

## تكريم الأردن لاستضافته للاجئين وتطعيمهم ضد كورونا

عمان

كرمت الجمعية البرلمانية للبحر الأبيض المتوسط، الأردن لجهودها تجاه استضافة اللاجئين السوريين على مدار العقد الماضي والدور الإنساني الأول في العالم لإعطاء اللاجئين لقاح "كوفيد-١٩" ضد فيروس كورونا.

جاء التكريم من رئيس الجمعية البرلمانية للبحر الأبيض المتوسط جينارو ميلور، لعين الدكتورة علياء بوران، رئيسة اللجنة الأولى المعنية بالتعاون السياسي وقضايا الأمن في برلمان البحر الأبيض المتوسط، خلال اجتماع المكتب الـ٤٣ للجمعية، المنعقد في روما.

وتسلمت العين بوران الجمعة، جائزة التكريم، نيابة عن رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، ورئيس مجلس النواب السابق عبدالمنعم العودات.

وكانت العين الدكتورة بوران قد مثلت الأردن برئاسة برلمان البحر الأبيض المتوسط في دورته السابقة.

## المالية: التوصل بنجاح إلى اتفاق مع صندوق النقد الدولي

عمان

اعلن وزير المالية الدكتور محمد العسوس انه تم التوصل بنجاح إلى اتفاق على مستوى الخبراء مع صندوق النقد الدولي في خطوة تؤكد على الاستقرار المالي والاقتصادي في الأردن وتعزز الثقة في قدرة الأردن على تحقيق التعالي الاقتصادي وتجاوز التحديات التي فرضتها جائحة كورونا على الاقتصاد الأردني.

واكد العسوس في بيان صحفي للجمعية ان الهدف الرئيسي الذي تسعى الحكومة لتحقيقه هو تخفيض مستويات البطالة وخلق فرص عمل للشباب عبر تعزيز النمو الاقتصادي.

من جهته أكد صندوق النقد الدولي في ختام المراجعة الثالثة على اهمية ما انجزته السياسة المالية من تحقيق الإيرادات المحلية المتوقعة بنجاح عبر سياسة مكافحة التهرب والتجنب الضريبي والجمركي ومؤسسية ومهنية دون ان تقوم برفع نسب الضرائب والرسوم. وضمن الصندوق الإصلاحات الهيكلية العميقة التي نفذتها الحكومة بهدف تعزيز النمو الاقتصادي لخلق الوظائف عبر خفض تكاليف الإنتاج وممارسة الأعمال للقطاع الخاص إضافة إلى الاجراءات التي تم تنفيذها لتعزيز الشفافية والحوكمة.

وقال رئيس بعثة الصندوق للأردن الدكتور علي عباس " ورغم الظروف العسيرة التي جلبتها الجائحة، فقد ساعدت السياسات السليمة في الحفاظ على الاستقرار الاقتصادي الكلي، وتمضي الحكومة على المسار الصحيح نحو تقليص العجز الأولي بنسبة ١ بالمئة من إجمالي الناتج المحلي في عام ٢٠٢١، ويُعزى ذلك إلى الجهود المؤسسية المبذولة في معالجة التهرب الضريبي وتحسين الامتثال الضريبي.

تابع ص٢

## التعامل مع ٤ انهيارات صخرية على طريق ذيبان - الموجب

عمان

أنهت وزارة الأشغال العامة والإسكان العمل في ٤ انهيارات صخرية على طريق ذيبان - الموجب - الكرك، حيث تم إزالة العوائق الترابية والصخرية لإعادة فتح الطريق أمام حركة المركبات.

وأكدت الوزارة، أن الطريق سالك ومفتوح أمام حركة السير، داعية المواطنين إلى أخذ أقصى درجات الحيطة والحذر وعدم التردد بالاتصال بفرق الطوارئ للإبلاغ عن أي حالة طارئة أو ملاحظة خلال الظروف الجوية السائدة وذلك بحسب المعلومات الواردة من إدارة الأرصاد الجوية.

وتعرض المملكة منذ صباح الجمعة لحالة من عدم الاستقرار الجوي تستمر حتى مساء الأحد، حيث تشهد المملكة زخات من المطر في أجزاء متفرقة من المناطق الشمالية والوسطى من المملكة، قد تكون غزيرة أحياناً في شمال المملكة لفترات محدودة يصحبها الرعد، ويتوقع ان يمتد الهطول على فترات إلى أجزاء متفرقة من باقي المناطق، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تتشط على فترات.

## الزميل أسعد العزوني في ذمة الله

عمان

نعى وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، الزميل الصحفي أسعد العزوني، الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى الجمعة. واستذكر الشبول مناقب الفقيد وإسهاماته في الصحافة الأردنية والعربية، وأفكاره وطروحاته التي عبر عنها من خلال كتاباته ومؤلفاته العديدة.

وأعرب الشبول عن تعازيه ومواساته لذوي الفقيد والأسرة الإعلامية، ضارعا إلى الله أن يتعمد بواسع رحمته ويدخله فسيح جناته. ونعى نقيب الصحفيين الأردنيين الزميل راكان السعيدة ونائب النقيب الزميل جمال شتيوي وأعضاء مجلس النقابة وأعضاء الهيئة العامة بإبلاغ الحزن والأسى وفاة الزميل الصحفي أسعد العزوني. واستذكر المجلس مناقب الفقيد طوال مسيرته الإعلامية الحافلة بالطاء والمهنية والإنجاز وقربه من زملائه ودفاعه عن القضايا الوطنية والعربية وتحديدا قضية فلسطين.

وقال المجلس أننا لنفقد قامة صحفية قدمت الكثير للمهنة وتركت ارثا كبيرا من الأخلاق والمواقف والقيم والإنجازات الكبيرة على صعيد الصحافة والإعلام.

وكان المرحوم العزوني من الصحفيين الأردنيين والعرب المخضرمين، حيث عمل لسنوات طويلة في الصحافة العربية والخليجية إلى أن استقر به المقام في عمان وتحديدا في صحيفة العرب اليوم وفي غيرها من وسائل الإعلام في الأردن، إذ يعد أحد أعمدة كتاب المقالات في العديد من الصحف والمواقع الإلكترونية.

## ٢١ وفاة و٣٦٧٧ إصابة بفيروس كورونا في المملكة ارتفاع إصابات كورونا والفحوصات الإيجابية تفوق ٨٪

### مركز الازمات يدعو لتلقي الجرعة الثالثة من لقاح كورونا

عمان

دعا المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات المواطنين والمقيمين إلى ضرورة تلقي المطعم بجرعته، وعلى من تجاوز الستة أشهر بعد تلقيه الجرعة الثانية التوجه إلى مراكز التطعيم المنتشرة في محافظات المملكة دون تردد لأخذ الجرعة الثالثة من أجل رفع المناعة ضد فيروس كوفيد/١٩، علما أن تلقي الجرعة الثالثة لا يحتاج إلى التسجيل على المنصة بشكل مسبق.

وأكد المركز على ضرورة الالتزام بإرتداء الكمامة والتباعد وسبل الوقاية كافة نظراً لارتفاع أعداد الإصابات في الفترة الأخيرة.

وأعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل ٢١ وفاة و٣٦٧٧ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١١٣٣١ وفاة و٩٠٩٤١٥ إصابة.

وبلغت نسبة الضحوص الإيجابية ٨,٤١ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٣٦٨٣٠ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ١٥١ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ١١٠ حالات، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٨٠٢ حالة.

وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ٢٤ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٣٧ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٩ بالمئة.

وأظهر الموجز، أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٤٠٧٠٤٢٠، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٣٦٦٠٧٣٠.

في إقليم ذاته إلى ٣٨ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٣ بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ١٤ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ١٣ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٥ بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ١١٢٢ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (١٤ يوماً) إلى ٨٦١٢٥٤ حالة.

كما أشار إلى إجراء ٤٣٧٣١ فحصاً، لبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١١٦٨٦٤٤٩ فحصاً.

وأظهر الموجز، أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٤٠٧٠٤٢٠، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٣٦٦٠٧٣٠.

## إعادة النظر بشروط ترخيص واستيراد منتجات زراعية

عمان

قررو وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات تشكيل لجنة لإعادة النظر بشروط ترخيص واستيراد بعض المنتجات الزراعية، وذلك ضمن توجهات الوزارة بتعزيز الامن الغذائي وتوفر المخزون الغذائي.

وقال مساعد أمين عام وزارة الزراعة

للتسويق والجودة، حازم الصمادي، أن اللجنة تضم أعضاء من غرف الصناعة والتجارة ووزارة الزراعة، والاتحاد العام للمزارعين، وجمعيات المنتجين للسع الزراعية المختلفة بشقيها النباتي والحيواني. وأوضح، أن اللجنة ستعمل على بحث تخفيف الشروط المطلوبة لاستيراد منتجات زراعية، وذلك ضمن سلسلة من الإجراءات المرتبطة بتعزيز الأمن الغذائي وزيادة المخزون. وأشار الصمادي، إلى أن عدد السلع المستهدفة يبلغ ٨٨٠ سلعة تخضع لشروط عند تدقيق دخولها عبر الحدود، أي أنه يوجد ١٢٥٠ شرطا تخضع لها السلع الواردة.

## فضيحة جامعية تهز العراق.. «الكارثة» مصدرها لبنان

وكالات

استدعت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقية لمحظها الثقافي في بيروت، الخميس، في إطار تحقيق في قضية منح جامعات لبنانية خاصة شهادات مزورة مقابل أموال ثلثات من العراقيين، بينهم نواب، في خطوة دعت وزارة التربية والتعليم اللبنانية الى فتح تحقيق أيضا. ووفقا لمصادر أكاديمية عراقية رفضت الكشف عن هويتها، تشارك ٣ جامعات خاصة على الأقل في هذه المسألة، وقد استفادت بشكل خاص من فترة التعليم عن بعد بسبب إجراءات كورونا، لإعطاء شهادات في التعليم العالي بشكل جماعي لعراقيين لم يذهبوا بتاتا إلى لبنان.

وبحسب المصادر، استغل عدد كبير من النواب والمسؤولين العراقيين هذا الأمر للحصول على شهادات دكتوراه وماجستير من الجامعات اللبنانية الثلاث. ويسعى الطلبة العراقيون إجمالاً للحصول على شهادات عليا لزيادة فرص الحصول على تعيينات في وظائف حكومية. وأكد المتحدث باسم وزارة التعليم العراقية حيدر العبودي "استدعاء المحق الثقافي في لبنان هاشم الشمري إلى بغداد للتحقيق".

وأضاف أن مهمة المحقق متابعة حركة الطلاب خارج العراق ومتابعة رعاية شؤونهم ورصد أعدادهم ودعمهم في الإجراءات والتسهيلات. وهو كذلك مسؤول عن التبادل الثقافي، وبالتالي فإن ما جرى يدخل في صلب مهمته، ولهذا هو

يخضع للتحقيق". وأوضح أن وزارة التعليم أصدرت قرارا بتعليق قبول شهادات الطلبة الصادرة من الجامعات اللبنانية الثلاث لعدم التزامها بالرفاهة العملية". وبحسب مسؤول عراقي، بيعت أطروحة الماجستير بخمسة آلاف دولار، فيما بيعت أطروحة الدكتوراه بعشرة آلاف دولار من خلال مكاتب في بغداد وبيروت. وذكرت وسائل إعلام لبنانية أن إحدى المؤسسات المعنية هي الجامعة الإسلامية التابعة للمجلس الشيعي الأعلى، وقد أقال رئيسها وأربعة رؤساء أقسام، وتم تعيين رئيس جديد الأربعاء. وفتح ديوان الخدمة المدنية تحقيقا في المسألة في لبنان.

## الدغمي: فتح حوار وطني حول مشاريع القوانين الإصلاحية



عمان

قال رئيس مجلس النواب عبدالكريم الدغمي، إن المجلس ومن خلال اللجنة القانونية سيعمل على فتح حوار وطني مع الأحزاب ومؤسسات المجتمع المدني والمواطنين لمناقشة قانوني الأحزاب والانتخاب، مؤكداً أن المشروعين سيأخذان الوقت الكافي بعيداً عن التسرع أو "السلق" على حد تعبيره.

وأضاف خلال استضافته ببرنامج "ستون دقيقة" في التلفزيون الأردني، أن المجلس سيبدأ العمل على التعديلات الدستورية قبل العمل في قانوني الأحزاب والانتخاب لتكون القوانين لاحقاً متسجمة مع الدستور، مشيراً إلى أن الإنتهاء من الدستور بعيد الطريق لتكون القوانين الإصلاحية لاحقاً متوائمة كلياً مع مواد الدستور. وقال الدغمي، إن الأردن يدخل مئويته الثانية بإصلاحات سياسية جادة بقيادة جلالته الملك عبدالله الثاني، كما وتسعى الدولة بإصرار نحو تنمية الحياة الحزبية وتشجيع وتكريس مفهوم البرامجية والنهوض بالحالة السياسية العامة والمضي قدماً في مرحلة جديدة من عمر الدولة، مبيناً أن المجلس يحمل على عاتقه مهمة التحديث والتطوير وسيعامل مع مخرجات اللجنة الملكية بكل دقة وحرفية وسيحطي الوقت الكافي للحوار الذي ستقوده اللجنة القانونية التي يمكن لأي عضو بالبرلمان أن يشارك في اجتماعاتها وحواراتها.

