسلمون والبروكلي والخضار الورقية، والأطعمة المدعمة بالكالسيوم كصير البرتقال والجبن وحبوب الإفطار المدعمة، والبدور مثل السمسم وبدور الشيا".  
وأكدت على ضرورة استشارة اختصاصي التغذية، لمعرفة الكمية الأنسب من هذه الأطعمة التي يحتاجها الإنسان يومياً، مضيفة، "لأنه يتم أخذ الاحتياجات اليومية سيؤدي ذلك لنقص في مستويات كالسيوم الدم، وبالتالي سيقال أيضاً من العظام، وتقل كثافة النسيج العظمي وكتلته، ويسبب الهشاشة".  
وتابعت في حديثها، "مستويات كالسيوم الدم، وبالتالي سيقال أيضاً من العظام، وتقل كثافة النسيج العظمي وكتلته، ويسبب الهشاشة".  
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 حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضاً تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المطروح في البول، وبالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جداً لعملية بنائها"، بحسب قولها.

**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، وتحديدًا 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 بدلاً 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، مثلاً كسر عمق الخض أو كسر أسفل عظمة الكعبرة أو كسر فقرات الظهر.  
وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وجود مرض هشاشة العظام.  
وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لئين عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيهم كالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض".  
وأضاف، "أيضاً يجب الحفاظ على كتلة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظم".  
وأوضح سلام أن "المحافظة على كتلة العظم يتم

عبر الغذاء الصحي المتوازن، الذي يشمل الكالسيوم وفيتامين د والبروتينات الجيدة، إضافة لبعض العناصر الغذائية التي تساعد في حماية صحة العظام بشكل أساسي".  
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".  
وتوصع سلام المرأة حينما تصل لسن ٤٠-٥٠، الذي يتوقف فيه نمو العظام، بأخذ مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأيضاً التركيز على ممارسة الرياضة، والمشي وعدم ممارسة الرياضات العنيفة.  
نظام غذائي متوازن من جهةها، أشارت اختصاصية التغذية نجوى حمد إلى "ضرورة اتباع نظام صحي ومتوازن، ويحتوي على عنصرين مهمين لنمو وبناء العظام، وهما الكالسيوم وفيتامين د، بحسب قولها.  
وتابعت نجوى في حديث لـ"عربي21"، "الحصول على قدر كاف من الكالسيوم يساعد على بناء العظام، ويحافظ على قوتها، وهو موجود في الحليب ومشتقات الألبان وأسماك السردين والسلمون والبروكلي والخضار الورقية، والأطعمة المدعمة بالكالسيوم كصير البرتقال والجبن وحبوب الإفطار المدعمة، والبدور مثل السمسم وبدور الشيا".  
وأكدت على ضرورة استشارة اختصاصي التغذية، لمعرفة الكمية الأنسب من هذه الأطعمة التي يحتاجها الإنسان يومياً، مضيفة، "لأنه يتم أخذ الاحتياجات اليومية سيؤدي ذلك لنقص في مستويات كالسيوم الدم، وبالتالي سيقال أيضاً من العظام، وتقل كثافة النسيج العظمي وكتلته، ويسبب الهشاشة".  
وتابعت في حديثها، "مستويات كالسيوم الدم، وبالتالي سيقال أيضاً من العظام، وتقل كثافة النسيج العظمي وكتلته، ويسبب الهشاشة".  
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 حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضاً تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المطروح في البول، وبالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جداً لعملية بنائها"، بحسب قولها.

## إليك كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

لا يمكننا التكبير بعيد الفصح من دون الحديث عن حلويات العيد وعلى رأسها المعمول والكعك. هذه الفطريات التي نقض أمامها بشوية، تجعلنا نعش 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 بالكولتات 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  
مواضع ذات صلة  
عيد الفصح : 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 (sugaral) الذي يتميز بأنه يتحمل الحرارة العالية ومُحل، ولا يحتوي على مواد مضرّة. المعمول، عادةً لإعداد المعمول نحتاج إلى هذه المكونات، طحين السميد وطحين الفرخة بالإضافة إلى الحليب وماء زهر وماء ورد وخميرة. المكونات اللذان يسببان زيادة في الوزن هما السكر والزبدة. لذلك للمصالح على الوصفة الصحية أكثر يمكننا استبدال السكر الطبيعي بسكر بديل، اما بالنسبة إلى المقادير فيمكن قراءة لها على غلاف السكر البديل (مثلاً كل ١٠٠ غرام من السكر العادي يوازي ١٠

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

**وكالات**  
يغمر سائل قائم اللون ولزج سوليفية حتى مستوى العنق، لكنها تتكاثف قاتلة رغم الراحة القريبة من زيت الحركات، "هذا شعور جميل... وقد أتت هذه المواطنة الروسية إلى مدينة نطفلان في شمال غرب أذربيجان، المعروفة بعلاجاتها بالنطف الخام، لتخفف من آلام داء التهاب المفاصل.  
وبعد عشر دقائق، تقوم موظفة بقشط النطف 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 صحتها وعضوية حزب معارض في باكو، لا يظهر سوى رأسه أيضاً، فيما هو مسترخ في حوض في القسم المكسرت للرجال في منتجج "سحرلي" (ساحر باللغة الأذرية). ويقول، "هذه هبة من السماء".  
وتصدر أذربيجان نطفها إلى العالم بأسره، وهو يلعب دوراً أساسياً في اقتصاد هذا البلد الواقع في منطقة القوقاز. إلا أن النطف المستخرج من باطن الأرض في نطفلان، البالغ عدد سكانها عشرة آلاف نسمة والواقعة على بعد حوالي ٣٠٠ كيلومتر عن العاصمة، لا ينفق ليحول إلى محرققات، لأنه سيك جيد.  
ويعود اكتشاف النطف في أذربيجان إلى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اكتشفت المدينة نطفها بالزوايا الخاصة بعد عقود

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

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

في الثمانينات، كانت نطفلان 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 الناظرين 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 نطفلان. في مطلع الألفية، عززت أذربيجان جهودها لتحسين سمعة نطفلان كوجهة 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 الفخمة، تتجاوز كلفة الإقامة والعلاج فيها ألف دولار أسبوعياً، ومنتجعات بسيطة تهيم عليها أجواء سوفياتية تكلف مئات الدولارات في الأسبوع. وأحياناً، تطل الحرب برأسها، مذكرة بوجودها الزوار، وغالبيتهم من أذربيجان ومن الدول المتبنة عن الاتحاد السوفياتي، أو تركيا، وأحياناً من أوروبا. وخلال مواجهات قوية تعرف باسم "حرب الأيام الأربعة في نيسان / أبريل ٢٠١٦"، كُنا نسمع إطلاق النار، على ما يقول موظف في منتجج "غاراباغ" الفخم، قبل أن يخيف بسرعة، "بقي الجميع مشدداً على سلامة المنشآت".

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!



عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

عمرات من السكر البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فنستبدلها بزيادة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي طبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.  
الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جيد) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
إعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب، لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمنة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان تعرف 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 إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
لماذا لا نك فيه

# 6 علامات تدل على إمكانية الإصابة بمرض الزهايمر



الذي ستنتظم فيه عشاء عيد ميلاده، أو إذا تجاهل والدك حقيقة أنه اعطف 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 لتكتك وجدت نفسك أمام المكتب أو اسم القطعة أمر طبيعي يواجه 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 مصابون به في سن الثلاثين والأربعين والخمسين. وتتلقت 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 بصدده جليبه من غرفة المعيشة، أو نسيان اسم أحد أبنائك أو اسم القطعة أمر طبيعي يواجه 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 التسوق مليئة بالعروض بشكل خاص، فمن المرجح أن تكون تعاني من السمنة. حيث وجد أن السمنة كانت أعلى بنسبة ٣٠% تقريبا بين أفراد الأسر التي اشترت أكبر قدر من المأكولات والمشروبات الموجودة في العروض الترويجية. بالإضافة إلى أن الأشخاص الذين كانت أكثر مشترياتهم من العروض ٢٥% منها تحتوي على نسب عالية من الدهون أو الملح أو السكريات، وهو ما يعادل ١١ 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، عُرضة 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 مؤقتا العمل بهذا التدبير إثر شكوى تقدمت به أهال. وقال المسؤول المحلي إد داي خلال مؤتمر صحافي، "لن نستسلم في معركةنا هذه"، مضيفا "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 شنتلر روبرت. وابتاتظار مآل النزاع القضائي الذي قد يستغرق

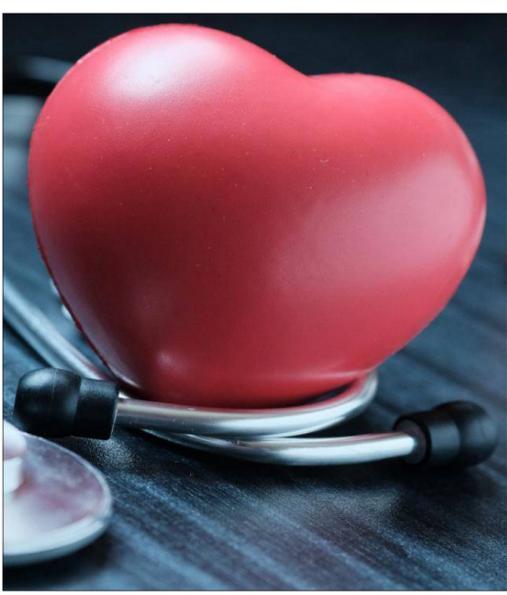
# حفنة من اللوز الأخضر تحارب التجاعيد والكولسترول!

**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 والثلث. 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 الرجضان 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 ذات 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 وتشخيصاً على مدى أكثر من ٢٥ عاماً، 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 محطمة مصفلية 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، وأنقذوا 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

**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 علناً نقصد باقي الشباب من هذا الموت المفاجئ. ابن بلدة النبي عثمان البياعية محمد وهبي رحل باكراً، خبر رحيله كان صعباً على كل من عرفه. صحيح انه يدرس في بيروت، إلا أن وفاته هزت الجميع. يتحدث أحد أقرباء العائلة الاختصاصي في الأمراض القلبية الدكتور علي وهبي لـ "النهار" قائلاً: "إنه لم ير علي منذ سنوات، لكن موته صدمة يصعب تصديقها. وفق الرواية التي وصلتني تقول إن علي كان متوجهاً إلى المدرسة برفقة شقيقته، وفي طريقه قال لها، "دخيلك راسي عم يوجعني ودايخ"، ظنت شقيقته أنه بسبب عدم تناوله 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 نسع كثيراً عن هذه الحالة الشبيهة بحالة محمد، لذلك من المهم التوعية حول هذا الموضوع وإجراء فحوصات للقلب عند الأطفال

# هل الكافيين يُحسّن الأداء الرياضي؟

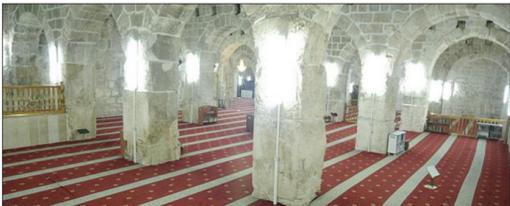
مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حلت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي، واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمّل وقوتها وأداء القفز وسرعة أداء التحارن. مضيافاً، "قد يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

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

والتحمل. وقال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ميلبورن بأستراليا جوزو جرجيك إن "المكولات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة تعود إلى عام ٢٠١١ أن نحو ٧٥ بالمئة من عينات بول الرياضيين الذين شاركوا في الألعاب الأولمبية تحتوي

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

# 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، ويتحدح حائطاهما. وقالت إنه بغرفة الحراس الخارجية على سطح المصلى المرواني في المسجد الأقصى. وقال الأوقاف الإسلامية إن الحريق القديم 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، قتل رجل يبلغ من العمر ٧٥ عاما بسبب طائر كبير، لا يستطيع الطيران احتفظ به في منزله في فلوريدا، وفق ما أكدته وسائل إعلام مختلفة. وعثرت الشرطة على الرجل مصابا بجروح بالغة من طائر كاسواري، الذي يعد أخطر طائر في العالم، بسبب مخالبه التي تشبه خنجر أربع بوصات. وعثرت الشرطة على

## 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 شخصا 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 الحلم، كان الأمر ممتعا وكنا مستعدين لأن يبقى طوال النهار».

## مسلمون ينظمون فعالية ضد الأحكام المسبقة تجاههم بالنمسا

### وكالات

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

الأحكام المسبقة تجاههم. ونظمت الفعالية من قبل الاتحاد الإسلامي في النمسا، وجرت عبر ١١ منصة تم نصبها في العاصمة فيينا، وعدد من المدن القريبة منها. وقال رئيس قسم الاتصالات في الاتحاد، معمر أف قايا، للأناضول، إنهم يهدفون من خلال الفعالية بنسختها الرابعة هذا العام، إلى وقف معاداة المسلمين المتصاعدة في أوروبا، وتخفيف الضغوط عنهم، وتغيير وجهات النظر المبينة على الحكم المسبق تجاههم.

## طبيب استخدم سائله المنوي لإنجاب ٤٩ طفلا دون علم الأمهات

### وكالات

أثبتت نتائج اختبار أجرتها الحكومة الهولندية، أن طبيبا متخصصا بعمليات التخصيب، استخدم سائله المنوي في تلقيح أمهات ٤٩ طفلا، دون علمهن. وكشفت نتائج التحليل، أن الطبيب الهولندي يان كريات، والذي توفي قبل عامين، نصب أمهات هؤلاء الأطفال في عيادته الخاصة بالقرب من مدينة روتردام.

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

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

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

## فنان تركي ينقش على بيض الدجاج باحترافية

### وكالات

فضل الفنان التركي ناجي آر أوغلو، التنقش على بيض الدجاج المش، بعد ترفيفه، ليحيله إلى عمل فني أخاذ. في الوقت الذي يتطلب فن النقش أجساما صلبة في العادة. ويقيم آر أوغلو (٦٠ عاما) 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

مع استخدام الإضاءة عند الحاجة فقط. وينبغي أن تكون الإضاءة "أكثر دهاء" من خلال اعتماد المزيد من الألوان البرتقالية بالأضواء باستخدام طيف الضوء الأبيض. وأوضح الموقع أنه بالنظر إلى حجم وخطورة العواقب، فإن بعض أبحاث التلوث الضوئي النادرة في أفريقيا، تكشف أن هذه القارة هي إحدى أقل القارات تلوثا بالضوء. لكن هذا الوضع يشهد تغيرا سريعا مع توسع البنية التحتية للإضاءة، التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالتنمية الاقتصادية. وينطبق هذا الأمر بشكل خاص على المناطق الريفية التي انتشرت فيها شبكات الكهرباء ومصابيح "ليد". وفي الختام، ذكر الموقع أن التلوث الضوئي هو محرك التغيير العالمي الخطير، وقد أصبح جميع الناس على دراية بما يعنيه هذا الأمر. وعلى الرغم من أن العديد من الأفارقة ما زالوا قادرين على مشاهدة درب التبانة، إلا أن التوسع في البنية التحتية للإضاءة بات وشيكا. وكما هو الحال مع الدوافع الأخرى للتغيير العالمي، فإن هذه القارة تمر بمرحلة مهمة من أجل ضمان عدم تأثير تطورها الاقتصادي على صحة الإنسان والبيئة، لكن أنجع طريقة لمنع التلوث الضوئي لا تزال مجهولة.

