



## الحيطي يتابع مجريات التمرين التعبوي «أسود الصحراء»

عمان

تابع رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحيطي مجريات التمرين التعبوي «أسود الصحراء» الذي نفذته كتيبة المشاة البحرية/٧٧ إحدى وحدات القوة البحرية والزوارق الملكية، بحضور المساعدين للعمليات والتدريب العميد الركن عبدالله شديفات، وكان في استقباله قائد القوة العقيد الركن البحري هشام الجراح.

واستمع اللواء الركن الحيطي، إلى إيجاز قدمه قائد القوة عن التمرين الذي بني على فرضيات تحاكي السيناريوهات المتوقعة، بهدف تدريب القادة وهيئات الركن على كيفية التخطيط والتنسيق والتنفيذ وأساليب صنع القرار السريع على مختلف المستويات العملياتية واللوجستية والتدريبية للعمليات غير التقليدية، لمواجهة التهديدات الحالية والمحتملة ضمن منطقة المسؤولية.

واشتمل التمرين الذي تم بإشراف تدريبي من مرتبات لواء الشيخ محمد بن زايد آل نهيان/التدخل السريع، على عمليات القتال في المناطق المبنية والافتحاح، والتدريب على إجراءات العزل والتطويق في المناطق المبنية، وعلى الرمايات المختلفة بالذخيرة الحية بالأسلحة الخفيفة والمتوسطة ورماية القناصين، بإسناد من طائرات سلاح الجو الملكي العامودية والمقاتلة، ورماية المدفعية والهاون على أهداف عالية القيمة، إضافة إلى عمليات الانزال الجوي والجبلي والإخلاء الجوي، وتوجيه مباشر من عناصر "JTAC" والقتال في الحطبات.

تابع ص ٢

## اختتام فعاليات مؤتمر ومعرض الذكاء الاصطناعي لتكنولوجيا الدفاع والأمن السيبراني

عمان

اختتمت فعاليات "مؤتمر ومعرض الذكاء الاصطناعي لتكنولوجيا الدفاع والأمن السيبراني الأول" (AIDTSEC 2021) الذي انطلق برعاية سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، في مركز الملك الحسين بن طلال للمؤتمرات/ البحر الميت.

وقال مدير عام شركة معرض "سوفسكس" الأردن العميد المهندس أيمن البطران، إن المؤتمر هدف إلى جمع خبراء الذكاء الاصطناعي الرائدتين في تكنولوجيا الدفاع والأمن السيبراني مع صناعات القرار لبحث أهم التطورات في مجال الذكاء الاصطناعي ومعالجة التحديات، مبيّناً أنه خلق منصة للتقاء بين جميع الدول المشاركة لتبادل الخبرات والتجارب في مجالات الذكاء الاصطناعي.

وأشار العميد المهندس البطران إلى أن المؤتمر ضم معرضاً يحتوي على أحدث التقنيات والتطورات في الذكاء الاصطناعي، التي تساعد في إيجاد حلول حيوية للعمليات اليومية في قطاع الدفاع والبيانات الضخمة وتحليل وحماية البيانات والأمن السيبراني، وبمشاركة نخبة من المحاضرين المحليين والعاليين المختصين تحدثوا بالمواضيع المهمة المتعلقة بالذكاء الاصطناعي.

وعلى هامش المؤتمر تم توقيع اتفاقية بين المركز الأردني للتصميم والتطوير وشركة النسر الأردني في مجالات الأمن السيبراني، التي تهدف إلى التعاون وتبادل الخبرات والاستفادة من قدرات الطرفين في تخصصات الأمن السيبراني.

ووقع الاتفاقية عن المركز المدير العام العميد المهندس أيمن البطران وعن شركة النسر مديرها العام المهندس معتمد برجاق. وقال العميد المهندس البطران، إن توقيع هذه الاتفاقية سيسهم في تبادل المعرفة والخبرات الفنية بين الطرفين، وأن مثل هذه الاتفاقيات تأتي ضمن رؤية المركز لبناء القدرات الوطنية في مختلف مجالات الأمن السيبراني.

تابع ص ٢

## قمة العشرين بروما.. ٤ ملفات بارزة وقليل من السياسة

روما

تستضيف روما، السبت، قمة مجموعة العشرين لمدة يومين وتركز على ٤ ملفات أبرزها "كورونا والمناخ"، فيما قد تتطرق إلى بعض الملفات السياسية خاصة في اللقاءات الثنائية لقادة الدول.

ووفق الأكاديمي المختص بالشأن الدولي، طارق فهمي، فإن القمة ستركز على "تغير المناخ" و"التعالي الاقتصادي العالمي" ومكافحة سوء التغذية في العالم و"جائحة كوفيد-١٩". وأضاف أستاذ العلاقات الدولية، طارق فهمي، لـ "سكاي نيوز عربية"، على أن قمة العشرين مهمة جداً كونها تشمل أهم اقتصاديات العالم وتشمل أجنحة ثابتة وأخرى متغيرة.

وأوضح أن الأجنحة الثابتة تناقش الاستراتيجيات الخاصة لاقتصادياتها، والتركيز على تحقيق نمو دائم ومستمر ومتوازن للاقتصاد العالمي وتعزيز فرص التشغيل والتوظيف والتعاون الدولي الخاص بمكافحة كورونا وكذلك سبل التعالي والاستثمارات الجديدة وقضايا الصحة والتعليم وتغيرات ظروف المناخ، فيما تشمل الأجنحة المتغيرة المستجدات الطارئة من أزمات وسبل حلها.

وأشار إلى أنه سيكون هناك تركيز على استراتيجية التحول من الإغلاق إلى الانفتاح وتأكيد على عالم ما بعد كورونا والتحديات والمخاطر التي يواجهها وستبني عليها استراتيجيات مهمة في الفترة المقبلة.

وتعقد القمة ١٦ لمجموعة العشرين في ظل آمال عالمية بنهاية جائحة كورونا وسط مجموعة مؤشرات أبرزها نجاح دول كثيرة في تجاوز نسبة ٧٠٪ من قتيح السكان وعودة النشاط الاقتصادي والرغبة في عدم الإغلاق.

تابع ص ٨

## الملك يلتقي شخصيات برلمانية وأكاديمية وفكرية في لندن



لندن

التقى جلالة

الملك عبدالله الثاني،

الجمعة، عدداً من

الشخصيات البرلمانية

والأكاديمية والفكرية

في لندن.

وتناول اللقاء، الذي

حضرته جلالة الملكة

رانيا العبدالله، آخر

التطورات في المنطقة،

ومواقف الأردن تجاه

مختلف القضايا

الإقليمية والدولية،

إضافة إلى الشراكة

الاستراتيجية

والتعاون بين الأردن

والملكة المتحدة.

## روسيا: الغارات الإسرائيلية على سوريا غير مشروعة

موسكو

أكدت روسيا، على أن الغارات الإسرائيلية المتواصلة على سوريا غير مشروعة، مبدية قلقها من تصعيد التوتر في الأراضي السورية الخارجة عن سيطرة الحكومة.

وقال النائب الأول لشدوب روسيا لدى الأمم المتحدة، ديمتري بوليانسكي في تصريحات صحفية: "مخاطر تصعيد التوتر مستمرة في المناطق غير الخاضعة للحكومة السورية في ادلب وشرق الفرات". وأضاف بوليانسكي، "نود أن نعيد التأكيد على أهمية تعزيز الحوار السوري الداخلي من أجل استعادة وحدة سوريا وسلامتها الإقليمية وسيادتها واستقلالها".

## تكليف وزير التعليم العالي المصري بأعمال وزيرة الصحة

القاهرة

قرر رئيس الوزراء المصري مصطفى مدبولي تكليف وزير التعليم العالي خالد عبد الغفار بالقيام بمهام وزيرة الصحة هالة زايد.

وتضمن القرار الذي نشرته الجريدة الرسمية في الساعات الأولى من صباح الجمعة أن رئيس الوزراء وافق على طلب الإجازة المرضية المقدم من وزيرة الصحة هالة زايد وكلف وزير التعليم العالي والبحث العلمي بالقيام بأعمالها لحين شفائها.

يأتي ذلك فيما تجري النيابة العامة المصرية تحقيقات مع مسؤولين في وزارة الصحة في قضية متعلقة بالفساد والرشوة. وكشفت النيابة العامة في بيان رسمي مساء الأربعاء أنها تولت مباشرة التحقيقات مع مسؤولين بوزارة الصحة فيما هو منسوب إليهم، دون توضيح ماهية الاتهامات أو صفات المسؤولين ووظائفهم.

وأضافت أن إدارة البيان بكتب النائب العام رصدت ما تم تداوله بالمواقع الإخبارية ومختلف مواقع التواصل الاجتماعي من أخبار غير صحيحة عن الوقائع التي تولت النيابة العامة التحقيقات فيها، وإزاء ذلك فإن "النيابة العامة تهيب بالكافة إلى الالتزام بما تملنه وحدها من معلومات حول



الواقعة، والالتفات عن أي أخبار كاذبة أو غير صحيحة قد تضع ناشريها تحت المسؤولية القانونية".

وأكدت النيابة العامة أنها حريصة على مبادئ الشفافية مع المجتمع، وستعلن حسبما ترى مناسباً لحسن سير التحقيقات وضمان سلامتها نتائج التحقيقات ما يتاح من معلومات أو بيانات، وكانت أخباراً قد تم تداولها بكثافة على مواقع التواصل الاجتماعي في مصر

## «١٦» وفاة و«١٤٥٤» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل ١٦ وفاة و١٤٥٤ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١١٠١٦ وفاة و٨٥٩٧٦ إصابة.

وبلغت نسبة الفحوص الإيجابية ٤,٦٣ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠٢٥٢ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ٧٤ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ٧٢ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٥٦٢ حالة.

وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٣ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٣٣ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٦ بالمئة.

وأضاف، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ١٤ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٢٧ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٠ بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ١٢ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ١٣ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٣ بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ٥٧٣ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (١٤ يوماً) إلى ٨٢٨٥٢٨ حالة.

كما أشار إلى إجراء ٣١٣٩٨ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١٠٩١٦٤٣٥ فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٣٩٣١٩٦٩، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٣٥١١٣٦٠.

## القبض على أشخاص قاموا بتحطيم مركبة إثر مشاجرة

عمان

ألقت الأجهزة الأمنية القبض على أشخاص ظهروا في فيديو متداول يقومون بتحطيم مركبة إثر مشاجرة. وأوضح الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام تفاصيل فيديو المشاجرة الذي جرى تداوله أول أمس في منطقة الدوار السابع، حيث حصل خلاف بين أشخاص داخل مركبتين قام من بداخل إحدهما بتحطيم المركبة الأخرى والحاق أضرار مادية بها، كما وتم الادعاء عليهم بانهم تسببوا بدهس ثلاثة أشخاص، عند المشاجرة. وأضاف، أنه جرى ضبط شخصين ممن قاموا بالاعتداء على المركبة والذين ادعوا بدورهم بتعرضهم للاعتداء كذلك من قبل الطرف الآخر، مشيراً إلى أن التحقيق مستمر تمهيداً لإحالة الأطراف كافة إلى القضاء. وأكد الناطق الإعلامي، أن أي اعتداء أو خروج عن القانون مصيره واحد وهو إنفاذ سيادة القانون والقبض على المشاركين بحزم ودون تهاون أو تقصير.

## الأرصاد: خلايا ماطرة شرق المملكة نتيجة عدم الاستقرار الجوي

عمان

قال مدير إدارة الأرصاد الجوية رائد آل خطاب، إن صور رادار الطقس في إدارة الأرصاد الجوية تشير إلى وجود خلايا من الغيوم الماطرة في مناطق شرق المملكة وذلك بسبب تأثر المملكة بحالة ضعيفة من عدم الاستقرار الجوي. ويشير تقرير إدارة الأرصاد الجوية، إلى أن المملكة تتأثر تدريجياً منذ صباح الجمعة بحالة ضعيفة من عدم الاستقرار الجوي لغاية الاثنين، وسط أجواء معتدلة الحرارة بوجه عام، مع ظهور كميات من الغيوم على ارتفاعات مختلفة، وفرصة لهطول زخات متفرقة من المطر في أجزاء مختلفة من المملكة.

## تغليظ العقوبة على ٤ أشخاص كرروا السرقة

عمان

قضت هيئة الجنايات في محكمة بداية المرقع خلال شهر تشرين الأول الحالي بتغليظ العقوبة بحق مكررين لجريمة السرقة في أربع قضايا مختلفة.

وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المحكمة قررت وفي حكمين مختلفين تجريم متهمين اثنين من المكررين لجناية السرقة خلافاً لأحكام المادتين (٤٠٤ و ٧٠) من قانون العقوبات، ووضعها بالأشغال المؤقتة لمدة سنتين والرسوم محسوبة لهما مدة التوقيف، وكونهما من مكرري ارتكاب الجنايات وصدر بحقهما أحكام لم يرض عليهما عشر سنوات، فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة لمدة ٣ سنوات محسوبة لهما مدة التوقيف.

وأضافت، أن المحكمة قضت وفي حكم آخر تجريم أحد المكررين بجناية السرقة بالسرقه خلافاً لأحكام المادتين (٤٠٤ و ٧٠) من قانون العقوبات ووضعها بالأشغال المؤقتة مدة ثلاث سنوات وثلاثة أشهر والرسوم محسوبة له مدة التوقيف وكونه مكرراً بالمعنى القانوني، فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة لمدة ٥ سنوات محسوبة له مدة التوقيف، وتنفيذ الحكم الأشد بحقه ووضعها بالأشغال المؤقتة مدة خمس سنوات.

تابع ص ٢



## تغليظ العقوبة على 4 أشخاص كزروا السرقة ورفعها لهم لمُدّ تتراوح بين 3-5 سنوات

عمان

قضت هيئة الجنايات في محكمة بداية المرقح خلال شهر تشرين الأول الحالي بتغليظ العقوبة بحق مكررين لجريمة السرقة في أربع قضايا مختلفة.

وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المحكمة قرّرت وفي حكمين مختلفين تجريم متهمين اثنين من المكررين لجناية السرقة خلافاً لأحكام المادتين (٤٠٤ و ٧٠) من قانون العقوبات، ووضعها بالأشغال المؤقتة لمدة سنتين والرسوم محسوبة لهما مدة التوقيف، وكونهما من مكرري ارتكاب الجنايات وصدر بحقهما أحكام لم يرض عليهما عشر سنوات فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقهما لتصبح وضعهما بالأشغال المؤقتة لمدة ٣ سنوات محسوبة لهما مدة التوقيف.

وأضافت، أن المحكمة قضت وفي حكم آخر تجريم أحد المكررين بجناية السرقة بالسرقه خلافاً لأحكام المادتين (٤٠٤ و ٧٠) من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة سنتين، وكون المتهم من مكرري ارتكاب الجنايات وصدر بحقه أحكام لم يرض عليها عشر سنوات، فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة لمدة ٣ سنوات محسوبة له مدة التوقيف وتجريمه بجناية السرقة بالسرقه خلافاً لأحكام المادتين (٤٠١ و ٧٠) من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة ثلاث سنوات وثلاثة أشهر والرسوم محسوبة له مدة التوقيف وكونه مكرراً بالمعنى القانوني، فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة لمدة ٥ سنوات محسوبة له مدة التوقيف، وتنفيذ الحكم الأشد بحقه ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة خمس سنوات.

وبيّنت، أن المحكمة أصدرت وفي حكم آخر قرارها بتجريم احد المكررين بجناية السرقة بالسرقه خلافاً لأحكام المادتين (٤٠٤ و ٧٠) من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة ٣ سنوات، إلا أنه وإسقاط الحق الشخصي وكونه من الأسباب المخففة التقديرية قرّرت المحكمة تخفيض العقوبة المحكوم بها؛ لتصبح سنة واحدة والرسوم محسوبة له مدة التوقيف وكون المتهم من مكرري ارتكاب الجنايات وصدر بحقه أحكام لم يرض عليها عشر سنوات فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة لمدة ٤ سنوات محسوبة له مدة التوقيف.