## الدفاع المدني ينقذ سائحاً سقط عن مقطع صخري

عمان

تمكن فريق الإنقاذ والإسعاف التابع للدفاع المدني من إنقاذ سائح سقط عن مقطع صخري في محافظة الكرك.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن فريقاً للإنقاذ والإسعاف تابع للدفاع المدني قطع حوالي ٦ كم في طريقه للوصول إلى سائح من الجنسية الألمانية، وإنقاذه بعد سقوطه عن مقطع صخري أثناء ممارسته لرياضة التسلق ضمن منطقة وعرة. في محافظة الكرك. وأضاف، أن الفريق وصل إلى مكان سقوط السائح الذي يتعذر مسير المركبات به نظراً لتعورته، حيث بذل الفريق جهوداً كبيرة وتمكن من العودة بالمصاب حملاً بعد إجراء الإسعافات الأولية اللازمة له. وبين، أن فرق الإسعاف قامت بتقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصاب والذي يشتبه بإصابته بكسر بالقدم وتم نقله لأقرب مستشفى.

## الرئاسة الفلسطينية تطالب الإدارة الأميركية بتحويل تصريحاتها الإيجابية إلى أفعال على الأرض

قرام الله

قال المتحدث الرسمي باسم الرئاسة الفلسطينية، نبيل أبو ردينة، إن الشعب الفلسطيني يواجه سلسلة من الحكومات الإسرائيلية المدمرة لأي محاولة لإنقاذ عملية السلام.

وأضاف أبو ردينة، في بيان له أن حكومة الاحتلال الحالية تمادت أكثر من سابقاتها في عمليات القتل اليومية وجرائم الحرب، التي ستكون لها عواقب وخيمة، لذا عليها مراجعة سياساتها العنصرية والتي لن تمر دون حساب. وأكد أبو ردينة أن القيادة الفلسطينية، وعلى رأسها الرئيس محمود عباس، تمك الوسائل القانونية كافة للذهاب للمحافل الدولية لتحميل إسرائيل المسؤولية عن جرائمها التي تخرق بها القانون الدولي، الأمر الذي لن يؤدي إلى سلام واستقرار ولا ازدهار في المنطقة بأكملها.

ودان أبو ردينة قرار إسرائيل نقل وزاراتها ومؤسساتها وشركاتها إلى القدس المحتلة، مشدداً على أن كل خطوة تقوم بها حكومة الاحتلال في القدس مرفوضة ومدانة وغير شرعية. وطالب الإدارة الأميركية بالمسارعة في تحويل تصريحاتها الإيجابية إلى أفعال على الأرض بشأن حل الدولتين واعتبار الاستيطان غير شرعي، ونقل القنصلية إلى القدس، لا سيما وأن الأمور غاية في الخطورة، وغير قابلة للاحتمال وتسير باتجاه صعب. وأشار أبو ردينة إلى أنه يجري العمل بشكل جاد لوضع آليات لتنفيذ خطاب الرئيس إلى جانب لقاءات قيادية مستمرة وحوارات مع جميع فصائل منظمة التحرير بالخصوص، إضافة إلى اجتماع قريب للمجلس المركزي، لتأسيس العمل على الساحة الدولية والمحلية في المرحلة المقبلة الحاسمة، التي قد تكون مفتقر طرق. وشدد على أن لقاء الرئيس محمود عباس مع مندوبة الأميركية في الأمم المتحدة يوم أمس تحور وبشكل مركز على أن انتهاكات سلطات الاحتلال على الأرض الفلسطينية، وأي محاولة لترحيل المقدسيين وتغيير الوضع القائم لن تؤدي إلا لتدهور الأوضاع، وتقويض حل الدولتين الذي أعلنت الإدارة الأميركية اعترافها والتزامها به.

## الروم الأرثوذكس تدين محاولات المستوطنين الاعتداء على أراضيها

عمان  
ادانت بطريكية الروم الأرثوذكس المقدسية النشاطات التي قامت بها مجموعة من المستوطنين الإسرائيليين بحماية الجيش الاسرائيلي على ارض تابعة لدير مار سابا أمس الخميس. وأضافت البطريكية في بيان اعلنته الجمعة انها تتمسك بكافة حقوقها في دير مار سابا مؤكدة انها لن تتسائل في محاسبة اي معتد على اراضيها وعلى رأسهم المجموعات الاستيطانية التي ترعى لنيل من عقاراتها. وقال الأب عيسى صلح الناطق باسم البطريكية، ان غبطة البطريك ثيوفيلوس الثالث بطريك القدس وسائر اعمال فلسطين والأردن، يتابع بشكل شخصي قضية محاولات الاعتداءات على اراضي دير مار سابا وان البطريكية تعمل بكافة الجالات القانونية والدبلوماسية لمنعها بشتى الطرق. وأضاف الأب صلح ان حماية العقارات الارثوذكسية والحفاظ عليها يعتبر على سلم اولويات غبطة البطريك ثيوفيلوس الثالث خاصة مع ازدياد الاطماع الاستيطانية من الاستيلاء عليها.

## الأمانة تؤكد مراقبتها اليومية لمقدمي خدمة الغالية

عمان  
أكدت أمانة عمان الكبرى أنها تقوم، وبشكل يومي، بمراقبة من يقدمون خدمة اصطاف السيارات "الفالية"، حيث يتم تحويل المخالفين إلى الحاكم الإداري حسب منطقة الاختصاص، وأن الحملات مستمرة ويتم معالجة الشكاوى الواردة من المواطنين ووسائل الإعلام بالسرعة القصوى. وقال الناطق الإعلامي باسم الأمانة، ناصر الرحامنة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه وحسب نظام خدمة اصطاف المركبات وتعليماته لسنة ٢٠١٨، تقتصر المهنة على الشركات المسجلة بمقتضى قانون الشركات النافذ شريطة أن يكون الشركاء فيها جميعهم أردنيين وتكون غاياتها حصرياً لتقديم خدمة اصطاف المركبات. وبين أنه يجوز إضافة خدمة اصطاف المركبات إلى رخصة أي محل بحاجة لتقديم هذه الخدمة، ومثال ذلك المطاعم والفنادق وما بحكمهما، على أن تكون خدمة اصطاف المركبات بشكل اختياري لتلقي الخدمة وليست إجبارية.

## التنمية الاجتماعية تتابع قضية طفل تعرض لسوء معاملة من والده وجدته

عمان  
حوّلت وزارة التنمية الاجتماعية والد وحدة طفل إلى الجهات المختصة بعد إساءة معاملتها له. وقال الناطق الإعلامي في الوزارة، أشرف خريس، في بيان صحفي، إن "الطفل البالغ ١٢ عاماً كان يخرج للتسول والهروب من المنزل لحماية نفسه من الإساءة في منزله الذي يفترض أن يكون أساس الحنان والعطف بعد أن تركته والدته وسافرت إلى إحدى الدول القريبة". وأضاف أن "القضية بدأت بغياب الطفل عن منزل ذويه، حيث تم فتح ملف له في مكتب الجدة الاجتماعية شرقي عمان لتابعة ملفه وأشاقته في منزل الجدة لأبيه، ولاحقاً علم المكتب بهروب الطفل لتعرضه للإساءة، وتم متابعة والده الذي أفاد أنه يتقرب من المنزل من أجل ممارسة أعمال التسول، ليتم بعدها العثور عليه من قبل رجال الأمن وتسليمه لوزارة التنمية الاجتماعية التي احتفظت به في إحدى دور التربية والتأهيل التابعة للوزارة". وأشار خريس إلى أن قاضي الأحداث المختص قرر إيداع الطفل في إحدى دور الرعاية لمدة سنة بعد عقد "مؤتمر حالة للطفل"، ليصار إلى أخذ التعهدات الإدارية اللازمة والإقرار بتسليم الطفل لوالدته وعدم تعريض حياته للخطر، إلا أن والدة الطفل التي تم التواصل معها وتقييم خارج البلاد، رفضت إجراء معاملة لم تشمل مع طفلها، وتم تسليمه لوالده، ليكتشف بعدها أن الطفل ما يزال يمارس أعمال التسول هرباً من سوء معاملة والده وجدته. ويعد تفقد أوضاع الطفل من خلال الزيارات الميدانية المتكررة، تبين أن والده وجدته ربطاه بالسلاسل والأقفال، حيث تم إحضار فريق ميداني بالتعاون مع المركز الأمني المختص إلى منزل ذويه، وفتحهم وإخراج الطفل منه. وبين خريس أن الوزارة احتفظت بالطفل مجدداً في إحدى دور الرعاية التابعة لها، وفقاً لقرار قاضي الأحداث المختص، وتم إحالة الأب والجدة إلى القضاء للتحقيق.

# الدغمي : فتح حوار وطني حول مشاريع القوانين الإصلاحية

عمان  
قال رئيس مجلس النواب عبدالكريم الدغمي، ان المجلس ومن خلال اللجنة القانونية سيعمل على فتح حوار وطني مع الأحزاب ومؤسسات المجتمع المدني والمواطنين لمناقشة قانوني الأحزاب والانتخاب، مؤكداً ان المشروعين سيأخذان الوقت الكافي بعيداً عن التسرع أو "السلق" على حد تعبيره. وأضاف خلال استضافته برنامج "ستون دقيقة" في التلفزيون الأردني، أن المجلس سيبدأ العمل على التعديلات الدستورية قبل العمل في قانوني الأحزاب والانتخاب لتكون القوانين لاحقاً منسجمة مع الدستور، مشيراً إلى أن الإنتهاء من الدستور يعيد الطريق لتكون القوانين الإصلاحية لاحقاً متوائمة كلياً مع مواد الدستور. وقال الدغمي، ان الأردن يدخل بثبوته الثانية بإصلاحات سياسية جادة بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، كما وتسعى الدولة باصرار نحو تنمية الحياة الحزبية وتشجيع وتكريس مفهوم البرامجية والنهوض بالحواله السياسية العامة والمضي قدماً في مرحلة جديدة من عمر الدولة، مبيناً أن المجلس يحمل على عاتقه مهمة التحديث والتطوير وسيتعامل مع مخرجات اللجنة الملكية بكل دقة وحرفية وسيطحي الوقت الكافي للحوار الذي ستقوده اللجنة

## وزارة المالية: التوصل بنجاح إلى اتفاق على مستوى الخبراء مع صندوق النقد الدولي

عمان  
اعلن وزير المالية الدكتور محمد العسس انه تم التوصل بنجاح الى اتفاق على مستوى الخبراء مع صندوق النقد الدولي في خطوة تؤكد على الاستقرار المالي والاقتصادي في الاردن وتعزيز الثقة في قدرة الاردن على تحقيق التعاليف الاقتصادي وتجاوز التحديات التي فرضتها جائحة كورونا على الاقتصاد الاردني. واكد العسس في بيان صحفي الجمعة ان الهدف الرئيسي الذي تسعى الحكومة لتحقيقه هو تخفيض مستويات البطالة وخلق فرص عمل للشباب عبر تعزيز النمو الاقتصادي. وقال رئيس بعثة الصندوق للاردن الدكتور علي عباس " ورغم الظروف العصيبة التي جلبتها الجائحة، فقد ساعدت السياسات السليمة في الحفاظ على الاستقرار الاقتصادي الكلي، وتمضي الحكومة على المسار الصحيح نحو تقليص العجز الاولي بنسبة ١ بالمئة من إجمالي الناتج المحلي في عام ٢٠٢١، ويعزى ذلك إلى الجهود المؤسسية المبذولة في معالجة التهرب الضريبي وتحسين الامتثال الضريبي. وفي الوقت نفسه، لا تزال الاحتياطات الدولية في مستوى مريح بمساعدة من التمويل الخارجي القوي.

## المعاينة وبنو مصطفى يلتقيان عدداً من المؤسسات المعنية بشؤون المرأة

عمان  
التقى وزير الشؤون السياسية والبرلمانية المهندس موسى المعايطة ووزيرة الدولة القانونية وهاء بني مصطفى عدداً من ممثلات مؤسسات المجتمع المدني المعنية بشؤون المرأة. ويأتي اللقاء الذي عقد في مبنى وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية، بحضور أمين عام الوزارة الدكتور علي الخوالدة، ضمن سلسلة لقاءات أطلقتها الحكومة خلال الفترة الماضية، مع إعلاميين، وممثلين عن مؤسسات المجتمع المدني، ومؤسسات تعنى بالشباب وشؤون المرأة، للحديث حول نتائج وتوصيات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية. وقال المعايطة، إن خطاب العرش السامي الذي ألقاه جلالة الملك عبد الله الثاني في افتتاح الدورة العادية لمجلس الأمة التاسع عشر، ركز على أهمية الاسراع في اقرار مشروع قانوني الأحزاب السياسية والانتخاب والتعديلات الدستورية المرتبطة بهما، بما يحقق التحديث المنشود على منظومة الحياة السياسية.

ولفت إلى توجيهه جلالة الملك خلال خطاب العرش بعدم إعاقة العمل الحزبي بأي شكل من الأشكال، الأمر الذي يؤكد وجود إرادة سياسية لدى الدولة بتعزيز العمل الحزبي البرامجي، وتشجيع الشباب والمرأة للانخراط في الأحزاب الفاعلة ذات البرامج السياسية واقتصادية واجتماعية. وأشار إلى أن الحكومة أقرت مقترحاً لتعديلات إضافية على مشروع تعديل الدستور، قبل إرساله مع مسودات التشريعات التي اقترحتها لجنة تحديث المنظومة السياسية إلى مجلس النواب للبدء في مناقشتها خلال الدورة العادية. وأكد المعايطة، أن مشروع قانون الأحزاب السياسية تضمن بنوداً تؤكد ضرورة وجود النساء والشباب ضمن الأعضاء المؤسسين للحزب، إضافة إلى اشتراط أن تحتوي القوائم العامة المخصصة للأحزاب على النساء بحسب مسودة مشروع قانون

## مذكرة تفاهم بين صحاري فورست وجامعة الحسين التقنية



عمان  
وقع مشروع صحاري فورست بروجكت وجامعة الحسين التقنية مذكرة تفاهم في فعالية أقيمت في مقر إقامة السفير النرويجي في عمان.

