

## رئيس الوزراء يلتقي وزراء شؤون اجتماعية ويتسلم تقرير هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الخصاونة: التزام الحكومة بمحاربة جميع أشكال الفساد



تحيلها الهيئة للقضاء حيث تشير إحصائيات الهيئة إلى أن نسبة نجاح الملفات التحقيقية في قضايا الجنايات أمام المحاكم والمحالة من الهيئة بلغت نحو ٨٣ بالمئة.

وعرض رئيس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهند حجازي أبرز ما تضمنه التقرير من إنجازات عمل الهيئة والتوصيات المتعلقة بتعزيز دورها وتطوير أساليب عملها لجهة المحافظة على المال العام والتصدي للتجاوزات المالية والإدارية.

ولفت إلى أن قيمة الأموال العامة التي تم استردادها خلال العام ٢٠٢١ زادت على ١٤١ مليون دينار منها ٤٠ مليون دينار تم استردادها مباشرة عن طريق الهيئة ونحو ١٠١ مليون دينار تسويات أمام القضاء نتيجة قضايا حولتها الهيئة.

تابع ص ٢

في الجزائر وكذلك للجنة الاقتصادية العربية القادمة في موريتانيا.

وتسلم رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة الخميس، نسخة من التقرير السنوي لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد عن العام ٢٠٢١.

واكد رئيس الوزراء لدى تسلمه التقرير من رئيس الهيئة الدكتور مهند حجازي وبحضور وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي وأعضاء الهيئة، التزام الحكومة بمحاربة جميع أشكال الفساد وحماية المال العام من أي اعتداءات.

كما أكد رئيس الوزراء دعم الحكومة لجهود الهيئة في مجال محاربة الفساد وتعزيز منظومة النزاهة الوطنية والعمل على معالجة التوصيات والملاحظات التي يتضمنها التقرير.

ولفت إلى التماسك القانوني للقضايا التي

خاصة في ظل الظروف والتحديات التي تواجه الأمة العربية في وقت بدأت فيه الدول العربية بالتعاي من الجائحة التي أثرت على منظومة التنمية الاجتماعية وكرست مفهوم الحماية الاجتماعية وتوسع مظهرها خاصة خلال الازمات الاجتماعية.

من جهتهم أكد وزراء الشؤون الاجتماعية العرب أهمية هذه الاجتماعات التي يستضيفها الاردن في مواجهة التحديات التي تشهدها المنطقة العربية والمساهمة في تنفيذ غايات وأهداف التنمية المستدامة وسياسات الحماية الاجتماعية.

ولفت وزير التنمية الاجتماعية أيمن الفلح إلى ان اجتماعات الدورة الحالية لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب ستترفع توصيات تخص بالحماية الاجتماعية إلى القمة العربية



استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب المشاركين في اعمال الدورة ٧٧ للمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب التي يستضيفها الاردن.

واكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي ووزير التنمية الاجتماعية / رئيس المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب أيمن الفلح، ترحيب الاردن بعقد هذه الاجتماعات في عمان وتطلعه للنتائج والتوصيات التي ستخرج عنها.

ولفت الخصاونة إلى ان القمة العربية المقبلة في الجزائر والتي تتعقد بعد انقطاع استمر ٣ سنوات بسبب جائحة كورونا، كتسبب أهمية

## إرادة ملكية بتعيين أعضاء جدد في المحكمة الدستورية

عمان  
صدرت الإرادة الملكية السامية بتعيين أعضاء جدد في المحكمة الدستورية، اعتباراً من ٢٠٢٢/١٠/٢٠، وهم:  
عطوفة السيد "محمد طلال" "محمد علي" ذيب الحمصي، عطوفة السيد هاني عطالله جريس قاقيش، و عطوفة السيد محمد إبراهيم أحمد اسعيد، وعطوفة السيد حسين عطية موسى القيسي.

ويص الدستور وقانون المحكمة الدستورية، التي أنشئت عام ٢٠١٢، على أن مدة العضوية في المحكمة الدستورية هي ست سنوات غير قابلة للتجديد.

وبناء على ذلك، انتهت المدة الدستورية والقانونية لأعضاء المحكمة التالية أسماؤهم: محمد العلالنة، ومحمد المبيضين، وقاسم المومني، وفايز الحمرانة.

## نقابة الصحفيين تثنى رفع سعر الإعلان الحكومي

عمان  
ثنى مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين قرار مجلس الوزراء برفع قيمة سعر الإعلان الحكومي وإعلانات العطاءات الحكومية في الصحف اليومية الورقية، لتصبح ديناراً واحداً عن كل كلمة، بدلاً من ٥٥ قرشاً، ووصف المجلس، في بيان له الخميس، القرار بالخطوة الإيجابية والمهمة في سياق الجهود المبذولة لتخفيف من الأعباء المالية للمؤسسات الصحفية، مطالباً الحكومة بأن تذهب الزيادة كاملة من دون نقصان، للمؤسسات الصحفية وحدها، بعيداً عن وكلاء الإعلان؛ لتتمكن من الاستمرار والاستقرار في ظل تحديات مالية صعبة. ويأمل المجلس أن يسهم القرار الحكومي في إحداث حالة من الاستقرار في الصحف والمؤسسات الصحفية والإعلامية، تنعكس إيجاباً على تحسين مداخل الزملاء والزميلات، وتجويد العمل الصحفي. واعتبر البيان أن ما قامت به الحكومة الأردنية تجاه الصحف الورقية يعد انتصاراً للمهنية الصحفية ووفاء لالتزامها بدعم مهنة تحمل في تفاصيلها تاريخ الوطن وتوثيق مسيرته، ويرى البيان أن استجابة الحكومة لمطالب النقابة والصحافيين بدعم الصحف الورقية يعتبر طوق نجاة لتواصل الصحف والمؤسسات الإعلامية مسيرتها في التطوير والتحديث والاستدامة، وتمكين الصحافيين من الاستمرار في أداء واجباتهم الوطنية وضمان مستقبلهم. ودعا المجلس إلى مواصلة الجهود والإجراءات التي من شأنها دعم الإعلام الأردني وضمان استمرارية الصحف اليومية في أداء دورها الوطني وحمل رسائل الدولة الأردنية إلى المواطنين والعالم أجمع، ولا سيما أن برنامج الاستدامة الوطني على وشك الانتهاء.

## الصفدي يلتقي مسؤولاً سنغافورياً

عمان  
أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي والوزير في مكتب رئيس الوزراء والوزير الثاني في وزارتي التعليم والشؤون الخارجية في جمهورية سنغافورة الدكتور محمد مالت بن عثمان عمق العلاقات التي تربط البلدين الصديقين.

ويحنا خلال لقاء في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين أفاق تطوير العلاقات في عدة مجالات تشمل التعليم والتجارة والسياحة والاستثمار والتدريب الفني، وأكد الوزيران الاستمرار في برامج تبادل الخبرات الفنية والتبادل الثقافي والطلابي وبناء آليات مؤسسية للتعاون في قطاع الشباب، واستعرضا عدداً من القضايا الإقليمية والدولية وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، حيث أكد الصفدي خطورة التصعيد الذي تشهده الأراضي الفلسطينية المحتلة وضرورة وقف كل العمليات العسكرية الإسرائيلية والإجراءات الاستفزازية ضد الفلسطينيين ووقف كل الإجراءات الأخرى التي تقوض حل الدولتين. وأشاد الوزيران بما تشهده العلاقات الأردنية السنغافورية من تقدم في مختلف المجالات.

## جامعة الأميرة سمية تتأهل للمسابقة العالمية للبرمجة ICPC ٢٠٢٢

عمان  
تأهل فريق جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا إلى المسابقة العالمية للبرمجة ٢٠٢٢ ICPC المزمع عقدها في العاصمة البنغالية دكا أوائل الشهر المقبل، بمشاركة ١٦٠٠ شخص يمثلون ١٤٠ جامعة من ٤٥ دولة.

وجاء تأهل الفريق، بحسب بيان صحفي الخميس للجامعة، عقب فوزه بالمركز الأول في مسابقة البرمجة الوطنية الأردنية Collegiate Programming Contest Seniors بفئة المتقدمين، التي نظمتها اللجنة الوطنية لمسابقة البرمجة وجمعية البرمجيين الأردنيين المكون من الطلبة، عاصم تافحة، محمد كيلاي، وأحمد حمودة، بإشراف الدكتور أشرف أحمد والدكتور فراس غانم.

وجاء هذا التأهل إلى المسابقة العالمية، وهو السادس من نوعه لفريق من الجامعة، دون المرور بالمسابقة الإقليمية المنوي عقدها قريباً في جمهورية مصر العربية لتميز الفريق وقدرته البرمجية العالية.

يذكر، أن الجامعة حققت البطولة الوطنية للبرمجة في العاميين الماضيين، وحلت بطلا لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا في المسابقة الدولية للبرمجة لطلبة جامعات الشرق الأوسط وأفريقيا في المسابقة الدولية للبرمجة لطلبة جامعات العالم International Collegiate Programming Contest ٢٠٢١ التي أقيمت في العاصمة الروسية موسكو، وشارك فيها زهاء ٤٥٠ ألف طالب على مستوى التصفيات المحلية والإقليمية والعالمية، كما وحقت بطولة الشرق الأوسط وأفريقيا في مسابقة البرمجة العالمية ٢٠٢١ ACPC.

## وضع حجر أساس مشروع إعادة تأهيل طريق السلط العارضة

البلقاء  
وضع وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، الخميس، حجر الأساس لمشروع إعادة تأهيل طريق السلط / العارضة مندوباً عن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة.

وقال الكسبي في كلمة له خلال الحفل الذي حضره وزير النقل المهندس وجيه عزابزة والداخلية مازن الضراية إن مشروع إعادة تأهيل طريق السلط / العارضة، ممول بمنحة كريمة من جمهورية الصين الشعبية، لافتاً إلى أن هذا المشروع جاء ترجمة لعلاقات التعاون بين الأردن والصين، والتي أسس قواعدها جلالة الملك عبد الله الثاني، ورئيس الجمهورية الصينية شي جين بينغ.

وأكد حرص الحكومة على تعزيز التعاون بين البلدين الصديقين في مختلف المجالات، معرباً عن شكره لجمهورية الصين الشعبية على المنحة الكريمة لتنفيذ المشروع، ودعمها الدائم والمستمر للأردن.

وأشار الكسبي إلى أهمية المشروع الذي يعد طريقاً استراتيجياً وحيوياً يربط مدينة السلط وأطراف العاصمة الغربية بمنطقة الأغوار، مبيناً أن الطريق يمتد من تقاطع الصبيحي حتى تقاطع العارضة بطول ١٢,٥ كيلومتر وعرض ١٨,٨ متر وبأربعة مسارب باتجاهين.

تابع ص ٢

## اللواء المعاينة: حلول ذكية للارتقاء بخدمات المواطنين

عمان  
أكد مدير الأمن العام، اللواء عبيدالله المعاينة، ضرورة البناء على ما تحققت والحفاظ عليه، وإيلاء أهمية لتعزيز الإنجاز بخدمات نوعية غايتها خدمة المواطن والتسهيل عليه بنحو ملموس.

وقال اللواء المعاينة، خلال زيارته إدارة ترخيص السواقين والمركبات الخميس، إن تطوير خدمات ترخيص السائقين والمركبات وإنجاز المعاملات بحلول ذكية توفر الوقت والجهد بأداء يفوق التوقعات، هو غاية لن نتوان عن المضي بها، تنفيذاً لتوجيهات القيادة الهاشمية الحكيمة الداعية لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين والتسهيل عليهم.

وأثنى اللواء المعاينة على جهود العاملين في إدارة الترخيص، والتي باتت موضع إشادة وتقدير من جميع المواطنين، داعياً إياهم لاستثمار الأفكار الخلاقة وبذل المزيد من العطاء للحفاظ المكانة المتميزة، وتعزيز عناصر قوتها لتحكاة تطور المجتمع.

وأشار اللواء المعاينة إلى دور إدارة ترخيص السواقين والمركبات بتنفيذ الإستراتيجية المرورية لمديرية الأمن العام، بهدف تحسين البيئة المرورية، من خلال تطوير خدمات الفحص النظري والعملي للسائقين، وخدمات تسجيل المركبات وترخيصها، وبما يحقق نسب سلامة أعلى على الطرقات.