وأضافت، أن تغليظ العقوبة يأتي سداً لأحكام المادة (١٠١) من قانون العقوبات والتي تُشدد العقوبة المحكوم بها في حال كان مرتكب الجريمة من مكرري ارتكاب الجنايات، وصدر بحقه أحكام لم يرض عليها مدة ١٠ سنوات ولم تسقط عنه، الأمر الذي يستوجب تشديد العقوبة المحكوم بها، وأن مثل هذا التشديد يأتي لتحقيق الردع العام.

## الحنيفات: حزمة الإقراض الزراعي حققت ٥ آلاف فرصة عمل مباشرة

عمان

قال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات خلال زيارته اليوم الخميس لعدد من المشاريع الريادية التي تم تمويلها ضمن الحزمة الإقراضية الأخيرة، أن هذه الحزمة حققت ٥ آلاف فرصة عمل مباشرة وما يصل إلى ٦ آلاف فرصة عمل غير مباشرة حتى الآن.

ووفق بيان صحفي للوزارة، قال الحنيفات، أنه تم تخصيص ٣٥ مليون دينار من المخصصات الرأسمالية لوزارة كقروض بدون فائدة خصص منها ١٠ ملايين دينار للثروة النباتية من خلال دعم زراعة محاصيل النضج والقطاعات الهامة، مثل البذور، حيث وصل سقف التمويل لقطاع البذور إلى ٥٠ الف دينار و ١٠ ملايين دينار لقطاع الثروة الحيوانية وقروض الأعلاف وأيضاً تخصصت ٥ ملايين مشاريع الشباب و ١٠ ملايين دينار قروض للتنمية الريفية وتمكين المرأة، حيث وصل حجم القروض إلى ٢٢ مليون دينار وحقق قطاع التنمية الريفية وتمكين المرأة ما يصل إلى ٧٠٪ من النجاح في مجمل المشاريع وخلق فرص عمل مباشرة وغير مباشرة.

وتفقد الحنيفات يرافقه مدير عام الإقراض الزراعي عدداً من المشاريع التي حققت نجاحاً مباشراً ولموسماً وضمن مستويات مختلفة صفري ومتوسطة، مثل مشروع تربية الفري الممول بـ ٢٥٠٠ دينار لواء بني عبيد والذي حقق دخلاً شهرياً يصل إلى ٥٠٠٠ دينار وخلق فرصتين عمل مباشرة في المشروع وأيضاً مشروع استغلال المياه المعالجة في مشتل ضمن محافظة إربد، مما حقق دخلاً ثابتاً وفرص تشغيل للأسرة المنتزعة، إضافة إلى مشروع تعبئة وتوزيع التمور وهذا المشروع خلق عدداً كبيراً من فرص العمل للشباب والنساء في المنطقة وكان له اثر إيجابي ضمن خطط الوزارة الخاصة بتطوير سبل التسويق.

وأشار الحنيفات إلى أن الوزارة، استهدفت البطالة بين الشباب والتي تحتاج إلى التوجه نحو القطاع الزراعي سواء بالاستثمار أو بالعمل والوزارة من خلال حزمة الإقراض المتنوعة والمنح المباشرة وبرامج التدريب والتأهيل تتيح الفرصة للشباب في القطاع وتدعم كافة الجهود الحقيقية التي تمضي نحو الانتاج وليس الاستهلاك والريع.

وضمن الحنيفات خلال زيارة مديرية الإقراض الزراعي لإقليم الشمال، بحضور محافظ إربد ومدير الإقراض الزراعي ومدراء الفرع دور وجود الإقراض الزراعي في التواصل والتابعة لكافة القروض وصولاً إلى هذه الأرقام المباشرة لدى القطاعات كافة.

## جامعة الأميرة سمية تطلق حملة فكر بالوردي

عمان

رعى رئيس جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا الدكتور مشهور الرفاعي انطلاق فعاليات حملة "فكر بالوردي" في نسختها الرابعة، بتنظيم من مكتب الإرشاد الاجتماعي في عمادة شؤون الطلبة، وبالتعاون مع البرنامج الأردني لسرطان الثدي في مؤسسة الحسين للسرطان، بساحة الجامعة الخضراء.

وقال الرفاعي، بحسب بيان صحفي للجامعة، إن الحملة تمثل توجه الجامعة بدعم جهود وأعمال المؤسسة والعمل على نشر رسالتها الإنسانية، مضيفاً أن الجامعة، ويتوجهات من سمو الأميرة سمية بنت الحسن، رئيس مجلس أمنائها، لن تدخر جهداً في هذا السعي، وستدعم كل الأنشطة التي من شأنها الحد من انتشار هذا المرض.

من جانبه، أشار عميد شؤون الطلبة الدكتور رامي سالم، إلى أن العمادة دأبت على تنظيم الحملة سنوياً بالتزامن مع الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي، مبيّناً أن هذا الأنشطة تغير الصورة النمطية عن هذا المرض من خلال التوعية، وإمكانية التغلب عليه والشفاء منه.

وتضمنت الحملة توزيع ورود زهرية، وعروض أفلام قصيرة، وإقامة ركن خاص بالتصانص الصحية للسيدات، وتوزيع نشرات ومجلات، وجمع تبرعات لدعم البرنامج، ومحاضرة عن بُعد.

## رئيس هيئة الأركان يتابع مجريات التمرين التعبوي «أسود الصحراء»



عمان

تابع رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي مجريات التمرين التعبوي "أسود الصحراء"، الذي نفذته كتية المشاة البحرية/٧٧ إحدى وحدات القوة البحرية والزوارق الملكية، بحضور المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبدالله شديفات، وكان في استقباله قائد القوة العقيد الركن البحري هشام الجراح.

واستمع اللواء الركن الحنيطي، إلى إيجاز قدمه قائد القوة عن التمرين الذي بُني على فرضيات تحاكي السيناريوهات المتوقعة، بهدف تدريب القادة وهيئات الركن على كيفية التخطيط والتنسيق والتنفيذ وأساليب صنع القرار السريع على

مختلف المستويات العملياتية واللوجستية، والتدريبية للعمليات غير التقليدية، لمواجهة التهديدات الحالية والمحتملة ضمن منطقة المسؤوليّة.

واشتمل التمرين الذي تم بإشراف تدريبي من مرتبات لواء الشيخ محمد بن زايد آل نهيان/التدخل السريع، على عمليات القتال في المناطق المبنية والاقتحام، والتدريب على إجراءات العزل والتطويق في المناطق المبنية، وعلى الرمايات المختلفة بالخضيرة الجية بالأسلحة الخفيفة والمتوسطة ورماية القناصين، بإسناد من طائرات سلاح الجو الملكي العمادية والمقاتلة، ورماية المدفعية والهاون على أهداف عالية القيمة، إضافة إلى عمليات الانزال الجوي والجبلي

والإخلاء الجوي، وبتوجيه مباشر من عناصر "JTAC" والقتال في الجليات.

وأبدى المشاركون لياقة بدنية عالية ودقة ومهارة في إصابة الأهداف عكست المستوى المتميز والقدرة على العمل الجماعي الذي يتمتع به منتسبو القوة البحرية والزوارق الملكية.

وفي نهاية التمرين، الذي حضره عددٌ من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة مرتبات الكتبية، ونقل لهم تحيات جلالة الملك عبد الله الثاني القائد الأعلى للقوات المسلحة، معرباً عن اعتزازه بمستوى التميز والاحتراافية العالية في تنفيذ الواجبات المناطة بهم والالتزام العالية التي يتمتعون بها.

## اختتام فعاليات مؤتمر ومعرض الذكاء الاصطناعي لتكنولوجيا الدفاع والأمن السيبراني



عمان

اختتمت فعاليات مؤتمر ومعرض الذكاء الاصطناعي لتكنولوجيا الدفاع والأمن السيبراني الأول (AIDTSEC) الذي انطلق برعاية سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، في مركز الملك الحسين بن طلال للمؤتمرات/البحر الميت.

وقال مدير عام شركة معرض "سوفكس" الأردن العميد المهندس أمين البطران، "أن المؤتمر هدف إلى جمع خبراء الذكاء الاصطناعي الرائد في تكنولوجيا الدفاع والأمن السيبراني مع صناع القرار لبحث أهم التطورات في مجال الذكاء الاصطناعي ومعالجة التحديات، مبيّناً أنه خلق منصة للتقاء بين جميع الدول المشاركة لتبادل الخبرات والتجارب في مجالات الذكاء الاصطناعي".

وأشار العميد المهندس البطران إلى أن المؤتمر ضم معرضاً يحتوي على أحدث التقنيات والتطورات في الذكاء الاصطناعي التي تساعد في إيجاد حلول حيوية للعمليات اليومية في قطاع الدفاع والبيانات الضخمة وتحليل وحماية البيانات والأمن السيبراني، وبمشاركة نخبة من المحاضرين المحليين والعاليين المختصين تحدثوا بالمواضيع المهمة المتعلقة بالذكاء الاصطناعي.

وعلى هامش المؤتمر تم توقيع اتفاقية بين المركز الأردني للتصميم والتطوير وشركة النسر الأردني في مجالات الأمن

السيبراني، التي تهدف إلى التعاون وتبادل الخبرات والاستفادة من قدرات الطرفين في تخصصات الأمن السيبراني.

ووقع الاتفاقية عن المركز المدير العام العميد المهندس أمين البطران وعن شركة النسر مديرها العام المهندس متمم برجاق. وقال العميد المهندس البطران، "إن توقيع هذه الاتفاقية سيسهم في تبادل المعرفة والقدرات الفنية بين الطرفين، وأن مثل هذه الاتفاقيات تأتي ضمن رؤية المركز لبناء القدرات الوطنية في مختلف مجالات الأمن السيبراني".

وفي نهاية حفل الاختتام الذي حضره وزير الاقتصاد الرقمي والريادة احمد الهاندة، وعدد من الوفود المشاركة ووفود

## وزارة الأشغال: ٢٦ بالمئة نسبة الإنجاز بمشروع إعادة تأهيل طريق الشحن الجوي

عمان

بلغت نسبة الانجاز في مشروع طريق الشحن الجوي ٢٦ بالمئة بعد شهرين من بدء العمل فيه، وسط تأكيد أن العمل جار لاستكمال الاعمال بالإضافة إلى الطريق الريدف - الطريق المجاور لطريق الشحن الجوي - خلال المدة الزمنية المتوقعة، وفق وزارة الأشغال العامة والإسكان.

وذكرت الوزارة في بيان صحفي أنها باشرت يوم أمس، البدء بأعمال الخطة الاستثنائية لبدء إعادة تأهيل وتعميد طريق الشحن الجوي، بعد الانتهاء من إنشاء جميع الأعمال الترابية وطبقات الفرشيات. وأكدت الوزارة، أن مشروع إعادة تأهيل وتعميد طريق الشحن الجوي يحظى بمتابعة من وزير الأشغال العامة

والاسكان المهندس يحيى الكسبي، تكون طريق الشحن الجوي يعتبر طريقاً حيوياً واقتصادياً يربط طريق المطار بمنطقة الشحن الجوي ومنشآت صناعية أخرى.

وتمنت الوزارة جهود العاملين المبذولة في المشروع والعمل وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة وبما يقدم أفضل الخدمات للوطن والمواطن. يشار إلى أن الاعمال في المشروع بطول (٧،٤) كم تم تقسيمها على عدة مراحل، ليتم إنجازها بشكل أسرع وتتضمن الاعمال فيه عمل خلطة خرسانية في المناطق التي تشهد حمولات محورية ثقيلة بطول ١١٠٠متر، فيما سيتم إعادة تأهيل الخلطة الإسفلتية في باقي أجزاء الطريق وعمل كافة الاعمال المرافقة له من تصريف مياه الامطار والاشارات

## مشاركون في دورة الإعلام المتقدمة للضباط ٩ يزورون «بترا»

عمان

زار وفد يمثل المشاركين في دورة الإعلام المتقدمة للضباط ٩ والمعقودة في مديرية التوجيه المعنوي للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، اليوم الخميس، وكالة الأنباء الأردنية (بترا).

واستمع الوفد من مدير عام الوكالة الزميل فايق الحجازين إلى شرح عن دور الوكالة ورسالتها ومهامها الإعلامية.

وخلال اللقاء، أكد الحجازين أهمية الدور الذي تضطلع فيه (بترا) كخط دفاع أول وناقل لرسالة الدولة الأردنية حول العالم. وأجاب الحجازين على أسئلة الحضور، مبدياً استعداد الوكالة لتقديم كافة أوجه التعاون اللازمة لتسهيل تدريب المشاركين في الدورة.

واطلع الوفد على أبرز مهام المديرية الصحفية، قدمها كل من مدير التحرير الزميل الدكتور فايز الجبور، ومدير الأخبار الزميل موسى خليفات، فيما قدم الزميل وليد الهباهبة الأدوار الصحفية المناطة بالكادر الصحفي في الوكالة.

وتعد زيارة وفد المشاركين في الدورة ضمن برنامج دورة الإعلام المتقدمة للضباط والتي تتضمن دورة صحافية شاملة سيعقدها المركز التدريبي في (بترا) ضمن فعاليات برنامج التدريب المخصص للمشاركين في الدورة.

وفي نهاية الزيارة، كرم الوفد مدير عام الوكالة بتسليمه درعاً تعبيراً عن التعاون المستمر من قبل (بترا) وكوادرها وتقدير الجهود التي تبذلها الوكالة في متابعة الأحداث كافة.

يشار إلى أن دورة الإعلام المتقدمة المقعدة في مديرية التوجيه المعنوي في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، تضم عدداً من الضباط من مختلف تشكيلات ووحدات القوات المسلحة الأردنية ومن المملكة العربية السعودية الشقيقة.

## عازيزة: هدفنا رفع سوية الخدمات المقدمة للمسافرين في مطار الملكة علياء

عمان

أكد وزير النقل المهندس وجيه عازيزة، أهمية تضافر الجهود وضمان رفع سوية الخدمات المقدمة إلى المسافرين عبر مطار الملكة علياء الدولي.

جاء ذلك خلال اجتماع الوزير في مكتبه مع رئيس مجلس إدارة مجموعة المطار الدولي فيرناندو اجيغالي، وأعضاء من مجلس الإدارة، والرئيس التنفيذي لمجموعة المطار الدولي، نيكولا كلود، وبحضور أمين عام وزارة النقل المهندس وسام التهموني.

ويبحث الطرفان المواضيع التي من شأنها تطوير وتحديث آلية العمل في المطار في ضوء حصول مطار الملكة علياء الدولي على المركز الأول عن فئة المطارات ذات القدرة الاستيعابية ٥ إلى ١٥ مليون مسافر في منطقة الشرق الأوسط عن "جودة خدمات المطارات" للعام ٢٠٢٠ وفقاً لاستطلاع جرى مؤخراً.

كما بحث الجانبان خلال الاجتماع التحديات التي واجهت حركة الطيران خلال جائحة كورونا والتي كان لها الأثر السلبي على حركة الطائرات في الأردن والعالم وسبل تجاوز هذه التحديات والعمل على زيادة التنافسية في المطار والتي من شأنها رفع سوية الخدمات المقدمة للمسافرين.

دعا المهندس عازيزة إلى ضرورة تضافر الجهود والعمل بروح الفريق الواحد ليقضي مطار الملكة علياء الدولي من فئة المطارات المتميزة في المنطقة بخدماتها والتسهيلات المقدمة، مؤكداً أن الهدف الأساسي هو تضافر الجهود كافة وضمان رفع سوية الخدمات المقدمة إلى المسافرين عبر مطار الملكة علياء الدولي.

## طوقان: إنتاج الكهرباء وتحلية المياه من الطاقة النووية مطلع العقد المقبل

عمان

توقع رئيس هيئة الطاقة الذرية الأردنية خالد طوقان بدء إنتاج الكهرباء وتحلية المياه وإنتاج الهيدروجين من الطاقة النووية مطلع العقد المقبل.

وقال طوقان خلال ندوة نظمها الجمعية الأردنية للعناية بالأسرة الخيرية بعنوان "إنجازات البرنامج النووي الأردني"، أن الهيئة تدرس تصاميم الجيل الرابع من المفاعلات النووية الصغيرة المدمجة لاستخدامها لهذه الغايات.