وتهدف المذكرة، تبعاً لبيان الجامعة إلى البناء على التعاون الناجح بين المشروع والجامعة في تنفيذ المرحلة التجريبية من برنامج تحسين المهارات في الأمن الغذائي وتكنولوجيا الزراعة، والتي اختتمت في تشرين الأول الماضي، إضافة إلى الالتزام بالعمل معاً على توسيع واستدامة البرنامج الذي يعد الأول من نوعه في المملكة. ويهدف برنامج تحسين المهارات في مجال الأمن الغذائي وتكنولوجيا الزراعة إلى تطوير مهارات وكفاءة خريجات الجامعات الأردنية المهتمات بالعمل في مجال تكنولوجيا الزراعة الحديثة والمستدامة والأمن الغذائي استجابة لأولويات الأردن في مجالات المياه والطاقة والعمل المناخي.

بدوره، سلط رئيس الجامعة الدكتور إسماعيل الحنطي الضوء على أهمية هذا التعاون، مشيراً إلى أن هذه الشراكة، التي تم دعمها سابقاً من الحكومة النرويجية، تمهد الطريق نحو الابتكار وريادة الأعمال وتطوير التكنولوجيا الزراعية وتمكين الشباب الطموحات، والتي تعتبر جميعها أهدافاً لجامعة الحسين التقنية وحدى أولويات الأردن. من جهتها، أكدت ممثلة مشروع صحاري فورست بروجكت في الأردن المهندسة ربي الزعبي، أن التعاون مع جامعة الحسين التقنية هو مصدر إلهام لكل المشاركين والعاملين على المشروع في كل من الأردن والنرويج، مشيرة إلى أن التطور المحوظ في الشابات سواء على المستوى الشخصي أو المهني يبعث على السعادة والأمل. وأضافت، أن مشروع صحاري فورست بروجكت مستمر بإدراج هذا البرنامج كأحد المحاور الاستراتيجية لمرحلة التوسع، ويطلح إلى تقديم نموذج حقيقي للشراكة يجمع بين التنمية الاقتصادية والأثر المجتمعي. وفي السياق ذاته، عبر السفير النرويجي في عمان إسبن ليندباك، والذي استضاف حفل التوقيع عن سعادته لاستضافة حفل التوقيع، حيث قال: "خلال الدورة السادسة والعشرين لمؤتمر الأطراف للتغير المناخي COP٢٦ والذي عُقد في جلاسغو مطلع هذا الشهر، أكد قادة العالم على الحاجة على ضرورة تسريع العمل من أجل المناخ، لذا، أشعر اليوم بالفخر الشديد لاستضافة هذا الحدث مع جامعة الحسين التقنية ومشروع صحاري فورست بروجكت الذي يركز على تعليم وتمكين الشباب الأردني، وخاصة النساء، على تطبيقات التكنولوجيا الحديثة في مجال الزراعة والمناخ". مشروع صحاري فورست بروجكت في العقبة برفقة الشركاء الأردنيين.

## جمعية جماعة الإخوان المسلمين تنظم محاضرة توعوية حول مرض السكري

عمان  
نظمت جمعية جماعة الإخوان المسلمين شعبة وسط عمان اليوم الجمعة في مقر الجمعية محاضرة توعوية بعنوان: كيف نتجنب مخاطر مرض السكري، قدمها النائب الدكتور أحمد عشا الدوامية. وقال الدوامية خلال المحاضرة، أن تغيير نمط الحياة خطوة مهمة نحو الوقاية من مرض السكري وممارسة المزيد من الأنشطة البدنية وتناول أطعمة صحية نباتية والتخلص من الوزن الزائد تعمل على الوقاية من هذا المرض، مؤكداً أن الحالة النفسية عامل مهم للصابية بالمرض مع العوامل الوراثية الأخرى.

## المعاينة وبنو مصطفى يلتقيان عدداً من المؤسسات المعنية بشؤون المرأة

الاستقالة، الأمر الذي يسمح للنساء العاملات في الجهاز المدني بخوض غمار التجربة الانتخابية دون أن يخسرن وظائفهن. وقالت بني مصطفى، إن مسودة مشروع قانون الأحزاب تضمنت بنوداً تؤكد ضرورة أن يتقلد الشباب والمرأة الوظائف القيادية في الحزب، واستقطاب الأشخاص ذوي الإعاقة وتمكينهم واستثمار طاقاتهم، إلى جانب تمكين المرأة والشباب وذوي الإعاقة من الوصول للموارد بصورة عادلة أثناء الحملات الانتخابية. وفتت إلى أن توصيات لجنة تحديث المنظومة السياسية المتعلقة بتطوير الإدارة المحلية، تضمنت أن لا تنخفض نسبة تمثيل النساء في مجالس البلديات والمحافظات عن ٣٠ بالمئة، إضافة إلى إنشاء لجان متخصصة بالشباب والمرأة في هيكل الإدارة المحلية وأن لا تكون هذه اللجان اختيارية، وأن تكون نائب الرئيس في البلدية أو المحافظة امرأة في حال كان الرئيس رجلاً.

كما أشارت بني مصطفى إلى أن توصيات لجنة تحديث المنظومة السياسية شملت جوانب تتعلق بالإجراءات والأطر العامة، والإعلام، والبيئة الاقتصادية، والبيئة الاجتماعية والأنماط الفكرية، وسياسات الحماية الاجتماعية، وإتاحة البيانات، وتذليل العقوبات أمام مؤسسات المجتمع المدني. وتحدثت ممثلات مؤسسات المجتمع المدني خلال اللقاء عن أهمية زيادة نسبة تمثيل النساء في الأحزاب السياسية، وحث الشابات والشباب على العمل الحزبي، مع الإشارة إلى دور وسائل الإعلام في توعية الرأي العام نحو العمل بنتائج وتوصيات لجنة تحديث المنظومة السياسية. وأكدت أهمية التمكين الاقتصادي للمرأة الذي يعد بوابة لها للتمكين السياسي، ووضع استراتيجية واضحة لدعم عمل مؤسسات المجتمع المدني في المحافظات، وتخصيص كوتا نسائية في غرف الصناعة والتجارة



استعرضت الوزيرة بني مصطفى جانباً من التعديلات على مشروع تعديل الدستور الأردني الذي أحيل إلى مجلس النواب مع مشروع قانوني الانتخاب والأحزاب السياسية أخيراً، ومن ضمنها تعديل عنوان البادية الشمالية والجنوبية عبارة "الأردنيين" بعد كلمة "الأردنيين" الواردة فيه، وإضافة بند جديد على المادة (٦) من الدستور بهدف تعزيز تمكين المرأة وحمايتها من العنف والتمييز. وأشارت إلى أن مشروع قانون الانتخاب تضمن بنوداً تعزز من فرص النساء والشابات للوصول إلى مجلس النواب، بما يسهم في تجديد النخب السياسية ووضوح دماء جديدة في البرلمان، إضافة إلى النص الذي يسمح لبعض موظفي القطاع العام بتقديم إجازة من دون راتب لثلاثة أشهر عند رغبتهم بالترشح للانتخابات عوضاً عن تقديم

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



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

وحذفت «فيسبوك» ١,٥ مليون فيديو للمجزرة الإرهابية التي استهدفت مسجدين في مدينة «كرايست تشيرش» النيوزيلندية، خلال الأربع والعشرين ساعة الأولى من وقوع الهجوم. يشار إلى أنه في ١٥ آذار/ مارس، استهدفت هجوم دموي مسجدين في مدينة «كرايست تشيرش»، أسفر عن مقتل ٥٠ مصليا واصابة ٥٠ آخرين، وكان منفذ الهجوم الإرهابي برينتون تارت، صور تجريمته عبر كاميرا بثتها في قبة كان يرتديها، وتمكن من بث ١٧ دقيقة منها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، قبل أن يتم حذفها لاحقا.

من الأهم العميق والأذى الناجم عن المذبحة، مضيضا أن «صمتكم هو إهانة لجننا». وانتقدت عدة دول وجهات رسمية تعامل منصتي «فيسبوك» و«تويتتر» مع مجزرة المسجدين في نيوزيلندا، وقد تمكّن منفذ الهجوم الإرهابي من عرض مشاهد

مختلطة من ذكور وإناث مهمات خارج المحطة منذ انطلاق عمل محطة الفضاء الدولية في العام ١٩٩٨. وأثار هذا الأمر ردود فعل من محبي الفضاء وناشطات نسويات رأوا فيه عدم استعداد «ناسا» لتغييرات فضائي استمر لعقود كان الرجال يهيمنون عليه، خصوصا أن الوكالة تحضر رحلة 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 «أبي 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 ماكين على «تويتتر»، «هذا القرار اتخذ بطلب مني، يجب علينا ألا نقتل بالأخطار إذا كان يمكن تجنبها. سلامة الطاقم وتفضيل المهمة هما دائما من الأولويات».

وأضافت، «نحن جميعا في فيسبوك نكف مع الصحايا وأسرهم والمجتمع المسلم في نيوزيلندا»، لكن المسؤولية لم تكشف عن ملامح محددة لما تعتمز الشركة اتخاذه. وجاء رد سانديبيرغ بعد عاصفة من الانتقادات من جانب عدة جهات في نيوزيلندا بشأن كيفية سماح فيسبوك

## ناسا تلغي مهمة نسائية إلى الفضاء وتدافع عن قرارها

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 اليمعة ستنفذه كريستينا كوك ونيك هيغ بدلا من كوك وأن ماكين، وهما رائدات موجودتان في المحطة حاليا مع أربعة رواد هم أمريكيان وروسي وكندي.

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

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

فحتى 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. وبعد الاستقرار الذي دام ملايين السنين، بدأ ثاني أكسيد الكربون الموجود في المحيطات يؤدي إلى تحمضها بمعدل أعلى مئة مرة من أي معدل آخر سجل في تاريخ البشرية. ويمتد التلوث وبقياء 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 التدابير المتخذة 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 وتضفد من أجل إبرام معاهدة قوية لحماية أعالي البحار، ضمن إطار عالمي سيعمل على إنقاذ البيئة البحرية بما يتماشى مع التدابير التي أقرتها اتفاقية باريس لسنة ٢٠١٥ للمناخ. ويجب أن تكون هذه الاتفاقية ملزمة قانونا، وتقر تدابير صارمة للحفاظ على التنوع الحيوي في أعالي البحار وحمايته، وتكون جاهزة للتوقيع مع بداية سنة ٢٠٢٠ كما هو مخطط له.

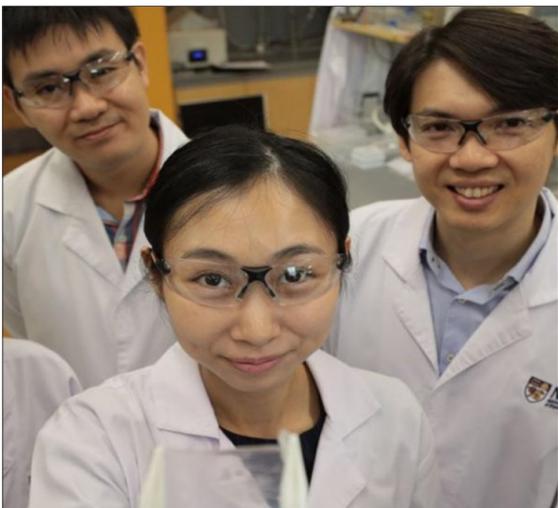
وأفاد الكاتبان بأن سنة ٢٠١٩ ستكون حاسمة على مستوى دفع العمل العالمي الذي سيدعم بدوره جهود حماية التنوع الحيوي للمحيطات. وخلال هذه السنة، من المقرر أن يفتح هذا الملف على طاولة قمة العشرين التي ستعقد في اليابان، وقمة مجموعة الدول الصناعية السبع التي ستعقد في بياريتز بفرنسا. ولكن الكلمات الرنانة لا تكفي.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

## كيف سيغير الذكاء الاصطناعي مستقبل التنبؤ بحالة الطقس؟

نشر موقع «إنترنستنج إنجينيرنج» الأمريكي تقريرا، تحدث فيه عن التوجه نحو استخدام تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي للتنبؤ بحالة الطقس والتخلي عن الطرق التقليدية.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته «عربي٢١»، إن عملية التنبؤ بحالة الطقس هي علم معقد للغاية، إذ تتطلب تحليل وفك رموز مجموعة هائلة من البيانات التي تمكنت الآف أجهزة الاستشعار والأقمار الصناعية الخاصة بالطقس من جمعها. ويعد التنبؤ بحالة الطقس في المستقبل بالاعتماد على هذه البيانات مهمة شاقة للغاية. وللحصول على نتائج أدق، ينبغي أن تتم العملية في الوقت الفعلي، وذكر الموقع أن التوقعات الجوية زادت دقتها بمرور الوقت، لكنها لا تزال غير دقيقة بالشكل الكافي. ونظرا لأن الجو يتغير بشكل مستمر، أثبتت التقديرات أن التنبؤ بحالة الطقس على مدى فترات طويلة لا يكون دقيقا للغاية، حيث تبلغ نسبة دقة التنبؤ بحالة الطقس حوالي ٨٠ بالمئة، وتتنخفض هذه النسبة لتصل إلى ٥٠ بالمئة كلما زاد طول الفترة، في حين ترتفع لتصل إلى ٩٠ بالمئة كلما كانت الفترات الزمنية أقصر. وأورد الموقع أن علماء الأرصاد الجوية يستخدمون مجموعة متنوعة من أجهزة الاستشعار والأقمار الصناعية والكمبيوتر للتنبؤ بحالة الطقس، وتمثل هذه الأجهزة أدوات خاصة لتسجيل درجات الحرارة وقياس الضغط الجوي وسرعة الرياح. بالإضافة إلى ذلك، يستخدم العلماء معدات أكثر تطوراً، على غرار بالونات الطقس، وهي بالونات خاصة مجهزة بأداة خاصة لقياس درجات الحرارة والضغط الجوي وسرعة الرياح واتجاهها في جميع طبقات التروبوسفير. وأضاف الموقع أن الأقمار الصناعية الجوى وسرعة الرياح واتجاهها في جميع طبقات التروبوسفير. وأضاف الموقع أن الأقمار الصناعية الجوى وسرعة الرياح واتجاهها في جميع طبقات التروبوسفير. وأضاف الموقع أن الأقمار الصناعية الجوى وسرعة الرياح واتجاهها في جميع طبقات التروبوسفير.