تابع ص ٢

## الحنيطي يستقبل رئيس أكاديمية الدراسات الاستراتيجية والدفاعية العُماني والممثل لهيئة الأمم المتحدة للمرأة

عمان  
استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، اليوم الخميس، في مكتبه بالقيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، وفداً عسكرياً عُمانياً برئاسة رئيس أكاديمية الدراسات الاستراتيجية والدفاعية اللواء الركن جوي صالح بن يحيى بن مسعود العسكري. وبحث اللواء الركن الحنيطي مع

الضيف، بحضور المحقق العسكري العُماني، أوجه التعاون وسبل تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين.

كما استقبل في مكتبه بالقيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، الممثل لهيئة الأمم المتحدة للمرأة نيكيولاس بيرنت، وبحث اللواء الركن الحنيطي مع الضيف أوجه التعاون وسبل

## بليكن: الحوثيون في اليمن يتعمدون إهانة المجتمع الدولي

وكالات  
حملت الولايات المتحدة، جماعة الحوثي المسؤولية عن سلامة موظفي سفارتها المحتجزين في سجون الجماعة بصنعاء منذ عام كامل.

وأتهم وزير الخارجية الأميركي أنتوني بليكن في تصريحات صحفية الحوثيين بإهانة المجتمع الدولي بأسره ونجاهل الأعراف الدبلوماسية، نتيجة إصرارهم على احتجاز موظفين محليين كانوا يعملون في سفارة واشنطن لدى اليمن قبيل اندلاع الحرب في البلد.

وقال، إن استمرار احتجاز أولئك الموظفين المحليين بصنعاء منذ عام، يظهر

وتعهد بليكن بمواصلة المساعي الأميركية بالتنسيق مع الشركاء الإقليميين والدوليين لتأمين إطلاق سراح هؤلاء الموظفين، داعياً الجماعة الحوثية للإفراج العاجل عن هؤلاء المواطنين اليمنيين وإعادةتهم إلى عائلاتهم كدليل على التزامهم بالسلام للشعب اليمني واستعدادهم للمشاركة في حكومة مستقبلية تحترم سيادة القانون.

وأكد أن استمرار مثل هذا الاحتجاز التعسفي يقلل من مصداقية الحوثيين ويشكك في رغبتهم بالعودة إلى طريق السلام وانهاء الحرب المشتعلة في البلد منذ عدة سنوات.

## توصية بتحويل احتلال إسرائيل لفلسطين إلى محكمة العدل الدولية

نيويورك  
أوصت اللجنة الدولية المستقلة المعنية بالتحقيق في الأراضي الفلسطينية المحتلة، بما في ذلك القدس الشرقية، وفي إسرائيل بأن تقوم الأمم المتحدة بمحاكمة محكمة العدل الدولية لإصدار فتوى تفيد بأن الاحتلال الإسرائيلي للأراضي الواقعة على خطوط ما قبل عام ١٩٦٧ غير قانوني.

وجاء في توصيات اللجنة المستقلة إلى الجمعية العامة، والتي اطلعت عليها وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الطلب من محكمة العدل الدولية وعلى وجه الاستعجال إصدار فتوى بشأن الأثار القانونية المترتبة على استمرار رفض إسرائيل القيام بذلك وإنهاء احتلالها للأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، مما يرقى إلى حد الضم.

إسرائيل، وأن تدعو مجلس الأمن بمطالبة ذلك، ورفض إسرائيل احترام حق الشعب الفلسطيني في تقرير مصيره، وبشأن التزامات دول ثالثة والأمم المتحدة بضمان احترام القانون الدولي، كما طالبت اللجنة من الجمعية العامة إحالة تقريرها إلى مجلس الأمن وأن تطلب إليه "أن ينظر في اتخاذ إجراءات أخرى لإنهاء الحالة غير القانونية الناجمة عن الاحتلال الدائم الذي تفرضه إسرائيل، وأن تدعو مجلس الأمن بمطالبة إسرائيل بإنهاء احتلالها الدائم فوراً."

## وزارة الشباب تطلق برنامج صون للعمل الشبابي المناخي

عمان

بحضور سمو الأميرة عائشة بنت فيصل، وسمو الأميرة سارة بنت فيصل، أطلقت وزارة الشباب بالشراكة مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة اليونيسف وهيئة أجيال السلام ومنصة نحن، الخميس، برنامج صون للعمل المناخي الشبابي الهادف إلى رفع وعي الشباب المحلي بقضايا المناخ والبيئة المحلية والعالمية، وتعزيز مشاركة الشباب في التخفيف من الآثار المترتبة على التغير المناخي.

وقال وزير الشباب محمد النابلسي، إن استضافة الوزارة للمؤتمر الشبابي في العمل المناخي وإطلاق برنامج صون تأتي ترجمة للتوجهات الملكية بتعزيز مشاركة الشباب في صنع القرار سيما في مجال التغير المناخي، باعتبارهم الفئة الأكثر تضرراً من آثار التغير المناخي خلال السنوات المقبلة.

وأكد، أهمية مواجهة آثار التغير المناخي بما يقدمه الشباب من حلول ابتكارية ومبادرات ريادية بيئية من شأنها التخفيف من وطأة آثار التغير المناخي والاستجابة له، مشيراً أن مديريات الشباب في المحافظات والمراكز الشبابية، ستقدم بالشراكة مع مختلف الجهات الرسمية والمنظمات الدولية ومؤسسات المجتمع المدني البرامج التوعوية بمجال البيئة وستحضن المبادرات الشبابية الخضراء لمساندة الجهود الوطنية في مواجهة ظاهرة التغير المناخي.

ويهدف برنامج "صون" إلى تمكين ٣٦ شاباً وشابة من كافة المحافظات وتزويدهم بالمهارات لقيادة العمل المناخي محلياً وعالمياً والمساهمة في بناء مستقبل أكثر استدامة في عالم مناخي متغير.

ويأتي إطلاق البرنامج بالتزامن مع ختام فعاليات المؤتمر الشبابي المحلي للعمل المناخي الذي استضافته وزارات الشباب والبيئة والشراكة مع اليونيسف وهيئة أجيال السلام ومنصة نحن بمشاركة ١٠٠ شاب وشابة من الرياديين والناشطين وعدد من الخبراء والمختصين في مجال البيئة.

بدورها، قالت ممثلة اليونيسف في الأردن بالإنابة شيريز مويجي، "يؤثر تغير المناخ على الجميع ولكن المستقبل ملك للشباب مشيرة إنه لأمر مهم أن نرى هؤلاء الشباب يصبحون قادة للتغيير الإيجابي في مجتمعاتهم، على المستوى الوطني- رسالتهم مدوية وواضحة- يجب على العالم أن يتحرك الآن لمنع التأثيرات المناخية الكارثية وحماية الأطفال واليافع والشباب واعطاء الأولوية لهم في الاستجابة.."

من جانبه، قال رئيس هيئة أجيال السلام الدكتور مهند عربيات، "نؤمن بأن الشباب هم اللاعب الرئيسي في قضية المناخ، فإما أن يكونوا الجيل الأكثر تأثراً بعواقب التغير المناخي، أو أن يكونوا الجيل الأكثر تأثيراً وقدرة على صون هذا الكوكب.."

وأعلن خلال حفل إطلاق البرنامج الذي أقيم في مدينة الحسين للشباب بدعم من بنك الاتحاد والوكالة الكورية للتعاون الدولي عن مشاركة عدد من الشباب الناشطين في العمل المناخي، في المؤتمر السابع والعشرين للأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ COP ٢٧، الذي سيعقد الشهر المقبل في مصر.

## اللواء المعايطة: حلول ذكية للارتقاء بخدمات المواطنين

عمان

أكد مدير الأمن العام، اللواء عبيدالله المعايطة، ضرورة البناء على ما تحقّق والحفاظ عليه، وإبلاء أهمية تعزيز الإنجازات بخدمات نوعية غايتها خدمة المواطن والتسهيل عليه بنحو ملموس.

وقال اللواء المعايطة، خلال زيارته إدارة ترخيص السواقين والمركبات الخميس، إن تطوير خدمات ترخيص السائقين والمركبات، وإنجاز المعاملات بحلول ذكية توفر الوقت والجهد بأداء يفوق التوقعات، هو غاية لن نتوانى عن المضي بها، تنفيذاً لتوجيهات القيادة الهاشمية الحكيمة الداعية لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين والتسهيل عليهم.

وأثنى اللواء المعايطة على جهود العاملين في إدارة الترخيص، والتي باتت موضع إشادة وتقدير من جميع المواطنين، داعياً إياهم لاستثمار الأفكار الخلاقة وبذل المزيد من العطاء للحفاظ المكانة المتميزة، وتعزيز عناصر قوتها لحاكا تطور المجتمع.

وأشار اللواء المعايطة إلى دور إدارة ترخيص السواقين والمركبات بتنفيذ الاستراتيجية المرورية لمديرية الأمن العام، بهدف تحسين البيئة المرورية، من خلال تطوير خدمات الفحص النظري والعملي للسائقين، وخدمات تسجيل المركبات وترخيصها، وبما يحقق نسب سلامة أعلى على الطرقات.

واستمع مدير الأمن العام إلى إيجاز قدمه مدير إدارة ترخيص السواقين والمركبات، عرض خلاله لأهم الواجبات والجهد المبذول، وخطط تطوير الخدمات والارتقاء بها، والأهداف المنشودة في إطار الاستراتيجية المرورية لمديرية الأمن العام.

كما واطلع على واقع الخدمات المقدمة للمواطنين وآليات تقديم المعاملات وإتمامها، خلال جولة شملت أقسام إدارة الترخيص، ومسارات الفحص النظري والعملي، والرافق كافة، التي تم تطويرها وإنشائها لخدمة المواطنين.

## وفد من الهاشمية للمصابين العسكريين يزور لومينوس التقنية

عمان

اطلع مدير عام الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين، العميد الركن الطيار المتقاعد موران ترك، والوفد المرافق له، على برامج المنح المقدمة من كلية لومينوس الجامعية التقنية لأبناء المصابين العسكريين.

وعبر الترك، خلال لقائه نائب عميد الكلية الدكتور محمد الرامي، عن شكره وتقديره للكلية لما قدمته من منح تسهم في دعم جهود الهيئة الرامية إلى تأهيل وإعادة تأهيل المصابين العسكريين وذويهم للانخراط في سوق العمل، وما قدمته من برامج مهنية وتقنية منتهية بالتشغيل كالتجارة المحوسبة، والتكليف والتبريد وغيرها من البرامج التي توأكب سوق العمل.

من جانبه، أشاد الرامي بجهود الهيئة في خدمة المصابين العسكريين وذويهم لما قدموه من جهود وتضحيات في خدمة الوطن وحفظ أمنه واستقراره، مؤكداً أهمية الشراكة بين الهيئة والكلية لتوفير فرص دراسية متخصصة في مسارات مهنية يحتاجها سوق العمل.

وأشار إلى أن الكلية تمنح درجتي الدبلوم والبكالوريوس في تخصصات أكاديمية وتقنية، إضافة إلى دورات تدريبية متخصصة.

وفي نهاية الزيارة، جال الوفد مرافق وأقسام الكلية المختلفة، مبدياً إعجابهم بالمستوى المتقدم للكلية والتي تُعتبر نقلة نوعية وتطوراً مطلوباً يواكب حاجة سوق العمل المحلية والإقليمية وزيادة فرص العمل وفق مبدأ التعليم من أجل التشغيل في برامج الكلية كافة.

# رئيس الوزراء يتسلم تقرير هيئة النزاهة ومكافحة الفساد

عمان



أساليب عملها لجهة المحافظة على المال العام والتصدي للتجاوزات المالية والإدارية.

ولفت إلى أن قيمة الأموال العامة التي تم استردادها خلال العام ٢٠٢١ زادت على ٤٤١ مليون دينار منها ٤٠ مليون دينار تم استردادها مباشرة عن طريق الهيئة ونحو

تسلم رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة الخميس، نسخة من التقرير السنوي لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد عن العام ٢٠٢١.

واكد رئيس الوزراء لدى تسلمه التقرير من رئيس الهيئة الدكتور مهند حجازي وبحضور وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي وأعضاء الهيئة، التزام الحكومة بمحاربة جميع أشكال الفساد وحماية المال العام من أي اعتداءات.

كما اكد رئيس الوزراء دعم الحكومة لجهود الهيئة في مجال محاربة الفساد وتعزيز منظومة النزاهة الوطنية والعمل على معالجة التوصيات والملاحظات التي يتضمنها التقرير.

ولفت إلى التماسك القانوني للقضايا التي تحيلها الهيئة للقضاء حيث تشير إحصائيات الهيئة إلى أن نسبة نجاح الملفات التحقيقية في قضايا الجنايات أمام المحاكم والحالة من الهيئة بلغت نحو ٨٣ بالمئة.