الناجمة عن التلوث الضوئي، تتسبب في عرقلة عملية الإفراز الطبيعية لهذا الهرمون الحيوي، ويرتبط هذا التغيير بالإصابة بالسمنة وانخفاض جودة النوم وضعف الذاكرة. ونظرا لأن الميلاتونين مضاد للأكسدة ويمكنه إزالة النرات الحرة، فإن تعطيل عملية إفرازه بسبب الضوء الاصطناعي قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، وتشهد دورات الإضاءة الطبيعية اضطرابا حادا بشكل خاص، بسبب استعمال الصابيح ذات الصمام الثنائي الباعث للضوء، المعتمدة عالميا وبشكل متزايد، بفضل كفاءتها في استخدام الطاقة، ولكن عادة ما يتم تجاهل تأثيراتها السلبية على الصحة. وأورد الموقع أن أحد التقارير الحديثة التي نشرتها مجلة "ساينس" حددت خمس استراتيجيات رئيسية لتقليل الإضاءة حول العالم، التي لن تحد بالضرورة من فوائدها. ومن بين هذه الاستراتيجيات تجنب استعمال الضوء في المناطق التي لظلمة كانت مظلمة سابقا، والحرص على أن تكون شدة الإضاءة في أذى درجة يمكن استخدامها. إلى جانب ذلك، يجب أن تسلط الإضاءة مباشرة على المنطقة التي نحتاج لإنارتها فقط وتتجنبها حينما أمكن ذلك،

التوجه الطيف للضوء السماوي، فإنه من المهم أن نتذكر أن نصف الكرة الأرضية كان دائما، وفي أي لحظة من الزمن، في ظلام دامس، وهذا يعني أن الكائنات الحية والبشر قد تكيفوا سابقا مع دورات الليل والنهار على مدار فترات التطور 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 سلبا على البيئة؛ لأنها تؤدي إلى تعطيل دورات الضوء الطبيعي التي اعتادت عليها الكائنات الحية، وتؤثر هذه التغييرات على عملية تقسيم الوقت بين نشاط الحيوانات ويحثها 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

نشر موقع "ذا كونفرسايشن" الأسترالي تقريرا تحدث فيه عن مدينة لوس أنجلوس التي تمكن سكانها بسبب انقطاع كبير في الطاقة جراء زلزال وقع منذ خمسة وعشرين عاما من مشاهدة مجرة درب التبانة لأول مرة. وقد أثار هذا الأمر مسألة التلوث الضوئي الناجم عن الإضاءة المفرطة التي يستعملها البشر خلال الليل. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، إن التلوث الضوئي ينتج عن مصادر الضوء الاصطناعية، لا سيما مصابيح الشوارع واللوحات الاعلانية والمصابيح الامامية للسيارات. وهناك نوعان رئيسيان من تلوث الضوء، المصدر النقطي، 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 بإمكانك 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

## دعوات لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات في حفل بمراكش

بغرض الحصول على جنسية المملكة ووثائق هويتها". وأضاف البيان أن "الشبكة الإجرامية يتزعمها مواطن مغربي يهودي الديانة، وتضم ثلاثة موظفين بالشرطة، وموظفين حكوميين اثنين، ومسؤولة تجارية بوكالة للأسفار، علاوة على ثلاثة أشخاص آخرين يشبته في مشاركتهم في تسهيل ارتكاب هذه الأفعال الإجرامية". وأوضح أن "الشبكة تقوم بتزوير عقود الميلاد، لتفادد مواطنين يحملون الجنسية الإسرائيلية من أصول غير مغربية".

إسرائيليين اثنين بشبهة تزوير وثائق إدارية وجوازات سفر. وأوقفت السلطات المغربية، في آذار/مارس الماضي، عشرة أشخاص يشبته في تورطهم بتزوير وثائق رسمية لصالح إسرائيليين، يهدفون للحصول على جنسية المغرب. وقال بيان صادر عن المديرية العامة للأمن المغربي أن "عناصر فرقة للشرطة القضائية تمكنت من توقيف ١٠ أشخاص مشتبه بارتباطهم بشبكة إجرامية، تنشط في مجال تزوير وثائق رسمية،

تعبيره. ويأتي الحفل في إطار مهرجان "بيلي" 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 يبنهن متحولون جنسيا 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"، داعيا إلى محاسبة الواقفين خلف هذا الحفل "محليا بالمغرب وحاضنيه العملاء"، وفق

## كيف تعرف ما إذا كنت ترعى أطفالك بشكل مفرط؟

يتركها له المجال للقيام بما يتوجب عليه فلهذا دون توجيه الأوامر له في كل مرة، حتى يتعلم كيفية التصرف عندما لا يكون والداه معه في المنزل. وذكر الموقع، سادسا، أن تقديم المساعدة لطفلك دون أن يطلب منك ذلك يجعلك تتدخل أكثر من اللازم في حياته، مثل حمل محفظته عنه واصطحابه إلى الحضانة والبقاء معه حتى يزن الجرس. ولكن مثل هذه الممارسات تجعل الآباء مستقبلا يتدخلون في أدق تفاصيل حياة أبنائهم مثل اتخاذ القرارات عوضا عنهم، وقد يصل الأمر إلى درجة الحظ من مجهودات الطفل بشأن نشاط ما فقط لأنه لم يتسفر والديه أو ينل موافقتها على القيام به. ونوه الموقع، سابعا، بأن حرص الآباء على جعل أبنائهم يتجنبون ارتكاب الأخطاء يؤدي سلبا على سلوكهم.



وخلافا لما يتوقعه بعض الآباء، فإن ترك الطفل يرتكب بعض الأخطاء ويجربها بنفسه سيحمله أكثر حذرا وادراكا لنتائج أفعاله، مثل تجنب حرق أيديهم عند لمس شيء ساخن أو جرح أصابعهم. ومن خلال الوقوع سيتعلم الطفل كيف ينهض مجددا بمفرده، وماذا يشعر عند لمس شراب ساخن، وماذا يحدث له عند وضع ألعاب متسخة في فمه. وفي الختام، أشار الموقع إلى أنه يجب على الآباء تجنب المبالغة في رعاية أطفالهم والتدخل في حياتهم، والحرص على تشجيعهم. ومن خلال الحفاظ على التوازن في كيفية تعاملك مع طفلك سواء عند الشئ عليه أو اظهار مدى حبك له أو التدخل في بعض الشؤون ستضمن التمتع بعلاقة صحية معه. ولا بد أن لا يبالغ الوالدان في حماية الطفل حتى يكون مستعدا للعالم الحقيقي وتحدياته ومكافآته.

تفرط في الاعتناء به. في المقابل، لا بد من منح الطفل بعض المسؤوليات التي تتوافق مع سنه، مثل وضع الصحن في الغسلة بعد الانتهاء من الأكل، واعداد الطاولة، وإخراج كيس القمامة، والمساعدة في الطبخ. وبتمثيلهم مسؤوليات أكبر في كل مرة، سيتعود الطفل على التعويل على نفسه ويصبح شخصا مستقلا ويتعلم كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة. ولكن يجب أن تفسر للطفل أن تحمل بعض المسؤوليات "ليس طاعة لما تقوله" وإنما تعلم مشاركة المسؤوليات وحفظ التمتع مع العائلة. وأشار الموقع، خامسا، إلى أن توجيه نفس المهام مرارا وتكرارا للطفل يجعله منك والدا أو أمًا متعطوسة. ويجب أن يأخذ الوالدان بعين الاعتبار أنهما يربيان كائنات بشرية وليس روبوتات تنفذ كل ما تؤمر به بحذافير. في المقابل، حتى يصبح الطفل مسؤولا ينبغي على الوالدين أن

وفيما يلي، العلامات السبع التي تدل على أن الوالدين يبالغان في الاهتمام بالطفل ويتدخلان كثيرا في حياته. ذكر الموقع، أولا، أن الشئاء كثيرا على الطفل يعتبر من بين المؤشرات التي تدل على أنك تفرط في رعايته. ففي حين أن الأطفال يحتاجون دعم أولياتهم وتشجيعهم، يميل بعض الآباء إلى المبالغة في الشئاء على كل ما يفعله أطفالهم ومكافأتهم عليه. ومن الطبيعي أن يحاول الآباء الشئاء على أطفالهم عندما يكونون رضا أو صغارا لتعلمهم مهارة جديدة مثل دخول الحمام لوحدهم أو لتصرفهم بطريقة لبقة، بيد أن هذا الأمر يصبح ميالفا فيه عندما تستمر في الشئاء عليه حتى على فعل شيء أتقنته وكرره للمرة الألف. وأورد الموقع، ثانيا، أن إعطاء الطفل الكثير من المكافآت المادية دليل على أن الأب أو الأم يدللان طفلهما كثيرا.