## معجزة علمية: اختراع جلد إلكتروني ذاتي الشفاء



ونقلت الصحيفة عن البروفيسور في مدرسة لوزان الاتحادية للفنون التطبيقية، فيرونك ميشو، قولها إن، «لا أعرف شيئا عن هذه الأعمال، ولكنها تبدو هامة جدا كما أن مزيج المواد يحافظ على استقراره إلى حد ما مع مرور الوقت. أسوأ في خصوص الشفاء الذاتي، فهو جانب هام أيضا حتى لو لم يبد تفاعلا سريعا في درجة الحرارة المحيطة به».

وأوردت الصحيفة أن فريق بنجامين تي ألبت أن مواهم قابلة للطباعة بالتقنية ثلاثية الأبعاد، التي يمكن استخدامها مع الروبوتات.

وقد أوضح الفريق، «نأمل أن تكون لهذه المواد تطبيقات مختلفة في صناعة ما يسمى بالروبوتات «الناعمة»، التي تحاكي الأنسجة البيولوجية في عملية التطوير، وستكون صفاتها «المقاومة للماء» في صنع الروبوتات البرمائية أو الإلكترونيات المقاومة للماء.

وفي الختام، أكدت الصحيفة أن الباحثين وعدوا بأن الأبحاث في سنفافورة ستستمر في تطوير جهاز إلكتروني ضوئي يمكن استخدامه في أجهات اتصالات جديدة بين الإنسان والآلة.

مطروحا حول سعر هذه المنتجات وأخبارها السمي المحتمل. وبما أن الباحثين لم يتطرقوا لهذا الأمر، فإنه يجب عليهم أن يعملوا عليه جيدا».

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 الصحيفة إلى أن الباحثين صنعوا كرة صغيرة نصفها مغلف بجلد إلكتروني متصل «بمصباحي ليد» صغيرين

ونشرت صحيفة «لوفينغارو» 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 أنماط ألوان البشرة في وسط مائي.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي٢١»، 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 شافة، ولا تعمل بشكل جيد حين تكون رطبة.

وتحد هذه العيوب من نجاحها لاسيما عند استخدام التطبيقات الإلكترونية، على غرار الشاشات التي تعمل باللمس».

وذكرت الصحيفة أن المواد التي استخدمت في اختراع هذا الجلد الإلكتروني هي أساسا الفلوريت المشحون وسائل غني بمعدن الفلوريت المشحون كهربائيا، الذي يعتبر مادة ناقلة للطاقة الكهربائية.

ومن مميزات هذا المزيج أنه يجعل «الجلد» يحتفظ بخصائصه عندما يكون جافا ورطبا، سواء كانت المياه عذبة أو ملوحة، حمضية أو قلوية.

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



موجودة». وأضاف، «لا أزيد 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 «آبل» أيضا عن خدمة للاشتراكات بالصحف تحمل اسم «نيوز +» مقابل ٩,٩٩ دولار شهريا. وقال كوك، «نظن أن آبل 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«ول ستريت جورنال» والكندية «ذي ستار».

وبحسب الصحافة، رفضت «نيويورك تايمز» و«واشنطن بوست» المشاركة في هذه الخدمة بسبب النسبة المنوية التي طلبت «آبل» توخيها من الإيرادات ورغبتهما في الإبقاء على اتصال مباشر مع القراء.

وتسمح 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 «آبل» عن اشتراك بألعاب الفيديو (آبل أركايد). هذه الخدمة التي قدمت على أنها الأولى من نوعها قد تكون «فعالة استراتيجيا» كما أن آبل «قد تتوخى إيرادات فعلية في السنوات المقبلة». وفق أيفز. كما أعلنت «آبل» اللذين عن بطاقة اشتراكية.

ويشكل تعزيز وجود «آبل» في مجال الخدمات عاملا أساسيا لها في ظل تراجع مبيعات هاتفها «آبل فون» في نهاية ٢٠١٨ مع بدء حالة التثبيح التي بلغتها سوق الهواتف الذكية.

استعانت «آبل» بوكبة من نجوم هوليوود لإطلاق خدماتها الجديدة المنافسة لـ«نتفليكس»، وهي النقطة الأبرز ضمن سلسلة إعلانات في مجال الخدمات التي تسعى لأن يكون قوة دفع أساسية في استراتيجيتها المقبلة للنمو.

وقد اعتلت مجموعة من نجوم هوليوود المسرح الاثنين في كويرتينو (غرب) لإعلان عن التضامن الحصرية، وهي عصب الحركة لاستقطاب المستهلكين عبر «آبل تي في» الجديدة المتاحة للاشتراكات مقابل بدل مادي والتي ستكون متوافرة اعتبارا من الخريف. ولم يكشف خلال حفلة الإطلاق عن قيمة الاشتراك بهذه الخدمة.

ومن أبرز الوجود في الأعمال التي ستعرض عبر الخدمة جيفري أنيستون وريز ويندسون في مسلسل يحمل عنوان «ذي مورنينغ شو».

ومن المشاهير الذين حضروا حفلة الإطلاق وستكون لهم أعمال حصرية عبر «آبل تي في» المخرج ستيفن سبيلبرغ والقدمة التلفزيونية الأمريكية أوبرا وينفري.

وقال رئيس «آبل» تيم كوك خلال الحفلة: «نؤمن بشدة بقوة الإبداع». ومن جانب آخر، يوقع لهذه الخدمة المنتظرة آخر لآفت في سوق خدمات الفيديو بالثدي التي تشهد منافسة محمومة بين عدد كبير من الشركات بينها «نتفليكس» و«أمازون» و«هولو» على أن تضم إليها قريبا شركات كبرى أخرى مثل «ديزني» و«ورنر ميديا».

ورغم وصول «آبل» المتأخر إلى هذه المنافسة، بإمكان المجموعة العملاقة الاعتماد على مواردها المالية الهائلة وعلى قاعدتها الموثقة من ١,٤ مليار جهاز وعلى تصنيها بين أيدي مستهلكي العالم وحملت عليها خدمات «آبل» بصورة تلقائية.

كما عرفت المجموعة بلحقها في كثير من الأحيان بركب شركات منافسة في

استعانت «آبل» بوكبة من نجوم هوليوود لإطلاق خدماتها الجديدة المنافسة لـ«نتفليكس»، وهي النقطة الأبرز ضمن سلسلة إعلانات في مجال الخدمات التي تسعى لأن يكون قوة دفع أساسية في استراتيجيتها المقبلة للنمو.

وقد اعتلت مجموعة من نجوم هوليوود المسرح الاثنين في كويرتينو (غرب) لإعلان عن التضامن الحصرية، وهي عصب الحركة لاستقطاب المستهلكين عبر «آبل تي في» الجديدة المتاحة للاشتراكات مقابل بدل مادي والتي ستكون متوافرة اعتبارا من الخريف. ولم يكشف خلال حفلة الإطلاق عن قيمة الاشتراك بهذه الخدمة.

ومن أبرز الوجود في الأعمال التي ستعرض عبر الخدمة جيفري أنيستون وريز ويندسون في مسلسل يحمل عنوان «ذي مورنينغ شو».

ومن المشاهير الذين حضروا حفلة الإطلاق وستكون لهم أعمال حصرية عبر «آبل تي في» المخرج ستيفن سبيلبرغ والقدمة التلفزيونية الأمريكية أوبرا وينفري.

وقال رئيس «آبل» تيم كوك خلال الحفلة: «نؤمن بشدة بقوة الإبداع». ومن جانب آخر، يوقع لهذه الخدمة المنتظرة آخر لآفت في سوق خدمات الفيديو بالثدي التي تشهد منافسة محمومة بين عدد كبير من الشركات بينها «نتفليكس» و«أمازون» و«هولو» على أن تضم إليها قريبا شركات كبرى أخرى مثل «ديزني» و«ورنر ميديا».

ورغم وصول «آبل» المتأخر إلى هذه المنافسة، بإمكان المجموعة العملاقة الاعتماد على مواردها المالية الهائلة وعلى قاعدتها الموثقة من ١,٤ مليار جهاز وعلى تصنيها بين أيدي مستهلكي العالم وحملت عليها خدمات «آبل» بصورة تلقائية.

كما عرفت المجموعة بلحقها في كثير من الأحيان بركب شركات منافسة في

# طرق طبيعية لتعزيز خصوبة الرجال والنساء.. تعرف إليهما

السمنة لها دور كبير في تقليل الخصوبة عند الرجل.

تعزيز الخصوبة عند النساء وقدمت اختصاصية التغذية تاهاني 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 الأكسدة، خاصة فيتامين سي، وتعمل الجهد التأكسدي يدمر البويضات، ومضادات الأكسدة على تخفيف هذا الجهد، وبالتالي الحفاظ على سلامة البويضات.

- اتباع حمية قليلة النشويات، فهي قد تساهم في تخفيض الوزن، خاصة عند النساء اللواتي يعانين من متلازمة تكيس المبايض، وبالتالي تزيد من الخصوبة، وهنا ننصح باستشارة اختصاصي التغذية قبل البدء بهذه الحمية.

- التقليل من النشويات المكررة مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض، والأطعمة والعصائر السكرية، والتي لها مؤشر جلايسيمي عال، فنتسبب 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، تتناول 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 الاشواغاندا وهي أحد أنواع الأعشاب التي تحسن مستوى هرمون تستوستيرون عند الرجال.

حيث تم في دراسة سابقة إعطاء مجموعة من الرجال الذين يعانون من نقص في عدد الحيوانات المنوية، تم إعطائهم ٦٧٥ ميلي غرام من هذه النبتة يوميا لمدة ثلاثة شهور، وكانت النتيجة أنها حسنت من الخصوبة لديهم، وتحديدا، حسنت من عدد الحيوانات المنوية بنسبة ١٦٧ في المئة.

وحسنت أيضا حركة الحيوانات المنوية بنسبة ٥٧ في المئة مقارنة بوضعهم قبل البدء بالدراسة.

- تناول الماكا، وهي من النباتات وموطنها الأصلي البيرو.

- المحافظة على وزن صحي، حيث إن

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

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

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

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

وهذه هي النصائح:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تعدد 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 جورجي، استشاري الخصوبة في أكاديمية الخصوبة وأمراض النساء في لندن، وهي كما يلي:

الإقلاع عن التدخين أكد جورجي 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 جورجي إلى أن الحد من التوتر يمكن أن يساعد في تعزيز الخصوبة، مضيفا، "فم يؤثر التوتر على الجميع بشكل مختلف، ولكن قد يكون له تأثير سلبي على الجهاز التناسلي للذكور، ويمكن أن يرتبط بـ"انخفاض الخصوبة" أو إمكانية حدوث التنصب والتنبؤ به".

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

نظام غذائي صحي نصح استشاري الخصوبة "أمين

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

وقالت الصحيفة، 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 الأكثر 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 الصحيفة، أولا، أن الأفوكادو يحتوي على قيمة غذائية كبيرة يعتبره 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 الوزن، لذلك، تعتبر كميات متغيرة 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 الصحيفة، ثانيا، أن التعلق

بالإفراط في تناول المشروبات السكرية، وخاصة المشروبات الغازية، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الكحولية، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

وأشارت الصحيفة، أيضا، إلى أن الإفراط في تناول المشروبات الجاهزة، وخاصة المشروبات الجاهزة، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الكبد والسكري.

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

أما فيما يتعلق بالجلد، فإن إنتاج الجسم للكثير من الكورتيزول يضعف الجهاز المناعي، ما يسبب الالتهاب ويؤثر بشكل خاص على الأفراد الذين هم أكثر عرضة للأمراض الجلدية، إذ يؤدي إلى تفاقم هذه الحالات المرضية أو الكشف عنها".

وأوضح الموقع، رابعاً، أن الإجهاد يجعل البشرة زيتية أكثر بسبب التغيرات في مستويات الهرمونات، من بينها الكورتيزول على وجه الخصوص، الذي قد يكون عاملاً مساهماً في الإصابة بحب الشباب المزج.

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

وذكر الموقع، خامساً، أن التوتر يؤثر بشكل مباشر على فروة الرأس والشعر، وترى باتيل أن بعض الأشخاص يصبح شعرهم دهنياً أكثر أو جافاً أكثر من المعتاد عندما يشعرون بالتوتر. وتختلف طبيعة هذا التأثير باختلاف الطريقة التي تتفاعل بها أجسامهم مع التحول في مستويات الهرمونات.