وعرض رئيس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهند حجازي أبرز ما تضمنه التقرير من إنجازات عمل الهيئة والتوصيات المتعلقة بتعزيز دورها وتطوير

## رئيس الوزراء يلتقي وزراء شؤون اجتماعية عرب

عمان



استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب المشاركين في أعمال الدورة ٧٧ للملتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب التي يستضيفها الأردن واكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي ووزير التنمية الاجتماعية / رئيس المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب أمين الملتب، ترحيب الأردن بعقد هذه الاجتماعات في عمان وتطلعه للنتائج والتوصيات التي ستخرج عنها.

ولفت الخصاونة الى ان القمة العربية المقبلة في الجزائر والتي تعقد بعد انقضاء استمر ٣ سنوات بسبب جائحة كورونا، تتكسب أهمية خاصة في ظل الظروف والتحديات التي تواجه الأمة العربية في وقت بدأت فيه الدول العربية بالتعايش من الجائحة التي أثرت على منظومة التنمية الاجتماعية وكركست مفهوم الحماية الاجتماعية وتوسيع مظلتها خاصة خلال الازمات.

من جهتهم أكد وزراء الشؤون الاجتماعية العرب أهمية هذه الاجتماعات التي يستضيفها الأردن في مواجهة التحديات التي تشهدها المنطقة العربية والمساهمة في تنفيذ غايات وأهداف التنمية المستدامة وسياسات الحماية الاجتماعية.

ولفت وزير التنمية الاجتماعية أمين الملتب الى ان اجتماعات الدورة الحالية لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب سترفع توصيات تختص بالحماية الاجتماعية الى القمة العربية في الجزائر وكذلك للقمة الاقتصادية العربية القادمة في موريتانيا.

## رئيس هيئة الاركان يفتتح مباني جديدة في المنطقة العسكرية الشرقية

عمان



افتتح رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، قاعة الشهيد الرائد محمد ياسين الخضيرات في منطقة تل الشاش ضمن واجهة المنطقة العسكرية الشرقية، بحضور قائد المنطقة العميد الركن نجي المناصير وعدد من ذوي الشهيد الخضيرات.

ويأتي افتتاح القاعة المباني استمراراً لنهج القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية الجيش - العربي في تخليد ذكرى الشهداء الذين قضوا في الدفاع عن ثرى الوطن، والذود عن حياضه الطاهرة.

واستمع اللواء الركن الحنيطي إلى شرح قدمه قائد المنطقة، بين فيه أن إنشاء القاعة وتجهيزها وإطلاق اسم الشهيد الرائد الخضيرات عليها، جاء إيماناً وتقديراً من القوات المسلحة للتضحيات التي قدمها الشهداء، فهم الذين سطروا أسماءهم في سجل الشرف والبطولة ونذروا أرواحهم، وبذلوا الغالي والنفيس دفاعاً عن جلود الوطن، ليبقى الأردن سداً منيعاً عصياً، بقيادته الهاشمية وجيشه العربي المصطفي، ضد كل من تسول له نفسه محاولة العبث بأمنه واستقراره.

وعبر ذوو الشهيد الخضيرات عن شكرهم وامتنانهم لجلالة الملك عبدالله الثاني ورئيس هيئة الأركان المشتركة على هذه الفتحة الكريمة، مؤكداً أن الشهيد التحق بقافلة من سبقه من شهداء الجيش العربي، الذين عطررت دماؤهم الزكية تراب الوطن الطاهر دفاعاً عن حدوده، داعين الله عز وجل أن يتعدهم بواسع

## الصفدي يحاضر في كلية الدفاع الوطني

عمان

ألقى نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، الخميس، محاضرة للدارسين في دورة الدفاع الوطني ٢٠، في كلية الدفاع الوطني الملكية الأردنية، بعنوان «استراتيجية وزارة الخارجية لدعم مواقف الأردن على المستوى الدولي»، بحضور أمر الكلية العميد الركن عزام الرواحنة وأعضاء هيئة التوجيه.

وأكد الصفدي، خلال المحاضرة، أن المملكة تنطلق في سياستها الخارجية من مبادئ ثابتة واضحة تستهدف خدمة المصالح الوطنية الأردنية ضمن تعريف شمولي يدرك أن المصلحة الوطنية الأردنية مرتبطة ببناء علاقات وثيقة مع عالمنا العربي والعالم والتنسيق مع الجميع بهدف بناء ظروف الأمن والاستقرار التي تمثل أساساً وشرطاً لتحقيق التنمية التي تحقق الهدف الأسمى لقيادتنا وهو تحقيق الأفضل لمواطننا وتوفير المستقبل للأمن.

وبيّن الصفدي "أننا نريد إقليمياً أمناً ومستقراً لأننا ندرك أن تحقيق هذا الأمن والاستقرار هو ركيزة التنمية وبناء هذا المستقبل، وأن تحقيقه يتطلب تعاونا ممنهجاً مع أشقائنا في العالم العربي وشركائنا في المجتمع الدولي وأنتا تواجه العديد من التحديات السياسية والأمنية في المنطقة، التي لها انعكاسات اقتصادية وإنسانية علينا وعلى غيرنا ونحن نعمل ضمن منهجية من أجل الإساهم في حل هذه الأزمات.."

استعرض الصفدي، في حديثه، آخر التطورات الإقليمية والدولية وعلى رأسها القضية الفلسطينية، القضية المركزية الأولى، والجهود المستهدفة لإيجاد أفق سياسي حقيقي يتيح المجال للعودة إلى مفاوضات جادة وفاعلة لتحقيق السلام العادل والشامل الذي يأمل به الجميع على أساس حل الدولتين، وفق القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية ومبادرة السلام العربية.

إلى ذلك، جرى حوار مفتوح في نهاية المحاضرة، أجاب خلاله الصفدي عن أسئلة واستفسارات الدارسين.

## وزير العدل يشارك في الدورة ٣٨ لمجلس وزراء العدل العرب

عمان

ترأس وزير العدل الدكتور احمد الزيادات الوفد الأردني المشارك في الدورة (٣٨) لمجلس وزراء العدل العرب والتي تستضيفها مدينة «افران» في المملكة المغربية اليوم الخميس تحت رعاية وزير العدل المغربي عبد اللطيف وهيبي.

وناقش الاجتماع تقرير الامانة العامة للمجلس وقرارات وتوصيات المكتب التنفيذي واتفاقيات مكافحة الإرهاب وآلية تنفيذها والاتفاقيات العربية لمكافحة غسل الأموال ومكافحة الفساد وتمويل الإرهاب ومكافحة جرائم تقنية المعلومات وتعزيز التعاون العربي والدولي في مجال مكافحة الإرهاب، إضافة للجهود التي قامت بها وزارات العدل العرب خلال جائحة كورونا.

وتم تعيين مرشح الأردن قاضي محكمة التمييز المتقاعد الدكتور فؤاد الدرادكة عضواً في مجلس إدارة المركز العربي للبحوث القانونية والقضائية.

وعبر الزيادات عن شكره لوزارة العدل في المملكة المغربية والامانة العامة لمجلس وزراء العدل العرب على ما بذل من جهود وإنجازات لإنجاح الدورة رقم (٣٨).

## وزير الأشغال يضع حجر أساس مشروع إعادة تأهيل طريق السلط العارضة

البلقاء

وضع وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، الخميس، حجر الأساس لمشروع إعادة تأهيل طريق السلط / العارضة مندوباً عن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة.

وقال الكسبي في كلمة له خلال الحفل الذي حضره وزير النقل المهندس وجيه عزازية والداخلية مازن الفراية إن مشروع إعادة تأهيل طريق السلط / العارضة، ممول بمنحة كريمة من جمهورية الصين الشعبية، لافتاً إلى أن هذا المشروع جاء ترجمة لعلاقات التعاون بين الأردن والصين، والتي أرسى قواعدها جلالة الملك عبدالله الثاني، ورئيس الجمهورية الصينية شي جين بينغ.

وأكد حرص الحكومة على تعزيز التعاون بين البلدين الصديقين في مختلف المجالات، معرباً عن شكره لجمهورية الصين الشعبية على المنحة الكريمة لتنفيذ المشروع، ودعمها الدائم والمستمر للأردن.

وأشار الكسبي إلى أهمية المشروع الذي يعد طريقاً استراتيجياً وحيوياً يربط مدينة السلط وأطراف العاصمة الغربية بمنطقة الأغوار، مبيناً أن الطريق يمتد من تقاطع الصبيحي حتى تقاطع العارضة بطول ١٢,٥ كيلومتر وعرض ١٨,٨ متر وبأربعة مسارب باتجاهين.

ولفت إلى أن الطريق يخدم شريحة كبيرة من المواطنين خصوصاً المزارعين، مشيراً إلى أهمية منطقة الأغوار كونها مخزوناً غذائياً استراتيجياً مهماً للأردن.

من جهته، قال السفير الصيني في الأردن، تشن تشوان دونغ، إن المشروع سيؤدي إلى إعادة تأهيل وتوسعة طريق السلط / العارضة، ويرفع مستوى الخدمة عليه بالكامل، ما يسهم في تخفيف الضغط المروري في شمال السلط، وتعزيز السياحة والصناعة والزراعة، إضافة إلى جذب الاستثمار.

وأشار إلى أن المشروع جرى تمويله بشكل رئيسي من قبل الحكومة الصينية، ونفذ من قبل ائتلاف مكون من شركة صينية وأخرى أردنية، يشرف عليها بشكل مشترك فريق إدارة بين الصين والأردن، لافتاً إلى أن المشروع يعد مثلاً رائعاً للتعاون بين الصين والأردن.

ونوه إلى أن العام الحالي يصادف الذكرى السنوية ٤٥ لإقامة العلاقات الدبلوماسية بين الصين والأردن، الأمر الذي يفتح الباب أمام فرص جديدة وديناميكيات جديدة في التبادلات والتعاون الاقتصادي والتجاري بين البلدين، مؤكداً استعداد بلاده لمواصلة تعزيز التعاون مع الأردن في مختلف المجالات ولاسيما في البنية التحتية.

يشار إلى أن طريق السلط / العارضة أحد خطوط المرور الرئيسية التي تربط العاصمة عمان بمنطقة البحر الميت، ويعد خط ربط مهم في منطقة نهر الأردن الزراعية.

**شركة كهرباء محافظة اردب**  
**إعلان فصل التيار الكهربائي**

سقوم شركة كهرباء محافظة اردب يوم الاثنين الموافق ٢٤/١٠/٢٠٢٢ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضرط من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن حرثا التي الجبوبي وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اردب.

وعن الفرزات الفرزات التي الشرفي غرب المركز الصعي، الفرزات طريق الغلالية، الغلالية حي ابوك، مقيم الغزترى بالكامل من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة الفرق.

قسم العلاقات العامة

# المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



الوطنية والمتعلقة بالماسد بالحياة الخاصة وبالسلمعة أو الأخلاقيات باتحال الصفة، وبالحق في النسيان، وبتحديد الموقع الجغرافي، وبتلتميط

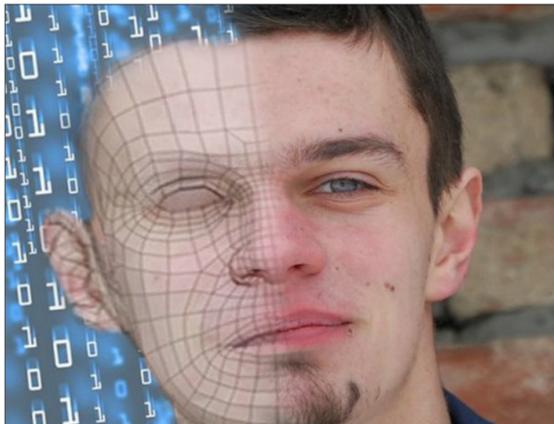
لدراسة المقترحات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تثيري المحتوى التحريري للمنصة المخصصة لحماية الحياة الخاصة الرقمية للأطفال والمراهقين في المغرب، والتي سيتم وضعها قريبا على الإنترنت من طرف اللجنة الوطنية. وأشار البلاغ إلى أن اللجنة أكدت، أيضا، على تبادل الرؤى مع الشركة، حول التطورات الحالية والمستقبلية في العالم واستخدامات التكنولوجيا الرقمية (الاستخدامات الجديدة، تصنيف الخوارزميات الخاضعة للتفسير، الذكاء الاصطناعي المسوول، مصير حسابات الأشخاص بعد الوفاة...). وخلص المصدر ذاته إلى أن اللجنة الوطنية طلبت من ممثلي شركة فيسبوك أن تتم دراسة مختلف طلباتها، وأن تقرر خطة عمل فعالة قادرة على الاستجابة لاختلاف هذه المواضع.

## لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

وأنها لا تعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعات أليكسا. وجاء في البيان، "تساعدنا هذه المعلومات في تمرين أنظمة التعرف على النطق والتعرف على اللغات التي نستخدمها، من أجل أن تكون سماعات أليكسا أكثر استجابة لبرغباتكم وضمان أن الخدمة تعمل بجودة بالنسبة للجميع". ومضت الشركة للقول، "نطبق معايير تقنية وعمليانية صارمة، ولا تتساهل مع أي محاولة للإساءة لأنظمتنا. الموظفون ليس لديهم أي سبيل للتوصل إلى معلومات أو قد تكشف لهم شخصية المشترك أو الحساب". ولكن ماذا عن أبيل وسيري؟ مثلها مثل أمازون، لشركة أبيل مراجعون بشريون يبتعدون بالتأكد من أن محرك التعرف على النطق سيبري يفسر الطلبات بشكل صحيح. يذكر أن سيري تسجل الطلبات الصوتية التي يطلبها المشاركون من خلال هواتف آيفون وسماعات هوم بود. وتتص الضوابط الأمنية لأبل على ضرورة أن تكون التسجيلات الصوتية خالية من أي إشارات إلى مصادرها وأن تكون مرتبطة برقم عشوائي يحد خلقه كلما يطقن جهاز سيري. ويتم خزن أي تسجيل لأكثر من 6 شهور دون الرقم العشوائي. وتقول أبل إن مراجعها ليس

الإلكترونيات ٢٠١٩ وقال موقع بلومبيرغ إنه تحدث مع سبعة أشخاص راجعوا تسجيلات من أجهزة أمازون أيكسوخدمة أليكسا التابعة للشركة ذاتها. وقال الموقع إن المراجعين يدونون ما يريد في محادثات المستهلكين ويعلقون عليها بغرض تحسين أداء أنظمة أمازون للتعرف على النطق. يذكر أن التسجيلات الصوتية لدى أمازون مرتبطة برقم حساب واسم المشترك الأول ورقم سماعة الأيكسو المستخدمة. وقال بعض المراجعين لبلومبيرغ إنهم يظنون زملاءهم على بعض التسجيلات الظريفة من خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون. كما قالوا إنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توحى باعتداء جنسي محتمل، ولكن زملاء لهم قالوا لهم إنه ليس من مسؤولية أمازون التدخل في هذه الحالات. ما الذي قالته أمازون؟ تنص شروط استخدام أمازون على أن التسجيلات الصوتية تستخدم "من أجل الاجابة على اسئلتكم وتنفيذ طلباتكم وتحسين تجربتكم وخدماتنا". ولا تتطرق الشروط إلى وجود مراجعين بشر. وقالت أمازون في بيان إنها تأخذ قضيتي الأمن والخصوصية مأخذ الجد،

# أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية



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

بعد يوم. وكمثال على هذا التطور، تمكنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبيصمات مزيفة للعبث بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترب هذه الخوارزميات أخطاء كئيبة بتمكننا من التقطن إليها فور التمعن فيها، حيث سبق لبرمجية "ياخ" لدمج الموسيقى اقتراح بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير موسيقي اكتشافها وتحديدها. وعلى سبيل المثال، تسمح هذه البرمجية بإدخال فواصل موسيقية كان باخ نفسه يتجنبها، مما يحدس وجه الشبه بين المقطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضافت روتشمان من البرمجية غوغل خرق قواعد الموسيقى على مستوى تنسيق الألحان، ناهيك عن كتابة برنامج "أوبن آي" لتوليد النصوص عبارة "الجرانق التي تشب تحت الماء"، والتي لا يمكن تبيين معنى واضح لها. وخلال عمل المطورين على إبداعاتهم، صنع الأخطاء أكثر ندرة ما دامت خوارزميات الذكاء الاصطناعي أخذة في التطور والتعلم باستمرار. وأفادت الكاتبة أن تحسين تقنيات التعلم الآلي ستكون ذات فائدة كبرى، بما في ذلك توفير رعاية صحية أفضل وجعل مهنة الطب أكثر ديمقراطية. في المقابل، لا يمكن لنا كتران حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الانفتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدما لخلق الخداع والشاكل الاجتماعية الأخرى. وخلصت الكاتبة إلى أن الحد من أبحاث الذكاء الاصطناعي قادر على كبح هذا التقدم نحو مستقبل مجهول، حيث إن السماح للتكنولوجيات الذكية بالنمو والتطور دون رقابة ينطوي على حدوث حالات سوء استخدام تتجاوز مجرد مقطوعة موسيقية سيئة، حيث يمكن لمداهن أن يشمل خداع الملايين من الأشخاص.

# هكذا تنوي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

نشرت مجلة "بوبيلار ساينس" الأمريكية تقريرا تحدثت فيه عن خطة غوغل التي تتمثل في بناء أسرع وأكبر كابل إنترنت سيبر المحيط الأطلسي. وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة ٣٧٨ كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط. وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "بريبي"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونات"، تيمنًا بـمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونات، وسيتم هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة ٣٩٧٧ ميلا تقريبا. ونظرا لأن شركة غوغل هي صاحبة المشروع، فمن غير المستغرب أن هذا الكابل سيكون جزءا من شبكة غوغل، لربط مراكز البيانات معا، ونقل البيانات الداخلية. في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل ٢٥٠ تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل ١٦٠ تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومقيدة في الوقت ذاته.

وأوضحت المجلة أن الجزء البسيط يتمثل في وجود الكابلات البحرية، على غرار "ماريا"، التي تنقل بياناتها عبر ٨ أزواج من حبال الألياف الضوئية، أي ما مجموعه ١٦ حبال. في المقابل، سيكون كابل "دونات" قادرا على نقل المزيد من البيانات لأنه سيتضمن عددا أكبر من الألياف، المتمثلة في ١٢ زوجا، أي ٢٤ حبال. في هذا السياق، قد تبدو إضافة المزيد من الألياف إلى الكابلات، من أجل تمكينها من نقل المزيد من المعلومات، استراتيجية واضحة، ولكن تصميم المعدات لتعمل على عمق كبير تحت الماء ولتستوي طويلا، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يفقد الإشارة قوتها. ومن هذا المنطلق، صرح مدير قسم هندسة الشبكات وهندسة الهندسة البصرية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكالا، أن إحدى المبادئ التوجيهية لتقيد بأن "الإشارة تفقد ٩٩ بالمئة من قوتها" كل ٦٢ ميلا.

وذكرت المجلة أن هذه الكابلات تهدف إلى حل هذه المشكلة، وذلك عن طريق الكابلات التي يطلق عليها اسم "المدج"، وقد صمم هذا المكر ليكون مقاوما للماء ويتحمل الضغوط الهائلة في قاع البحر. وقد ذكر فوسريكالا أن هذا الكابل الجديد الذي تعتمزم غوغل بنائه سيضم ١٢ زوجا من الألياف. وفي حال اتبعت غوغل هذه الاستراتيجية، فستحتاج إلى قدر كبير من المضخات في كل مكر، وهذا ما يجعلها عملية مكلفة ومعقدة للغاية. وأفادت المجلة بأن الحل لهذه المشكلة يتمثل في إجراء يسمى "مشاركة المضخة" أو "غرس المضخة في قاع البحر" حسبما أكد فوسريكالا. وفي هذه الحالة، من المتوقع أن تستخدم غوغل مجموعات من المضخات لتضخيم الإشارة ليس لتزويد زوج واحد من الألياف فحسب، وإنما زوجين أو أربعة أزواج من الألياف. وباستخدام طريقة غرس المضخات، ستمكن شركة غوغل من بناء كابل ذو قدرة هائلة دون زيادة التكلفة وتقيد النظام. ومن المقرر أن يدخل كابل "دونات" قيد العمل في سنة ٢٠٢٠.

وذكرت المجلة أن هذه الكابلات تهدف إلى حل هذه المشكلة، وذلك عن طريق الكابلات التي يطلق عليها اسم "المدج"، وقد صمم هذا المكر ليكون مقاوما للماء ويتحمل الضغوط الهائلة في قاع البحر. وقد ذكر فوسريكالا أن هذا الكابل الجديد الذي تعتمزم غوغل بنائه سيضم ١٢ زوجا من الألياف. وفي حال اتبعت غوغل هذه الاستراتيجية، فستحتاج إلى قدر كبير من المضخات في كل مكر، وهذا ما يجعلها عملية مكلفة ومعقدة للغاية. وأفادت المجلة بأن الحل لهذه المشكلة يتمثل في إجراء يسمى "مشاركة المضخة" أو "غرس المضخة في قاع البحر" حسبما أكد فوسريكالا. وفي هذه الحالة، من المتوقع أن تستخدم غوغل مجموعات من المضخات لتضخيم الإشارة ليس لتزويد زوج واحد من الألياف فحسب، وإنما زوجين أو أربعة أزواج من الألياف. وباستخدام طريقة غرس المضخات، ستمكن شركة غوغل من بناء كابل ذو قدرة هائلة دون زيادة التكلفة وتقيد النظام. ومن المقرر أن يدخل كابل "دونات" قيد العمل في سنة ٢٠٢٠.

## تعرف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكريبرغ

ملايين دولار. وبحسب "فيسبوك"، فإن زوكريبرغ أنفق ٢,٦ مليون دولار لاستخدام طائرات خاصة كجزء من برنامج حمايته. وتأتي هذه الأرقام الفلكية في الوقت التي تعلن فيه "فيسبوك" أن زوكريبرغ حصل على راتب أساسي قدره دولار واحد على مدار الأعوام الثلاثة الماضية.

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكريبرغ وعائلته، خلال العام ٢٠١٨. وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكريبرغ وعائلته بلغ ٢٢,٦ مليون دولار، في ارتقاء كبير عن العام ٢٠١٧، الذي وصل إلى ٩

## كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

والصبيان". وكان للدكتور بومان دور بارز في عملية معالجة الصور، التي تضمنت أيضا تقسيم الباحثين إلى فرق لربط البيانات ومقارنة الصور التي بنوها واختبرها. وبينما قادت هي فريق تطوير مجموعة خوارزمية للالتقاط صورة للثقب الأسود، وهو الجهد الذي كان موضوع محاضرة ألقته في منصة TED Talk عام ٢٠١٦، قال زملاؤها إن هذه التقنية لم تُستخدم في النهاية لبناء هذه الصورة تحديدا. ونشرت بومات منشورا على "فيسبوك" قالت فيه، "لم تصنع خوارزمية واحدة، ولا شخص واحد هذه الصورة. إذ تتطلب ذلك المهارة الرائعة لفريق من العلماء من أنحاء العالم"، مضيفة، "كان شرفا لي حقا، وأنا محظوظة جدا؛ لأنه سحت لي فرصة العمل معهم جميعا". وفي رسالة نصية مساء الخميس، قالت بومان إنها اضطرت إلى إغلاق هاتفها من كثرة الرسائل التي تلقتها. وكتبت: "أنا سعيدة جدا؛ لأن العمل على القدر نفسه من الحماسة التي نشعر بها، ويرى الناس أن قصتنا ملهمة. ومع ذلك، ينبغي أن يسلط الضوء على الفريق وليس على شخص واحد. فالتركيز بهذا الشكل على شخص واحد لا يساعد أي أحد، ولا حتى أنا".

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكريبرغ وعائلته، خلال العام ٢٠١٨. وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكريبرغ وعائلته بلغ ٢٢,٦ مليون دولار، في ارتقاء كبير عن العام ٢٠١٧، الذي وصل إلى ٩

## توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

عالميا على "تويتر" فورا. وقبل شهر، واجهت شركة "فيسبوك" تعطلا عالميا في خدماتها استمر لأكثر من ١٠ ساعات، بررته الشركة لاحقا بأنه يعود لخلل أثناء نقل الخوادم". وأظهر موقع (داونديكتور دوت كوم) الذي يراقب تعطل المواقع الإلكترونية أن هناك ما يربو على ٩٠٠٠ مستخدم يبلغون عن مشاكل واجهوها مع فيسبوك، فيما أوضحت خريطة للتعطل الإلكتروني على الموقع أن المشاكل ظهرت بشكل أساسي في أوروبا.

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكريبرغ وعائلته، خلال العام ٢٠١٨. وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكريبرغ وعائلته بلغ ٢٢,٦ مليون دولار، في ارتقاء كبير عن العام ٢٠١٧، الذي وصل إلى ٩

## 9 عادات تتسبب في ظهور بثور الوجه



وانتشار البثور.