# طائرة خاصة تنقل صلاح والنني لإنجلترا

وأعلن منتخب مصر، إصابة صلاح بفيروس كورونا قبل لقاء توجو في الجولة الثالثة بالتصفيات المؤهلة لبطولة كأس الأمم الأفريقية، السبت الماضي، كما أصيب النني بكورونا قبل لقاء الجولة

والرابعة الذي أقيم الثلاثاء الماضي، وتوجه الثنائي إلى مطار الفردقة، الجمعة، على متن سيارة خاصة، وغادرا ظهرًا على متن طائرة خاصة مجهزة بأجهزة طبية على أعلى مستوى بجانب وجود طبيب مختص، وكان الاتحاد المصري لكرة القدم، قد أعلن سفر النني وصلاح، على متن طائرة خاصة، بعد التنسيق مع ليفربول وأرسانال.

## مورينيو وجوارديولا.. معركة خاصة لفرض السيطرة في البريميرليج



**أرقام الثنائي ٢٠٢٠-٢٠٢١**  
يتفوق مورينيو في الموسم الجاري في كثير من الأرقام، حيث سجل سبب ١٩ هدفاً في الدوري مقابل ١٠ أهداف للسيتي. كما سد توتنهام ١١١ تسديدة مقابل ١٠٣ للسيتي، مع العلم أن توتنهام خاض ٨ مباريات مقابل ٧ لقاءات للسيتي. وبلغ معدل لمس لاعبي السيتي لكرة في منطقة الجزاء ٢٩ لسة في المباراة الواحدة مقابل ٢١ لتوتنهام. ومع ذلك خلق توتنهام ٢٧ فرصة كبرى مقابل ١٣ للسيتي، كما بلغت نسبة ترجمة توتنهام للفرص إلى أهداف إلى ٥٩% مقابل ٣١ للسيتي. ومرر السيتي ٢٨ كرة في منطقة جزاء الخصم مقابل ٢٧ لتوتنهام، ويتقارب الفريقان في الكرات العرضية بـ٤٤ للسبب مقابل ٧٥ للسيتي.

**مواجهات البريميرليج**  
تواجه الثنائي في الدوري الإنجليزي ٦ مرات، بتواجد جوارديولا مع مانشستر سيتي ومورينيو مع مانشستر يونايتد وتوتنهام حقق خلالها الإسباني ٣ انتصارات مقابل انتصاريين للبرتغالي، وانتهت مواجهة واحدة بالتعادل. مورينيو أمام مانشستر سيتي واجه مورينيو مانشستر سيتي في ٢١ مباراة بجميع المسابقات، حقق خلالها ١٠ انتصارات وتعادل في ٥ لقاءات وخسر في ٦ مواجهات أخرى.

**جوارديولا أمام توتنهام**  
واجه جوارديولا توتنهام في ١٠ مباريات بجميع المسابقات حقق خلالها ٥ انتصارات وتعادل في لقاءين وخسر ٣ مواجهات أخرى.

٥ انتصارات وتعرض لهزيمتين وتعادلا في ٤ لقاءات.  
وفي حقبة جوارديولا مع بايرن ميونخ ومورينيو مع تشيلسي، تواجهها في مباراة واحدة في السوبر الأوروبي عام ٢٠١٣، وهما العملاق البافاري بكرات الترجيح.  
وانتقل التنافس بينهما لكرة الإنجليزية، يتولى مورينيو تدريب مانشستر يونايتد، حيث تواجهها في ٦ لقاءات في جميع المسابقات.  
وفي الحقبة الإنجليزية للمدربين، انتصر جوارديولا على مورينيو ٣ مرات مقابل انتصاريين لمورينيو وتعادلا في لقاء واحد.  
وأخيرا تواجه مرة واحدة بتواجد مورينيو مع توتنهام، وهما البرتغالي في ذلك اللقاء الوحيد.

### وكالات

غادر ثنائي منتخب مصر، محمد صلاح نجم ليفربول، ومحمد النني لاعب آرسنال، إلى إنجلترا، الجمعة، على متن طائرة خاصة.

### وكالات

يتجدد الصراع بين بيب جوارديولا وجوزيه مورينيو، مساء غد السبت، وذلك عندما يستقبل توتنهام هوتسبير نظيره مانشستر سيتي في قمة مباريات الجولة ٩ من الدوري الإنجليزي الممتاز. ويتواجه الثنائي للمرة الثانية فقط منذ شهر نوفمبر/ تشرين الثاني من عام ٢٠١٨، ويبحث توتنهام في تلك المباراة عن مواصلة الانطلاقة القوية للموسم، بعد تحقيق ٥ انتصارات مقابل الخسارة في لقاء وحيد في ٨ لقاءات، بينما يتأخر السيتي به نقاط عن سبب.

المواجهات المباشرة  
تواجه المدريان في ٢٣ مباراة سابقة في جميع المسابقات، حقق خلالها جوارديولا رفقة أندية برشلونه وبايرن ميونخ ومانشستر سيتي ١١ انتصارا وتعادل في ٦ مباريات وخسر في ٦ لقاءات أخرى أمام مورينيو رفقة أندية إنتر ريال مدريد وتشيلسي ومانشستر يونايتد وتوتنهام. وسجلت فرق جوارديولا في تلك المباريات ٣٧ هدفا مقابل ٢٧ هدفا لفرق مورينيو.

ولم يتغلب مدرب على مورينيو أكثر من جوارديولا ويأتي في المرتبة الثانية رافا بينيتيز بـ٦ انتصارات، أما مورينيو فهو ثاني أكثر المدربين فوزا على جوارديولا خلف يورجن كلوب (٨ انتصارات).  
وبدأ التنافس الشرس بين الثنائي عندما كان مورينيو مدربا لإنتر الإيطالي حيث تواجه ٤ مرات في دوري أبطال أوروبا موسم (٢٠٠٩-٢٠١٠).  
وهذا البارسا مرتين وتعادلا في لقاء وحقق الإنتر انتصارا وحيدا، ليتوج الفريق الإيطالي باللقب الأوروبي بعد إقصاء العملاق الكتالوني في نصف النهائي.  
وبعدا انتقل مورينيو لتدريب ريال مدريد ليتواجه في ١١ مباراة في الكلاسيكو في جميع المسابقات حقق خلالها جوارديولا



### وكالات

قليلة بهدف استعادة لياقة المباريات التنافسية، إلى هدفان بـ٦ نقاط  
نجح النوايشة في منج الحسين إربد، ٦ نقاط مهمة في مباراتين، عززت من فرصته في تحسين موقعه على سلم ترتيب الدوري، والاستفادة من القدرات التهديدية للاعب بعد صبر طويل.  
وكان عثمان الحسنات مدرب الحسين إربد، قد دفع بالنوايشة كبديل في مباراة سحب التي جرت ضمن الجولة ١١، لينجح اللاعب في تسجيل هدف الفوز في الدقيقة (٣٠+٩٠).  
وفي مباراة الحسين إربد التي جمعتهم مع الصريح في الجولة ١٣، كان النوايشة يحرز هدف الفوز في الشوط الأول وتحديدا في الدقيقة ٣٩، ليكون بذلك قد منح فريقه ٦ نقاط مهمة بعدما تعافى من الإصابة تماما.  
النوايشة الذي كان قد تلقى عدة عروض من أندية المقدمة في الأردن على مدار السنوات الماضية، لا يزال يمتلك الكثير ليقدمه في المباريات المقبلة مع الحسين إربد، حيث يمتاز اللاعب بقدراته التهديدية العالية فضلا عن رغبته التي لا تتوقف لإثبات نفسه كواحد من أفضل مهاجمي الكرة الأردنية.