وأضاف، إن الهيئة اختارت موقعا بالقرب من العقبة لبناء المفاعلات النووية الصغيرة المدمجة ويجري الآن البحث مع وزارة المياه لدراسة الجدوى الاقتصادية من تحلية المياه باستخدام المفاعلات النووية الصغيرة المدمجة كمصدر للطاقة. واعتبر طوقان المفاعل النووي البهني التدريبي في حرم جامعة العلوم والتكنولوجيا، بمثابة عقل البرنامج النووي الأردني، وسيكون الركيزة الأساسية لبناء العقول، والقدرات العلمية، لتعود قائمة في المجال النووي على مستوى الأردن والمشرق العربي.

وأشار إلى أن هذا المفاعل هو الوحيد في المشرق العربي العامل منذ عام ٢٠١٧، وتديره خبرات أردنية بالكامل وعلى مستوى عالٍ ومتقدم من التأهيل في كافة الاختصاصات ويعمل بطاقة ٥ ميجاواط حرارية، مؤكداً أنه حجر الأساس في تسخير الطاقة النووية للأغراض السلمية ضمن تطبيقات متعددة طبية وصناعية وبحيثة. وبين طوقان أن الجمع، يحوي مفاعلاً نووياً، ومركزاً تدريبياً وتعليمياً، ووحدات لتصنيع وإنتاج النظائر الطبية المشعة، تضم ١١ خلية ساخنة، ومرقفاً خاصاً لمعالجة النفايات المشعة المنخفضة، ومتوسطة الإشعاع، لافتاً إلى المفاعل نجح منذ تشغيله في توريد ٣٢٩٣ شحنة من اليود المشع لعلاج مرضى السرطان لخمس عشرة مركزاً للطب النووي ويعمل على تطوير إنتاج الهوليوم والتكنيشيوم المشعين لأغراض الطب النووي.

## شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١١/٢ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع مشتركين ٢٠١ فاز شارع سعيد الشرايري، شارع الملك عبدالله (شارع الحصن) وذلك من الساعة الخامسة فجراً ولغاية الساعة الواحدة ظهراً وعن تبينه، خربة الرقة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة اربد.

وعن سوف - حي الدفاع المدني، الكنة - طريق الكنة نحلة، مشرفة جرش، اسيرة المشرفة، الربوة، الجنيدية البلد من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة



## ناسا تلغي مهمة نسائية إلى الفضاء وتدافع عن قرارها

مختلطة من ذكور وإناث مهمات خارج المحطة منذ انطلاق عمل محطة الفضاء الدولية في العام ١٩٩٨. وأثار هذا الأمر ردود فعل من محبي الفضاء ونشاطات نسويات رأوا فيه عدم استبعاد "ناسا" لتغييرات فضائي استمر لعقود كان الرجال يهيمنون عليه، خصوصا أن الوكالة تحضر بعناية التفاصيل الدقيقة لرحلاتها، وهي تحضر رحلة جديدة إلى القمر بحلول العام ٢٠٢٤. وغردت هيلاري كلينتون على "تويتتر"، "اعطونا حجة أخرى". وقالت جولي كوهين مخرجة فيلم "أربي جي"، "تستطيعون إرسال رجل إلى القمر لكن لا تستطيعون جمع بزتين فضائيتين لرائدتين؟". وقالت الناطقة باسم "ناسا" براندي دين لوكالة فرانس برس، "١٢ ساعة إضافية كانت ستجبرنا على تأجيل موعد الخروج إلى الفضاء، الأمر الذي كان سيكون صعبا بسبب الجدول الزمني للمحطة، وموعد وصول مركبات شحن". وكتبت ماكلين على "تويتتر"، "هذا القرار اتخذ بطلب مني، يجب علينا ألا نقبل بالأخطار إذا كان يمكن تجنبها. سلامة الطاقم وتنفيذ المهمة هما دائما من الأولويات".

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

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

ولو أن كوك وماكلين خرجتا معا إلى الفضاء، كانت هذه المرة الأولى التي يكون فيها طاقم الرواد مؤلفا من نساء بالكامل.

حتى الآن، نفذت فرق مؤلفة من ذكور أو

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

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

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

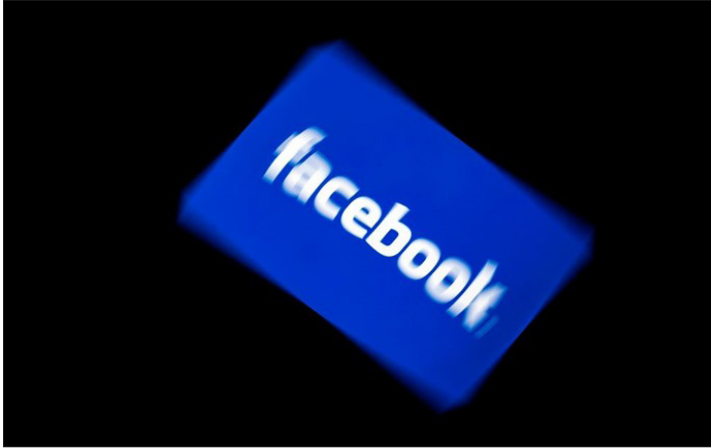
وأكد الكاتبان أن الوقت قد حان لكي تتحد جميع البلدان وتضغط من أجل إبرام معاهدة قوية لحماية أعالي البحار، ضمن إطار عالمي سيعمل على إنقاذ البيئة البحرية بما يتماشى مع التدابير التي اقترحتها اتفاقية باريس لسنة ٢٠١٥ للمناخ. ويجب أن تكون هذه الاتفاقية ملزمة قانونا، وتقر تدابير صارمة للحفاظ على التنوع الحيوي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

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

نشرت صحيفة "لوموند" الفرنسية مقال رأي مشترك لكل من الرئيس التنفيذي لمجموعة "فيرجن" ريتشارد برانسون، وأمير إمارة موناكو ألبير الثاني، دعا كلاهما من خلاله إلى تبني معاهدة طموحة وملزمة قانونا تتضمن تدابير صارمة للحفاظ على التنوع الحيوي لأعالي البحار. وقال الكاتبان، في مقالهما الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن أعالي البحار تمتد تقريبا على نصف كوكبنا، كما تشكل جزءا هاما وأساسيا من النظام البيئي العالمي الذي لم يخضع إلى حد الآن إلى أي إجراء حقيقي لحمايته. ولحسن الحظ، بدأ هذا الوضع يحظى بأهمية من أجل تغييره. فمُنذ يوم الاثنين ٢٥ آذار/مارس، اجتمعت الوفود في مقر الأمم المتحدة في نيويورك لفتح مفاوضات بشأن نص المعاهدة المتعلقة بالتنوع الحيوي لأعالي البحار. وذكر الكاتبان أن هذه المعاهدة ستكون بمثابة الفرصة الوحيدة لحماية آخر النظم البيئية البحرية الشاسعة على سطح الأرض. وباعتبار أنها ستكون واحدة من أهم النصوص القانونية لحماية البيئة على مستوى دولي منذ عقود، فإنه يمكن لهذه المعاهدة الدفع نحو تطبيق اتفاقية الأمم المتحدة لقانون البحار في القرن الحادي والعشرين، عبر حماية التنوع الحيوي البحري وكل المتطلبات اللازمة لحماية الحياة المائية على سطح كوكبنا. ولم يخف كلا الكاتبين مخاوفهما من أن تتجمد هذه المفاوضات خصوصا مع فتح ملف انسحاب بريطانيا من الاتحاد الأوروبي، واشتداد أزمة "المسترات الصفراء" في فرنسا، علاوة عن الوضع المتوتر في فنزويلا وأمشاكل التجارة الدولية.

وشدد الكاتبان على ضرورة الانتهاء من هذه الفرصة من أجل حماية المحيطات، في ظل ازدياد التهديدات المحدقة بالبيئة البحرية. وقد بلغ الوضع مستويات حرجة مع تضرر التنوع الحيوي البحري والتغير المناخي. وقد أكد العلماء أنه سُجل خلال سنة ٢٠١٨ أعلى مستويات ارتفاع درجة حرارة المحيطات في العالم، وهو رقم قياسي لم يهبط منذ ١٩٥٠. وتعد هذه الظاهرة من بين الأسباب التي تجعلنا نتوقع أن يرتفع مستوى سطح البحر في أواخر القرن، مما سيؤدي إلى هجرة نحو المئات من البشر، وارتفاع مستوى سطح البحر في أواخر القرن، مما سيؤدي إلى هجرة نحو المئات من البشر، وارتفاع مستوى سطح البحر في أواخر القرن، مما سيؤدي إلى هجرة نحو المئات من البشر.

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

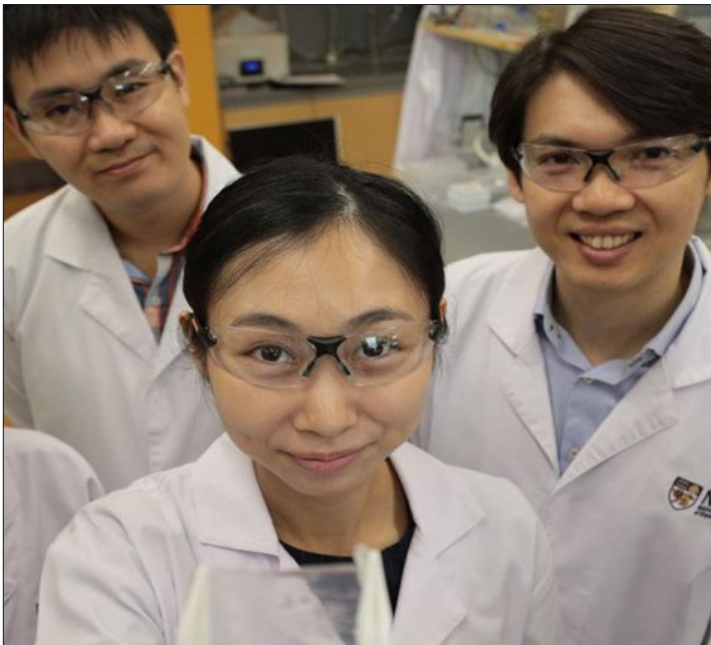


من الألم العميق والأذى الناجم عن الذبح، مضيفا أن "صمتكم هو هانة لرحلتنا". وانتقدت عدة دول وجهات رسمية تعامل منصتي "فيسبوك" و"تويتتر" مع مجزرة النابسي في نيوزيلندا، وقد تمكّن منفذ الهجوم الإرهابي من عرض مشاهد

حذفت "فيسبوك" ١,٥ مليون فيديو للمجزرة الإرهابية التي استهدفت مسجدين في نيوزيلندا- جيتي أعلنت مسؤولة في "فيسبوك"، أن الشركة تدرس وضع قيود على خدمة البث المباشر على موقعها، بعد أسبوعين من مجزرة المسجدين في نيوزيلندا. وكتبت شيريل سانديبرغ، كبيرة مسؤولي التشغيل في الموقع، في مقال نشرته صحيفة "نيوزيلاند هيرالد" الجمعة، "تلقينا شكاوى عديدة حول كيفية استخدام منصات مثل فيسبوك في نشر مقاطع مروعة للهجوم، وقلقينا مطالب تدعونا لاتخاذ إجراء، ونحن نوافق على ذلك".

وأضافت، "نحن جميعا في فيسبوك نقض مع الضحايا وأسرهم والمجتمع المسلم في نيوزيلندا"، لكن المسؤولة لم تكشف عن ملامح محددة لما تعتمزم الشركة اتخاذه. وجاء رد سانديبرغ بعد عاصفة من الانتقادات من جانب عدة جهات في نيوزيلندا بشأن كيفية سماح فيسبوك

## معجزة علمية: اختراع جلد إلكتروني ذاتي الشفاء



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

نشرت صحيفة "لوفينغور" الفرنسية، تقريرا تحدثت فيه عن تطوير ثمانية باحثين بقيادة أعضاء في كلية الهندسة في جامعة سنفافورة الوطنية، عينة من جلد صناعي مستوحاة من خصائص جلد قناديل البحر، القادر على تعديل أنماطه أوان البشرة في وسط مائي. وقالت الصحفية، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن بنجامين تي الذي يقود هذا الفريق من الباحثين نجح سنة ٢٠١٢ في اختراع جلد إلكتروني ذاتي الشفاء. وقد ورد في بيان نشر عن الجامعة أن "أحد أهم التحديات التي تواجه الكثير من الأجسام القادرة على الشفاء الذاتي تتلخص في أنها غير شفافة، ولا تعمل بشكل جيد حين تكون رطبة. وتعد هذه العيوب من نجاعتها لاسيما عند استخدام التطبيقات الإلكترونية، على غرار الشاشات التي تعمل باللمس". وذكرت الصحفية أن المواد التي استخدمت في اختراع هذا الجلد الإلكتروني في أساس البوليمير المشحون وسائل غني بمعدن الفلوريت المشحون كهربائيا، الذي يعتبر مادة ناقلة للطاقة الكهربائية.

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



سوق مختلفة لم تغييرها المعادلة، كما حصل مع "آي فون"، أو تقديمها بسرعة كبيرة كحال "أبل ميوزيك". وستكون "أبل تي في" متوافرة عبر تطبيق "أبل تي في" الذي أعلنت المجموعة الأمريكية الكبرى تغييره بالكامل والذي يسمح للمستخدمين مقابل اشتراك منفصل بتابعية قنوات مثل "إتش بي أو" و"شوتايم" و"ستارز" وأيضا "تلفليكس" و"أمازون برايم". وأشار تيم كوك إلى أن الفكرة تكمن في "جمع كل البرامج وخدمات البث الرياضي والأخبار على كل أجهزةكم كي ترضوا وقتا أقل في البحث عما ترغبون بمشاهدته وتستفيدوا أكثر من وقتكم". وهذا الأمر يرضى أن "أبل" تستخدم البيانات الشخصية لتسليمها تحليل تفضيلاتهم واقتراح برامج عليهم، غير أن

استأنت "أبل" بوكية من نجوم هوليوود لإطلاق خدمتها الجديدة المنافسة لـ "نتفليكس"، وهي النقلة الأبرز ضمن سلسلة إعلانات في مجال الخدمات التي تسعى لأن يكون قوة دفع أساسية في استراتيجيتها المقبلة للتمو. وقد اعتلت مجموعة من نجوم هوليوود المسرح الاثنين في كوبريتينو (غرب) للإعلان عن المضمين الحصرية، وهي عصب المعركة لاستقطاب المستهلكين عبر "أبل تي في" الخدمة الجديدة المتاحة للاشتراك مقابل بدل مادي والتي ستكون متوافرة اعتبارا من الخريف. ولم يكشف خلال حفلة الإطلاق عن قيمة الاشتراك بهذه الخدمة. ومن أبرز الوجوه في الأعمال التي ستعرض عبر الخدمة جينيفر أنيستون وريز ويزنسون في مسلسل يحمل عنوان "ذي مورنغ شو". ومن المشاهير الذين حضروا حفلة الإطلاق وستكون لهم أعمال حصرية عبر "أبل تي في" المخرج ستيفن سبيلبرغ والمقدمة التلفزيونية الأمريكية أوبرا وينفري.

وقال رئيس "أبل" تيم كوك خلال الحفلة، "نؤمن بشدة بقوة الإبداع. ومن المتوقع أن يكون لهذه الخدمة المنتظرة أثر لاहत في سوق خدمات الفيديو بالثابت الذي تشهد منافسة محمومة بين عدد كبير من الشركات بينها "نتفليكس" و"أمازون" و"هولو" على أن تنضم إليها قريبا شركات كبرى أخرى مثل "ديزني" و"ورنر ميديا". ورغم وصول "أبل" المتأخر إلى هذه المنافسة، بإمكان المجموعة العملاقة الاعتماد على مواردها المالية الهائلة وعلى قدراتها الموثقة من ١.٤ مليار جهاز وعلى تصنيهاه التي يبدى مستهلكي العالم وحملت عليها خدمات "أبل" بصورة تلقائية. كما عرفت المجموعة بلحاقتها في كثير من الأحيان بركب شركات منافسة في

موجودة". وأضاف، "لا أريد معرفة الميزانية السنوية للمضامين) سواء كان مليار دولار أو ١٠ مليارات" مثل نتفليكس، فكما الحال مع الصواريخ "الطريق الوحيدة إلى الصعود هي بحرق الوقود". وأعلنت "أبل" أيضا عن خدمة للاشتراكات بالصحف تحمل اسم "نيوز +". مقابل ٩.٩٩ دولار شهريا. وقال كوك، "نظن أن أبل نيوز ستكون مذهلة للمستهلكين والمحرفين" الصحافيين. وتتيح الخدمة الأضلاع على عدد كبير من المجالات، غير أن الصحف اليومية المتاحة للتصفح عليها قليلة جدا وتقتصر على بعض الأسماء البارزة منها الأمريكيةتان "لوس أنجلوس تايمز" و"وول ستريت جورنال" والكندية "ذي ستار". وبحسب الصحافة، رفضت "نيويورك تايمز" و"واشنطن بوست" المشاركة في هذه الخدمة بسبب النسبة المثوية التي طلبت "أبل" توخيها من الإيرادات ورغبتهما في الإبقاء على اتصال مباشر مع القراء.