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

أما سابعاً، فلا بد من توخي الحذر من التدخين؛ نظراً لتسببه في اضطرابات في إنتاج الدهون وإحراقه الضرر بطبقات الجلد، وهو ما يساعد على ظهور حب الشباب.

وأشارت المجلة، ثامناً، إلى أن ارتداء القبعات يؤدي لظهور البثور. ورغم أن القبعات في حد ذاتها لا تسبب هذا المشكل، إلا أنها تؤدي لتعرق الرأس ونزول حبات العرق على الجبين والوجه، وهو ما يؤدي لغلغ السام.

أما ثامناً، فيؤدي استخدام الهاتف الجوال بشكل مستمر والصاقه باليد إلى التعرق وغلغ السام، بالإضافة إلى أن هذا الجهاز ينقل الكثير من الغبار والبكتيريا من الأماكن التي يوضع فيها.

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

وتوصي المجلة أيضاً بالاحتفاظ على نظافة الشعر، واستخدام مساحيق تجميل خالية من الزيوت وإزالتها قبل النوم، مع الانتباه إلى الحمية الغذائية والابتعاد عن التدخين، واستخدام قبعات تضمّن تهيئة الرأس، وعدم الصناق الهاتف الجوال باليد.

وذكرت المجلة، رابعاً، من مس بثور

الوجه باليد أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لالتهابات، فعند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلغ السام واضطراب الترتيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليد، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامساً، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج الكورتيزول والأستروجين في الجسم. وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب، حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات في الجلد، فضلاً عن ذلك، يميل الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي لملامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام باللمس باظفارهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد

وحدثت المجلة، ثانياً، من مس بثور

الوجه باليد أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لالتهابات، فعند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلغ السام واضطراب الترتيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليد، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامساً، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج الكورتيزول والأستروجين في الجسم. وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب، حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات في الجلد، فضلاً عن ذلك، يميل الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي لملامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام باللمس باظفارهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد

وحدثت المجلة، ثانياً، من مس بثور

الوجه باليد أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لالتهابات، فعند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلغ السام واضطراب الترتيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليد، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامساً، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج الكورتيزول والأستروجين في الجسم. وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب، حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات في الجلد، فضلاً عن ذلك، يميل الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي لملامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام باللمس باظفارهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد

## المضادات الحيوية في الطفولة ترتبط بخطر الإصابة بأمراض عقلية

إلا أن الأساس الجزيئي لهذا الارتباط لا يزال مجهولاً.

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

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

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

في 2018 في الدنمارك. ويتتبع السجل لأول مرة البيانات السريية لأكثر من مليون شخص، من عام 1990 فصاعداً، على الدنماركيين الذين عولجوا من مرض عقلي على مدى 17 سنة من حياتهم، إما في المستشفى أو كمرضى خارجيين. تم توثيق كل حالة بما في ذلك الوصف الطبي وتاريخ الأسرة.

وبفضل هذا السجل، يستطيع الدنماركيون فعل الكثير لتوضيح الصلة بين الأمعاء والصحة العقلية.

ولقد تمت الإشارة من قبل بأن الميكروبيوم الهضمي هو عبارة عن مجتمع بكتيري شديد التنوع يعيش في أمعنا، ويرسل إشارات إلى الدماغ، ويقوم بتعديل

## منتجع يستخدم النفط الخام لعلاج الأمراض وسط جدل طبي

في الثمانينات، كانت نطفان تستقبل أكثر من 70 ألف شخص في السنة، وهو مستوى قياسي. وازدهرت هذه العلاجات حتى اندلاع الحرب في 1988 في منطقة ناغورني قره باخ، التي تتنازع عليها كل من أذربيجان وأرمينيا. وحولت كل منتجعات المدينة حينها إلى مساكن لاستقبال مئات آلاف النازحين جراء النزاع.

وأعلن جيب ناغورني قره باخ، الذي تسكنه غالبية أرمنية وضمتها السلطات السوفياتية إلى أذربيجان العام 1921، استقلاله من جانب واحد في العام 1991، بدعم من أرمينيا. ورغم اتفاق وقف إطلاق النار في العام 1994 بعد حرب حصدت 30 ألف قتيل، تقع مواجهات من حين إلى آخر في غياب اتفاقية سلام. وخط الجبهة في هذا النزاع المتوقف يقع على بعد كيلومترات قليلة من نطفان.

في مطلع الألفية، عززت أذربيجان جهودها لتحسين سعة نطفان كوجهة صحية. وقد نقل اللاجئون القميون في المنتجعات إلى مساكن أخرى، فيما هدمت غالبية هذه المنشآت، وأقيمت مكانها فنادق حديثة.

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

وأحياناً، تطل الحرب برأسها، مذكرة بوجوده الزوار، وغالبيتهم من أذربيجان ومن الدول المثبته عن الاتحاد السوفياتي، أو تركيا، وأحياناً من أوروبا.

وخلال مواجهات قوية تعرف باسم "حرب الأيام الأربعة في نيسان/ أبريل 2016"، كنا نسمع إطلاق النار، على ما يقول مسؤول منتجعات "غاراباغ" الفخم، قبل أن يضيف بسرعة، "بقي الجميع مشدداً على سلامة المنشآت".



وزيت النطفان مؤلف من حوالي 50% من الفنتالين، وهي مادة حاضرة في دخان السجائر والكراوات المكافحة للعث. إلا أن الأطباء والمرضى المحليين يشيدون بهذه المادة. وفي المدينة متحف صغير يضم الكثير من العكاكات التي تركها مرضى تعافوا من أمراضهم.

70 ألفاً في السنة فابيل عزيزوفا، إحدى الطبيبات في المنتجع، توضح أن النفط المحلي يستخدم لعلاج أوجاع وأمراض العضلات والعظام والجلد، فضلاً عن اضطرابات عصبية وأخرى تتعلق بالطب البشري.

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

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

جدل وتقيد الرواية المحلية أن موظفي الفنادق في المدينة يكررون دونما ملل أن مزايًا "هذا النفط العجائبي" اكتشفت صدفة عندما ترك جمل ينازع قرب بقعة من هذا السائل، فشق.

واليوم يقوم العلاج التقليدي على الفوص عراة لمدة عشر دقائق في حوض استحمام مليء بهذا السائل السميك وذي الرائحة القوية. وهو يسخن على 38 درجة مئوية. وتقول مريم اوميدي في مؤلف مكرس لمراكز الاستجمام السوفياتية وعلاجاتها الخارجية عن المؤلف أحياناً، "استخدم النفط الخام لأغراض طبية ندد به أطباء غربيون، معتبرين أنه قد يصيب بالسرطان".

❖ وكالات

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

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

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

وبيّنت الصحيفة، أولاً، أن أحد أهم أسباب هذا الاضطراب في إنتاج الدهون في الجلد هو التغيرات الهرمونية التي تؤدي بشكل مباشر إلى ظهور حب الشباب، خاصة في مرحلة المراهقة وولدى النساء وعند تناول حبوب منع الحمل.

وترتبط هذه المشكلة بالمرحلة العمرية، حيث تظهر البثور في الوجه بأعداد أكبر أثناء فترة البلوغ، نظراً لأنه في هذه المرحلة، يزداد إنتاج الأندروجينات، وهي هرمونات جنسية ذكورية، وهو ما يزيد من إنتاج الخلايا الدهنية. ويشمل الأمر النساء أيضاً، إذ تحدث اضطرابات هرمونية في فترة الحمل

ويحدثت المجلة، ثانياً، من مس بثور

الوجه باليد أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لالتهابات، فعند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلغ السام واضطراب الترتيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليد، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامساً، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج الكورتيزول والأستروجين في الجسم. وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب، حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات في الجلد، فضلاً عن ذلك، يميل الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي لملامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام باللمس باظفارهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد

وحدثت المجلة، ثانياً، من مس بثور

الوجه باليد أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لالتهابات، فعند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلغ السام واضطراب الترتيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليد، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامساً، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج الكورتيزول والأستروجين في الجسم. وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب، حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات في الجلد، فضلاً عن ذلك، يميل الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي لملامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام باللمس باظفارهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد

وحدثت المجلة، ثانياً، من مس بثور

الوجه باليد أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لالتهابات، فعند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلغ السام واضطراب الترتيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليد، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامساً، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج الكورتيزول والأستروجين في الجسم. وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب، حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات في الجلد، فضلاً عن ذلك، يميل الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي لملامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام باللمس باظفارهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد

## تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

❖ وكالات

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

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

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

ونصح سلام المرأة حينما تنمو وبناء العظام، يتوقف فيه نمو العظام، بأخذ مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأيضا التركيز على ممارسة الرياضة، وبشيء، وعدم ممارسة الرياضات العنيفة.

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

وبيّنت الصحيفة، أولاً، أن أحد أهم أسباب هذا الاضطراب في إنتاج الدهون في الجلد هو التغيرات الهرمونية التي تؤدي بشكل مباشر إلى ظهور حب الشباب، خاصة في مرحلة المراهقة وولدى النساء وعند تناول حبوب منع الحمل.

وترتبط هذه المشكلة بالمرحلة العمرية، حيث تظهر البثور في الوجه بأعداد أكبر أثناء فترة البلوغ، نظراً لأنه في هذه المرحلة، يزداد إنتاج الأندروجينات، وهي هرمونات جنسية ذكورية، وهو ما يزيد من إنتاج الخلايا الدهنية. ويشمل الأمر النساء أيضاً، إذ تحدث اضطرابات هرمونية في فترة الحمل

ويحدثت المجلة، ثانياً، من مس بثور

الوجه باليد أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لالتهابات، فعند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلغ السام واضطراب الترتيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليد، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامساً، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج الكورتيزول والأستروجين في الجسم. وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب، حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات في الجلد، فضلاً عن ذلك، يميل الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي لملامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام باللمس باظفارهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد

وحدثت المجلة، ثانياً، من مس بثور

الوجه باليد أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لالتهابات، فعند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلغ السام واضطراب الترتيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليد، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامساً، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج الكورتيزول والأستروجين في الجسم. وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب، حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات في الجلد، فضلاً عن ذلك، يميل الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي لملامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام باللمس باظفارهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد

## إلحاح كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

❖ وكالات

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

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

أهم النصائح:

× تخفيف كمية الزيت موضع ذات صلة  
عيد الفصح - المعمول والكعك والسعرات الحرارية  
كيف نستمتع بضيافة العيد دون اكتساب الوزن؟

كيف تتصرفون خلال غداء العيد؟  
× استبدال الزبدة بأخرى "لايت"  
× استبدال السكر بسكر بديل يعتمد على سكرالوز (sukralose) الذي يتميز بأنه يتحمل الحرارة العالية ومُحل، ولا يحتوي على مواد مضرّة. المعمول، اما الحبة الكبيرة فتساوي نحو 300 وحدة حرارية او ما يعادل وجبة.

وحدة حرارية او ما يعادل وجبة. اما بالنسبة الى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على 120 وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة الى 220 وحدة حرارية.  
مما لا شك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب اعدادها بطريقة "لايت" وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

غرامات من السكر البديل).  
اما بالنسبة الى الزبدة فنستبدلها بزبدة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة الى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.

حشوة المعمول، التمر، يحتوي بطبيعته على السكر. لذلك يفضل عدم اضافة الزبدة او السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكثفات. الجوز والفستق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفستق مع سكر بديل او سكر الفاكهة (محل جيداً) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
الكعك  
لإعداد كعك العيد نحتاج الى الطحين، الحليب، البانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب. لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونين الرئيسيين السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمينة او الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل. تجنب وضع السمس علىها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان نعرف انه حتى لو كانت المكونات "لايت" يجب تناول المعمول والكعك باعتدال. عادة حبة المعمول العادي تحتوي على 180 وحدة حرارية، اما الحبة الكبيرة فتساوي نحو 300 وحدة حرارية او ما يعادل وجبة.

عام 2016 لتفادي انتقال مرض وراثي من الأم إلى جنينها.  
وفي الحالة الجديدة، ولد الطفل الذكر بوزن 2.66 كيلوغرامين والثلاثاء من أم يونانية تبلغ 32 عاماً، وخضعت لمحاولات إخصاب محبترتي عدة باءت بالفشل، على ما أوضح مركز "أنتستيتوت أوف لايف" (أي في أف) اليوناني في بيان.