وأضاف الموقع أن التوتر قد يتسبب في الإصابة بالتهاب الجلد الدهني، وهو مرض شبيه بالصدفية، ويؤدي إلى تقشر فروة الرأس واحمرارها بشكل ملحوظ. وفي بعض الحالات، يقود التوتر إلى تساقط الشعر، فالجسم يتوقف عن إنتاج الشعر بمجرد الإصابة بمرض شديد، ومن المحتمل ألا تستغرق آثار هذا الإجهاد بضعة أشهر حتى تكون ظاهرة للعنان. ويمكن للشعر أن يتساقط نتيجة لبعض الضغوطات الثانوية أو دفع الجسم لتقبل تغييرات مفاجئة مثل اتباع حمية غذائية قاسية.

وأفاد الموقع، سادساً، بأن التوتر قادر على أن يؤثر على الأظافر ويلحق بها ضرراً كبيراً بها. وعادة ما يتوقف الجسم البشري عن تقوية الأظافر وتنميتها عندما يكون عرضة لتوتر مستمر، وذلك انطلاقاً من كونها عنصراً غير أساسي للبقاء على قيد الحياة. وعندما يعمل الجسم على توزيع الطاقة لشفاء الأعضاء الحيوية، لا تحظى الأظافر بالأولوية. ويمكن للأظافر أن تسيء هشة وتبدأ في التقشر عند شعور الشخص بالتوتر.

بناء على ذلك، أوضح جوشوا زيشتر أن الحفاظ على روتين العناية بالبشرة باستخدام المنظفات والمحافظة على ترطيبها يعد أفضل الحلول التي يمكن اتباعها للاعتناء بها عندما نرزح تحت وطأة التوتر. وبالنسبة لمن يعانون من حب الشباب، يبدو أن الاستخدام المنتظم للريتينويد يحول دون تفاقم الحالة المرضية. وفي الختام، خص الموقع

إلى أن الحصول على قسط كاف من النوم وممارسة التمرينات الرياضية يعدل بتراوح بين ثلاث وأربع مرات في الأسبوع، فضلاً عن ممارسة التأمل والتنفس العميق، يساعد على التعامل مع الإجهاد وتلافي آثاره السلبية. وفي حين لا توجد إجابة واحدة صحيحة لكل شخص، ينبغي على كل شخص يعاني من الإجهاد والتوتر المتصرف بناء على مسببات هذا الإجهاد في المقام الأول.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

وأشار الموقع، ثالثاً، إلى أن هرمونات الإجهاد يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشاكل الصحية. وقال إيدلمان إن الإجهاد يطلق هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين، وهي رسائل كيميائية تطلق ردوداً 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.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

وبينت باتيل أن أولئك الذين يعانون من الجلد الجاف بشكل عام هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجلد، وأضاف الدكتور مايكل إيدلمان، وهو طبيب أمراض جلدية مقيم في مدينة نيويورك، أن الإجهاد من أهم مسببات التهاب الجلد العروضة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## التقدم العلمي يزيد فرص نجاة الأطفال الخدج

وكالات

أكدت دراسات حديثة تناولت الولايات المتحدة والسويد بشكل خاص، أن الطب حقق خطوات كبيرة من أجل زيادة فرص الأطفال الخدج في البقاء.

ولفتت 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.

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

وفي شباط/فبراير، تصدر 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 أيوا 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 نجح ٧٧ بالمئة من الأطفال المولودين في الأسابيع ٢٢ إلى ٢٦ من الحمل بين العامين ٢٠١٤ و٢٠١٦، وفق دراسة نشرت في المجلات الطبية الأمريكية (جاما). حتى أن البلاد شهدت تحسناً، فقد كانت تلك النسبة ٧٠ بالمئة بين العامين ٢٠٠٤ و٢٠٠٧، وفي الوقت نفسه، وضعت السويد إجراءات موحدة وتطلعت عملية إنعاش الأطفال حديثي الولادة لتصبح عملية، والان 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،

## ساينس ديلي: هل يغذي السكر السرطان؟

وكالات

نشر موقع "ساينس ديلي" تقريراً، حول دراسة أجريت في كلية الطب التابعة لجامعة بايلور في تكساس، وكلية ويل كورنيل ميديسن في نيويورك، وتم نشر هذه الدراسة في دورية "ساينس".

ويشير التقرير، الذي ترجمته "عربي ٢١"، إلى أن الباحثين توصلوا إلى أن استهلاك كمية متوازنة من شراب الذرة الفتي بالسكر الكمية "فركتوز"، (وهو شبيه بالقطر الذي يستخدم تحلية الكعكة والقطائف)، ما يعادل تناول ٣٥٥ مل من مشروب محلى يومية، أدى إلى تسريع نمو أورام في أمعاء الفئران، بمعدل عن السمنة المفرطة.

ويذكر الموقع أن فريق البحث اكتشف كيف تغذي المشروبات المحلاة نمو السرطان، ما يشير إلى بعض الاستراتيجيات الممكنة للعلاج.

وينوه التقرير إلى أن الفريق قام بدراسة الألية التي شجع فيها السكر نمو الورم، فوجد أن الفئران (نموذج APC)، التي تعطي كميات قليلة من الشراب 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 مصير الجلوكونز والفركتوز في أنسجة الورم، فإن فريق البحث أظهر أنه تم تغيير الفركتوز كيميائياً، وهذه العملية شجعت على إنتاج الأحماض الدهنية بشكل فعال، وهي التي تساعد في الحصول على نمو الورم.

ويستدل التقرير عن يون، قولها: "معظم الدراسات السابقة استخدمت الجلوكوز أو الفركتوز وحده لدراسة أحر السكر في الحيوانات أو الخلايا. ولكننا إن هذه القارلية لا تعكس كيف يشبه الناس المشروبات السكرية، حيث أن المشروبات والأطعمة لا تحتوي فقط على جلوكوز أو فركتوز، إنما يوجد كلاهما معاً 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 لتشكل خليوية وجزئيات إرسال إشارات، للنمو والتأثير على الالتهاب".

ويحسب الموقع، فإنه تحديد 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، فنتي 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 يقلصها أحد الجينين لم تطور أوراماً أكبر كما حصل مع الفئران التي لم يتم وقف الأنزيمات فيها. ويورد التقرير نقلاً عن كاتلني، قوله: "كشفت هذه الدراسة النتيجة المفاجئة من مدى استفادة سرطان القولون والمستقيم من شراب الذرة عالي الفركتوز الذي يشكل مكوناً مهماً في معظم المشروبات الغازية والكثير من المأكولات المصنعة، 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".

ويقل الموقع عن يون، قولها: "ما خلاصنا 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، والبديل هو تجنب استهلاك المشروبات المحلاة بقدر الإمكان، بدلاً 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 بين وفريق البحث يأملون بأن يساعد هذا البحث على زيادة الوعي العام بالأضرار التي قد يتسبب فيها استهلاك المشروبات المحلاة للصلحة البشرية، ويساعد في تقليل الوفيات من سرطانات القولون والمستقيم.

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



وكالات

اعتاد البعض على شرب القهوة صباحاً، وذلك حتى يبقوا متيقظين ومتيقظين، وأيضاً سعياً منهم للبقاء نشيطين وحتى يبدووا يومهم بهمة أعلى ويذهن صاف، وحينما لا يشربونها كالمعتاد 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 القهوة، 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 بالقهوة، وتم عرض إشارات أو تلميحات ذات علاقة بالمشاي على باقي المشاركين.

ووجدوا أن المشاركين الذين عُرض عليهم إشارات "تلميحات" ذات علاقة بالقهوة مثل الفجانج أو آلة صنع القهوة أو تم التلميح عنها، ينظرون إلى الوقت على أنه أقصر ويفكرون بمصطلحات أكثر دقة ووضوحاً، من أولئك الذين عُرض عليهم إشارات "تلميحات" ذات علاقة بالمشاي.

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

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

وأوضح "ماجليو" بأن "الأشخاص الذين يعانون من الاستشارة الفسيولوجية، في هذه الحالة كنتيجة للتعميد أو التلميح للقهوة ولكن عدم شربها نفسها، يرون العالم بشكل أكثر تحديداً وتفصيلاً.

وتابع: "هذا له عدد من الآثار على كيفية معالجة الأشخاص للمعلومات واتخاذ القرارات وإصدار الأحكام".

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

ويحسب الخبر الذي نشره المعهد، قام فريق البحث بإجراء اختبارات في مادة الجبر مؤلفة من عشرة أسئلة، نحو ١٠٠

تحسين أدائهم".

وأضافت: "باختصار لا تزال الرائحة الشبيهة بالقهوة، التي لا تحتوي على الكافيين، لها تأثير وهمي مماثل لشرب القهوة".

وأوضحت "أديانا" بأنها وفريقها "أرادوا أن يروا إذا ما كان الناس يتوقعون أن تؤدي رائحة القهوة إلى تحسين الأداء، لأنهم يعتقدون أنه ستؤدي إلى مستويات أعلى من الإشارة الفسيولوجية، وهو تأثير مرتبط تقليدياً بالابتهاج الفعلي للكافيين".

وأضافت: "تساءلنا أيضاً بعد هذه التجربة، هل من الممكن أن يكون تعزيز المجموعة الأولى في التفكير السريع مرتبطاً بطريقة ما بملاحظة وشم رائحة تشبه القهوة على مستوى ما، واعتقاد هذه المجموعة بأنها ستؤدي بشكل أفضل، في مثال كلاسيكي لتأثير الدواء الوهمي؟".

وأكدت: "لهذا صمم فريقنا دراسة استقصائية للمتابعة، أجريت بين مجموعة تضم ٢٠٠ شخص، غير الذين شاركوا في الدراسة الأولى، وسألنا المشاركين عن رأيهم بروائح متعددة، وتأثيرها الملموس على الأداء البشري".

فأجاب المشاركون عن الأسئلة بالقول، "نعتقد بأننا سنشعر بتحسين فسيولوجي في الغرف المعطرة من القهوة، مقارنة بالبيئات غير المعطرة أو لمعطر بالأزهار".

وأشارت "أديانا" إلى أنه "يمكن الآن توسيع هذا العمل ليشمل مهام أخرى، مثل المهام اللغوية على سبيل المثال، لمعرفة ما إذا كان تأثير الرائحة الشبيهة برائحة القهوة يبدو وكأنه يحسن أنواعاً أخرى من التفكير".

وقالت "أديانا مادزهاروف" رئيسة فريق البحث: "ليس فقط أن رائحة تشبه القهوة ساعدت أفراد المجموعة الأولى على أداء مهام تحليلية بشكل أفضل، بل أيضاً اعتقدوا وتوقعوا أيضاً أنهم سيفعلون ذلك، وكان تأثير الرائحة الشبيهة برائحة القهوة يبدو وكأنه يحسن أنواعاً أخرى من التفكير".

وتختمت حديثها بالقول، "هذا الاستنتاج له أيضاً آثار عملية متعددة مفيدة في الأعمال التجارية للمهنيين في مكان العمل، والمهندسين المعماريين ومطوري البناء ومدبري متاجر البيع بالتجزئة وغيرها".

## 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 هذه المشكلة الصحية من خلال صنع روبوت صغير وودود يسمى "جيني كوناك"، 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 تذكر المستخدم بمواعيد الأدوية وحضور الاجتماعات والمناسبات المختلفة. وأورد الموقع أن "سوماك" قد يكون أحد أفضل الابتكارات سنة ٢٠١٩ في مجال الرعاية الصحية المستقبلية، وفقاً لمبتكري "سوماك"، فإنه جهاز قادر على إفراز الأوكسجين، وإمكان المرء التعويل على هذا الجهاز لتعديل طريقة التنفس أثناء النوم. وافاد الموقع بأن "سوماك" هو عبارة عن جهاز صغير مستطيل الشكل يستخدم بتشفيله قبل النوم، وحسب مبتكري هذا الجهاز، فهو يساعد على التنفس بشكل أسهل والنوم بشكل أفضل، كما يزيد من قدرة الجسم على التخلص من السموم أثناء النوم، واستعادة حيويته، ويأمل مبتكرو هذا الجهاز في تطويره أكثر حتى يتمكن من مساعدة الأشخاص المسابين بأمراض الجهاز التنفسي.



بالمرض، التي تحفظ بطريقة شائعة وأمنة بفضل هذه التقنية الجديدة التي تعتمد على التشعير.

ونظراً لتزايد شعبية الاستشارات عبر الإنترنت، ستساعد هذه التقنية الجديدة في التغلب على المخاوف المتعلقة بالخصوصية والأمن، وتعامل شركة ميديكال شاين أن تصبح خدماتها في التصوير عنق الرحم بجودة ممتازة، ويمكن من إجراء تشخيص دقيق في أقصر وقت ممكن. وتتمثل إحدى مزايا هذا الابتكار الطبي الرئيسية في أنه نظام محمول سهل الاستعمال، وإمكان الأخصائي مهما كانت خبرته أن يستخدمه.

كما أن هذا الجهاز سهل الاستخدام لأنه يعتمد على تقنيات الهوائيات الذكية، ويوفر هذا النظام خاصية الاستشارة عن بعد، التي تتيح للمرأة استشارة الخبراء في وقت قياسي، ومن شأن هذا النظام الكشف عن الأمراض السابقة للسرطان، علماً وأنه لا حاجة للمخاطر 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 ذكاءً من أي وقت مضى، وبطبيعة الحال تحتاج هذه الأجهزة لصدر طاقة،

## هل يساهم الشاي الأخضر والأحمر، في خسارة الوزن؟

أبيات في حديثها لـ"عربي ٢١"، "من فوائد أنه مضاد للأكسدة، ويعمل على محاربة الجذور الحرة، وأيضاً يحسن عملية حرق الدهون، ومفيد لصحة القلب والشرايين".