وتستمر العلاقة بين الصحف وشركات التكنولوجيا العملاقة خصوصا "غوغل" و"فيسبوك" بصعوبة لافتة، إذ إن المؤسسات الصحافية تنهم هذه الشركات بسرقة محتوياتها من دون دفع مقابل مناسب من الإيرادات الإعلامية. كذلك، أعلنت "أبل" عن اشتراك بالاعاب الفيديو (أبل أركايد). هذه الخدمة التي قدمت على أنها الأولى من نوعها قد تكون "فعالة استراتيجيا" كما أن أبل "قد تتوخى إيرادات فعلية في السنوات المقبلة". وفق أيفز. كما أعلنت "أبل" الاثنين عن بطاقة اشتراكية. ويشكل تعزيز وجود "أبل" في مجال الخدمات عملا أساسيا لها في ظل تراجع مبيعات هواتفها "آي فون" في نهاية ٢٠١٨ مع بدء حالة التثبيغ التي بلغتها سوق الهواتف الذكية.

نشرت صحيفة "لوموند" الفرنسية مقال رأي مشترك لكل من الرئيس التنفيذي لمجموعة "فيرجن" ريتشارد برانسون، وأمير إمارة موناكو ألبير الثاني، دعا كلاهما من خلاله إلى تبني معاهدة طموحة وملزمة قانونا تتضمن تدابير صارمة للحفاظ على التنوع الحيوي لأعالي البحار. وقال الكاتبان، في مقالهما الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن أعالي البحار تمتد تقريبا على نصف كوكبنا، كما تشكل جزءا هاما وأساسيا من النظام البيئي العالمي الذي لم يخضع إلى حد الآن إلى أي إجراء حقيقي لحمايته. ولحسن الحظ، بدأ هذا الوضع يحظى بأهمية من أجل تغييره. فمُنذ يوم الاثنين ٢٥ آذار/مارس، اجتمعت الوفود في مقر الأمم المتحدة في نيويورك لفتح مفاوضات بشأن نص المعاهدة المتعلقة بالتنوع الحيوي لأعالي البحار. وذكر الكاتبان أن هذه المعاهدة ستكون بمثابة الفرصة الوحيدة لحماية آخر النظم البيئية البحرية الشاسعة على سطح الأرض. وباعتبار أنها ستكون واحدة من أهم النصوص القانونية لحماية البيئة على مستوى دولي منذ عقود، فإنه يمكن لهذه المعاهدة الدفع نحو تطبيق اتفاقية الأمم المتحدة لقانون البحار في القرن الحادي والعشرين، عبر حماية التنوع الحيوي البحري وكل المتطلبات اللازمة لحماية الحياة المائية على سطح كوكبنا. ولم يخف كلا الكاتبين مخاوفهما من أن تتجمد هذه المفاوضات خصوصا مع فتح ملف انسحاب بريطانيا من الاتحاد الأوروبي، واشتداد أزمة "المسترات الصفراء" في فرنسا، علاوة عن الوضع المتوتر في فنزويلا وأمشاكل التجارة الدولية.

وشدد الكاتبان على ضرورة الانتهاء من هذه الفرصة من أجل حماية المحيطات، في ظل ازدياد التهديدات المحدقة بالبيئة البحرية. وقد بلغ الوضع مستويات حرجة مع تضرر التنوع الحيوي البحري والتغير المناخي. وقد أكد العلماء أنه سُجل خلال سنة ٢٠١٨ أعلى مستويات ارتفاع درجة حرارة المحيطات في العالم، وهو رقم قياسي لم يهبط منذ ١٩٥٠. وتعد هذه الظاهرة من بين الأسباب التي تجعلنا نتوقع أن يرتفع مستوى سطح البحر في أواخر القرن، مما سيؤدي إلى هجرة نحو المئات من البشر، وارتفاع مستوى سطح البحر في أواخر القرن، مما سيؤدي إلى هجرة نحو المئات من البشر، وارتفاع مستوى سطح البحر في أواخر القرن، مما سيؤدي إلى هجرة نحو المئات من البشر.



# طرق طبيعية لتعزيز خصوبة الرجال والنساء.. تعرف إليهما

السمنة لها دور كبير في تقليل الخصوبة عند الرجل.

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

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

- تجنب الدهون المتحولة والتي تكون موجودة في الزيوت المهدرجة والأطعمة المقلية، حيث تؤدي لزيادة نسبة حدوث ضعف في البويضات بسبب تأثيرها على حساسية الأنسولين.

- تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، خاصة فيتامين سي، وذلك لأن الوجد التأكسدي يدمر البويضات، وتعمل مضادات الأكسدة على تخفيف هذا الوجد، وبالتالي الحفاظ على سلامة البويضات.

- تناول كمية كافية من فيتامين دي.

- تناول كمية كافية من الزنك، وهو موجود بنسبة ممتازة في لحوم الأسماك والبيض، حيث وجدت بعض الدراسات أن نقص مستوى الزنك عن الحد الطبيعي لدى الرجال قلل من الخصوبة بسبب التوعية غير الجيدة من الحيوانات المنوية.

- تناول الأثواغاندا وهي أحد أنواع الأعشاب التي تحسن مستوى هرمون

الجنين الأبيض والأرز الأبيض، والأطعمة والعصائر السكرية، فتنسب بارتفاع سريع بالسكر ومستويات الأنسولين بالدم، وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف البويضات.

- تناول الألياف الغذائية، وهي موجود في الحبوب الكاملة والخضار والفواكه، حيث إن بعض الألياف لها القدرة على التخلص من هرمون الاستروجين الزائد عن طريق الارتباط به وطرحه خارج الجسم.

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



ولفتت إلى أن دراسة وجدت أن تناول ١٠٠٠ ميلي غرام من فيتامين سي مرتين باليوم لمدة شهرين، زادت من عدد الحيوانات المنوية بنسبة ١٠٠ في المئة، وزادت من حركتها بنسبة ٩٢ في المئة، كما ساهمت أيضا في تقليل من الحيوانات المنوية المشوهة بنسبة ٥٥ في المئة.

- تناول كمية كافية من فيتامين دي.

- تناول كمية كافية من الزنك، وهو موجود بنسبة ممتازة في لحوم الأسماك والبيض، حيث وجدت بعض الدراسات أن نقص مستوى الزنك عن الحد الطبيعي لدى الرجال قلل من الخصوبة بسبب التوعية غير الجيدة من الحيوانات المنوية.

- تناول الأثواغاندا وهي أحد أنواع الأعشاب التي تحسن مستوى هرمون

الجنين الأبيض والأرز الأبيض، والأطعمة والعصائر السكرية، فتنسب بارتفاع سريع بالسكر ومستويات الأنسولين بالدم، وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف البويضات.

- تناول الألياف الغذائية، وهي موجود في الحبوب الكاملة والخضار والفواكه، حيث إن بعض الألياف لها القدرة على التخلص من هرمون الاستروجين الزائد عن طريق الارتباط به وطرحه خارج الجسم.

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

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

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

وقالت تهاني في حديث لـ "عربي ٢١"، "يجب على الرجال والنساء اتباع هذه النصائح، وذلك حتى تزداد وتتعزيز الخصوبة عندهم، وعليهم أيضا المحافظة على تناول الطعام الصحي واتباع نظام غذائي صحي وصحيح".

وأشارت إلى "ضرورة استشارة اختصاصية التغذية قبل الالتزام بهذه التعليمات والنصائح، حتى يقوموا بها بطريقة صحيحة وصحية".

وهذه هي النصائح:

- تناول كمية كافية من فيتامين سي، وهو مضاد للأكسدة، ويقلل من مشاكل

الوجد التأكسدي، الذي من شأنه أن يقلل من الخصوبة لدى الرجل.

تتعدد المعتقدات حول كيفية تعزيز الخصوبة، وقد يكون بعضها حقيقيا وبعضها وهميا، وكثيرا ما يتبع الناس هذه الطرق دون علم أو حتى استشارة الطبيب، ما قد يسبب نتائج سلبية في حال كانت خاطئة.

وفي هذا الصدد، نشرت صحيفة "ميرور" تقريرا، أشارت فيه إلى بعض الطرق الطبيعية التي تعزز الخصوبة عند الرجال والنساء، وذلك نقلا عن أمين جورج، استشاري الخصوبة في أكاديمية الخصوبة وأمراض النساء في لندن، وهي كما يلي:

الإقلاع عن التدخين أكد جورج على ضرورة ترك الرجال والنساء عادة التدخين السيئة، عند محاولة الحمل والإنجاب.

حيث أشار إلى أن "التدخين يزيد بشكل كبير من الوقت اللازم لحدوث الحمل، وحتى التدخين السلبي أيضا له تأثير ضار على كل من الجهاز التناسلي للذكور والإناث على حد سواء، لهذا نصح بتجنب الأماكن التي يتواجد فيها المدخنون".

الحد من التوتر يشير جورج إلى أن الحد من التوتر يمكن أن يساعد في تعزيز الخصوبة، مضيفا: "فهم يؤثر التوتر على الجميع بشكل مختلف، ولكن قد يكون له تأثير سلبي على الجهاز التناسلي للأنثى، ويمكن أن يرتبط بـ"انخفاض الخصوبة" أو إمكانية حدوث التخصب والتنبؤ به".

ممارسة الرياضة بانتظام أوضح "جورجي" أن التمرين الرياضي المثالي والمعادل لطبيعة الجسم وقدرته يساعدك أن تصبح أقوى ويعد جسمك للحمل، إلا أنه تابع مستدركا بالقول: "ولكن التمرين المفرط يمكن أن يقلل من فرصة الإنباء بنظام كل شهر، وبالتالي يقلل من فرص الحمل لديك، لذلك مارسي الرياضة باعتدال".

نظام غذائي صحي نصح استشاري الخصوبة "أمين

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

وكالات

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

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن بشرتنا هي أكبر عضو في أجسامنا، ويمكن أن تظهر علامات الإجهاد عليها بطرق مختلفة، مثل التهاب الجلد الدهني وحتى حب الشباب، وتختلف طريقة تفاعل الجسم والبشرة مع الإجهاد من شخص لآخر.

ونقل الموقع عن طبيبة الأمراض الجلدية، ويتني بوي، أن "بشرتنا لا تستطيع التعديل بين الإجهاد البدني والعاطفي والنسبي والبيئي، وبالتالي، يقع الإجهاد في إحدى هاتين الفئتين، إما الحاد أو المزمن، وهو الأكثر ضررا، فكلما طالت فترة شعورك بالإجهاد، زادت معاناة بشرتك".

وكيف يؤثر الإجهاد على البشرة وعلى بنية

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

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

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالطفح الجلدي. وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات الطفح الجلدي المعصاة وأشار الموقع، ثالثا، إلى أن هرمونات الإجهاد يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشاكل الصحية. وقال إيدلمان إن الإجهاد يطلق هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين، "وهي رسائل كيميائية تطلق ردودا فسيولوجية معينة" في أجسامنا. فعلى سبيل المثال، يزيد الأدرينالين من معدل ضربات القلب وضغط الدم، بينما يزيد الكورتيزول من نسبة السكر في الدم، حسب ما أفادت به عيادة مايو.

## ٦ أطعمة صحية يمكن أن تدمرك عند الإفراط في استهلاكها

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

وأبرزت الصحفية، خامسا، أن تناول الكبد يوفر للجسم كميات هامة من الفيتامين ب١٢، الذي يعتبر مهما في تخليق الخلايا، والهيموغلوبين، وغيرها من العمليات الأيضية. واليوم، لا تعد كميات فيتامين ب١٢ ضرورية إلا في حالة الحمل أو في حالة اتباع نظام غذائي نباتي. مع ذلك، يستحسن تجنب الإفراط في استهلاك أي نوع من الفيتامينات، لأن تناول حوالي ١٦٣ كيلوغراما من الكبد بالنسبة للمرأة، و١٩٥،٥ كيلوغراما بالنسبة للرجل، من شأنه أن يرفع الضغط داخل الجمجمة إلى مستويات خطيرة بسبب التشبع بفيتامين أ، وأشارت الصحفية، سادسا، لأن إن جوزة الطيب هي إحدى التوابل التي تعطي نكهة لا مثيل لها لأطباقنا دون الحاجة إلى إضافات غير مرغوب فيها على غرار المحليات أو الملح. وتحتوي هذه الجوزة على مركب الميريسيتين، الذي يعد بمثابة مؤثر عقلي، من هذا المنطلق، يسبب استهلاك جرعات تتكون من ٢٢ كوبا من جوزة الطيب للمرأة و٢٧ كوبا للرجل تسببا حادا يرافقه الغثيان والقئ والتقيؤ والهوس وسلوك غير عقلاني. فضلا عن ذلك، قد تؤدي ذرة زائدة من هذا النوع من التوابل إلى فشل عضوي.



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

وأوضحت الصحفية، رابعا، أن البليخ يحتوي على مادة الجلوتاثيون، أحد مضادات الأكسدة الطبيعية، إلى جانب مادة السيترولين، لكنه يحتوي أيضا على كمية تعادلها من زيت القرنفل وكوب من الماء، وغسل الفم جيدا بهذا الفسول. في الواقع، لا يساعد هذا الفسول على التعامل مع رائحة الفم الكريهة فقط، بل يساعد أيضا على تجنب الإصابة بتسوس الأسنان. وأوضح الموقع أن الدراسات أثبتت قدرة الشاي الأخضر على التقليل،

الشديد بشرب القهوة شهد تراجعاً تدريجياً مع تراكم الأدلة العلمية المتعلقة بهذا المشروب. وعموما، يرتبط الاستهلاك المتواصل للقهوة بزيادة طول العمر والصحة العامة. في المقابل، يزيد الكافيين من ضغط الدم حيث يتسبب شرب ٥٠ كوبا بالنسبة للمرأة و٧٠ كوبا للرجل في عدم انتظام معدل ضربات القلب بسبب الرجفان الأذيني.

وأضافت الصحفية، ثالثا، أن الشوكولاتة السوداء لها العديد من الفوائد الصحية وتحتوي على ما لا يقل عن ٧٠ بالمائة من الكاكاو، ما يجعلها حليفا مثاليا لصحة القلب لخلوها من السكريات الضارة. ويعد الثيوبورومين المركب المحفز للكاكاو الذي له تأثير

وكالات

نشرت صحيفة "الإسبانيل" الإسبانية تقريرا تحدثت فيه عن الأطعمة التي قد تسبب في إلحاق الضرر بك إذا أفرطت في استهلاكها.

وقالت الصحفية، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن طريقة اختيار الأطعمة ذات الجودة الغذائية تكمن في اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن يساهم في الحفاظ على صحتنا.

في هذا السياق، من الضروري أن نحيط علما بأن الاستهلاك المفرط لبعض الأطعمة كالأكثر شعبية قد يزيد من خطر الموت، إذ أن شرب أكثر من ٣٠ كوبا من الماء خلال ساعة، على سبيل المثال، كفيل بتعرض جسمنا للخطر.

وبينت الصحفية، أولا، أن الأفوكادو يحتوي على قيمة غذائية كبيرة باعتباره مصدرا لا غنى عنه للدهون غير المشبعة المفيدة للجسم وكميات هامة من الألياف، ما جعله يسمى "بالذهب الأخضر". ويحتوي الأفوكادو على ضعف كمية البوتاسيوم الموجودة في الورد، لذلك، تعتبر كميات مفرجة من هذا المعدن صحية لجسمنا.