عاد المهاجم الدولي شريف النوايشة، إلى هوايته المفضلة في اصطيد شباك الخصوم، بعد فترة طويلة خففت فيها أضواء نجوميته لأسباب متعددة.  
وكان النوايشة قد برز قبل سنوات مع ذات راس، وساهم في قيادته لإحراز لقب كأس الأردن، لأول مرة في مسيرة النادي، ومثله في أول ظهور للفريق في كأس الاتحاد الآسيوي، بل وكان منافسا على لقب هداف الدوري المحلي.  
وخاض النوايشة بعد ذلك، تجربة احترافية قصيرة مع القادسية الكويتي، بيد أنه سرعان ما تعرض للإصابة، أحبطت من حجم طموحاته. غياب بسبب الإصابة  
لم يقدم النوايشة منذ بداية الموسم الحالي، الأدهم المطلوب منه مع الحسين إربد، حيث احتاج لفترة من التأقلم، وقبل ذلك عانى من إصابة اضطرت المدير الفني عثمان الحسنات، لوضعه خارج الحسابات لحين تعافيه.  
ورغم ذهاب البعض إلى أن النوايشة قد يكون بمثابة الصفقة الفاشلة للحسين إربد، إلا أن اللاعب سرعان ما رد على كل ذلك في أرض الملعب. وبدأ الحسين إربد في الدفع بالنوايشة لفتحات

## كوتينيو ينضم لقائمة برشلونه في موقعة أتلتيكو



### وكالات

أعلن الهولندي رونالد كومان، المدير الفني لبرشلونة، قائمة فريقه لمباراة أتلتيكو مدريد المقرر لها، اليوم السبت، في الجولة ١٠ من الدوري الإسباني.  
وشهدت اختيارات كومان عودة البرازيلي فيليب كوتينيو، عقب تسلمه التصريح الطبي للمشاركة في المباريات.

وجاءت قائمة برشلونه كاملة، كالآتي،  
شنيجن - دست - بيكيه - ألينيا - جريزمان - بيانيتش - براينوايت - ميسي - ديمبلي - بوج - نيتو - كوتينيو - لينجليت - بيدري - تريكتاو - ألينا - سيرجي روبرتو - دي يونج - فيرو - مينجويزا - تيناس. وفيجب عن برشلونه في مباراة أتلتيكو كل من سامويل أوميتيتي ورونالد أراوخو وسيرجيو بوسكيتس.

## دورتموند يحصن جوهرتة بعقد طويل الأمد

وتأتي هذه الخطة لقطع الطريق على الأندية الأوروبية الكبرى الهتمة بالجوهرة الأمريكية، أمثال ريال مدريد ليفربول.  
ويعد رينا أحد اكتشافات الموسم الماضي، إذ نجح في تثبيت أقدامه بتشكيلة الفريق الألماني مؤخرا، مما منحه فرصة الظهور في ١٢ مباراة، سجل خلالها هدفيين وصنع ٥ أخرى. وكافا دورتموند اللاعب الشاب على مردوده في الفترة الأخيرة بمنحه راتب سنوي يقدر بحوالي ٢,٥ مليون يورو، بحسب ما ذكرته شبكة سكاى سبورت ألمانيا.

### وكالات

أعلن نادي بوروسيا دورتموند تحيين أحد مواهبه بمنحه عقد جديد.  
وذكر النادي الجمعة عبر موقعه الرسمي أن اللاعب الأمريكي جيوفاني رينا وقع على عقد جديد مع أسود فيسيتيفال حتى صيف ٢٠٢٥.  
وجاء هذا التوقيع فور عودة صاحب ١٨ عاما من مسكر منتخب الولايات المتحدة الأسبوع الجاري، بعدما اتفق الطرفان على كافة البنود قبل سفره بعدة أيام.

## كلوب مدافعا عن صلاح: زفاف شقيقه لحظة خاصة

أجلى، حيث حضر ٥٠ شخصا، لكنني قررت عدم الذهاب في اللحظة الأخيرة، رغم أنه كان مسموحا بالامر في ألمانيا في ذلك الوقت. وتابع، "هناك المزيد من الضغوط الاجتماعية في البلدان الأخرى، وحفل زفاف الأخوة لحظة خاصة، لكن اللاعبين منضبطون بشكل كبير. واصل، "لاعبو فريقتي منضبطون. إنهم يعرفون الوضع الذي نعيشه، لكن في بعض الأحيان الامور لا تمضي كما ينبغي..  
وأتم، "تواصلت مع صلاح. إنه في مكان جيد. وفي حالة جيدة ولا توجد لديه أعراض. ليس لدي أي شيء لأولوه ملنا عن حفل الزفاف".

دافع الألماني يورجن كلوب، مدرب ليفربول، عن زفاف لاعبه المصري محمد صلاح إلى حفل زفاف شقيقه، ثم تعرضه للإصابة بفيروس كورونا.  
وقال كلوب، في تصريحات أبرزها موقع "ليفربول إيكو"، "من المحتمل أن يعود اليوم إلى إنجلترا، وعندما تتحول المسحة الخاصة به إلى سلبية سنبدا عملية تأهيله. ليس لدينا أكثر من ذلك لنقوله علنا كي نكون صادقين..  
وأضاف، "كنت في ألمانيا خلال الصيف الماضي، وغير أحد الأصدقاء موعد حفل عيد ميلاده من

### وكالات

## كومان: ميسي لن يرحل.. وسعيد بجوارديولا



وحول تجديد عقد ميسي، كشف "لا زال أمامه سنة في عقده، وفي رأيي عليه البقاء هنا. لكنني لست الشخص الذي يتوجب عليه إقناعه، ولا أحد يعرف ما قد يحدث في المستقبل..  
بعد ١٥ ساعة سفر، يقومون باستجوابه لمدة ساعة، وبعد ذلك تطرح عليه الصحافة الكثير من الأسئلة، وهو شخص قدم الكثير من النادي، وهو الذي عليه اتخاذ قراره بشأن مستقبله".

كمحاور، علينا أن نجد اللحظة لمنحه الراحة، والان لدينا مباريات مهمة..  
وعن حالة كوتينيو، أجاب "لقد كان يتدرب لمدة أسبوع تقريبا، علينا التحدث مع الأطباء حول أفضل وقت للدفع به سواء البدء أساسيا أو المشاركة كبديل..  
ونوه "دور كوتينيو بعد إصابة فانت؟ هو ليس جناخا يدخل في العمق، لكن يمكنه اللعب كوسط هجومي، وهو لاعب رائع ومن الجيد دائما وجوده بالنسبة لنا كمدربين لأنه يمكنه اللعب في مراكز مختلفة.."