والدراسات 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 أعراض الشيخوخة المبكرة"، مضيفاً: "أيضاً يمنع التهاب المفاصل، ويحتوي على فيتامين سي وصيدوم وبيوتاسيوم، ويحتوي أيضاً الكافيين والتانين".

شطارة 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 يتراعى معه نظام غذائي صحي، بمعنى لا يمكن للشخص أن يأكل كثيراً دون حسبي أرقيب، ويريد بكل سهولة أن يخسر وزنه فقط بشربه كوباً من الشاي الأخضر، بالتأكيد هذا الأمر لن يحدث".

فوائد الشاي الأخضر وحول فوائد الشاي الأخضر قالت

وكالات

هناك إضافات طبيعية تصاف للشاي تحسن من خواصه مثل الليمون والتنعن والميرمية

يعد الشاي المشروب 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؟

عالم مساعد

تجيب اختصاصية التغذية آيات

شطارة 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 يتراعى معه نظام غذائي صحي، بمعنى لا يمكن للشخص أن يأكل كثيراً دون حسبي أرقيب، ويريد بكل سهولة أن يخسر وزنه فقط بشربه كوباً من الشاي الأخضر، بالتأكيد هذا الأمر لن يحدث".

فوائد الشاي الأخضر وحول فوائد الشاي الأخضر قالت

وكالات

هناك إضافات طبيعية تصاف للشاي تحسن من خواصه مثل الليمون والتنعن والميرمية

يعد الشاي المشروب 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؟

عالم مساعد

تجيب اختصاصية التغذية آيات



## علي ابو الحاج يتوج بفضية بطولة العالم لمحترفي الجوجيتسو

### وكالات

أحرز لاعب نادي الدوجو للجوجيتسو علي ابو الحاج، الميدالية الفضية في بطولة العالم لمحترفي الجوجيتسو "WPJJC" على فئة الحزام البني (وزن تحت ٧٧ كيلوغرام).

ومنح ابو الحاج الأردن إنجازا جديدا في رياضات الدفاع عن النفس في البطولة التي تحتضن منافساتها العاصمة الإماراتية ابو ظبي، بمشاركة أفضل اللاعبين واللاعبات في العالم وتختتم غدا الجمعة. وكان ابو الحاج الذي يبلغ من العمر ٢٠ عاما تمكن من تحقيق الفوز في ثلاثة نزالات متتالية، الأول خاضه ضد لاعب من كازاخستان، الثاني ضد لاعب من روسيا، فيما فاز بالثالث ضد لاعب من بولندا، ليتأهل للمباراة النهائية التي خسرهما أمام اللاعب البرازيلي مكتفيا بالميدالية الفضية، ليعد هذا الانجاز الأول من نوعه للجوجيتسو الأردني.

## رئيس الهلال السابق يؤيد قرار رينارد

### وكالات

أشاد الأمير عبد الرحمن بن مساعد، رئيس نادي الهلال السابق، بقرار استبعاد لاعبي الهلال والنصر من قائمة المنتخب السعودي المشارك بكأس العرب للمنتخبات، ولعب مبارياتهم المؤجلة في نفس توقيت كأس العرب.

وغيرد الأمير عبد الرحمن بن مساعد عبر حسابه الشخصي على موقع "تويتر"، مساء اليوم الخميس، "قرار موفق جدا باستبعاد لاعبي الهلال والنصر من القائمة ولعب مبارياتهم المؤجلة في نفس وقت كأس العرب، لمصلحة المنتخب الأول في تصفيات كأس العالم".

وأضاف، "مدرّب المنتخب السعودي يؤكّد وجهة نظري، حين قلت أن اختيار ياسر الشهراني وسالم الدوسري وسلمان الفرج كان قرارا خاطئا وليس في مصلحة المنتخب الأول وخرج عندها البعض المسيئ النية والعبارة وقالوا أنني أنظر بعين المشجع".

ووجه أحد المتابعين رسالة للأمير عبد الرحمن بن مساعد، مفادها: "أظن أنك تقصد فقط مباراة الهلال والنصر فيما بينهما، لأن الاتحاد له مؤجلة قادمة مع الهلال وسيلعب بدون أظهرته الأساسيين، وهذا ظلم للاتحاد والفرص غير متساوية".

فكان رد بن مساعد: "الهلال لعب ٩ مباريات وتأجلت له مباراتان مع الفيحاء والنصر، وكذلك النصر مع الطائي والهلال، هذا ما أقصده وليس مباراة الاتحاد".

وتابع رئيس الهلال السابق "بعيدا عن لعب مباريات مؤجلة للفريقين خلال كأس العرب أو عدم لعبهما (فالقرار بيد الاتحاد السعودي) وإراحة لاعبي الفريقين المشكلين للنسبة الأكبر من لاعبي المنتخب مطلب".

وقال متابع آخر موجها رسالته لرئيس الهلال السابق: "لعب المباريات في مشاركة المنتخب بكأس العرب، فيها ظلم حتى لو كان بالرديف، والمنتخب الريد سيلعب بلاعبين أساسيين في أنديةهم وهذا فيه ضرر لهم".

فرد عليه بن مساعد، بقوله: "يا أخي الكريم في ظل الـ٧٨ أجنب ليس هناك ظلم، وحديثي عن الفرق التي ليس بها لاعبين أساسيين انضموا للمنتخب في كأس العرب هم من ينبغي أن يلعبوا مؤجلا لهم، حتى لا تتراكم وسط موسم ورواياته مزدحمة بسبب كأس العالم". وكان هيريه رينارد مدرب المنتخب السعودي قد أعلن في مؤتمر صحفي اليوم الخميس، خوض كأس العرب للمنتخبات بلاعبين شباب من مواليد ١٩٩٩ وأن مساعده لوران بونادي سيتولى قيادته فنيا في هذا الاستحقاق.

وأشار الفرنسي إلى أن المشاركات المتتالية للاعبين والإصابات والمباريات المؤجلة في الدوري أجبرته على هذا القرار.

ورفع رينارد، ياسر الشهراني كمثل على ما قاله، بقوله: "ياسر الشهراني خسرناه في المباراتين الماضية بسبب كثرة مشاركاته مع المنتخب الأول والأولمبي والهلال، واكتشاف لاعبين جدد هو أسلوب في جميع المنتخبات التي دربتها، والبطولات المجدمة فرصة لاكتشافهم". وشدد على أن المباراتين المؤجلة للهلال والنصر بالدوري السعودي للمحترفين، ستلعب في وقت إقامة كأس العرب وتم التنسيق مع لجنة المسابقات حتى لا يتعرض اللاعبون للضغط قبل استئناف التصفيات الآسيوية المؤهلة لكأس العالم يناير/كانون ثان المقبل.

## برشلونة يمنح ديمبلي مهلة أخيرة

### وكالات

ما زالت إدارة برشلونة تنتظر حسم تجديد عقد الفرنسي عثمان ديمبلي مهاجم الفريق، خلال الأسابيع القليلة المقبلة. وبحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن الإدارة الرياضية لبرشلونة لم تتلق بعد أي رد من وكلاء ديمبلي بشأن موقعهم من عرض التجديد الأخير.

وأوضحت، "في برشلونة يؤمنون أن الفرنسي يريد الاستمرار، لكنهم أوشحوا أن للصبر حدود، حيث ينتهي عقده يوم ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٢، ويريدون حل الوضع قبل نهاية العام الحالي". ولم يتوصل الطرفان لاتفاق حول التجديد حتى الآن رغم تقديم برشلونة أكثر من عرض.

ويتوقع برشلونة أن يجدد ديمبلي تعاقده، في ظل الاهتمام الذي يلقاه من جانب المدير الفني الجديد تشابي هيرنانديز، وكذلك نصاب النجم المخضرم داني ألفيس الذي عاد للفريق، إضافة إلى التأثير الكبير المتوقع من داخل غرفة ملابس البارسا.

وانضم عثمان ديمبلي إلى برشلونة قادما من بوروسيا دورتموند في صيف عام ٢٠١٧ مقابل ١٤٧ مليون يورو.

## صلاح يتبرع بقميص خماسية يونايتد

### وكالات

أعلن محمد صلاح، نجم منتخب مصر وليفربول، تبرعه بالقميص الذي ارتداه خلال الانتصار الكاسح للريدز على مانشستر يونايتد في البريميرليج (٠-٥)، الشهر الماضي.

وقال صلاح، عبر حسابه على "تويتر": "سأ تبرع لمزاد بالقميص الذي استخدمته في مباراة ٢٤ أكتوبر (تشرين أول) ٢٠٢١ ضد مانشستر يونايتد".

وتابع، "ستدبر جميع عائلدات المزاد إلى جمعية خيرية للحيوانات في مصر.. سأخبركم أين وكيف تقدم العطاءات". وكان صلاح قد توجع بشدة أمام الشياطين الأحمر، حيث سجل ثلاثية من خماسية ليفربول في تلك المباراة.

كما ساهم مؤخرا في تأهل منتخب مصر، إلى المرحلة النهائية من تصفيات مونديال ٢٠٢٢، في انتظار الدور الحاسم المقرر في مارس/آذار المقبل.

# بدء العد التنازلي.. مونديال قطر بين الواقع والأحلام



### وكالات

يصادف يوم الأحد المقبل بداية العد التنازلي قبل عام واحد على افتتاح كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٢ في قطر وهي البطولة التي تقام لأول مرة في شتاء النصف الشمالي من الكرة الأرضية.

وستقام مباراة الافتتاح يوم ٢١ نوفمبر/تشرين الثاني ٢٠٢٢ في ملعب البيت البالغ سعته ٦٠ ألف متفرج.

وستكون الانطلاقة كزفرة ارتياح لمنظمي المونديال حيث ستتحول الأنظار إلى كرة القدم بعد العديد من الأمور المثيرة للجدل خارج الملعب.

وبالنظر إلى أن قطر ستكون أصغر دولة تستضيف كأس العالم ووجود الملاعب داخل وعلى أطراف العاصمة الدوحة فيمكن للمشجعين حضور عدة مباريات في يوم واحد.

أما الجماهير أمام شاشات التلفزيون سيحظون بأمر لا سابق له بإقامة ٤ مباريات في يوم واحد.

ولن تتكرر المشكلة التي واجهتها البرازيل في ٢٠١٤ باستمرار العمل في الملاعب حتى قرب البطولة.

ووفقا للجنة العليا للمشاريع والإرث المسؤولة عن تنظيم البطولة اكتمل العمل في ٥ من ٨ ملاعب تستضيف النهائية.

كما سيتم افتتاح ملعبين آخرين هما البيت وراس أبو عيود خلال كأس العرب وهي البطولة التي تقام كتجربة لكأس العالم وتنتقل في ٣٠ نوفمبر/تشرين الثاني وتنتهي في ١٨ ديسمبر/كانون الأول وهو نفس اليوم الذي يفترض أن يشهد

وأعلن المظمون عن تفاصيل جزئية بشأن أين وكيف الحصول على تلك الغرف وأن العدد الكلي سيتم إعلانه قريبا مع وجود "قرى المشجعين" الصحراوية الدولي (الضيقة) الأسبوع الحالي بالنسبة لكل محبي كرة القدم ستكون البطولة مثل متجر الألعاب للأطفال.

وتابع "هناك ٨ ملاعب على أحدث طراز وبعضها من أجل الملاعب في العالم في محيط ٥٠ كيلومترا من بعضها البعض. كأس العالم فرصة للتعرف على ثقافات أخرى وشعوب أخرى".

والتنقل في الدوحة لن يكون مشكلة وفقا للجنة المنظمة.

وأبلغت فاطمة النعيمي، المديرية التنفيذية لإدارة الاتصال باللجنة العليا للمشاريع والإرث، الصحفيين "أكملنا ٩٨٪ من أعمال البنية التحتية".

وأبلغ مسؤول قطري رويترز أن أكور ستدير أكثر من ٦٠ ألف وحدة سكنية في قطر.

ويمكن لجماهير القوى التقليدية في كأس العالم البدء في وضع خططهم لرحلاتهم. فالبرازيل والأرجنتين تأهلت بالفعل، وانتهت الجولة الأولى من تصفيات أوروبا وأفريقيا.

وتأمل قطر في اجتذاب ١,٢ مليون زائر للبطولة، وهو ما يمثل نحو ثلث تعداد سكانها.

ويجب على كل الجماهير الحاضرة أن تحصل على تطعيم فيروس كورونا كما أبلغت تصفيات أمريكا الجنوبية، بينما يجب على إيطاليا بطلة أوروبا والبرتغال خوض الملحق الأوروبي المعقد مع عشرة منتخبات أخرى.

### موقعات

وأدى الطقس الحار في منطقة الخليج إلى تغيير الموعد المعتاد لكأس العالم من الصيف إلى شهر نوفمبر ليتداخل مع مواعيد بطولات الدوري الكبرى في أوروبا والخليج وأفريقيا.

وتأمل قطر في اجتذاب ١,٢ مليون زائر للبطولة، وهو ما يمثل نحو ثلث تعداد سكانها.

ويجب على كل الجماهير الحاضرة أن تحصل على تطعيم فيروس كورونا كما أبلغت تصفيات أمريكا الجنوبية، بينما يجب على إيطاليا بطلة أوروبا والبرتغال خوض الملحق الأوروبي المعقد مع عشرة منتخبات أخرى.

### موقعات

وأدى الطقس الحار في منطقة الخليج إلى تغيير الموعد المعتاد لكأس العالم من الصيف إلى شهر نوفمبر ليتداخل مع مواعيد بطولات الدوري الكبرى في أوروبا والخليج وأفريقيا.