في المقابل، قد يؤدي استهلاك كمية هامة من هذا البوتاسيوم إلى تغيير معدل ضربات القلب، وحتى التسبب في إيقافه. بناء على ذلك، قد يؤدي تناول حوالي ٢٠٠ قطعة من الأفوكادو بالنسبة للمرأة و٢٤٠ قطعة للرجل، إلى الموت.

وأبرزت الصحفية، ثانيا، أن اتعاق

## باحثون مغاربة وإسبان يكتشفون علاجاً لسرطان البروستات

وكالات

قال فريق بحثي مغربي وإسباني، إنه تمكن من الوصول إلى علاج فعال لسرطان البروستات (الثالث) في مراحلها المتقدمة، انطلاقا من قشور ويتايا الحوامض، مثلين أن الكرة في ملعب شركات الأدوية. وأعلنت مجموعة مكونة من باحثين مغاربة، من كلية العلوم بجامعة عبد المالك السعدي بطوان (شمال)، ونظرانهم من جامعة ألكالا هيباريس بوضوح مريد من إسبانيا، عن اكتشاف علاج فعال لسرطان البروستات في مراحلها المتقدمة انطلاقا من قشور ويتايا الحوامض.

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

وأضاف العمري، يتم إخضاع الليمونيين إثر ذلك لتحول كيميائي بسيط لاستخراج مشتقات

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

وكالات

تضرر شاب بريطاني بشكل كبير، بعد أن كان روتينه اليومي للشاب البريطاني شرب ٦ علب من مشروب الطاقة.

وقالت صحفية "ميرور" البريطانية، إن دان رويالز الذي أدمن مشروبات الطاقة، أصابت لسانه حالة غريبة حيث بدأ في التآكل والتقرح. ونشر رويالز منشورا على صفحته في "فيسبوك"، وقال إن طبيبه أخبره بأن الكميات الكبيرة من السكر في هذه المشروبات، الذي يصل إلى نحو ١٣ ملعقة في العلب الواحدة، بالإضافة إلى الكميوات المختلفة، هي المسؤولة عما أصابه من تقرحات وتآكل في لسانه.

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

أقرأ أيضا: طرق طبيعية لتعزيز خصوبة الرجال والنساء.. تعرف إليها

## تعرف إلى طرق تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة

ولو يشكل مؤقت، من الرائحة الكريهة؛ بسبب تأثيره المضاد للبكتيريا، وقدرته على التخلص من الروائح الكريهة. إلى جانب ذلك، تساعد صودا الخبز على تحقيق التوازن بين مستوى الحموضة، وعلى التخلص من رائحة الفم الكريهة، والوقاية منها. وفي هذا الصدد، ينصح بإضافة نصف ملعقة صغيرة من صودا الخبز إلى كوب من الماء؛ من أجل الحصول على غسول فعال يضمن لك التخلص من هذه المشكلة. فضلا عن أنه يساعد على التخفيف من عسر الهضم وحرقة المعدة، يمكن للنعناع محاربة البكتيريا التي تسبب رائحة كريهة في الفم، وشأنه شأن النعناع، يحتوي البقدونس على الكلوروفيل، لذلك ينصح بضمغ أوراقه؛ لأن ذلك يساعد في تنظيف الأسنان من البكتيريا المسببة للرائحة.

يعد أمراض اللثة وتسوس الأسنان. كما تعد أمراض اللثة والجسافية ومرض السكري وأمراض الكبد والفشل الكلوي من الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى انبعاث رائحة كريهة من الفم. وذكر الموقع أن علاوة على ذلك، يسبب انبعاث رائحة كريهة من الفم إخراجا كبيرا، ويؤدي إلى انزعاج الآخرين، وقد يكون ناتجا عن العادات السيئة، ومشاكل الأسنان، وإشارة إلى مشاكل صحية أخرى. وأفاد الموقع بأن عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة واستخدام خيط الأسنان يوميا يساهم في بقاء جزيئات الطعام في الفم، وهو ما يعزز نمو البكتيريا بين الأسنان وحول اللثة واللسان. ويمكن للبكتيريا المتراكمة على الأسنان، وكذلك على اللسان واللثة، إنتاج غازات كريهة الرائحة. وتعد هذه البكتيريا المسؤولة عن الإصابة

وكالات

ولاد البكتيريا الضارة في فم الإنسان قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة نشر موقع "اف بي. ري" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن الطرق التي تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة التي تسبب في ظهورها البكتيريا، التي تنقسم بدورها إلى ضارة ومفيدة. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن وجود بعض أنواع البكتيريا في الجسم ضروري للحفاظ على التوازن الصحي، مع ذلك، توجد بكتيريا ضارة، ويكون من المستحسن التخلص منها؛ نظرا لتسببها في تسوس الأسنان وأمراض اللثة. وأضاف الموقع أن وجود البكتيريا الضارة في فم الإنسان قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة، على عكس البكتيريا المفيدة التي تعد بمثابة واق





## التقدم العلمي يزيد فرص نجاة الأطفال الخدج

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

### وكالات

أكدت دراسات حديثة تناولت الولايات المتحدة والسويد بشكل خاص، أن الطب حقق خطوات كبيرة من أجل زيادة فرص الأطفال الخدج في البقاء. وولفت إلى أنه "حتى الثمانينيات كان الطب يؤكد ألا إمكانية لبقاء الأطفال الخدج -الطفل المولود قبل الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل- على قيد الحياة، سوى للمولودين في الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل كحد أدنى، فيما الحمل الطبيعي يجب أن يمتد حتى ٤٠ أسبوعاً.

وتعدى وزن الجنين الكيلوغرام الواحد، غير أن هذا الحد لا يزال ينخفض بشكل مطرد منذ ذلك الحين، وتسجل حالات كثيرة لأطفال يبقون أحياء رغم أنهم ولدوا في الأسبوع ٢٤ و ٢٣ و ٢٢ من الحمل، بأوزان تصل إلى نصف كيلوغرام أو أقل.

وفي شباط/فبراير، تصدّر طفل ياباني عناوين الصحف، فقد بلغ وزنه ٢٦٨ غراماً عند الولادة في الأسبوع الرابع والعشرين للحمل، وخرج من المستشفى بصحة جيدة بعد خمسة أشهر من تلقيه العلاج، يقول إدوارد بيل طبيب حديثي الولادة والأستاذ في طب الأطفال في جامعة ايوا الأمريكية، "أزاول هذه المهنة منذ ٤٠ عاماً، وقد رأيت هذا الحد ينخفض أسبوعاً خلال السنوات العشر التي عملت فيها في المستشفى".

وتحمل السويد بلا شك الرقم القياسي العالمي لنجاة الأطفال الخدج؛ فقد نجا ٧٧ بالمئة من الأطفال المولودين في الأسابيع ٢٢ إلى ٢٦ من الحمل بين العامين ٢٠١٤ و ٢٠١٦، وفق دراسة نشرتها الثلاثاء مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (جاما). حتى أن البلاد شهدت تحسناً، فقد كانت تلك النسبة ٧٠ بالمئة بين العامين ٢٠٠٤ و ٢٠٠٧، وفي الوقت نفسه، وضعت السويد إجراءات موحدة ونظمت عملية إنعاش الأطفال الحديثي الولادة وتلقم منهجية، والأول ٨٨ بالمئة من الولادات المبكرة تجرى في مستشفيات تتبع تلك التدابير. ويقول الأستاذ في طب الأطفال والمشارك في هذه الدراسة مايكل نورمان لوكالة فرانس برس،

## سايئس ديلي: هل يغذي السكر السرطان؟

سرطانات شرسة..

وينقل الموقع عن البروفيسور كاتلي، المؤلف المشارك، والأستاذ السابق للكثورة يون، قوله، "إن المشاهدات في النماذج الحيوانية قد توضح الارتباط بين تنامي استهلاك المشروبات المحلاة والماكوكلات المحتوية على كميات كبيرة من السكر على مدى الثلاثين عاماً الماضية وزيادة سرطانات القولون والمستقيم في الفئة العمرية ٢٥ إلى ٥٠ عاماً في الولايات المتحدة".

وينوه التقرير إلى أن الفريق قام بدراسة الألية التي شجع على السكر نمو الورم، فوجد أن الفئران (نموذج APC)، التي تعطى كميات قليلة من الشرب عالي الفركتوز، كانت لديها كميات فركتوز عالية في القولون والدم، وكان بإمكان الورم الاستفادة من كل من الفركتوز والجلوكوز من طرق مختلفة. ويقول الموقع إنه من خلال استخدام تكنولوجيا متقدمة متتابعة مسير الجلوكوز والفركتوز في أنسجة الورم، فإن فريق البحث أظهر أنه تم تغيير الفركتوز كيمائياً، وهذه العملية شجعت على إنتاج الأحماض الدهنية بشكل فعال، وهي التي تساعد في الحصول على نمو الورم.

وينقل التقرير عن يون، قولها: "معظم الدراسات السابقة استخدمت الجلوكوز أو الفركتوز وحده لدراسة أثر السكر في الحيوانات أو الخلايا. ولقد قلنا إن هذه المقاربة لا تعكس كيف يستهلك الناس المشروبات السكرية، حيث أن المشروبات والأطعمة لا تحتوي فقط على جلوكوز أو فركتوز، إنما يوجد كلاهما معا بكميات متساوية.. وتشير نتائجنا إلى أن دور الفركتوز في الأورام هو تحسين دور الجلوكوز في توجيه عملية تصنيع الأحماض الدهنية، وتوفر الأحماض الدهنية الناتجة يمكن استخدامها من خلايا السرطان لتشكيل أغشية خلوية وجزئيات إرسال إشارات، للنمو أو التأثير على الالتهاب".

وحسب الموقع، فإنه التحديد ما إذا كان تحول الفركتوز أو ازدياد إنتاج الأحماض الدهنية هو المسؤول عن نمو الورم، فإنه تم تعديل الفئران (نموذج APC) بحذف الجينات المسؤولة عن فرز الأنزيمات المستخدمة في عملية التمثيل الغذائي للفركتوز وتصنيع الأحماض الدهنية، ففي مجموعة من الفئران أوقف إنتاج أنزيم KHK المسؤول عن عملية التمثيل الغذائي للفركتوز، وفي المجموعة الأخرى أوقف إنتاج أنزيم FASN، الذي يساعد في تصنيع الأحماض الدهنية، ووجدوا أن الفئران التي كان ينقصها أحد الجينين لم تطور أوراماً أكبر كما حصل مع الفئران التي لم يتم وقف الأنزيمات فيها. ويورد التقرير نقلاً عن كاتلي، قوله: "كشفت هذه الدراسة النتيجة المفاجئة من مدى استفاة سرطان القولون والمستقيم من شرب الحلة عالي الفركتوز، الذي يشكل مكوناً مهماً من معظم المشروبات الغازية والكثير من الماكوكلات المنسعة، باعتبارها وقوداً لزيادة معدل نمو الأورام.. وفي الوقت الذي أظهرت فيه العديد من الدراسات وجود علاقة بين الحمية الغذائية وزيادة معدل سرطان القولون والمستقيم، فإن هذه الدراسة تظهر آلية جزيئية مباشرة للعلاقة بين استهلاك السكر وسرطان القولون والمستقيم".

وينقل الموقع عن يون، قولها: "ما حلصنا إليه يفتح الاحتمالات أمام العلاج، فعلى خلاف الجلوكوز، فإن الفركتوز ليس ضرورياً لبقاء أو نمو الخلايا الطبيعية، وهو ما يعني أن العلاجات التي تستهدف عمليات التمثيل الغذائي للفركتوز تستحق البحث، والبدليل هو تجنب استهلاك المشروبات المحلاة بقدر الإمكان، بدلا من الاعتماد على الأدوية، حيث سيقلل هذا من وجود السكر في القولون".

ويختتم "ديلي ساينس" تقريره بالإشارة إلى أنه في الوقت الذي توجد هناك حاجة لمزيد من الدراسة للبشر، إلا أن يون وفريق البحث يأملون بأن يساعد هذا البحث على زيادة الوعي العام بالأضرار التي قد يتسبب فيها استهلاك المشروبات المحلاة للصحة البشرية، ويساعد في تقليل الوفيات من سرطانات القولون والمستقيم.

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



في هذه الحالة كنتيجة للتعميد أو التلميح للقهوة ولكن عدم شربها نفسها، بيرون العالم بشكل أكثر تحديداً وتفصيلاً. وتابع: "هذا له عدد من الآثار على كيفية معالجة الأشخاص للمعلومات واتخاذ القرارات وإصدار الأحكام".

وراحة القهوه تشتمل خلايا المخ وفي السياق ذاته، كشفت دراسة أجراها "معهد ستيفنز للتكنولوجيا" الأمريكي، بأن تأثير القهوه على المخ لا يقتصر فقط على الشرب، بل يمتد أيضاً ليعمل لرائحتها، حيث يمكنها أن تحفز بعض وظائف الدماغ، ويشعر من يشمها بأنه يمكنه أن ينجح أكثر.

وحسب الخبر الذي نشره المعهد، قام فريق البحث بإجراء اختبارات في مادة الجبري مؤلفة من عشرة أسئلة، لنحو ١٠٠

من طلاب إدارة الأعمال بالجامعة، كانوا مقسمين إلى مجموعتين. وأجرت المجموعة الاختبار في قاعة تملؤها رائحة القهوه منزوعة الكافيين، في حين أجرت المجموعة الأخرى والمتماثلة من الناحية الديموغرافية مع الأولى الاختبار في قاعة دون روائح.

ووفقاً للدراسة كانت النتائج لافتة للنظر، حيث أحرزت المجموعة الأولى نتيجة أعلى بكثير في الاختبار.

وقالت "أديانا مادهاروف" رئيسة فريق البحث، "ليس فقط أن رائحة تشبه القهوه ساعدت أفراد المجموعة الأولى على أداء مهام تحليلية بشكل أفضل، بل أيضاً اعتقدوا وتوقعوا أيضاً أنهم سيعملون ويقدمون ما هو أفضل، وأثبتنا أن توقعهم هذا كان مسؤولاً جزئياً على

### وكالات

اعتاد البعض على شرب القهوه صباحاً، وذلك حتى يبقوا متيقظين ومتيقظين، وأيضاً سعياً منهم للبقاء نشيطين وحتى يبذلوا يومهم بهمة أعلى وبذهن صاف، وحينما لا يشربونها كاعتاد أحياناً يتعرضون لأعراض مختلفة، منها الصداع، وأيضاً يشعرون بالدوار.

ولكنهم الآن يمكنهم البقاء متيقظين دون أن يشربوها، فوفقاً لدراسة جديدة من جامعة تورنتو الكندية، فإن مجرد التفكير في القهوه، يمكن أن يجعل عقل الإنسان أكثر يقظة وانتباهاً.

وحسب الخبر الذي نشرته صحيفة "ميرور" البريطانية، فقد عرض الباحثون في أربع مراحل منفصلة على جزء من المشاركين في الدراسة إشارات أو تلميحات ذات علاقة بالقهوه، وتم عرض إشارات أو تلميحات ذات علاقة بالشيء على باقي المشاركين.

ووجدوا أن المشاركين الذين عُرض عليهم إشارات "تلميحاً" ذات علاقة بالقهوه مثل الفئجان أو آلة صنع القهوه أو تم التلميح عنها، ينظرون إلى الوقت على أنه أقصر ويفكرون بمصطلحات أكثر دقة ووضوحاً، من أولئك الذين عُرض عليهم إشارات "تلميحاً" ذات علاقة بالشيء.

ويقول "سام ماجليو" أستاذ مساعد التسويق في قسم الإدارة بجامعة تورنتو ومؤلف مشارك في الدراسة: "غالباً ما يواجه الناس إشارات متعلقة بالقهوه أو يفكرون فيها دون تناولها فعلياً".

وتابع: "لذلك أدرنا أن نرى ما إذا كان هناك ارتباط بين القهوه واليقظة، بحيث إذا قمنا ببساطة بتعريض الناس للإشارات ذات العلاقة بالقهوه، فسوف تزداد حماسهم الفسيولوجية، كما لو أنهم قد شربوها بالفعل".