السفر، وأجروا جلسة تدريبية واحدة فقط، لأنه كان عليهم إجراء اختبار الفيروس يوم الخميس..  
وحول تجديد عقد جوارديولا مع مانشستر سيتي، علق "سعيد من أجله، وهو مراح في سيتي ويريد الاستمرار في النادي، قدمت التهنة له بالأمر، وإذا كان سعيدا فأنا أيضا سعيد..  
واستكمل "دي يونج بالنسبة لي لاعب مهم وتحسن، لكن لا زال عليه التطور، لدينا العديد من اللاعبين الآخرين للعب

### وكالات

أكد رونالد كومان المدير الفني لبرشلونة، جاهزية فريقه قبل خوض مواجهة أتلتيكو مدريد، اليوم السبت، في إطار منافسات الجولة العاشرة من عمر الليجا.  
وقال كومان خلال المؤتمر الصحفي "المباراة ضد أتلتيكو مدريد صعبة، ولديهم مدرب صاحب مسيرة رائعة، ولديهم إمكانيات في صفوفهم ونحن كذلك.. وتابع "نسير على طريق جيد، غبرنا العديد من الأشياء في الفريق، وإذا حققنا نتيجة مثلما فعلنا ضد يوفنتوس، ستزداد الثقة في الفريق، والكلمة الأخيرة موجودة دائما في اللاعب..

ومن العلاقة بين ميسي وجريزمان، أجاب "أتفهم أن ميسي كان غاضبا، بعد رحلة طويلة يسألونه عن جريزمان، أعتقد أنه عدم احترام، أعرف أنه من جانبكم كصحفيين تتحون عن الجدل، لكنني لم أرى أي علاقة سيئة بينهما..  
وأضاف "أعتقد أن الوكيل الذي صرح، تركه جريزمان منذ ٣ سنوات، لهذا فما حدث مجرد هراء..  
ويسأله عن رحيل ميسي، علق كومان "لا، ولن أتحدث أكثر من ذلك..  
وعن جدول المباريات، أوضح "بالنسبة للفريق الكبيرة، الجدول الزمني ضيق للغاية، ليس من الجيد أن تلعب ٣ مباريات في غضون أيام، لعينا كل المباريات الساعة ٩ مساء ولا أفهم هذا، فهي ليست مساعدة لفريق كبير يقاتل كل ٣ أيام..  
ونوه "أتفهم أن مواجهة مثل أتلتيكو مدريد وبرشلونة يريد الجميع رؤيتها، لكننا سنلعب يوم الثلاثاء في كيبف الساعة ٩ مساء وهذا لا يساعد الفريق، يجب مساعدة الفرق الكبيرة التي تلعب كل ٣ أيام..  
وحول غياب سواريز، كشف "لدينا أيضا إصابات مهمة، أي مدرب يعرف أنه يمكن أن يخسر لاعبين بسبب الإصابة أو كورونا..  
وعن قلقه بسبب الانتقادات لجريزمان، أوضح "لا، لأنني أراه يركز ويعمل ويحاول مساعدتنا على الفوز بالمباريات..  
وأردف "جميع اللاعبين وصلوا بشكل جيد من التوقف الدولي، باستثناء بوسكيتس، على الرغم من التعب من

# تقرير حقوقي يرصد انتهاكات الاحتلال بحق أطفال غزة



عن أسفه الشديد حيال استمرار تحلل المجتمع الدولي من التزاماته القانونية بموجب الاتفاقية الدولية لحقوق الطفل وقواعد القانون الدولي الإنساني، وعدم تدخلها لوقف الانتهاكات الإسرائيلية المتصاعدة، وضمان احترام قوات الاحتلال لالتزاماتها القانونية تمهيداً لإنهاء احتلالها للأراضي الفلسطينية المحتلة.

وحذر المركز من خطورة الانهيار المتواصل في الأوضاع الإنسانية نتيجة الحصار الإسرائيلي المفروض على قطاع غزة في ظل تفشي جائحة كورونا في المجتمع في قطاع غزة.

الأوضاع الإنسانية مما يضاعف من المخاطر التي تهدد صحة السكان بقطاع غزة ومدى تمتعهم بحقوقهم الأساسية، ولا سيما الأطفال منهم.

وتقدر نسبة الأطفال المصابين بفيروس كورونا في قطاع غزة بحوالي ١٨٪ من العدد الإجمالي التراكمي للمصابين والبالغ عددهم حتى مساء أمس ١٩ تشرين الثاني (١٢٤٣٩) مصاباً.

وعبر مركز الميزان لحقوق الإنسان عن استنكاره الشديد لاستمرار وتصاعد الانتهاكات الإسرائيلية لحقوق الأطفال في الأراضي الفلسطينية المحتلة، معرباً

هترة احتجاجهم للتعذيب، أو سوء المعاملة، أو الإساءة بما فيها التمييز والإهمال. وأكد التقرير على أن الانتهاكات الموجهة لحقوق الأطفال في قطاع غزة لا تقتصر على الانتهاكات المباشرة مثل القتل والإصابة، بل إن استهداف الوالدين والنزل والمدرسة والمستشفى، وغيرها من الانتهاكات التي يعاني نتيجتها الأطفال بصمت وتؤثر على حياتهم ومستقبلهم وعلى مدى تمتعهم بحقوقهم، وتشكل مساساً جدياً بجملة حقوق الإنسان وبالتسوية لهم.

وتناول التقرير خطر تفشي فيروس كورونا في المجتمع مع استمرار تدهور

وأشأت منظمة الصحة العالمية الصندوق، وهو عبارة عن آلية تعاون دولي، بهدف ضمان عدم احتكار الدول المتقدمة للأدوية واختبارات الكشف واللقاحات التي تنتج لاحقاً ضد فيروس كورونا. وفي سبتمبر، ذكرت منظمة الصحة العالمية أن هذه الآلية المسماة "أكت-أكسيليريتور" لم تتلق سوى ٣ من ٣٨ مليار دولار لازمة لشراء ملياري جرعة من اللقاحات و٢٤٥ مليون دواء و٥٠٠ مليون اختبار كشف بحلول نهاية عام ٢٠٢١.

وتقرب شركات الأدوية الكبرى من التوصل إلى لقاحات ضد الفيروس، وسط ارتفاع في أعداد الإصابات، مما دفع ببعض الدول إلى إعادة فرض قيود على التنقل.

وتسبب فيروس كورونا المستجد بوفاة أكثر من مليون و٣٥٠ ألف شخص في العالم، وإصابة حوالي ٥٦ مليون شخص، تعافى منهم ٣٥ مليوناً على الأقل، وأحق خسائر فادحة بالاقتصاد العالمي منذ بدايته ظهور قبل نحو عام.

ويتوقع صندوق النقد الدولي أن ينكمش النمو العالمي بنسبة ٤,٤ في المئة هذا العام.

ويستعرض التقرير واقع حقوق الأطفال في ظل استمرار وتصاعد الانتهاكات بحق المدنيين الفلسطينيين في قطاع غزة، حيث واصلت قوات الاحتلال تحللها الكامل من التزاماتها بموجب اتفاقيات حقوق الإنسان الدولية، ولا سيما الاتفاقية الدولية لحقوق الطفل، والبروتوكول الإضافي الملحق بها.

وتشير نتائج عمليات رصد وتوثيق انتهاكات قوات الاحتلال التي يواصلها مركز الميزان لحقوق الإنسان إلى أن (٧٥) طفلاً قتلوا منذ مطلع كانون الثاني ٢٠١٨، فيما أصيب (٥١٣٧) طفلاً، من بينهم (٦٦) طفلاً على الأقل تسببت لهم الإصابة بإعاقة، وتوفي (٣) أطفال مرضى نتيجة إعاقتهم من الوصول للعلاج، كما اعتقلت تلك القوات (٧٠) طفلاً تعرضوا خلال

## دعوة مجموعة العشرين لتغطية «عجز ضخم» لمحاربة كورونا

طالب مسؤولون دول مجموعة العشرين، قبيل انعقاد قمته الافتراضية، اليوم السبت، بتقديم ٤,٥ مليارات دولار لسد عجز مالي في صندوق لقاحات تقوده منظمة الصحة العالمية لمكافحة فيروس كورونا المستجد.