❖ وكالات

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

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

أما النوع الأولي، فيحدث عند النساء بعد انقطاع الطمث، وتحديداً من سن 50-55 سنة، حيث تبدأ كثافة العظم تقل نتيجة لانخفاض الهرموني الذي يحدث عندهن. أما عند الرجال، فيبدأ من سن 70، حيث يبدأ الرجل بخسارة العظم بدلاً من بنائه.

وأشار سلام إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال بنسبة 4 إلى 1، والسبب هو انقطاع الدورة الشهرية والاختلاف الهرموني الذي يحدث فجأة بعد انقطاع الطمث فيؤدي لحدوث هشاشة عظام تدريجية، حيث يتوقف بناء العظام عندهن.

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

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

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

الوقاية  
وحول طرق الوقاية، قال سلام، "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن 40-50، الذين لديهم ما يسمى لين عظام أو هشاشة مبكرة، فطعيم الكالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض".

وأضاف، "أيضاً يجب الحفاظ على كتلة العظام قبل سن 35، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا مبكراً في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظم".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كتلة العظم يتم

## إلحاح كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

❖ وكالات

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

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

أهم النصائح:

× تخفيف كمية الزيت موضع ذات صلة  
عيد الفصح - المعمول والكعك والسعرات الحرارية  
كيف نستمتع بضيافة العيد دون اكتساب الوزن؟

كيف تتصرفون خلال غداء العيد؟  
× استبدال الزبدة بأخرى "لايت"  
× استبدال السكر بسكر بديل يعتمد على سكرالوز (sukralose) الذي يتميز بأنه يتحمل الحرارة العالية ومُحل، ولا يحتوي على مواد مضرّة. المعمول، اما الحبة الكبيرة فتساوي نحو 300 وحدة حرارية او ما يعادل وجبة.

وحدة حرارية او ما يعادل وجبة. اما بالنسبة الى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على 120 وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة الى 220 وحدة حرارية.  
مما لا شك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب اعدادها بطريقة "لايت" وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

غرامات من السكر البديل).  
اما بالنسبة الى الزبدة فنستبدلها بزبدة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة الى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل.

حشوة المعمول، التمر، يحتوي بطبيعته على السكر. لذلك يفضل عدم اضافة الزبدة او السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكثفات. الجوز والفستق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفستق مع سكر بديل او سكر الفاكهة (محل جيداً) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
الكعك  
لإعداد كعك العيد نحتاج الى الطحين، الحليب، البانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب. لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونين الرئيسيين السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمينة او الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل. تجنب وضع السمس علىها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم ان نعرف انه حتى لو كانت المكونات "لايت" يجب تناول المعمول والكعك باعتدال. عادة حبة المعمول العادي تحتوي على 180 وحدة حرارية، اما الحبة الكبيرة فتساوي نحو 300 وحدة حرارية او ما يعادل وجبة.

عام 2016 لتفادي انتقال مرض وراثي من الأم إلى جنينها.  
وفي الحالة الجديدة، ولد الطفل الذكر بوزن 2.66 كيلوغرامين والثلاثاء من أم يونانية تبلغ 32 عاماً، وخضعت لمحاولات إخصاب محبترتي عدة باءت بالفشل، على ما أوضح مركز "أنتستيتوت أوف لايف" (أي في أف) اليوناني في بيان.

لايف" (أي في أف) اليوناني في بيان.

# ٦ علامات تدل على إمكانية الإصابة بمرض الزهايمر



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

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

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

كان ذلك نتيجة مرض آخر، نظراً لأن فقدان الذاكرة مرتبط أيضاً بمشاكل صحية أخرى، مثل الجلطة الدماغية ونقص الفيتامين ب١٢، وقصور الدرقية، أو الإصابة بالتهاب حاد، أو حتى الاكتئاب. وأوردت المجلة، ثانياً، أن الارتباك بين الزمان والمكان يدل على الإصابة بالزهايمر. وحسب فوجيل، فإنه إذا قادت يوماً سيارتك نحو متجر البقالة لتتأكد من وجود فستق أمام المتجر أو اسم القطعة أمر طبيعي يواجهه أغلبنا، بيد أن تكرار ذلك يدل على مشكلة حقيقية. فإذا لاحظت أنك تواجه يوماً مشكلة في تذكر أسماء أبنائك فإنه لا بد من استشارة الطبيب. فقد تود معرفة ما إذا

**وكالات**  
نشرت مجلة "فاميلي سيركل" الأمريكية تقريراً تطرقت فيه إلى الأعراض الدالة على الإصابة بالزهايمر، التي من شأنها أن تساعد على التشخيص المبكر لهذا النوع من اضطرابات الدماغ. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الزهايمر لا يصيب كبار السن فقط ممن تجاوزوا عقدهم السابع. وعلى الرغم من حقيقة أن ٥,٥ مليون شخص من المصابين بهذا المرض الذي يسبب فقدان الذاكرة وتراجع القدرات الإدراكية تجاوزوا سن ٦٥، إلا أن ٥ بالمئة منهم يصابون به في سن الثلاثين والأربعين والخمسين. ونقلت المجلة عن مولي فوجيل، مديرة الخدمات التعليمية والاجتماعية في المؤسسة الأمريكية للزهايمر، أن بعض النساء يقلن إن الأطباء المباشرين لحالة أزواجهن، ظلوا في البداية أنهم يرون بأزمة منتصف العمر، لكن تم تشخيصهم في نهاية المطاف بمرض الزهايمر.

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

# لماذا عروض السوبرماركت قد تكون سيئة لصحتنا ولأموالنا؟

**وكالات**  
وقالت البرهيسورة ليندا بولد وهي خبيرة وقائية، "هناك خيارات غنية من المغريات غير الصحية"، جميعها تكون خاضعة لعروض ترويجية، لذلك ليس من المستغرب أن يكون المشترين هم الأكثر وزناً. ودعت أبحاث السرطان الحكومة إلى فرض المزيد من القيود على العروض الترويجية غير الصحية. كما أن العروض التي تقول لك اشترى اثنين بمبلغ زهيد بالنسبة لك قد تكون صفقة، ولكن السوبرماركت بالمقابل يرفع سعر منتجات أخرى قبل وقت قصير من العروض. ومن ثم، فإننا في الواقع ننفق أكثر ونشتري أشياء غير صحية، مما يؤثر على صحتنا وعلى ميزانيتنا. وحتى توفر على نفسك وتجنب الإغراءات قم بكتابة قائمة التسوق قبل الذهاب للسوبرماركت والتزم بها وتجاهل العروض الترويجية، كما يمكنك التسوق على الإنترنت مما يضمن حصولك على أغراضك الضرورية فقط.

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

# الإصابة بالسرطان إلى ارتفاع لدى النساء

**وكالات**  
توقع المركز البريطاني للأبحاث حول مرض السرطان أن تزداد الإصابة بهذا المرض في السنوات العشرين المقبلة ستة أضعاف في صفوف النساء عما ستكون عليه الزيادة لدى الرجال. وبحسب التوقعات، سترتفع الإصابة بالسرطان لدى النساء بنسبة ٣٪ ولدى الرجال ٠,٥٪. وأرجع المركز هذه الزيادة إلى أنماط الحياة الضرة بالصحة. وتوقع المركز مع حلول العام ٢٠٣٥ أن تبلغ نسبة المصابين بهذا المرض أربعة ملايين و ٥٠٠ ألف امرأة وأربعة ملايين و ٨٠٠ ألف رجل. وأرجعت الأسباب المؤدية إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالسرطان للتدخين وشرب الكحول، بما أن النساء صرن أكثر

إقبالاً على التدخين والكحول من السابق، ولذلك آثار ستظهر حالياً وفي السنوات المقبلة. وقال المركز إن "هذه الأرقام تظهر التحدي الهائل الذي تواجهه في بريطانيا وفي كل العالم". إذ يقضي ثمانية ملايين شخص بهذا المرض في العالم سنوياً، أملاً في تحقيق تقدم كبير في السنوات العشرين المقبلة لتناحية التشخيص المبكر للمرض وتحسين العلاجات بحيث يتعافى ثلاثة أرباع المصابين به مع حلول العام ٢٠٣٤". وأكد المسؤول في السلطات الصحية في أكتلنرا كيرين فنتون إلى أن "هم وسائل الوقاية من السرطان هي عدم التدخين، والحفاظ على وزن طبيعي، والنشاط الجسدي، والاختبارات الطبية عند اللزوم".

# نيويورك: تدابير جديدة لاحتواء انتشار الحصبة وغرامة مالية على المخالفين

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

وقتاً طويلاً، أعلنت روبرت عن تدبيرين جديدين بمقتضى التشريعات المعمول بها. ما هي التدابير الجديدة؟ ويحظر الإجراء الأول على الأشخاص المرشحين لخطر الإصابة بالحصبة ارتداء الأماكن العامة، في حين يلزم التدبير الثاني إدارات المدارس التحقق من أن التلاميذ محضون واستعداد التلاميذ غير الملقحين وغير الجانزين على إعفاء رسمي طبي الطابع أو ديني. وفي حال عدم الامتثال للتدبيرين الجديدين، تفرض على المخالفين غرامة قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم، بحسب روبرت. هذا وقد تبلغ النفقات المترتبة عن انتشار الحصبة في المنطقة حوالي مليوني دولار، وفق داي. وتشكل منطقة روكلاند مع مدينة نيويورك البورتين الأساسيتين لانتشار مرض الحصبة في الولايات المتحدة، بحيث تشد وطأة هذا المرض في أوساط اليهود المتطرفين. وتشهد الولايات المتحدة، كما بلدان أخرى في العالم، تفضياً واسعاً لوباء الحصبة في ٢٠١٩، علماً أنه كان قد قضي رسمياً على هذا المرض في البلد سنة ٢٠٠٠.

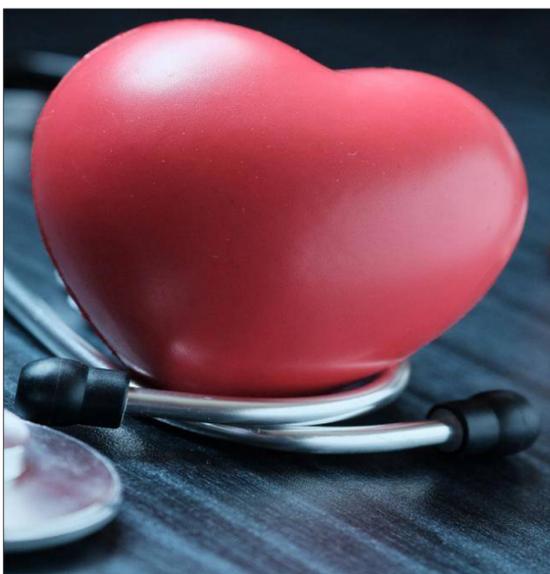
# حفنة من اللوز الأخضر تحارب التجاعيد والكولسترول!

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

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

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

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



**وكالات**  
أن تكتب عن فتى صغير خذله قلبه باكراً، ليس بالأمر السهل. وأن يخذلك قلبك هجأة، فهذا صدمة. ولكن كيف إذا كان فتى في عمر صغير هو الذي توقف قلبه؟ محمد وهبي، ابن الـ ١٤ سنة توقف قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة. لم يتسن له الوصول إلى المدرسة، عاجله الموت وترك عائلته مضجوعة على غيبابه المفاجئ. نظراً للقصص العديدة التي تشبه قصة محمد، يبدو أننا بحاجة إلى المزيد من التوعية على حالة توقف القلب والتعرف إلى كهرباء القلب. قد لا يعرف الكثيرون ما تعنيه هذه الحالة الطبية، لكنها بنتاً بحاجة إلى رفع الصوت أكثر والحديث عن هذا الموضوع علناً نقذف باقي الشباب من هذا الموت المفاجئ.