وأوضح "ماجليو" بأن الأشخاص الذين يعانون من الاستاارة الفسيولوجية،

## ابتكارات طبية متقدمة في معرض لندن.. تعرف عليها

لذلك قام المبتكرون بتطوير هذا النوع من البطاريات.

وأوضح الموقع أن الوحدة هي مشكلة خطيرة في جميع أنحاء العالم، وهي مصنفة ضمن العوامل المؤدية للإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة على غرار أمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك ابتكر العلماء طريقة جديدة للتغلب على هذه المشكلة الصحية من خلال صنع روبوت صغير وودود يسمى "جيني كونكات"، وقد صمم هذا الروبوت بطريقة تجعل استخدامه سهلاً خاصة بالنسبة للكبار في السن، ويمكن لهذا الروبوت الصغير تنفيذ مهام المساعدة، والتحدث إليك والردشة معك، وحتى مع الأطباء أو أفراد الأسرة، وقد طور المصممون هذا الروبوت الذكي ليتمكن من تذكير المستخدم بمواعيد الأدوية وحضور الاجتماعات والمناسبات المختلفة. وأورد الموقع أن "سوماك" قد يكون أحد أفضل ابتكارات سنة ٢٠١٩ في مجال الرعاية الصحية المستقبلية، ووفقاً لمبتكري "سوماك"، فإنه جهاز قادر على إفراز الأوكسجين، وإمكان المرء التعويل على هذا الجهاز لتعديل طريقة التنفس أثناء النوم. وأجهز الموقع بأن "سوماك" هو عبارة عن جهاز صغير مستطيل الشكل يقوم باستخدام بتفسيه قبل النوم، وحسب مبتكري هذا الجهاز، فهو يساعد على التنفس بشكل أفضل والنوم بشكل أفضل، كما يزيد من قدرة الجسم على التخلص من السموم أثناء النوم، واستعادة حيويته، ويأمل مبتكرو هذا الجهاز في تطويره أكثر حتى يتمكن من مساعدة الأشخاص المصابين بأمراض الجهاز التنفسي.



الاستعمال، وإمكان الأخصائي مهما كانت خبرته أن يستخدمه.

كما أن هذا الجهاز سهل الاستخدام لأنه يعتمد على تقنيات الهواتف الذكية، ويوفر هذا النظام خاصية الاستشارة عن بعد، التي تتيح للمرأة استشارة الخبراء في وقت قياسي، ومن شأن هذا النظام الكشف عن الأمراض السابقة للتسرطن، علماً وأنه لا حاجة للمخابر الطبية أو المستشفيات، وإنما يمكن الحصول على نتائج فورية دون الانتظار لأسابيع.

وذكر الموقع أن بلو فينك قامت بابتكار طريقة لجعل البطاريات العادية التي نستعملها بشكل يومي أكثر أماناً واقتصاداً، وذلك من خلال إنتاج بطاريات بلو فينك صغيرة الحجم ومصممة بشكل بسيط ومرن، وقد أصبحت الأجهزة الطبية أكثر كفاءة من أي وقت مضى، وطبيعية الحال تحتاج هذه الأجهزة لمصدر طاقة،

### وكالات

نشر موقع "أف بي بي" الروسي، تقريراً تحدث فيه عن الابتكارات الطبية المتقدمة التي عرضت في معرض لندن لسنة ٢٠١٩.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن العلماء والمختصين قدموا تقنيات جديدة وقديمة تهدف إلى تطوير الأدوية، لافتاً إلى أن هذا المعرض الذي يعنى بالرعاية الصحية، هو حدث يقام سنوياً بالملكة المتحدة لعرض الإبداعات المتعلقة بالصحة الدولية.

وقد شارك في هذا المعرض أكثر من ٣٥٠ علامة تجارية، لتقدم أبرز منتجاتها وابتكاراتها الطبية المميزة، ومن أبرز هذه الابتكارات تقنيات الكشف المبكر عن عته من بين التحديات الأكثر صعوبة في المجال الطبي.

وأفاد الموقع بأن شركة أكسفورد لإحدمات تشخيص الدماغ تؤمن بأن تقنياتها المبتكرة قادرة على تشخيص الخرف بصفة مبكرة قبل سنوات من ظهور الأعراض الأولى، كما سيسمح هذا الابتكار للعلماء بالحصول على تفاصيل إضافية، مما يساعد في التشخيص المبكر للمرض.

وأشار الموقع إلى أن الأطباء أصبحوا خلال السنوات الأخيرة يخزنون بيانات المرضى، ما يعني أن الشبكة الطبية تحول سجلات الطبية باستخدام تكنولوجيايات التشفير، وتقوم شركة ميديكال شاين عتق الرحم قد يساهم في التقليل من عدد الوفيات بشكل كبير، وقد ابتكرت شركة موبيل أودي تي منظار مهبل يدي بالبطارية أطلقت عليه تسمية نظام إيغا، والتثير بشأن هذا المنظار أنه قادر على تصوير عنق الرحم بجودة ممتازة، ويمكن من إجراء تشخيص دقيق في أقصر وقت ممكن. وتمثل إحدى مزايا هذا الابتكار الطبي الرئيسية في أنه نظام محمول سهل

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

أبيات في حديثها لـ"عربي٢١"، "من أيضا على الحوض الأمني الريونين، الذي يحفز الناقل العصبي للدوبامين والسيروتونين وهما هرمونا السعادة".

الشاي الأحمر

ويشارت إلى أن الدراسات وجدت أن الشاي الأخضر يحسن القدرة العقلية، ويساهم في علاج مرض الزهايمر، ودراسات أخرى وجدت أنه يساعد في علاج أمراض اللثة.

وأوضحت أن "الشاي يحتوي على البوليفينول ومضادات الأكسدة، فهو بالتالي يعزز من المناعة، وأيضاً يقلل من أمراض الشيخوخة المبكرة". مضيفة، "أيضا يمنع التهاب المفاصل، ويحتوي على فيتامين سي وصوديوم وبوتاسيوم، ويحتوي أيضا الكافيين والثانين".

شطرة عن هذا التساؤل بالقول، "لا يساهم الشاي الأخضر في خفض الوزن بشكل مباشر، لكنه عامل مساعد على ذلك، فكونه مضاد للأكسدة، وأيضاً يحسن من عملية الحرق، ويخفض من مستوى الكوليسترول، وجيد لصحة القلب والشرايين، فهو بالتالي يساعد مع الحمية الغذائية في خفض الوزن".

وتابعت مستدركة، "بالتأكيد، الشاي وحده لا يكفي لخسارة الوزن، بل يجب أن يتراكم معه نظام غذائي صحي، بمعنى لا يمكن للشخص أن يأكل كثيرا دون حساب أو رقيق، ويريد بكل سهولة أن يخسر وزنه فقط بشربه كوبا من الشاي الأخضر، بالتأكيد هذا الأمر لن يحدث".

فوائد الشاي الأخضر

وحواد فوائد الشاي الأخضر قالت

### وكالات

هناك إضافات طبيعية تضاف للشاي تحسن من خواصه مثل الليمون والنعنع والميرمية

يُعد الشاي الشروب العالمي الثاني، وموطنه الأصلي شرق آسيا، ويُعد المشروب الرسمي لعدة دول منها بريطانيا وتركيا والهند، وللشاي فوائد عدة، فهو يعزز المناعة وأيضاً مفيد لصحة القلب والشرايين.

وهناك نوعان من مشروب الشاي، هما الأخضر والأحمر، وشاع اعتقاد بأن الشاي الأخضر يساهم في خسارة الوزن، فهل يفعل ذلك فعلاً؟

عامل مساعد

تجيب اختصاصية التغذية آيات

تجيب اختصاصية التغذية آيات







## فوز معنوي للفيصلي على معان

### وكالات

حقق الفيصلي، فوزاً معنوياً على نظيره معان بنتيجة ٢-١، في المباراة الودية التي جرت على ملاعب عمدان، في إطار الاستعداد لخوض الجولة الختامية من دوري المحترفين الأردني.

أحرز هدفي الفوز للفيصلي، لاعبه مجدي عطار. ودفع الفيصلي بعدد من اللاعبين الشباب أمثال أدهم الرفاعي وعبد الله ضمرة وكريم لايي وعادل المصري ومعتصم عالية. وكان الفيصلي قد فقد فرصة المنافسة على اللقب المحلي، وضمن المركز الرابع، حيث بلغ رصيده ٣٧ نقطة.

أما معان يسعى في الجولة الأخيرة من بطولة الدوري، للتمسك بأماله في البقاء وتجنب الهبوط، حيث يحتل المركز العاشر برصيد ٢٠ نقطة.

ويلتقي الفيصلي، الثلاثاء المقبل مع منافسه الحسين إربد على ستاد عمان الدولي، بينما س يواجه معان في اليوم التالي، السلط على ستاد الأمير محمد بالزرقاء.

## التعادل يحسم ودية الوحدات والسلط

### وكالات

تعادل فريق الوحدات مع نظيره السلط بنتيجة (٢-٢)، في مواجهة الودية التي جرت الخميس، على ملعب جاوا، في إطار تحضيراتها للجولة الأخيرة لبطولة الدوري ونصف نهائي بطولة الكأس.

وتقدم السلط أولاً عبر محترفه الكاميروني وانجا، ليتعادل الوحدات عن طريق السنغالي عبد العزيز نداي.

وأحرز الوحدات الهدف الثاني عن طريق رجائي عايد، قبل أن يدرك السلط التعادل عبر راكان الخالدي.

ولعب الوحدات بتشكيلة ضمت "الحارس أحمد عبد الستار إلى جانب عبد الله نصيب وأحمد ثائر وأحمد الياس وفراس شلباية، وأحمد سمير وفادي عوض وأحمد زريق ومنذر أبو عمارة وسوني سعد وعبد العزيز نداي".

ووفقاً للموقع الرسمي للوحدات، فقد غاب عن الفريق عبد الله الفاخوري ويزن العرب بسبب الإصابة، ودانيال عفاة ومهند أبو طه لمشاركتهما مع منتخب تحت ٢٣ عاماً في التصفيات الآسيوية التي تقام في الأردن.

ويستعد الوحدات لمواجهة شباب العقبة في ختام بطولة الدوري يوم ٤ تشرين الثاني/نوفمبر المقبل، فيما يواجه قبلها بيوم فريق السلط منافسه معان.

## برشلونة ينجز الاتفاق مع تشافي ويحدد مدة العقد

### وكالات

كشف تقرير صحفي إسباني، عن كواليس اقتراح تشافي هيرنانديز المدير الفني للسلط القطري، من تولي القيادة الفنية لبرشلونة، خلفاً للهولندي رونالد كومان.

وأقيل كومان من منصبه في برشلونة، عقب الخسارة ضد رايو فايكانو بهدف دون رد، بالجولة الـ ١١ من الليجا، بعد أيام من خسارة الكلاسيكو ضد الفريم التقليدي ريال مدريد (١-٢) في معقل البلوجرانا "كأب نو".

وبحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن تشافي سيوقع على عقد مع برشلونة يمتد لنهاية الموسم الحالي، بجانب الموسمين المقبلين، وحتى حزيران/يونيو ٢٠٢٤.

وأضافت، "تشافي سيستمر مع السد حتى ٣٠ تشرين الأول/أكتوبر الجاري على الأقل، عقب مواجهة السد ضد الأهلي، ولن يعيق مسؤولو السد رحيله للبارسا فهو حلمه".

ورفض تشافي الحديث عن اقتراحه من برشلونة، رغم أنه يريد أن يتم الأمر بأسرع وقت، بحسب ما أفادت الصحيفة الإسبانية.

وأشارت إلى أن تشافي لن يقود الفريق ضد الأقبس بالليجا أو دينامو كييف بدوري الأبطال، بل ستكون مباراته الأولى يوم ٦ تشرين الثاني/نوفمبر ضد سيلتا فيجو لمعب "بالايدوس" بالدوري. يُذكر أن برشلونة أسند المهمة بشكل مؤقت إلى سرجي بارخوان المدير الفني لفريق الرديف، حتى إتمام التعاقد مع تشافي.

## كوليبالي: الانتقال إلى يوفنتوس خيانة!

### وكالات

حدد السنغالي كاليديو كوليبالي مدافع نابولي الإيطالي، ملامح وجهته المقبلة في حال رحيله عن صفوف الفريق الجنوبي.

وقال كوليبالي في تصريحات نقلتها صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية، "إذا تقرر رحيلي عن نابولي، يمكنني اللعب في مانشستر سيتي أو ريال مدريد أو برشلونة".

ويسأله عن إمكانية اللعب في صفوف يوفنتوس، أجاب: "أنا في يوفنتوس؟ هل أنت مجنون؟ لن أعب في أي ناد إيطالي آخر، ولن أذهب إلى يوفنتوس أبداً، ولن أخون جماهير نابولي". وخلال السنوات الأخيرة ارتبط اسم كاليديو كوليبالي (٣٠ عاماً) بالرحيل عن فريق نابولي في كل فترة الانتقالات، علماً بأن عقده ينتهي في صيف ٢٠٢٣.

ويسعى كوليبالي للانضمام إلى أحد الفرق التي تحمل مشروعا أكثر طموحاً من نابولي خلال الفترة المقبلة، لذلك سيكون رحيله عن الأزرق السماوي أقرب من أي وقت مضى، وفقاً للتقارير الصحفية الأخيرة.

## سيميوني: الحكم تغاضى عن ضربة جزاء مستحقة لفيليكس!

### وكالات

قال الأرجنتيني دييجو سيميوني المدير الفني لأتلتيكو مدريد عقب تعادل فريقه مع مضيفه ليفانتي ٢-٢ في ختام الجولة ١١ من الدوري الإسباني، إنه لن يبحث عن أعداء.

وفي مؤتمر صحفي عقب المباراة التي أقيمت مساء الخميس صرح سيميوني الذي طرد في الدقيقة ٧٩، بعد حصوله على إنذارين بسبب اعتراضه على قرارات التحكيم "علينا أن نتحسّن دون أن نتحجج بالتحكيم أو أخطاء ضربة جزاء التي استحقها جاوا فيليكس".

وعلق سيميوني على طرده قائلاً إنه شعر بمثل ما كان يشعر به كلاعب وكان يعرف أن لديه بطاقة صفراء والحكم يراقبه ليشهر له البطاقة الأخرى. ورداً على أسئلة الصحفيين بشأن التحكيم قال سيميوني "ما أقوله لن يغير شيئاً". وأكد المدرب الأرجنتيني أن كل ما حدث جعل اللقاء ينتهي بالتعادل.

# التعادل يكفي الأولمبي الأردني لبلوغ النهائيات الآسيوية



### وكالات

ويشارك جميع اللاعبين، كما تابع الجهاز الفني للأردن مباراة منتخب تركمانستان وفلسطين، ورصد قدرات الأخير.

ويتأهل أبطال المجموعات الـ ١١ إلى النهائيات، التي ستقام في أوزبكستان عام ٢٠٢٢، بالإضافة إلى أفضل ٤ منتخبات على ملعب جاوا، بقيادة المدرب أحمد هایل.

الفلسطيني، الأحد المقبل، بإستاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة، في ختام لقاءات المجموعة. وكان النشامى قد استهلوا مشوارهم في التصفيات، بفوزهم على منتخب تركمانستان بهدف وحيد، فيما انتصر الأخير الخميس على فلسطين ٣-١. وواصل المنتخب الأردني تدريباته، على ملعب جاوا، بقيادة المدرب أحمد هایل.

ويستقر فريق الجزيرة في المركز السابع بجدول ترتيب الدوري برصيد ٢٧ نقطة، فيما يحل شباب الأردن سادساً برصيد ٣٠ نقطة. ويتأهب الجزيرة لمواجهة الرمثا المتصدر، حيث يكفي الأخير، التعادل ليحسم لقب دوري المحترفين، دون النظر لنتيجة مطارده الودعات الذي سيواجه شباب العقبة في ختام بطولة الدوري.

وتأتي اللقاءات الودية للفرق بهدف استثمار فترة توقف بطولة الدوري نحو ١٠ أيام، لإفراح المجال أمام المنتخب الرديف لخوض تصفيات كأس آسيا.