وتأمل قطر في اجتذاب ١,٢ مليون زائر للبطولة، وهو ما يمثل نحو ثلث تعداد سكانها.

ويجب على كل الجماهير الحاضرة أن تحصل على تطعيم فيروس كورونا كما أبلغت تصفيات أمريكا الجنوبية، بينما يجب على إيطاليا بطلة أوروبا والبرتغال خوض الملحق الأوروبي المعقد مع عشرة منتخبات أخرى.

# هل يرسم سيناريو أليفيس عودة ميسي وإنييستا؟



### وكالات

أهبت تصريحات خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة، جماهير الفريق الكتالوني، خلال تقديم البرازيلي داني ألفيس الظهير الأيمن الجديد للفريق. وصرح لابورتا خلال تقديم ألفيس، أنه لا يستبعد عودة أندريس إنييستا (فيسيل كوبي الياباني) وليونيل ميسي (باريس سان جيرمان)، بنفس سناريو النجم البرازيلي.

ووقع داني ألفيس على تعاقده مع برشلونة ينتهي بنهاية الموسم الجاري، في صفقة انتقال حر بعد فسخ تعاقده مع ساو باولو البرازيلي.

كما تكهنت تقارير أنه بإمكان اللاعب المخضرم صاحب الـ٣٨ عاماً أن يمدد موسمه أيضاً، سعياً للمشاركة في كأس العالم ٢٠٢٢.

فالعودة ميسي وإنييستا واردة بالفعل خلال الفترة المقبلة؟

### ميسي

على الرغم من أن ميسي دعم لابورتا خلال الانتخابات الرئاسية وسأهله في فوزه بمقعد الرئيس، وتأكيدهات خوان للجماهير والأعضاء أنه الشخص الوحيد القادر على إقناع الأرجنتيني بالبقاء، إلا أنه في النهاية رحل لسان جيرمان.

وبلا شك تحولت العلاقة بين ميسي ولايبورتا بعد ما حدث في ملف رحيله، حيث شعر البرغوث بخيبة

أمل كبيرة، حيث كان يتمنى البقاء في صفوف البلوجرانا. وبالنظر لتعاقد ليونيل ميسي مع باريس سان جيرمان، فلهذه عقد ممتد حتى ٣٠ حزيران/يونيو ٢٠٢٣، كما أن هناك سنة اختيارية مهرونة بموافقة. كما أن الوضع الاقتصادي الحالي لبرشلونة ليس مشيراً بعودة ميسي، حيث يتوجب على الإدارة تحسين الوضع المالي خلال عامين إذا أرادوا تحقيق حلم إعادة ليو.

ولا يمكن إغفال رغبة الأرجنتيني ليونيل ميسي صاحب الـ٣٤ عاماً في اللعب بالدوري الأمريكي بعد نهاية مسيرته في الدوريات الكبرى.

لذلك سيكون من المهم معرفة نوايا ميسي خلال عام ٢٠٢٣، سواء بمواصلة اللعب في المستوى العالي أو الاتجاه لأمريكا كما يخطط.

ونقطة أخرى ستكون مفصلية في ملف عودة ميسي، تتمثل في رغبته في الرجوع، حيث شعر البرغوث بخيبة

## المنتخب السعودي يعلن قائمته لكأس العرب

### وكالات

أعلن الفرنسي هيريه رينارد، مدرب المنتخب السعودي، قائمة الأخضر التي ستشارك في بطولة كأس العرب، والتي ستقام منافستها في العاصمة القطرية الدوحة، خلال الفترة من ٣٠ نوفمبر/تشرين الثاني الجاري حتى ١٨ ديسمبر/كانون الأول المقبل.

وقال رينارد في المؤتمر الصحفي الذي عقده في القاعة الكبرى بمجمع الأمير فيصل بن ههد الأولمبي بالرياض: "ستشارك في كأس العرب بلاعبين شباب من مواليد ١٩٩٩ فأعلى، ومساعدي لوران بونادي سيتولى تدريب المنتخب".

وزاد، "أنا على تواصل مستمر مع سعد الشهري لذلك نسبة كبيرة من اللاعبين المختارين من المنتخب الأولمبي، والاختيار تم عن طريق الجهاز الفني للمنتخب الأول وجاء بناء على أن هؤلاء اللاعبين هم دعامة المنتخب الأول في المستقبل".

وأشار الفرنسي هيريه رينارد: "سيشرف على المنتخب في بطولة كأس العرب السيد لوران بونادي من مقاعد الاحتياط، بينما التدريبات ساشرف عليها بنفسه، وسأتواجد في المدرجات أثناء المباريات".

وعن اللاعبين الدوليين في الهلال والنصر وضغط المباريات، قال: "المؤجلات ستلعب في وقت إقامة كأس العرب، وتم التنسيق مع لجنة المسابقات حتى لا يتعرض اللاعبون للضغط قبل استئناف تصفيات كأس العالم في كانون الثاني/يناير المقبل".

وأردف: "المشاركات المتتالية للاعبين والإصابات والمباريات المؤجلة في الدوري أجبرتنا على هذا القرار، وخير دليل ياسر الشهراني الذي خسرناه بسبب كثرة مشاركاته مع المنتخب الأول والأولمبي والهلال".

فيما قال لوران بونادي: "أشكر الاتحاد السعودي لكرة القدم والسيد ياسر المسحل والسيد رينارد على ثقتهم بي لقيادة الأخضر في كأس العرب، وستقدم كل ما لدينا للوصول إلى الهدف".

وضمت قائمة المنتخب السعودي كلا من: - حراسة المرمى: محمد الربيعي، زيد البواردي، نواف العقيدي. - خط الدفاع: سعود عبد الحميد، مهند الشنقيطي، متعب الحرابي، خليفة الدوسري، وليد الأحمد.

- خط الوسط، نواف بوشل، حامد الغامدي، سليمان هزاري، نايف الماس، علي مجرشي، إبراهيم محنشي، محمد القحطاني، بدر منشي، مشعل الصبياني، أمين يحيى.

- خط الهجوم، تركي العمار، زياد الجهني، هيثم عسيبري، فراس البريكان، عبد الله الحمدان.

## شروط وحيد ينقل جوهرة ريفر بليت إلى ريال مدريد

### وكالات

كشفت تقرير صحفي إسباني، عن شروط وضعه نادي ريفر بليت الأرجنتيني، للموافقة على رحيل مهاجمه الشاب جوليان ألفاريز، الذي يعد أحد أبرز اهتمامات ريال مدريد.

وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن ألفاريز أثار اهتمام ريال مدريد ويوفنتوس، ولذلك التقى مجلس إدارة ريفر بليت مع فرناندو هيدالغو وكيل اللاعب للحديث عن إمكانية تجديد عقده، والشروط للموافقة على رحيله لأوروبا.

وأضافت، "الاتفاق الذي تم مع وكيل ألفاريز، هو موافقة ريفر بليت على بيع اللاعب في سوق الانتقالات المقبل مقابل ٢٠ مليون يورو وهي قيمة الشرط الجزائي الحالي في عقده، وسيتم دفعها نقدا وليس على أسقاط أو مكافآت مختلفة".

وتابعت، "ريفر بليت غير مهتم ببيع جوليان ألفاريز، والمهاجم ووكيله يسعون في عجلة من أمرهم للرحيل، نظراً لأن استمراره سيهدد فرصه للتواجد مع منتخب الأرجنتين في مونديال قطر ٢٠٢٢".

وأشار التقرير إلى أن ريال مدريد ويوفنتوس هما أكثر الأندية المهتمة بضم جوليان ألفاريز صاحب الـ٢١ عاماً، بجانب متابعة أندية أخرى له مثل فيورنتينا وميلان وباير ليفركوزن.

## بوهانج بوابة الهلال السعودي نحو الزعامة الآسيوية



### وكالات

تنتهج أندية عشاق الكرة الآسيوية، الثلاثاء المقبل، نحو ستاد الملك فهد بالرياض، لتتابعه نهائي دوري أبطال آسيا بين الهلال السعودي وضيغه بوهانج ستيلرز الكوري الجنوبي.

ويتسلح الهلال في النهائي، بتاريخه المبهر في البطولات الآسيوية، حيث يعد أكثر الفرق الآسيوية نجاحاً في السنوات الأخيرة. ويسعى الهلال لنفض الحاحد في كأس العالم الآسيوية للمرة الثانية، كما يتطلع الزعيم للمشاركة في كأس العالم الآسيوية للمرة الثانية، ليعادل رقم اتحاد جدة، الذي شارك في البطولة مرتين.

وفرض الهلال نفسه كأحد أبرز الأندية على الصعيد القاري، وذلك بفضل نتائجه المميزة، وبلغ نهائي دوري أبطال آسيا للمرة الثامنة في تاريخه، ليعزز رقمه القياسي كأكثر الفرق وصولاً للنهائي في تاريخ البطولة.

وأصبح الهلال، أول فريق يتأهل لنهائي دوري أبطال آسيا ٤ مرات منذ تدشين البطولة بمسماها الجديد عام ٢٠٠٢.

كما أن الهلال فض الشراكة مع اتحاد جدة والعين الإماراتي وأوراوا ريد دياموندز الياباني وجيونجوك الكوري الجنوبي الذين بلغوا النهائي ٣ مرات.

ويأتي الزعيم في الظفر بلقبه الثاني في البطولة بنظامها الحديث، حيث بلغ نهائي ٢٠١٤ وخسر ١-٠ أمام وسترن سيدني الأسترالي في مجموع المباراتين، كما خسر نهائي ٢٠١٧ أمام أوراوا ريد دياموندز بنتيجة ٢-٢ في مجموع المباراتين.

وحصل الهلال على اللقب في ٢٠١٩، على حساب أوراوا ريد دياموندز، بفوزه ١-٠ في الرياض، والانتصار ٢-٠ في اليابان.

## شركة كهرباء محافظة اريد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اريد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١١/٢٣ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن غرب منج، جنوب صفا من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الاربعة مساء في محافظة اريد. وعن البرمط طريق البرهك القديم وجواربهو من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن الرمثا - قرب جسر الرمثا من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الاربعة مساء في مدينة الرمثا. وعن القلادية في عمر بن الخطاب، العي الجنوبي، الخالدية الفوقا والتعا من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الخامسة مساء في محافظة الفرق.

قسم العلاقات العامة

منظمتان حقوقيتان فلسطينيتان تحملان  
الاحتلال مسؤولية وفاة الأسير العمور

✦ غزة

حملت منظمتان حقوقيتان فلسطينيتان المسؤولية الكاملة للحكومة الإسرائيلية عن استشهاد المعتقل سامي عابد محمود العمور (٣٩ عاماً) من مخيم دير البلح وسط قطاع غزة، وعن حياة حوالي ٥٥٠ من المعتقلين المرضى الذين يواجهون نفس المصير في حال استمرار سياسة الإهمال الطبي المتعمد نتيجة احتجازهم في ظروف غير صحية، وعدم تلقيهم الرعاية اللازمة.

وأشار المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان أن وفاة المعتقل العمور تسلط الضوء على حالة تتدهور العام في أوضاع المعتقلين الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي، وتظهر مدى الإجراءات غير الإنسانية التي تتخذ بحقهم، خاصة فيما يتعلق بالإهمال الطبي الذي يتعرضون له وعدم توفير العلاج اللازم لمئات المرضى، خاصة أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة وخطيرة.

وطالب المركز بإجراء تحقيق فوري ومحادي في ظروف وفاة المعتقل العمور كما طالب اللجنة الدولية للصليب الأحمر بزيادة فعالية متابعتها لأوضاع الأسرى والمعتقلين الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية وظروف احتجازهم. وطالب المجتمع الدولي بإجبار إسرائيل على احترام قواعد القانون الدولي والقانون الإنساني الدولي وتحديد اتفاقية جنيف الرابعة والالتزام بالقواعد لحقوق الإنسان بأن المعتقلين المرضى يعيشون ظروفاً مأساوية داخل السجون الإسرائيلية، نتيجة سياسة الإهمال الطبي المتعمد التي تمارسها مصلحة السجون بحقهم، وعدم توفير العلاجات والأدوية المناسبة والمطلوبة لهم، مما أفضى لموت عدد منهم ويهدد حياة آخرين بالموت في أي وقت، واستنكر مركز الميزان لحقوق الإنسان الانتهاكات الإسرائيلية المتواصلة التي ترتبتها بحق الأسرى والمعتقلين الفلسطينيين، كما ويدين الاعتقالات التعسفية تحت ما يسمى بالاعتقال الإداري ومواصلتها انتهاك قواعد القانون الدولي بحق المعتقلين، ولاسيما من يعضون أحكاماً عالية بالسجن، ولاسيما، العزل الانفرادي والإهمال الطبي والتفتيش العاري للمعتقلين والاعتداء اللفظي والجسدي عليهم وحرمانهم من تلقي زيارات من ذويهم. وطالب مركز الميزان المجتمع الدولي بالضغط على سلطات الاحتلال وإلزامها باحترام القانون الدولي، كما طالب بتشكيل لجنة تحقيق في ظروف وملاسات وفاة العمور، وفي مجمل الانتهاكات الإسرائيلية بحق المعتقلين الفلسطينيين.

لبنان يحتل المرتبة الثانية عربياً بعدد  
قطع السلاح بالنسبة لعدد السكان

✦ بيروت

دفعت الحالة الاقتصادية المتردية التي يعاني منها لبنان بالإضافة إلى التوترات الأمنية والسياسية التي تشهدها البلاد بالعديد من المواطنين إلى شراء السلاح الفردي ما جعل هذه التجارة تزدهر في الأونة الأخيرة بنسبة كبيرة.