إبن بلدة النبي عثمان البقاعية محمد وهبي رحل باكراً، خبر رحيله كان صعباً على كل من عرفه. صحيح انه يدرس في بيروت، إلا أن وفاته هزت الجميع. يتحدث أحد أقرباء العائلة الاختصاصي في الأمراض القلبية الدكتور علي وهبي لـ "النهار" قائلاً، "إنه لم ير علي منذ سنوات، لكن موته صدمة يصعب تصديقها". وفق الرواية التي وصلتني تقول إن علي كان متوجهاً إلى المدرسة برفقة شقيقته، وفي طريقه قال لها، "خديك راسي عم يوجعني ودايخ"، ظنت شقيقته انه بسبب عدم تناوله الفطور، فتوجهت إلى الدكان لشراء ساندويش له، وعند خروجهما فوجئت به مغفى عليه وممداً على الأرض". يتابع وهبي، "خافت شقيقته كثيراً وبدأت بالصراخ، فرفض نحوها الجيران هناك ونقلوه إلى المستشفى. ومحاولات إنعاشه نجحت فعاد قلبه ينبض، لكنه سرعان ما دخل في غيبوبة قبل أن يفارق الحياة في اليوم التالي". برأي وهبي أن "ما جرى مع محمد هو على الأرجح خلل في كهرباء القلب، إذا كان هناك زيادة في ضربة البطين الأيمن خلال انبساط القلب، تؤدي إلى رجفة في القلب. وتتسبب بتوقفه. أصبحنا نسمع كثيراً عن هذه الحالة الشبيهة بحالة محمد، لذلك من المهم التوعية حول هذا الموضوع وإجراء فحوصات القلب عند الأطفال

Cardiomyopathy وهو مرض وراثي.  
× خلل تنسج البطين الأيمن المحدث لاضطراب النظم  
× متلازمة فترة QT الطويلة  
× متلازمة بروغادا  
× متلازمة وولف باركسون وايت  
× تسرع البطين عديد الأشكال CPVT.  
× عيوب خلقية للشرايين التاجية  
× العامل الوراثي  
× العيوب الخلقية للقلب  
× تصيب هذه المشكلة فئة الشباب الذين تراوح أعمارهم بين ١٢ - ٣٥ عاماً ويكون سبب الوفاة ناجماً عن خلل في كهرباء القلب وعدم انتظام دقاته. أعراض تحذيرية يُبَيّن الدكتور مروان رفعت بين الجلطة، وهي كناية عن انسداد في شرايين القلب، وبين خلل كهرباء القلب. لذلك من الأهمية بمكان تشخيص الحالة وعدم إهمال أي عارض، لا سيما أن العارض الأول قد يكون

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

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

# هل الكافيين يُحسن الأداء الرياضي؟

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

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

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

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

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

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

العام ٢٠١٦. وجاء في بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية أن "المعطيات الأولية على الصعيد العالمي أظهرت ارتفاعاً في الحالات العلنية بنسبة ٣٠٠٪ خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام ٢٠١٩، مقارنة بالفترة عينها من العام ٢٠١٨". وكانت الحالات أخذت في الازدياد خلال السنتين الأخيرتين".



## مباراتان مهمتان للفيصلي والحسين أمام مغير السرحان والجزيرة

### وكالات

يخوض فريقا الفيصلي والحسين اربد اليوم الجمعة، مباراتين مهمتين أمام فريق مغير السرحان والجزيرة في الأسبوع العشرين من دوري المحترفين لكرة القدم.

ويحل فريق الحسين اربد ضيفا على فريق الجزيرة في المباراة التي تجري عند السادسة مساء على ستاد الملك عبدالله الثاني في القويسمة، فيما يحل الفيصلي ضيفا على فريق مغير السرحان في المباراة التي تجري عند الثامنة والنصف مساء على ستاد الأمير محمد بالزرقاء. وتكمن أهمية مباراتي الغد، في تحديد مسار المنافسة على اللقب بالنسبة للفيصلي والحسين اربد، وتحديد مسار الهبوط بالنسبة لفريقي مغير السرحان والجزيرة.

وتقام بعد غد السبت مباراة الوحدات و الرمثا في قمة منافسات الجولة عشرين، كما يلتقي السلط مع شباب العقبة. ويتصدر الفيصلي الترتيب برصيد ٤٤ نقطة، يليه الوحدات ٤٣ ثم الحسين اربد ٤١، فيما تتنافس فرق مغير السرحان ١٩ نقطة ومعان ١٩ نقطة والصريح ١٤ نقطة والجزيرة ١٤ نقطة، للهروب من شبح الهبوط الذي سيطلق آخر فريقيين بالدوري.

## تشافي: خالفنا التوقعات أمام ريال مدريد

### وكالات

أثنى تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، على رد فعل لاعبيه عقب الهزيمة، التي مني بها الفريق على يد غريمه ريال مدريد (٣-١) في الكلاسيكو، وذلك بالعودة للانتصارات بالفوز على فياريال (٠-٣)، الخميس، ضمن منافسات الليجا.

وخلال تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، قال تشافي، "لقد لعبنا مباراة رائعة، حيث كان يتوجب علينا إظهار رد فعلنا.. وأضاف: "لم تكن الخسارة في مدريد سهلة، حيث كانت هناك توقعات هائلة بعودتنا من هناك بنتيجة جيدة.. كرة قدم، دوري أبطال أوروبا، دوري الإبطال لا يفخر".

تشافي بعد التعادل الدراماتيكي امام انتر تشافي يأسف للأخطاء التي جعلت برشلونة على مشارف الإقصاء من دور المجموعات وأبرز تشافي قدرة الفريق الكتالوني على إظهار شخصيته وفعاليته الهجومية، في مباراة الليلة، بالإضافة للصلاية الدفاعية.. ويسأله عن التغييرات التي أجراها في تشكيلته الأساسية، أجاب: "كان يتحتم علينا ذلك، في ظل الإرهاق وحاجة البعض للتخليج جيدا بعد الخسارة..

وأتم، "يوم الأحد سنقوم بتغييرات أخرى (أمام أتلتيك بيلباو)، ويجب أن يعرضي الفريق قداما بغض النظر عن سيلعب".

## معان ينتفض ليصعق سحاب في الرمق الأخير

### وكالات

قلب معان تأخره بهدفين إلى فوز قاتل على سحاب (٣-٢)، خلال لقاء جمعهما مساء الخميس، على استاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، في افتتاح الجولة ٢٠ من دوري المحترفين الأردني. وأحرز هدفي سحاب: أحمد الصغير والغاني محمد أنس، في الدقيقتين ٥٠-٦٦.. في المقابل، سجل هدفي معان: إبراهيم الرواد بالدقيقة "٧٥"، والسوري أحمد المنجد في الدقيقة "١٠٩"، وسليمان أبو زمع في الدقيقة "٩٠+٤".

كرة قدم، كأس العالم، عظمة المنتخب البرازيلي ستخفف الضغط على نيمار في كأس العالم - رونالدو عظمة المنتخب البرازيلي ستخفف الضغط على نيمار في كأس العالم وكان معان قد فاز أيضا في مرحلة الذهاب على سحاب (٢-١).. ورفع معان رصيده بهذا الانتصار إلى "٢٢" نقطة، ليتقدم من المركز العاشر إلى الثامن، فيما بقي سحاب سادسا ب "٢٤" نقطة.

## مهاجم معان: اقتربنا من حسم البقاء

### وكالات

قال إبراهيم الرواد، مهاجم معان، إن فريقه حصد ٣ نقاط مهمة، بعدما قلب الطاولة على سحاب (٣-٢)، في لقاء جمعهما الخميس ضمن منافسات دوري المحترفين الأردني. واعتبر الرواد أن معان بات قريبا من حسم بقائه في دوري المحترفين، للمرة الثالثة على التوالي، بعدما وصل للنقطة "٢٢"، قافزا من المركز العاشر إلى الثامن.

وأوضح في تصريحات لقناة "الأردن" الرياضية: "أحرزت هدفا مبهتا، حيث دخلت كورقة رابحة.. والحمد لله زملائي تعاونوا وتكاتفوا لتقلب الطاولة، ونخرج بنتيجة الفوز.. وأضاف: "أهدي هذا الفوز للمهندس عمر المعاني، والذي جاء بفضل العمل المتفاني من المنظومة ككل.. جهاز فني وإداري وللاعبين".

## ١٢٤٠٠ تذكرة لقمة الوحدات والرمثا

### وكالات

حدد الاتحاد الأردني لكرة القدم، ١٢٤٠٠ تذكرة لقمة الوحدات والرمثا التي تجمعهما السبت المقبل على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، في ختام الجولة ٢٠ لبطولة دوري المحترفين لكرة القدم. وستكون النسبة المخصصة الجماهير الوحدات ٧٥% من نسبة التذاكر المخصصة باعتبار أن فريقها صاحب الضيافة. ويحتل فريق الوحدات المركز الثاني برصيد ٤٣ نقطة، ويتأخر بفارق نقطة واحدة عن المتصدر الفيصلي، فيما يحل فريق الرمثا سادسا برصيد ٢٣ نقطة.

## فريق سلاح المدفعية يظفر ببطولة شد الحبل

### وكالات

فاز فريق سلاح المدفعية، بلقب بطولة القوات المسلحة الأردنية الجيش العربي لشد الحبل، بعد فوزه على فريق المنطقة العسكرية الشمالية في اللقاء الختامي الذي أقيم اليوم الخميس على ميدان الاتحاد الرياضي العسكري. ورعى قائد مدفعية المنطقة العسكرية الوسطى، المباراة الختامية، وقام بتسليم الكؤوس والميداليات على مستحقها، حيث حل بالمرکز الأول قيادة سلاح المدفعية الملكي، والثاني فريق المنطقة العسكرية الشرقية، والثالث قيادة المنطقة العسكرية الشمالية، والرابع قيادة سلاح الجو الملكي، وجاء في الخامس قيادة القوة البحرية و الزوارق الملكية. على صعيد آخر تستعد مديرية الاتحاد الرياضي العسكري لإقامة بطولة القوات المسلحة الأردنية لكرة اليد خلال الفترة من ٣٠ الحالي وحتى ٨ الشهر المقبل في صالة قصر الرياضة في مدينة الحسين للشباب بمشاركة فرق تمثل وحدات وتشكيلات القوات المسلحة الاردنية الجيش العربي.

# برشلونة يداوي جراح الكلاسيكو بثلاثية في شباك فياريال



### وكالات

وعدا فاتي لتهديد مرمرى فياريال بكرة رأسية، مرت أعلى العارضة في الدقيقة ١٩. ونجح روبرت ليفاندوفسكي في تسجيل الهدف الأول، في الدقيقة ٣١، بعدما تلقى كرة عرضية داخل منطقة الجزاء من جوردي ألبا، ليورد بها معه الحارس رولي قبل أن يضعها في الشباك.

وأضاف ليفاندوفسكي الهدف الثاني، في الدقيقة ٣٥، إثر تلقيه تمريرة من جاي، لينطلق ويسدد قذيفة صاروخية على أقصى يسار الحارس.

واستمر الضغط الكتالوني، الذي نجم عنه الهدف الثالث بتوقيع من الشاب أنسو فاتي، بعدما تلقى كرة عرضية من فيران توريس، ليصوبها في القائم الأيمن وترتد له مجددا فيضعا في الشباك الخالية، في الدقيقة ٣٨.

ومع بداية الشوط الثاني، انطلق فيران توريس وسدد كرة من داخل منطقة

الجزء، تصدى لها رولي في الدقيقة ٤٩. في المقابل، أرسل باريوخو لاعب فياريال كرة عرضية من الطرف الأيمن، نحو زميله أليكساندرو باينا الذي وجه الكرة برأسه أعلى مرمرى الحارس تيرستيجن. في الدقيقة ٧٢.

ومرر عثمان ديمبلي، جناح برشلونة، كرة عرضية داخل منطقة الجزاء، نحو زميله راينيا الذي سدد برعونة شديدة بجانب القائم الأيمن لرمي فياريال، وأضاع فرصة تسجيل الهدف الرابع في الدقيقة ٧٩.

وسدد بيدري، لاعب خط وسط البارسا، كرة من خارج منطقة الجزاء، مرت بجانب القائم الأيمن للمرمى في الدقيقة ٨٥.

وأهدر موراليس لاعب فياريال فرصة تقليب الفارق، في الدقيقة ٩٢، عندما سدد خارج الخشبات الثلاث، لتنتهي المباراة بفوز البلوجرانا بثلاثية دون رد.

انتفض برشلونة بالانتصار (٣-٠) على ضيفه فياريال، مساء الخميس، ضمن منافسات الجولة العاشرة من الليجا، في مقر البلوجرانا "سوتيفيا كامب نو"، بعد الخسارة في الكلاسيكو أمام ريال مدريد (٣-١) وضياح الصدارة.

وسجل أهداف اللقاء كل من: روبرت ليفاندوفسكي في الدقيقتين ٣١ و٣٥، وأنسو فاتي في الدقيقة ٣٨.

وبهذا الانتصار، رفع برشلونة رصيده إلى ٢٥ نقطة، في وصافة جدول ترتيب الليجا، بينما تجمد فياريال عند ١٥ نقطة، في المركز التاسع.

وبدأت المباراة بضغط من أصحاب الأرض، إذ سدد أنسو فاتي من الطرف الأيسر لمنطقة جزاء فياريال، كرة ارتطمت بالقائم الأيسر لرمي رولي حارس الفوفاص الصفراء، في الدقيقة ٣.