وجاءت الدعوة في رسالة وقعتها رئيسة الوزراء النرويجية إيرينا سولبرغ، ورئيس جنوب إفريقيا سيريل رامافوزا، والمدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس، ورئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين، وفق ما ذكرت رويترز.

وشدد الموقعون على أن "التزام قادة مجموعة العشرين (...) بالاستثمار في سد العجز البالغ ٤,٥ مليارات دولار سينقذ الأرواح (...) ويوفر استراتيجية للخروج من هذه الأزمة الاقتصادية والبشرية العالمية.. وأضافت الرسالة الموجهة إلى رئيس القمة الحالية العاهل السعودي الملك سلمان بن عبد العزيز: "من خلال هذا التمويل (...) ستوفر مجموعة العشرين الأسس لإنهاء الوباء.."

## انفجار استهدف خط الغاز الرئيسي المغذي لمدينة العريش

عبد الفضيل شوشة، انه تمت السيطرة على النيران، مؤكدا ان الانفجار لن يؤثر على إمدادات الغاز إلى المنطقة الصناعية وسط سيناء. وأشار إلى أن الأجهزة المعنية فتحت تحقيقاً بالحادثة، فيما قامت الأجهزة الأمنية بعمليات تطهير للمنطقة.

## الجامعة العربية تبحث الوضع في المغرب في أعقاب حادث الكراكات

بحث الأمين العام للجامعة العربية أحمد أبو الغيط في اتصال هاتفي مع وزير خارجية المملكة المغربية، ناصر بوريطة الوضع في أعقاب حادث الاعتداء الذي تعرض له مؤخرًا معبر الكراكات الحدودي.

وصرح مصدر مسؤول بالأمانة العامة لجامعة الدول العربية اليوم الجمعة، ان أبو الغيط يتابع الموقف واستمع إلى شرح من الوزير المغربي عن مجمل الوضع.

## الصحة العالمية توصي بعدم استخدام ريمديسفير لعلاج مرضى كورونا

دراسات دولية شملت أكثر من سبعة آلاف مريض مصاب بالعدوى. وأشارت إلى انه وبعد فحص دقيق لجميع المعلومات من قبل مجموعة الخبراء، جرى التوصل إلى استنتاج يقضي بأن ريمديسفير ليس له تأثير كبير على الوفيات أو النتائج الأخرى المهمة بالنسبة للمرضى، مثل الحاجة إلى التهوية الميكانيكية أو مدة التحسن الطبي.

وشددت المنظمة استناداً إلى البيانات المتاحة على عدم وجود دليل على أنه يحسن بالفعل المؤشرات الحيوية للمرضى.

## ارتفاع إصابات كورونا يدفع اليونان للسيطرة على عيادتين بالقوة

المبذولة، لم يكن الوصول لجل مقبول للطرفين ممكناً.. وتابعت الوزارة إنها ستقوم الجمعة بالاستيلاء بالقوة على العيادتين وموظفيهما في مدينة سالونيك الشمالية، ثاني أكبر مركز حضري في اليونان، والتي تقع في مركز الحالات المتصاعدة. وأضافت الوزارة: "في منطقة سالونيك وبعد العبء الوبائي الثقيل للغاية الذي يختبر حدود المستشفيات والموظفين، كان من الضروري تشغيل أسرة كوفيد-١٩ البسيطة في العيادتين الخاصة.."

## إثيوبيا.. تحذير من ارتفاع عدد اللاجئين ودعوة لوقف إطلاق النار

المفوضية للتعامل معه هو ٢٠٠ ألف. ومن المرجح أن ترتفع أعداد اللاجئين الفارين من إقليم تيغراي، شمالي إثيوبيا، تتيج الوصول إلى المدينتين بعد أسبوعين من القتال. وقال بالوش في إعادة جنيف، "هناك حاجة لوقف مؤقت وفوري لإطلاق النار من أجل السماح بفتح ممرات إنسانية.."

المفوضية للتعامل معه هو ٢٠٠ ألف. ومن المرجح أن ترتفع أعداد اللاجئين الفارين من إقليم تيغراي، شمالي إثيوبيا، تتيج الوصول إلى المدينتين بعد أسبوعين من القتال. وقال بالوش في إعادة جنيف، "هناك حاجة لوقف مؤقت وفوري لإطلاق النار من أجل السماح بفتح ممرات إنسانية.."

وقالت منظمة الصحة العالمية إن عدد الإصابات بفيروس كورونا في إثيوبيا قد تجاوز ٤٠ ألف لاجئ إثيوبي عبروا الحدود صوب السودان، خلال أسبوعين فقط، غالبيتهم من النساء والأطفال.

وتوقع مسؤول في المفوضية الأممية، حسب وكالة "رويترز"، وصول عدد اللاجئين في السودان من جراء الصراع إلى ٢٠٠ ألف خلال ستة أشهر.

وأوضح أكسل بيسكوب في إحاطة للصحفيين من جنيف، أن المفوضية عملت مع الوكالة الأخرى لبناء خطة استجابة كانت تتوقع تدفق ٢٠ ألف لاجئ من تيغراي، لكن الأرقام أصبحت أكثر من ذلك.

وقال إن الرقم الجدي الذي تخطط

## الجامعة العربية تبحث الوضع في المغرب في أعقاب حادث الكراكات

بحث الأمين العام للجامعة العربية أحمد أبو الغيط في اتصال هاتفي مع وزير خارجية المملكة المغربية، ناصر بوريطة الوضع في أعقاب حادث الاعتداء الذي تعرض له مؤخرًا معبر الكراكات الحدودي.

وصرح مصدر مسؤول بالأمانة العامة لجامعة الدول العربية اليوم الجمعة، ان أبو الغيط يتابع الموقف واستمع إلى شرح من الوزير المغربي عن مجمل الوضع.

## الجامعة العربية تبحث الوضع في المغرب في أعقاب حادث الكراكات

بحث الأمين العام للجامعة العربية أحمد أبو الغيط في اتصال هاتفي مع وزير خارجية المملكة المغربية، ناصر بوريطة الوضع في أعقاب حادث الاعتداء الذي تعرض له مؤخرًا معبر الكراكات الحدودي.

وصرح مصدر مسؤول بالأمانة العامة لجامعة الدول العربية اليوم الجمعة، ان أبو الغيط يتابع الموقف واستمع إلى شرح من الوزير المغربي عن مجمل الوضع.

## الصحة العالمية توصي بعدم استخدام ريمديسفير لعلاج مرضى كورونا

دراسات دولية شملت أكثر من سبعة آلاف مريض مصاب بالعدوى. وأشارت إلى انه وبعد فحص دقيق لجميع المعلومات من قبل مجموعة الخبراء، جرى التوصل إلى استنتاج يقضي بأن ريمديسفير ليس له تأثير كبير على الوفيات أو النتائج الأخرى المهمة بالنسبة للمرضى، مثل الحاجة إلى التهوية الميكانيكية أو مدة التحسن الطبي.

وشددت المنظمة استناداً إلى البيانات المتاحة على عدم وجود دليل على أنه يحسن بالفعل المؤشرات الحيوية للمرضى.

## ارتفاع إصابات كورونا يدفع اليونان للسيطرة على عيادتين بالقوة

المبذولة، لم يكن الوصول لجل مقبول للطرفين ممكناً.. وتابعت الوزارة إنها ستقوم الجمعة بالاستيلاء بالقوة على العيادتين وموظفيهما في مدينة سالونيك الشمالية، ثاني أكبر مركز حضري في اليونان، والتي تقع في مركز الحالات المتصاعدة. وأضافت الوزارة: "في منطقة سالونيك وبعد العبء الوبائي الثقيل للغاية الذي يختبر حدود المستشفيات والموظفين، كان من الضروري تشغيل أسرة كوفيد-١٩ البسيطة في العيادتين الخاصة.."