ويلجأ اللبنانيون إلى شراء السلاح الفردي لحماية انفسهم ومنازلتهم من جرائم السطو والسرقة بعد أن بات الجميع يحتفظون بأموالهم في منازلهم وليس في البنوك التي تحتجز ودائعهم، حيث تحدثت أوساط رسمية لبنانية عن وجود ما لا يقل عن ١٠ مليارات دولار تقداً داخل منازل اللبنانيين جرى سحبها من البنوك بعد ثورة ١٧ تشرين الأول ٢٠٢٠.

ويحسب مركز "الدولية للمعلومات" ازادت معدلات الجريمة في لبنان خلال العام الجاري ٢٠٢١ بنسبة كبيرة جداً مقارنة بالعام ٢٠١٩، حيث زادت جرائم سرقة السيارات بنسبة ٢١٢ بالمئة، وجرائم السرقة ٢٦٥ بالمئة، وجرائم القتل ١٠١ بالمئة. وذكر موقع سويسري متخصص برصد ومكافحة انتشار الأسلحة الفردية على مستوى العالم، أنه يوجد ٣١٩ قطعة سلاح فردي لكل ١٠٠ شخص في لبنان، ما يعني أن الرقم الإجمالي لقطع السلاح ١٩٢٧ مليون قطعة، لعدد سكان يقدر بنحو ٦ ملايين نسمة، ما يعني أن لبنان يحتل الترتيب الثاني عربياً بعد اليمن، والتاسع عالمياً، في عدد قطع السلاح بالنسبة لعدد السكان.

## توافق محتمل بين الصدر والمالكي.. إشارات على نسيان الماضي

✦ بغداد

تسارعت في العراق المشاورات الخاصة بتشكيل الحكومة العراقية، مع فتح زعيم التيار الصدري مقتدى الصدر الباب أمام إمكانية التحالف مع رئيس الوزراء السابق نوري المالكي، رغم العلاقة التي توترت بين الرجلين في الماضي ووصلت حد القتال.

وقال الصدر، الذي حاز على أكبر عدد من مقاعد البرلمان في الانتخابات التي جرت في أكتوبر الماضي، في بيان ألقاه في النجف، جنوبي بغداد، الأطراف الخاسرة في الانتخابات إلى "مراجعة نفسها لاستعادة ثقة الشعب مستقبلاً".

وأضاف الصدر، "ما تقوم به هذه الأطراف الآن سيؤدي لنفور الشعب منها".

لكن زعيم التيار الصدري استدرك، فاتحا المجال أمام إمكانية التعاون، وقال، "الأطراف الخاسرة إذا أرادت المشاركة في الحكومة فعليها تسليم الفاسدين فوراً إلى القضاء، وتصفية الحشد الشعبي من العناصر غير المنضبطة وعدم زج اسمه في السياسة، وقطع العلاقات مع الدول بما يحفظ للعراق استقلاليتها وعدم زج العراق في حروب خارجية لا طائل منها".

وتابع، "أشترط الصدر، حل الفصائل

بعد أشد الأيام دموية في  
السودان.. غليان ودعوات للتصعيد

✦ الخرطوم

تهدد معارضون في السودان بتصعيد الاحتجاجات إثر أنباء عن مقتل ١٥ مدنياً في أشد الأيام دموية منذ بدء الأحداث في البلاد الشهر الماضي.

وبعد وفيات الأربعاء، التي أحصاها مسعفون متعاطفون مع الحركة الاحتجاجية، يرتفع العدد الإجمالي للقتلى منذ بدء الأحداث في ٢٥ أكتوبر إلى ٣٩ على أدنى تقدير.

وأشارت أحدث أعمال العنف موجة تنديد من الدول الغربية، التي أوقفت مساعداتها الاقتصادية للسودان، ورغم الضغوط الاقتصادية نظراً لحاجة السودان الملحة للمساعدات، تتعثر جهود الوساطة لإيجاد مخرج من الأزمة.

وقال مسؤول كبير بوزارة الخارجية الأمريكية إنها "لحظة حرجة فعلاً"، معبراً عن إحساس "إيجابي إلى حد ما" بعد المحادثات الأخيرة، التي أجرتها مولي في مساعدة وزير الخارجية في الخرطوم، مضيفاً أنه يعرف "أن هذا يبدو غير منطقي". ووصف المتظاهرون سلوك الشرطة في مظاهرات الأربعاء بأنه أشد عدوانية من ذي قبل، فيما يقول الجيش إن الاحتجاجات السلمية مسموح بها.

واستمرت المواجهات، الخميس، في ضاحية الخرطوم بحري بشمال الخرطوم والتي شهدت أسوأ أعمال العنف الأربعاء. وقال شاهد إن قوات الأمن أطلقت الغاز المسيل للدموع والرصاص الحي أثناء قيامها بإزالة الحواجز التي نصبها المتظاهرون، الذين كانوا يتفرقون ويعيدون التجمع. وقال شاهد في أم درمان على الضفة الأخرى من نهر النيل إن القوات تزيل

٢٠١٨.

وتابع، "طيلة هذه الفترة، الشرطة تعمل على تأمين الحراك والمظاهرات. كل الوقفات الملتنة كانت تمر بسلام تحت تأمين الأجهزة الأمنية".

وفي إفادة للصحفيين على متن الطائرة من نيروبي إلى أبوجا ضمن جولة وزير الخارجية أنتوني بلينكن في إفريقيا، أبح المسؤول الكبير في وزارة الخارجية الأمريكية إلى نقطة تدعو للتفاوض بشأن السودان عندما قال "يبدو لي أن الجميع يريدون سيلاً للعودة".

وعين البرهان في الأسبوع الماضي مجلساً حاكماً جديداً، في خطوة قالت قوى غربية إنها تعقد جهود عودة الانتقال للديمقراطية، لكنه لم يعين حكومة جديدة حتى الآن، مما يترك على الأقل الباب مفتوحاً أمام احتمال التوصل لحل وسط بشأن إدارة جديدة.

لكن محللين يقولون إن ذلك يسلب الضوء على الصعوبات التي يواجهها البرهان في تأمين الدعم المدني لحكومة جديدة. وذكرت وكالة الأنباء السودانية الرسمية (سونا) أن خدمات الإنترنت تعود بشكل تدريجي، حيث يؤدي انقطاع خدمات الإنترنت والهواتف إلى تعقيد جهود حشد المتظاهرين.

ودعا مسؤول السياسة الخارجية بالاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل إلى عودة رئيس الوزراء عبد الله حمدوك للشهد والإفراج عن المدنيين المحتجزين الآخرين. وقال بوريل: "في حالة عدم عودة النظام الدستوري فوراً، سيترتب على ذلك عواقب وخيمة فيما يتعلق بدعماً، بما في ذلك الدعم المالي".

الرباعية الدولية: قلق إزاء التطورات  
في الأراضي الفلسطينية

✦ عمان

أعرب مبعوثو اللجنة الرباعية المعنية بالشرق الأوسط عن قلق إزاء التطورات في الضفة الغربية والقدس وقطاع غزة، بما في ذلك أعمال العنف المستمرة في الضفة الغربية، وبناء وحدات استيطانية جديدة، والأزمة المالية التي تعاني منها السلطة الفلسطينية.

وقد اجتمع مبعوثو اللجنة الرباعية المعنية بالشرق الأوسط - الذين يمثلون الاتحاد الأوروبي والاتحاد الروسي والولايات المتحدة والأمم المتحدة - بشكل شخصي في أوسلو، بالنرويج، عقب اجتماع مهم للجنة الاتصال تناول الوضع الاقتصادي الفلسطيني.

وفي بيان نقله مركز أخبار الأمم المتحدة اليوم الخميس، رحب المبعوثون بالخطوات التي أعلنتها إسرائيل للتواصل مع السلطة الفلسطينية وللمساعدة في الأزمة المالية.

وأعرب المبعوثون عن "قلق عميق" إزاء ما وصفوه بالتطورات في الضفة الغربية والقدس وقطاع غزة، بما في ذلك أعمال العنف المستمرة في الضفة الغربية، والمضي قدماً في بناء وحدات استيطانية جديدة، والأزمة المالية التي لا يمكن تحملها داخل السلطة الفلسطينية.

وسلمت الرباعية الضوء على الحاجة الملحة لأن تتخذ جميع الأطراف خطوات إضافية لمواجهة التحديات بشكل مباشر من خلال الإصلاحات المالية وغيرها، وكذلك تجنب الخطوات أحادية الجانب التي تؤدي إلى تفاقم التوترات وتقوض آفاق السلام، بحسب البيان. وأشار المبعوثون إلى الحاجة الملحة لمعالجة الوضع الهش في غزة بدعم من جميع أصحاب المصلحة المعنيين، بما في ذلك في المنطقة عبر ضمان استمرار الجهود الإنسانية وتيسير وصول الأشخاص والبضائع والقيود المفروضة عليهم.

ولفت مبعوثو اللجنة الرباعية الانتباه إلى أن الوضع ملج، وشمه أهمية لاتخاذ خطوات بناءة للمضي قدماً في حل الدولتين. وشددوا كذلك على أهمية احترام حقوق الإنسان وأعمال منظمات المجتمع المدني.

وفي ختام البيان، أشار المبعوثون إلى الاتفاق على العمل من أجل حل النزاع ومواصلة المشاورات مع الأطراف والجهات الفاعلة والإقليمية الرئيسية.

العسومي يدعو لوضع خارطة  
طريق مشتركة بين البرلمان العربي  
وبرلمان البحر الأبيض المتوسط

✦ القاهرة

دعا رئيس البرلمان العربي عادل بن عبدالرحمن العسومي إلى وضع خارطة طريق برلمانية مشتركة بين البرلمان العربي وبرلمان البحر الأبيض المتوسط، لتنسيق الجهود البرلمانية بين المنظمين من أجل معالجة التحديات المشتركة التي تواجه العالم العربي ومنطقة البحر الأبيض المتوسط. وشدد العسومي كضيف خاص في الاجتماع الـ ٤٣ لمنتدى برلمان البحر الأبيض المتوسط، الذي يعقد حالياً في مقر مجلس الشيوخ الإيطالي، على ضرورة أن ينبثق من هذه الخارطة برامج عمل مشتركة، خاصة في ظل توافر الشروط والقومات الأساسية اللازمة لتحقيق هذا التعاون، وهي الإرادة السياسية المشتركة والليات اللازمة لتنفيذ هذه البرامج على أرض الواقع. واختتم العسومي، بالتأكيد على أن المواجهة الإقليمية الفعالة لتلك التحديات على المستوى البرلماني، تتطلب تنسيقاً دائماً مع برلمان البحر الأبيض المتوسط، باعتباره شريك برلماني إقليمي يتقاسم مع البرلمان العربي المهوم والتحديات ذاتها.

الجامعة العربية تعرب عن تضامنها مع  
المهاجرين على الحدود البيلاروسية

✦ القاهرة

طالبت الجامعة العربية بتسهيل دور المنظمات الدولية الإنسانية والإغاثية لتحديد الاحتياجات العاجلة للمهاجرين واللاجئين وتقديم الخدمات الأساسية لهم، مع الأخذ بعين الاعتبار الاحتياجات الخاصة للنساء والأطفال، وكبار السن، وذوي الإعاقة. وأعربت الجامعة العربية عن تضامنها مع المهاجرين واللاجئين العالقين على الحدود بين بيلاروسيا وبولندا والذين من بينهم عرب، تلك الأزمة التي تصاعدت على نحو خطير خلال الأسابيع الماضية، والتي أدت إلى تسجيل العديد من الوفيات المأساوية.

## توافق محتمل بين الصدر والمالكي.. إشارات على نسيان الماضي

سريعاً بين رئيس التيار الصدري مقتدى الصدر، ورئيس الوزراء الأسبق نوري المالكي أو توافق على الأقل.

واستند مراقبون في توقعاتهم إلى إشارات من الطرفين بشأن التقارب، إذ أكد الصدر أنه مستعد للتعاون والتوافق مع أطراف الأطر التنسيقي. وفي المقابل، أن "هناك إمكانية للتوافق مع التيار الصدري، فهو لديه عدد وازن من المقاعد، وكذلك الإطار التنسيقي (يضم القوى الشيعية الخاسرة في الانتخابات) لديه عدد جيد، ويمكن أن تصل مجموع عدد مقاعد القوى الشيعية إلى ١٨٥ مقعداً، ما يجعل هناك إمكانية للتوافق، وإن كانت بدون تحالف. وكانت العلاقة سيئة بين الرجلين، ووصلت خلال ولاية نوري المالكي الأولى بين سنتي ٢٠٠٦ و٢٠١٠ حد المواجهة العسكرية عندما استخدم المالكي القوات النظامية العراقية في شن حملة عسكرية ضارية على الميليشيا التابعة للصدر والمعروفة آنذاك بجيش المهدي. ويقول المحلل السياسي باسل الكاظمي: "إن الأيام المقبلة تحمل مفاجآت، لكون السياسة ليست ثابتة، وليس بعيداً أن تتقارب وجهات النظر بين التيار الصدري، والمالكي، خاصة وأن سياسية السيد الصدر ليست ثابتة، بل متقلبة".



شركاء في مشروع الإصلاح وسبني الوطن معاً، من دون عنف وبسلام ووثام وبغطاء شعبي وبرزت ترجيحات بشأن تحالف قد يُبرم

السلمة أجمع ودفعة واحد وتسليم أسلحتها كمرحلة أولى إلى الحشد الشعبي عبر قائد القوات المسلحة" وقال، "إذا رضيتم قولتي هذا فستكون