# صراع مفتوح في الليجا بعد مفاجأة سوسبيداد

### وكالات

ولم يكن سوسبيداد هو المفاجأة الوحيدة هذا الموسم، فهناك رايو فايكانو وأوساسونا، إذ يملك كل منهما ١٩ نقطة مثل أتلتيكو مدريد.

وتغلب رايو فايكانو على برشلونة، فيما تعادل أوساسونا مع ريال مدريد هذا الأسبوع.

ويعد هبوطه في ٢٠١٩، عاد فايكانو إلى دوري الأضواء في الموسم الماضي، وهو الفريق الوحيد الذي انتصر في جميع مبارياته على أرضه في الموسم الحالي حتى الآن.

وجاء فوزه على برشلونة يوم الأربعاء، ليتسبب في إقالة المدرب رونالد كومان، ويستضيف فايكانو منافسه سيلتا فيجو، الإثنين المقبل.

وقدم أوساسونا أداءً مبهراً مثل فايكانو، لكن سجله الأفضل جاء خارج ملعبه، إذ

فرض ريال مدريد وبرشلونة، هيمنتها على لقب الدوري الإسباني، ونال ١٥ من آخر لقباً في المسابقة، لكن ربما يتغير الوضع حالياً.

ويعد نجاح برشلونة وريال مدريد بوجود ليونيل ميسي وكريستيانو رونالدو، كسر أتلتيكو مدريد، سيطرتهم في الموسم الماضي، للمرة الثانية في ٨ أعوام، وربما تكون بداية حقبة جديدة.

وباعت ريال سوسبيداد، الجميع بوجوده في الصدارة متقدماً بـ ٣ نقاط على ريال مدريد وإشبيلية وريال بيتيس.

ويتوقع سوسبيداد بخمس نقاط فقط على أوساسونا صاحب المركز السابع، ويبدو أن الصراع هذا الموسم سيكون مفتوحاً، ويحتل برشلونة المركز التاسع متأخراً عن الصدارة بـ ٩ نقاط.

وقال جراهام أرنولد مدرب أستراليا في إفادة صحفية، "أعتقد أن اللقب أمام جماهيرنا في ملعب راتش سيساعدنا كثيراً".

ولم يتضح موقف مباراة أستراليا الأخرى في التصفيات في نوفمبر. وكانت الصين تأمل في إقامة مباراتها ضد أستراليا على أرضها، لكن الحجر الصحي الصارم في البلاد ربما يؤدي إلى نقل المباراة إلى منطقة الخليج.

# السد يبدأ مرحلة العد التنازلي لرحيل تشافي



### وكالات

ويحتل الأهلي، المركز الثامن بخمس نقاط جمعاً من التعادل في ٥ مواجهات والخسارة مرتين.

وتعاضى الدحيل من الهزيمة الثقيلة أمام الوكرة، بفوز صعب ١-٠ على الأهلي، فيما نال ٢٥ لقطاً مع برشلونة كلاعب ما بين ١٩٩٩ و٢٠١٥.

وحصد نادي قطر، نقطة واحدة في أول ٤ مباريات، لكنه انتصر في مباراة وتعادل مرتين في المباريات الثلاث

ورغم ضعف هجومه غير أن الأهلي يملك ثاني أقوى خط دفاع، إذ اهتزت شباكه ٦ مرات، لكنه يواجه أقوى خط هجوم في الدوري والذي أحرز ٢٩ هدفاً.

أن النادي توصل لاتفاق مع تشافي، وتتبقى موافقة إدارة السد على رحيل أسطورة برشلونة.

ونال تشافي ١١ لقطاً مع السد، منها ٧ ألقاب منذ أن تولى تدريبه بعد الاعتزال في ٢٠١٩، فيما نال ٢٥ لقطاً مع

برشلونة كلاعب ما بين ١٩٩٩ و٢٠١٥. وربما لن يواجه دفاع السد مشكلة مع هجوم الأهلي الأضعف في البطولة.

إذ سجل ٤ أهداف فقط في ٧ مباريات. ورغم ضعف هجومه غير أن الأهلي يملك ثاني أقوى خط دفاع، إذ اهتزت شباكه ٦ مرات، لكنه يواجه أقوى خط هجوم في الدوري والذي أحرز ٢٩ هدفاً.

تخشي جماهير السد من بداية العد التنازلي لرحيل المدرب تشافي، عندما يواجه فريقها، نظيره الأهلي، في دوري نجوم قطر، اليوم السبت.

واستهل السد، حملة الدفاع عن لقبه بشكل مثالي بالفوز في أول ٧ مباريات، ليتصدر المسابقة مبكراً متقدماً بـ ٣ نقاط عن الدحيل.

لكن إقالة رونالد كومان مدرب برشلونة، ربما تعني بداية نهاية حقبة تشافي مع السد.

ورغم تعيين برشلونة، المدرب سرجي بارخوان بشكل مؤقت يوم الخميس، أكدت وسائل إعلام إسبانية

## الجزيرة يستعد للرمثا بالفوز على شباب الأردن

### وكالات

تغلب الجزيرة، على نظيره شباب الأردن بنتيجة ٤-٢، في المباراة الودية التي جرت مساء الخميس على ملاعب عمدان، في إطار الاستعداد لخوض الجولة الختامية لبطولة دوري المحترفين الأردني.

وتناوب على تسجيل رباعية الجزيرة، عمر قنديل وبكر كلبونة وعلاء الورق وحزمة الصيفي.

ويستقر فريق الجزيرة في المركز السابع بجدول ترتيب الدوري برصيد ٢٧ نقطة، فيما يحل شباب الأردن سادساً برصيد ٣٠ نقطة.

ويتأهب الجزيرة لمواجهة الرمثا المتصدر، حيث يكفي الأخير، التعادل ليحسم لقب دوري المحترفين، دون النظر لنتيجة مطارده الودعات الذي سيواجه شباب العقبة في ختام بطولة الدوري.

وتأتي اللقاءات الودية للفرق بهدف استثمار فترة توقف بطولة الدوري نحو ١٠ أيام، لإفراح المجال أمام المنتخب الرديف لخوض تصفيات كأس آسيا.

## نيمار: أتمنى تكرار إنجاز الأبطال مع ميسي

### وكالات

أبدى نيمار نجم باريس سان جيرمان، رغبته في تكرار النجاح رفقة زميله ليونيل ميسي، والتتويج بلقب دوري أبطال أوروبا.

وقال نيمار في تصريحات نقلتها صحيفة موندو ديبورتيفو "أمل أن أكرر أنا وميسي ما فعلناه في برشلونة".

وأضاف "جئت إلى باريس في عام ٢٠١٧ بهدف الفوز بدوري أبطال أوروبا، والآن أصبح لدينا مجموعة أقوى".

وتابع "أمتلك لاعبين أصحاب جودة عالية، ليس من الضروري التعويل على المواهب الفردية".

وأتم "نحن بحاجة إلى التكيف معاً، وبمجرد أن نحقق ذلك، سنكون فريقاً قوياً للغاية".

ورحل نيمار عن صفوف برشلونة في صيف ٢٠١٧، بعدما كسر النادي الباريسي، عقده بدفع قيمة الشرط الجزائي (٢٢٢ مليون يورو) كأعلى لاعب في تاريخ كرة القدم.

وانضم ليونيل ميسي لتدعيم صفوف سان جيرمان الصيف الماضي، في صفقة انتقال حر، بعدما فشلت محاولات تجديد عقده مع برشلونة.

## سيدني تستضيف مواجهة أستراليا والسعودية

### وكالات

ستلعب أستراليا ضد السعودية في سيدني بتصفيات كأس العالم يوم ١١ نوفمبر تشرين الثاني، وهي أول مواجهة تخوضها على أرضها في أكثر من عامين.

ولم تلعب أستراليا على أرضها منذ فوزها (٥-٠) على نيبال في أكتوبر تشرين الأول ٢٠١٩، إذ أغلقت حدودها بعد تفشي جائحة فيروس كورونا.

وتصدرت أستراليا تطبيق قواعد صارمة، وستواجه السعودية متصدرة المجموعة الثانية في الدور الثالث، بوجود نحو ٢٢٥٠٠ متفرج، وهو وما يمثل ٧٥٪ من سعة ملعب ويسترن سيدني.

وتحتل أستراليا المركز الثاني في المجموعة متأخرة بثلاث نقاط عن السعودية، بعد خسارتها ١-٢ أمام اليابان في وقت مبكر من الشهر الحالي، ويتأهل الأول والثاني من المجموعة إلى النهائيات في قطر مباشرة.

وقال جراهام أرنولد مدرب أستراليا في إفادة صحفية، "أعتقد أن اللقب أمام جماهيرنا في ملعب راتش سيساعدنا كثيراً".

ولم يتضح موقف مباراة أستراليا الأخرى في التصفيات في نوفمبر. وكانت الصين تأمل في إقامة مباراتها ضد أستراليا على أرضها، لكن الحجر الصحي الصارم في البلاد ربما يؤدي إلى نقل المباراة إلى منطقة الخليج.

## نيمار: كيف أظل على القمة ١٢ عاماً دون الاهتمام بنفسني؟

### وكالات

قال البرازيلي نيمار نجم باريس سان جيرمان، إن مواطنيه فينيسيوس جونيور ورودريجو جويس لاعبي ريال مدريد، لديهما المجال للتطور كثيراً.

وأضاف نيمار في مقابلة مع قناة Fui Clear على يوتيوب "لدينا شباب واعد في المنتخب مثل فينيسيوس ورودريجو، بإمكانهما التطور أكثر"، مبرراً أن البرازيل بلد يصدر الكثير من اللاعبين الجيدين.

وعن مقارنة الجيل الحالي الذي يتعرض لانتقادات بسبب افتقاده للإبداع بالأجيال السابقة الأكثر نجاحاً، علق نيمار "كرة القدم تغيرت كثيراً، وللاعب اليوم لديهم ملامح مختلفة".

وتابع "أمتلك لاعبين جيدين في أوروبا، ولكنهم يختلفون عن اللاعبين القدامى. لا يمكن المقارنة، رغم أن كرة القدم مصنوعة من المقارنات".

ونوه "إذا لعبت جيداً وخسرت يطالبونك بالفوز، وإذا لعبت جيداً وحققنا فوزاً غير مهير، سيطلب منك الجهاز الفني أن تلعب بشكل أفضل. ليس من الممكن إرضاء الجميع".

وعن مونديال ٢٠٢٢ في قطر، أبرز نيمار أن البرازيل "لديها فريق جيد ومدرب رائع، وأن الفريق يصبح أكثر استعداداً مع مضي الوقت".

وشدد "أعتقد أن مونديال ٢٠٢٢ بطولة المفاجآت. نعرف مدى صعوبة الفوز باللقب، هذا أكبر أحلامي".

في سياق مختلف، أكد نيمار، أنه يذهب إلى الحفلات، عندما يكون قادراً على ذلك وليس لديه التزامات رياضية في اليوم التالي، وطالب أن يتم الحكم عليه من خلال أدائه داخل الملعب فقط.

وأردف "أحدث عن الاحترام لأن الناس يقولون نيمار لا يعتني بنفسه، كيف يمكن لشخص أن يبقى على القمة لمدة ١٢ عاماً دون أن يعتني بنفسه؟ لا أحد يحقق ذلك".

وأضاف "أعرف كيف أعنتي بنفسني، لدي أخصائي علاج طبيعي ومدرب يديني يرافقتني لمدة ٢٤ ساعة تقريباً".

وأشكى من أنه في كل مرة يروه في حفلة أو يتعرف على شخص مشهور، يقولون عنه إنه "محب للحفلات".

وشدد "أخرج عندما أستطيع. أخرج عندما يكون ذلك ممكناً، عندما أعلم أنني لن أتدرب في اليوم التالي. لن أتوقف عن فعل أي شيء".

وتابع "عليك أن تحاسبني على ما أقوم به داخل الملعب، هنا أسمح لك بالتحدث".

وأتم "النضج قادم؛ هذا لا يعني أنه مع ٣٠ عاماً أصبح مثالياً وناضجاً تماماً".



# السودان.. البرهان يشدد على انتقال «مدني كامل»

## البرهان: إعلان اسم رئيس الحكومة السودانية الجديد في غضون أسبوع

✦ الخرطوم

قال القائد العام للجيش السوداني، عبد الفتاح البرهان، إن اسم رئيس الحكومة الجديدة وأعضاء مجلس السيادة الجدد سيعلن في غضون أسبوع، وذلك بعد أن أعلن البرهان الاثنين الماضي حل مجلس الوزراء والسيادة الحاكمين للفترة الانتقالية في البلاد.

وأكد البرهان في تصريحات لوكالة "سبوتنيك" نشرتها الجمعة: "أمل أن يتم اختيار رئيس الوزراء وأعضاء مجلس السيادة في غضون أسبوع على الأكثر"، متابعا: "لن نتدخل في اختيار الوزراء ولكن سيختارهم رئيس الوزراء الذي سيتوافق عليه من مختلف قطاعات الشعب السوداني ولن نتدخل في من يختاره".

وحول اختيار رئيس الوزراء الجديد، قال البرهان: "نحن سنختار رئيس الوزراء الذي سينتمي إلى التكنوقراط"، مضيفا: "رئيس الوزراء السابق تم اختياره بواسطة التوافق بين القوى السياسية والعسكرية والأمن القوي السياسية غير موجودة، ولدينا مسؤولية وطنية والتزام أننا نقود ونساعد في المرحلة الانتقالية حتى قيام الانتخابات".

وأعلن القائد العام للقوات المسلحة السودانية، هذا الأسبوع، حالة الطوارئ في أنحاء البلاد، وإلغاء مجلس السيادة والوزراء؛ متهما المكون المدني في السلطة بـ"التآمر والتحريض ضد الجيش".

## الصحة العالمية: متغيرات جديدة لفيروس كورونا تنذر باستمرار الجائحة لفترة أطول

✦ عمان

حذرت منظمة الصحة العالمية خلال اجتماع قادة دول مجموعة العشرين في روما، جميع البلدان بما فيها ذات الدخل المرتفع، من مغبة استمرار خطر التعرض لتغيرات جديدة لفيروس كورونا ما قد يصيب أيضا أولئك الذين تلقوا اللقاح بالكامل.

وودعت المنظمة قادة تلك الدول إلى دعم آليات التوزيع العادل للقاحات وتسليمها إلى الدول منخفضة ومتوسطة الدخل، لأنه ما لم تتم السيطرة على الجائحة في كل مكان، سيتحور الفيروس ويستمر في الانتشار في كل مكان".

ويج مؤتمراً صحفياً في جنيف نقل مركز أخبار الأمم المتحدة عن مدير عام المنظمة، الدكتور تيدروس غيبريسوس، قوله، إن العدد العالمي للحالات والوفيات يبلغ عنها من كوفيد-19 يتزايد الآن، ولأول مرة منذ شهرين، وهو مدفوع بالارتفاع المستمر في أوروبا الذي يفوق الانخفاضات في المناطق الأخرى.

ويحسب المسؤول الأممي، تتواصل الجائحة بشكل كبير بسبب استمرار الوصول غير العادل إلى الأدوات، "فقد تم إجراء اختبارات أكثر من 80 مرة، وإدارة لقاحات أكثر بثلاثين مرة في البلدان ذات الدخل المرتفع مقارنة بالبلدان منخفضة الدخل".

وترى المنظمة أنه لو كان هناك توزيع عادل لـ 6.8 مليار جرعة التي تمت إدارتها عالمياً حتى الآن، لكنا قد وصلنا إلى هدفنا البالغ 40 بالمئة".

## التعاون الإسلامي تحين المصادقة على بناء آلاف الوحدات الاستيطانية الاسرائيلية الجديدة

✦ عمان

دانت منظمة التعاون الإسلامي بشدة قرار سلطات الاحتلال الإسرائيلي بناء 3144 وحدة استيطانية جديدة في الأرض الفلسطينية المحتلة.

واعتبرت المنظمة، أن جميع المستوطنات الإسرائيلية المقامة على الأرض الفلسطينية المحتلة غير شرعية وتشكل انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة، لاسيما قرار مجلس الأمن الدولي رقم 2434 لعام 1967 الذي يطالب إسرائيل، السلطة القائمة بالاحتلال، بـ"أن توقف فوراً وعلى نحو كامل جميع الأنشطة الاستيطانية في الأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، وأن تحترم جميع التزاماتها القانونية في هذا الصدد احتراماً كاملاً".