## إثيوبيا.. تحذير من ارتفاع عدد اللاجئين ودعوة لوقف إطلاق النار

المفوضية للتعامل معه هو ٢٠٠ ألف. ومن المرجح أن ترتفع أعداد اللاجئين الفارين من إقليم تيغراي، شمالي إثيوبيا، تتيج الوصول إلى المدينتين بعد أسبوعين من القتال. وقال بالوش في إعادة جنيف، "هناك حاجة لوقف مؤقت وفوري لإطلاق النار من أجل السماح بفتح ممرات إنسانية.."

المفوضية للتعامل معه هو ٢٠٠ ألف. ومن المرجح أن ترتفع أعداد اللاجئين الفارين من إقليم تيغراي، شمالي إثيوبيا، تتيج الوصول إلى المدينتين بعد أسبوعين من القتال. وقال بالوش في إعادة جنيف، "هناك حاجة لوقف مؤقت وفوري لإطلاق النار من أجل السماح بفتح ممرات إنسانية.."

## الخطوة الأخيرة.. لقاح فايزر وبيونتك يدخل «مرحلة الحسم»



حقق فاعلية بنسبة ٩٤ بالمئة بين الأشخاص فوق سن ٦٥ عاماً، وهو ما وصفه خبراء بأنه أمر مهم للغاية في وقت يتفشى فيه الفيروس في أنحاء العالم بحالات إصابة قياسية.

وأدت النتائج الأفضل من المتوقع للقاحين إلى إنعاش الآمال، في نهاية لجانحة أودت بحياة أكثر من ١,٣ مليون شخص وأشاعت الكساد في الاقتصاد العالمي.

وقالت "فايزر" إنها تتوقع إنتاج ما يصل إلى ٥٠ مليون جرعة من هذا العام تكفي لحماية ٢٥ مليون شخص، ثم إنتاج ما يصل إلى ١,٣ مليار جرعة في ٢٠٢١.

على الاستخدام الطارئ للقاح قبل نهاية النصف الأول من ديسمبر، أو في بداية النصف الثاني من الشهر.

وأضاف أن من المحتمل الحصول على الموافقة المشروطة من الاتحاد الأوروبي في النصف الثاني من ديسمبر.

ويأتي التحليل النهائي للتجارب التي أجريت على اللقاح، بعد أسبوع واحد فقط من النتائج الأولية التي أظهرت أن اللقاح فعال بنسبة تتجاوز ٩٠ بالمئة، فيما أصدرت شركة "موديرنا" يوم الاثنين بيانات أولية عن لقاحها تظهر فاعليته بنسبة ٩٤,٥ بالمئة.

وتبين أن لقاح "فايزر" و"بيونتك"

مختلف الفئات العمرية والعرقية، مما يعد علامة مبشرة نظراً لأن المرض أصاب المسنين وجماعات بعينها، شملت ذوي البشرة السوداء، بشكل أكبر من غيرهم.

ونسبته نجاح اللقاح الذي عملت عليه "فايزر" وشريكها "بيونتك" هي الأعلى لأي لقاح جرى اختباره في المراحل السريرية الأخيرة حتى الآن، ويقول الخبراء إنه إنجاز كبير في السباق نحو وضع نهاية للجائحة.

وقال أوغسور شاهين الرئيس التنفيذي لـ "بيونتك" إن إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية قد تمنح الموافقة

بعد النجاح الذي أثبتته التجارب السريرية على لقاح شركتي "فايزر" الأمريكية و"بيونتك" الألمانية المضاد لفيروس كورونا المستجد، تقدم التحالف بطلب لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية للحصول على ترخيص لإنتاجه، حسبما أفادت مراسلة "سكاى نيوز عربية"، الجمعة.

وتعد الخطوة المذكورة أساسية للحصول على تصريح بتداول اللقاح في الولايات المتحدة.

ومساء الخميس قالت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين، إن الاتحاد الأوروبي يمكن أن يرخص لقاح تحالف "فايزر" و"بيونتك"، وآخر من إنتاج "موديرنا"، قبل نهاية شهر ديسمبر المقبل.

وأضافت المسؤولة عقب قمة عبر الفيديو لقيادة الاتحاد الأوروبي، أن وكالة الأدوية الأوروبية يمكن أن تمنح "ترخيص تسويق مشروط (...)" اعتباراً من النصف الثاني لديسمبر في حال جرى كل شيء دون مشاكل..

وأعلنت الشركتان في وقت سابق أنهما قد تحصلان خلال الشهر المقبل على موافقة الهيئات التنظيمية الأمريكية والأوروبية على الاستخدام الطارئ للقاحهما، بعدما أظهرت نتائج التجارب النهائية أن نسبة نجاح اللقاح ٩٥ بالمئة، مع عدم وجود أعراض جانبية خطيرة له.

وتبين أن فاعلية اللقاح ثابتة في

## جيش أذربيجان يدخل إقليمًا سيطر عليه الأرمن ٣٠ عاماً



وقد سيطرت على ٤ منها بقوة السلاح، وبدأت تسلم ٣ أخرى هي أعدام، الجمعة، وكالبحار في ٢٥ نوفمبر، ولاشين في الأول من

وقد سيطرت على ٤ منها بقوة السلاح، وبدأت تسلم ٣ أخرى هي أعدام، الجمعة، وكالبحار في ٢٥ نوفمبر، ولاشين في الأول من

أعلن جيش أذربيجان، صباح الجمعة، دخوله إلى إقليم أعدام المتاخمة لمنطقة ناغورني كراباخ، بعد أولى عمليات الانسحاب الثلاث للقوات الأرمنية التي ينص عليها اتفاق وقف الأعمال القتالية.

وقال وزير الدفاع الأذربيجاني إن "وحدات الجيش دخلت إقليم أعدام"، في إشارة إلى المنطقة التي كان يسيطر عليها الأرمن منذ حوالي ٣٠ عاماً، واضطروا للتنازل عنها بعد هزيمتهم في النزاع الدموي الذي دار مؤخرًا.

وهذه أول منطقة يدخلها الجيش الأذربيجاني بعد تنازل الأرمن عنها، وإلى جانب أراضٍ في منطقة ناغورني كراباخ بينها خصوصاً شوشة ثاني مدن الإقليم، تستعيد أذربيجان بموجب الاتفاق الأقاليم الأذربيجانية السبعة التي كانت تشكل الحزام الأمني للجمهورية المعلنه من جانب واحد.

المفوضية للتعامل معه هو ٢٠٠ ألف. ومن المرجح أن ترتفع أعداد اللاجئين الفارين من إقليم تيغراي، شمالي إثيوبيا، تتيج الوصول إلى المدينتين بعد أسبوعين من القتال. وقال بالوش في إعادة جنيف، "هناك حاجة لوقف مؤقت وفوري لإطلاق النار من أجل السماح بفتح ممرات إنسانية.."

المفوضية للتعامل معه هو ٢٠٠ ألف. ومن المرجح أن ترتفع أعداد اللاجئين الفارين من إقليم تيغراي، شمالي إثيوبيا، تتيج الوصول إلى المدينتين بعد أسبوعين من القتال. وقال بالوش في إعادة جنيف، "هناك حاجة لوقف مؤقت وفوري لإطلاق النار من أجل السماح بفتح ممرات إنسانية.."

العنوان : عمان / شارع الملكة رانية (الصحافة سابقاً)

هاتف : ٥١٥٤٠٠١ فاكس : ٥١٦٦٠٦٥

رئيس التحرير خالد خازر الخريشا