## الكوميديا تصنع الرؤساء.. فنان كوميدي يترشح لرئاسة ليبيا

✦ طرابلس

كان تمثيلاً فصار حقيقة.. إن كان الرئيس الأوكراني فلاديمير زيلينسكي لعب دور رئيس البلاد في مسلسل كوميدي، فانتقل دوره لواقع؛ فهاذا فيتر الاستغراب في إعلان الفنان الكوميدي الليبي حاتم الكور، الخميس، نيته الترشح للانتخابات الرئاسية لليبيا المقررة 24 ديسمبر؟

وقال الكور في فيديو بثه عبر مواقع التواصل الاجتماعي، إنه رغم معرفته بصعوبة الوصول إلى الرئاسة وتضخمه لاستغراب الكثيرين من ترشحه هذا؛ كونه رجلاً بسيطاً وفناناً وليس من أبناء الطبقة السياسية، إلا أنه إنسان شعر طيلة مسيرته الفنية بالنااس.

وعبر عن أمه في أن يحظى بالدعم الشعبي وأن يكون المشروع الذي يحمله هو انعكاس لأمال الليبيين وأحلامهم في الاستقرار والسلام والرخاء".

ورداً على تساؤلات البعض كيف يمكن لممثل أن يصبح رئيساً للبلاد؟ الإجابة أن الأمر حدث وتكرر، بل وتمكن ممثل من أن يصبح رئيساً لأقوى دولة في العالم وهو الرئيس الأميركي الراحل رونالد ريغان.



والرئيس الأوكراني الحالي فلاديمير زيلينسكي ممثل سابق، وإلهام الماضي سلم الرئيس الغواتيمالي جيمي موراليس وهو فنان أيضاً السلطة إلى الرئيس أليخاندرو غياماتي، كذلك كان الرئيس الفلبيني الأسبق جوزيف استرادا ممثلاً.

لم يكن الممثل الأوكراني، فلاديمير زيلينسكي، وهو فنان كوميدي كذلك مثل الكور، على دراية بأن أداؤه التمثيلي في مسلسل "خادم الشعب" سيحعل منه يوماً رئيساً حقيقياً.

تعود قصة المسلسل الكوميدي إلى مدرس تاريخ قادته الصدفة ليصبح رئيساً، وهو الذي لم يكن لديه خبرة وتاريخ سياسي.



✦ الخرطوم

شدد القائد العام للجيش السوداني عبد الفتاح البرهان، الخميس، على أنه يسعى لـ"انتقال مدني كامل يكفل للسودانيين العيش بكرامة".

وقال البرهان، خلال لقائه بوفد من حراك حوار ديسمبر المستقلين وتحالف الكتل الثورية، إن افتتاح نجاح الانتقال هو الشباب الثوري الذي صنع المعجزات بسلميته.

وأكد البرهان، الالتزام التام والتمسك

الكامل بما ورد في وثيقة الدستور بشأن الفترة الانتقالية، لكنه أعلن تعليق العمل ببعض المواد.

كما أعلن البرهان إعفاء الولاة في السودان، متعهداً بمواصلة العمل من أجل تهيئة الأجواء لإجراء الانتخابات في البلاد. ودعا مجلس الأمن الدولي، اليوم، والخميس، إلى عودة حكومة يديرها مدنيون في السودان، وذلك في بيان صدر بإجماع أعضاء المجلس الـ15.

## الصحة العالمية تبدأ عقد العمل من أجل السلامة على الطرق

✦ عمان

أعلنت منظمة الصحة العالمية، في جنيف، عن بدء عقد العمل من أجل السلامة على الطرق 2021-2030، ويهدف صموح يتمثل في منع ما لا يقل عن 500 ألفاً من الوفيات والإصابات الناجمة عن حوادث المرور على الطرق بحلول عام 2030.

وتضمن الإطلاق، إصدار الخطة العالمية لعقد العمل من أجل السلامة على الطرق، التي وضعتها منظمة الصحة العالمية واللجان الإقليمية التابعة للأمم المتحدة، بالتعاون مع شركاء آخرين من تجمع تعاون الأمم المتحدة للسلامة على الطرق، وفق بيان صادر عن المنظمة اليوم الخميس.

وعلى الصعيد العالمي، بحسب البيان، يموت أكثر من 3500 شخص يومياً على الطرق، وهو ما يصل إلى 1.3 مليون حالة وفاة يمكن الوقاية منها، وما يقدر بنحو 50 مليون إصابة كل عام؛ ما يجعل حوادث

الطرق القاتل الرئيسي للأطفال والشباب في جميع أنحاء العالم. وأشار البيان إلى أنه من المقرر، وفقاً لهذا الحال، أن تتسبب حوادث الطرق في ما يقدر بنحو 13 مليون حالة وفاة، و 500 مليون إصابة خلال العقد المقبل، لا سيما في البلدان المنخفضة ومتوسطة الدخل، وتظل حوادث المرور على الطرق سبباً رئيسياً للوفيات على مستوى العالم، على الرغم من أن كل حالة من هذه الوفيات والإصابات يمكن الوقاية منها.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس: "إن الخسائر في الأرواح وسبل العيش، والإصابات التي تسببها حوادث الطرق، والحزن والألم، والتكاليف المالية الناجمة عنها تؤدي إلى خسائر لا تحصى على صعيد الأسر والمجتمعات والأنظمة الصحية". وأضاف غيبريسوس، "يمكن الوقاية من قدر كبير من هذه المعاناة، من خلال جعل الطرق والمركبات أكثر أماناً، وتعزيز المشي الآمن وركوب الدراجات وزيادة استخدام وسائل النقل العام، حيث تحدد الخطة العالمية لعقد العمل من أجل السلامة على الطرق الخطوات العملية القائمة على الأدلة التي يمكن لجميع البلدان والمجتمعات اتخاذها لإنقاذ الأرواح".

إلى ذلك، قال مدير قسم المحددات الاجتماعية للصحة الدكتور إتيان كروغ، إن أكثر من 50 مليون شخص لقوا حتفهم على طرق العالم منذ اختراع السيارات، وهذا العدد يفوق عدد الوفيات التي تسببت بها الحرب العالمية الأولى أو عدد الوفيات التي تسببت بها بعض من أسوأ الأوبئة، ولقد حان الوقت لتطبيق ما نعلم أنه مفيد والتحول إلى وسائل نقل أكثر أماناً وصحة، حيث ستقود هذه الخطة الجديدة البلدان إلى مسار أكثر استدامة".

✦ بيروت

أسباب عديدة تقف عائقاً أمام الشباب اللبناني قبل الإقدام على الزواج والإنجاب خوفاً من أن خطوة غير محسوبة من شأنها أن تضمنون المستقبل بسبب الظروف الاقتصادية السيئة، ولكن هذا يختلف بحسب الطوائف والمناطق.

وقال أحد "مخاتير" العاصمة بيروت، "لا يمكننا القول إن معاملات الزواج عقود القران قد توقفت بشكل كامل، لكننا نجزم بأن عدد هذه المعاملات قد تراجع بشكل خطير وملحوظ".

وعلق زياد وهو مهندس في بداية حياته المهنية قائلا لسكاي نيوز عربية، "طبيعي أن يفكر الشاب كثيراً قبل الإقدام على الزواج في البداية، وعلى الإنجاب في وقت لاحق، هذا يعود إلى المسؤولية المجتمعية والاقتصادية بدءاً من تأمين السكن اللائق في أسوأ أزمة اقتصادية يمر فيها لبنان في تاريخه، وصولاً إلى الإنجاب وتربية الأطفال وتأمين المستلزمات والغذاء للمواليد الجدد من حليب وحفظات وعناية طبية تكاد تكون مفقودة من الصيدليات، وإذا وجدت تكون أسعارها مرتفعة".

وهذه الأسباب تقف عائقاً أمام الشباب اللبناني قبل الإقدام على الزواج والإنجاب خوفاً من أن خطوة غير محسوبة من شأنها أن تضمنون المستقبل بسبب الظروف الاقتصادية السيئة، ولكن هذا يختلف بحسب الطوائف والمناطق.

وقال أحد "مخاتير" العاصمة بيروت، "لا يمكننا القول إن معاملات الزواج عقود القران قد توقفت بشكل كامل، لكننا نجزم بأن عدد هذه المعاملات قد تراجع بشكل خطير وملحوظ".

وعلق زياد وهو مهندس في بداية حياته المهنية قائلا لسكاي نيوز عربية، "طبيعي أن يفكر الشاب كثيراً قبل الإقدام على الزواج في البداية، وعلى الإنجاب في وقت لاحق، هذا يعود إلى المسؤولية المجتمعية والاقتصادية بدءاً من تأمين السكن اللائق في أسوأ أزمة اقتصادية يمر فيها لبنان في تاريخه، وصولاً إلى الإنجاب وتربية الأطفال وتأمين المستلزمات والغذاء للمواليد الجدد من حليب وحفظات وعناية طبية تكاد تكون مفقودة من الصيدليات، وإذا وجدت تكون أسعارها مرتفعة".

## قمة العشرين بروما.. 4 ملفات بارزة وقليل من السياسة

✦ روما

تستضيف روما، السبت، قمة مجموعة العشرين لمدة يومين وتركز على 4 ملفات أبرزها "كورونا والمناخ"، فيما قد تتطرق إلى بعض الملفات السياسية خاصة في اللقاءات الثنائية لقادة الدول.

ووفق الأكاديمي المختص بالشأن الدولي، طارق فهمي، فإن القمة ستتركز على "تغير المناخ" و"التعايش الاقتصادي العالمي" و"مكافحة سوء التغذية في العالم" و"جائحة كوفيد-19".

وأضاف أستاذ العلاقات الدولية، طارق فهمي، لـ"سكاي نيوز عربية"، على أن قمة العشرين مهمة جداً كونها تشمل أهم اقتصاديات العالم وتشمل أجدتات ثابتة وأخرى متغيرة.

وأوضح أن الأجدتة الثابتة تناقش الاستراتيجيات الخاصة لاقتصادياتها، والتركيز على تحقيق نمو دائم ومستمر ومتوازن للاقتصاد العالمي وتعزيز فرص التشغيل والتوظيف والتعاون الدولي الخاص بمكافحة كورونا وكذلك سبل التعايش والاستثمارات الجديدة وقضايا الصحة والتعليم وتغييرات ظروف المناخ، فيما تشمل الأجدتة المتغيرة المستجدات الطارئة من أزمات وسبل حلها.

وأشار إلى أنه سيكون هناك تركيز على استراتيجية التحول من الإغلاق إلى الانفتاح وتأكيد على عالم ما بعد كورونا والتحديات والخاطر التي يواجهها وستبنى عليها استراتيجيات مهمة في الفترة المقبلة.

وتعقد القمة 16 لمجموعة العشرين في ظل آمال عالية بنهاية جائحة كورونا وسط مجموعة مؤشرات أبرزها نجاح دول كثيرة في تجاوز نسبة 70% من تلقيح السكان وعودة النشاط الاقتصادي والرغبة في عدم الإغلاق.

وتأتي بعد يوم من افتتاح قمة المناخ بمدينة غلاسكو بالملكة المتحدة وتستمر حتى 12 نوفمبر المقبل، في ظل أجواء دولية مشحونة بالقلق من مخاطر التغير المناخي.

وقبل أسبوعين، استضافت إيطاليا قمة خاصة للمجموعة لمناقشة الأوضاع بأفغانستان مع زيادة المخاوف بشأن كارثة إنسانية بعد عودة طالبان إلى سدة الحكم.

وانتهت قمة العشرين 2020 التي استضافتها الرياض في نوفمبر الماضي بالتشديد على ضرورة التعاون المشترك لمواجهة فيروس "كورونا" والتطلع لعالم ما بعد الجائحة، مع أهمية بذل الجهود الدولية لتجاوز الأزمة، خصوصاً تهيئة الظروف لإتاحة اللقاحات بشكل عادل وتكلفة ميسورة، بجانب الدعوة إلى الاستمرار في دعم الاقتصاد العالمي، وإعادة فتح الاقتصاد وحدود الدول وتسهيل حركة التجارة والتوريد العالمية.

وستكون مشاركة عدد من قادة الدول الأعضاء في المجموعة افتراضياً بينهم العاهل السعودي الملك سلمان بن عبد العزيز، الذي سيرأس وفد بلاده لحضور قمة قادة مجموعة العشرين، كما يشارك قادة دول روسيا والصين واليابان والمكسيك افتراضياً نظراً لظروف الجائحة.

ويجرى على قدم وساق تعزيز الإجراءات الأمنية في روما قبل قمة قادة مجموعة العشرين حيث قالت وزيرة الداخلية الإيطالية لوسيانا لامورجيري "إنها لحظة توتر كبيرة".

وبعد عشرين عاماً من أعمال العنف التي شابت قمة مجموعة الثماني في مدينة جنوة شمال البلاد، وبعد ثلاثة أسابيع من خروج احتجاجات مرتبطة بفيروس كورونا عن السيطرة في العاصمة الإيطالية، اختار مضيفو مجموعة العشرين نهجاً أمنياً صارماً.

وفرضت إيطاليا منذ الأسبوع الماضي، على جميع المقيمين في البلاد من الذين تزيد أعمارهم على 12 عاماً تقديم شهادة "كوفيد"، عند زيارة المسارح ودور السينما والمتاحف والمعارض والحفلات الموسيقية والصالات الرياضية وحمامات السباحة، فضلاً عن المطاعم المغلقة، ما تسبب في موجة غضب واسعة حيث تتربص العاصمة احتجاجات تتزامن مع انعقاد القمة.

وتشمل الترتيبات تكثيف وجود الشرطة مع تعزيزات إضافية من الجيش ومناطق حظر واسعة النطاق في مطلع الأسبوع، وسيتم تطوير أجزاء كبيرة من المنطقة المحيطة بمركز المؤتمرات الذي سيستضيف القمة بدءاً من يوم الجمعة ولن يسمح لأحد بالدخول دون تصريح خاص. وتعد على هامش قمة العشرين عدة لقاءات ثنائية بين قادة بعض الدول في ظل توترات دبلوماسية من جراء خسارة باريس لصفة عواصم مع أستراليا بعد تحالف أمني مع واشنطن. وقال مسؤول في كصر الإليزيه إن الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون سوف يصل إلى روما، الجمعة، لحضور قمة مجموعة العشرين حيث من المقرر عقد اجتماع مع نظيره الأميركي جو بايدن، كما يلتقي، الأحد، مع رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون. ووفق خبراء تحذروا لـ"سكاي نيوز" فإنه سيكون هناك حرص على القفز على المشكلات الفرنسية الأميركية وسيكون هناك محاولة لتقريب وجهات النظر لكن ستبقى المشكلة في إطارها الاقتصادي والاستراتيجي.

## تراجع معدلات الزواج والولادات يهدد الحياة الاجتماعية في لبنان

وقالت الشابة ليلى إبراهيم: "الحمل والولادة والأوممة من حيث المبدأ أمر جميل ولكنها تقضي مني ترك عملي الذي احتاجه مع زوجي لدفع الأقساط المترتبة علينا فعلياً لا يضمنون المستقبل بسبب الظروف الراهنة، ولكن هذا يختلف بحسب الطوائف والمناطق".

وقال الطبيب المتخصص في الولادة والأمراض النسائية بيار النحل في حديث خاص لواقع سكاي نيوز عربية، "ما يجري في لبنان من تراجع في نسبة الولادات ناجم عن إجماع الشباب والفتيات عن الزواج وتشكيل عائلة بسبب الوضع الاقتصادي".

وأضاف: "من الناحية الطبية يعكس تراجع مستوى الولادات على مدى جهوزية الطواقم الطبية، ما دفع العديد من المستشفيات إلى إغلاق أقسام الولادة فيها".

وأضاف النحل، "من هنا لا بد من الانتباه، إذا طالت الأزمة في لبنان يخشى من تغييرات ديموغرافية تشهدا المدن بشكل خاص وبعض المجتمعات المحددة حيث تقل نسبة الولادات فيها كما ستتراجع أيضاً في المجتمعات الريفية ولكن بمستوى أقل".