# أستون فيلا يقيل مدربه جيرارد بعد الخسارة السادسة

### وكالات

عبر موقعه على الإنترنت "نود توجيه الشكر إلى ستيفن على عمله الجاد والتزامه ونتمنى له التوفيق في المستقبل.. وخسر فيلا ٣-٠ صفر على ملعب فولهام في وقت سابق اليوم. وسجل هاريسون ريد (٣٦) والصربي

أعلن أستون فيلا المنافس في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم الخميس إقالة مدربه ستيفن جيرارد بعد بداية متواضعة للموسم واحتلال المركز ١٧ بالدوري بعد ١١ مباراة. وقال أستون فيلا في بيان مقتضب

## رونالدو يرد على بيان استبعاده

### وكالات

قال الدولي البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم مانشستر يونايتد، "سأستمر في العمل جاهدا، مع النادي. يأتي ذلك بعد ساعات من إعلان نادي استبعاده عن قائمة الفريق الذي يحل ضيفا على تشلسي، السبت المقبل، ضمن المرحلة ١٣ من الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، بعد سلوكه خلال المباراة أمام توتنهام.

وجاء في بيان النادي "لن يكون كريستيانو رونالدو ضمن فريق مانشستر يونايتد لمباراة السبت ضد تشلسي في الدوري الممتاز. باقي الفريق يصيب كامل تركيزه على التحضير لهذه المواجهة..

وكان رونالدو (٣٧ عاما) الذي جلس على مقاعد البدلاء خلال فوز يونايتد على ضيفه توتنهام ٢-٠ صفر الأربعاء، غادر الدكة في الدقيقة الأخيرة من المباراة إلى غرفة تبديل الملابس في حين كان اللقاء لا زال مستمرا.

وأشارت تقارير صحافية إلى أن رونالدو أبلغ مديره الهولندي إريك تان هاغ أنه لا يريد الدخول كبديل في الدقائق الأخيرة. وحين سئل المدرب بعد المباراة عن المسألة "لم أنتبه لما حصل اليوم، سأتعامل مع المسألة غدا.. أريد أن أركز على الفريق وعلى الاداء الرابع..

ويعد ساعات قليلة علق رونالدو في منشور عبر حسابه على إنستجرام "كما فعلت دائما في مسيرتي، أحاول أن أحترم زملائي وخصوصي ومدرربي. هذا لم يتغير وأنا لم أتغير. أنا الشخص ذاته واللاعب المحترف ذاته الذي كنت عليه على مدى السنوات العشرين الماضية التي لعبت فيها كرة قدم محترفة، واحترام لعب دائما دورا في قراراتتي..

وتابع: "لطالما حاولت أن أشكل مثالا للشباب الذين نشأوا في جميع الفرق التي مثلتها.. للأسف هذا ليس ممكنا دائما وأحيانا نتجر في خضم اللحظة..

وأكد: "راهننا، أشعر فقط أنه على الاستمرار في العمل جاهدا في كارينغتون (مركز تدريب يونايتد)، أن أدمع زملائي وأكون جاهزا لكل شيء في أي مباراة. الاستسلام للضغط ليس خيارا.. لم يكن يوما، هذا مانشستر يونايتد ويجب أن يبقى موحدين. قريبا ستكون معا مجددا..

وكررت التكهات بشأن مستقبل رونالدو في الفريق بعد أن بات يبدأ على دكة البدلاء في غالبية المباريات في الدوري الممتاز، إذ شارك أساسيا مرتين فقط هذا الموسم، في الخسارة أمام برنتفورد صفر-٤ في بدايته، والتعادل السلبى مع نيوكاسل نهاية الأسبوع الماضي. وحاول رونالدو دون جدوى معاداة الفريق في الصيف بعد أن فشل النادي في التأهل إلى دوري أبطال أوروبا.

## الهاشمية يتعد بصدارة الدوري الدرجة الأولى

### وكالات

ابتعد فريق الهاشمية بصدارة ترتيب الدوري الأردني للدرجة الأولى بكرة القدم، بعد فوزه على يلما بهدف نظيف، ليرفع رصيده إلى ٢٥ نقطة، مع احتتام مواجهات الجولة ١٠ من البطولة.

في المقابل، تقلب فريق اليرموك على منافسه الطرة (٤-٠)، وفاز الأهلي على السرحان (٢-٠)، فيما تعادل الجليل والبقعة (١-١) في ذات الجولة.. كما فاز فريق اتحاد الرمثا على العربي (٢-٠)، والعالية على الكرم (١-٠)، وعمان FC على كفرسوم (٣-٢).

كرة قدم، الدوري الفرنسي، مبابي يعلق على المزاعم عن استيائه في باريس سان جيرمان علق كيليان مبابي على الروايات التي تتحدث عن عدم سعادته في باريس سان جيرمان.

ومع احتتام الجولة ١٠، ابتعد الهاشمية بصدارة ترتيب الفرق برصيد ٢٥ نقطة، يليه الجليل والأهلي ٢١ نقطة لكل منهما، والسرحان ٢٠ نقطة، واتحاد الرمثا ١٨ نقطة، واليرموك ١٥ نقطة، والعالية ١٤ نقطة، وعمان FC والبقعة ١٢ نقطة لكل منهما، والطرة ١٠ نقاط، والعربي ٨ نقاط، والكرمل وكفرسوم ويلعما ٦ نقاط لكل منهما.

## شباب الأردن يؤزم موقف الصريح بهدف أبو عابد

### وكالات

وضع شباب الأردن، منافسه الصريح في موقف صعب، بعد الفوز عليه بهدف دون رد، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة ٢٠ من عمر دوري المحترفين الأردني لكرة القدم. أحرز زيد أبو عابد هدف الفوز لفريق شباب الأردن في الدقيقة ٥٠، بعدما أطلق تسديدة قوية استقرت في الزاوية اليسرى للحارس محمد الشطناوي.

وأهدر فريق الصريح، ركلة جزاء عن طريق معاذ العجلوني في الدقيقة ٦٤.

واحتفظ فريق شباب الأردن بالمركز الرابع حيث رفع رصيده إلى ٢٩ نقطة.

ويبقى الصريح في المركز الأخير برصيد ١٤ نقطة، ويات بحاجة إلى معجزة لتجنب الهبوط، مع بقاء جولتين فقط من عمر البطولة.

## لوكاكو يرفض تشيلسي.. وإنتر يستعد للتحرك

### وكالات

يبدو أن مستقبل المهاجم روميلو لوكاكو، مهاجم إنتر ميلان، العار حاليا من تشيلسي، بات بعيدا عن أسوار ملعب ستامفورد بريدج.

وأفادت صحيفة "لاجازيتا ديللو سبورت"، بأن المهاجم البلجيكي لا يرغب في العودة إلى تشيلسي، ويستعد إنتر لتمديد إعارته حتى ٢٠٢٤ قبل التحرك لضمه بصورة نهائية.

وعاد لوكاكو لإنتر ميلان الصيف الماضي، بعد قضاء موسم مخيب في قلعة ستامفورد بريدج، حيث انتقل إلى تشيلسي في صيف ٢٠٢١، عبر صفقة ضخمة جعلته اللاعب الأعلى في تاريخ النادي مقابل ١١٥ مليون يورو.

لكن لوكاكو اكتفى بتسجيل ٨ أهداف فقط في ٢٦ مباراة خاضها في البريميرليج تحت قيادة المدرب السابق للبلوز، توماس توكيل.

وعاد لوكاكو إلى إنتر الصيف الماضي على سبيل الإعارة، إلا أن عقد إعارته لا يحتوي على بند الشراء النهائي.

ويحسب الصحيفة، هناك اتفاق ودي بين إنتر وتشيلسي على تمديد إعاره لوكاكو حتى ٢٠٢٤، حيث سيدفع النيرازوري ١٠ ملايين يورو مقابل موسم إضافي لتغطية أجر اللاعب، بجانب وضع بند يتيح الشراء النهائي.

ولا يرغب لوكاكو في العودة إلى تشيلسي، كما أن البلوز لا يخطط للعمل معه مرة أخرى، وبالتالي يبقى إنتر في قدرته على التوصل لاتفاق مع الفريق اللندني.

# بن سودا والكعبي يتصدران نتائج اليوم الأول من بطولة الأردن المفتوحة للجولف



### وكالات

انطلقت، الخميس، منافسات اليوم الأول من النسخة ٣١ لبطولة الأردن الدولية المفتوحة للجولف، والتي تحتضنها مدينة العقبة، وتستمر حتى مساء يوم بعد غد السبت.

وتشارك المغربي كميل بن سودا بصدارة ترتيب اليوم الأول مع القطري صالح الكعبي، وحل السعودي فيصل السلهب في المركز الثالث، ويليه مواطنه سعود الشريف "حامل اللقب" في المركز الرابع، ثم التونسي إلياس بروهومي في المركز الخامس.

وفي فئة السيدات، تصدرت القطرية ندى زروان الترتيب، تليها السعودية حنين محمود في المركز الثاني، ثم لاعبة المنتخب الوطني ياسمين ظاهر في المركز الثالث.

وفي فئة اللاعبين تحت ١٤ سنة، احتل لاعبو المنتخب الوطني، محمد الرواشدة وسالم العبدالات ودانييل ظاهر، المراكز الثلاث الأولى على الترتيب، فيما حل لاعبا المنتخب الوطني حمزة سلمان وأدم طحان في المركزين الرابع والخامس تواليًا.

بضفة تحت ١٩ سنة، وتشهد البطولة مشاركة ٥٠ لاعبا ولعبة يمثلون ١٥ دولة، هي: قطر وتونس والعراق وكندا والسودان وبلغاريا ولبنان وسلوفينيا والسويد والمغرب وصربيا والبحرين وقبرص والسعودية والأردن، التي

يمثلها في البطولة اللاعبون، حمزة سلمان ومحمد الرواشدة وسالم العبدالات وياسمين ظاهر ودانييل ظاهر، وريسان حسان، وعبدالرحمن عامر راضي.

اشتباك مع الاحتلال خلال مسيرة  
لكسر الحصار عن دير شرف

✦رام الله

أصيب لخميس، عدد من الفلسطينيين بحالات اختناق خلال قمع قوات الاحتلال الإسرائيلي، المشاركين في مسيرة لكسر الحصار على مدخل دير شرف، غرب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة. وأفادت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني أن قوات الاحتلال استهدفت المشاركين في المسيرة بقنابل الصوت والغاز السام المسيل للدموع، ما أدى إلى إصابة عدد منهم بحالات اختناق. وذكّرت الجمعية ان الشبان الفلسطينيين حاولوا إزالة السواتر الترابية بواسطة المعاول والمجارف، إلا أن قوات الاحتلال استهدفتهم بشكل مباشر بقنابل الغاز والصوت.

من جانب آخر، دمرت قوات الاحتلال مضخة مياه تغذي 4 قرى جنوب نابلس. وقال مسؤول ملف الاستيطان في شمال الضفة الغربية غسان دغلس إن جرافة عسكرية تابعة لقوات الاحتلال طمرت بالتراب مضخة مياه، تغذي قرى، بورين، ومادما، وعصيرة، والقبليّة، وعوريف، ما أدى إلى انقطاع المياه عن أكثر من 20 ألف مواطن.

من جهتها قالت وزارة الخارجية الفلسطينية، إنها وجهت سفارات وبعثات دولة فلسطين حول العالم، للقيام بحراك سياسي دبلوماسي، والتوجه لوزارات الخارجية ومراكز صنع القرار والرأي العام في الدول المضيفة، لشرح وتوضيح الأبعاد التي دفعت الشعب الفلسطيني لإعلان الإضراب الشامل، وفضح انتهاكات وجرائم الاحتلال الإسرائيلي وتصعيدته الراهن.

واعتبرت الوزارة في بيان صحفي اليوم الخميس، أن الإضراب الشامل الذي يعم الأراضي الفلسطينية يعد شكلاً من أشكال المقاومة الشعبية السلمية رفضاً للتصعيد الإسرائيلي الحاصل وجرائمه المتواصلة، وباعتباره أيضاً خطوة لرفض الاحتلال والمطالبة بإنهائه.

مستوطنون منظر فون يقتحمون  
الأقصى بحراسة شرطة الاحتلال

✦القدس المحتلة

افتتح عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف. وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس في بيان، بأن عشرات المستوطنين اقتحموا الأقصى، من جهة باب المغاربة وذلك بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي ونفذوا جولات استفزازية، وأدوا طقوساً تلمودية في باحاته.

للمرة الثالثة.. لبنان يفشل  
في انتخاب رئيس للبلاد

✦بيروت

أخفق البرلمان اللبناني للمرة الثالثة، الخميس، في انتخاب رئيس جديد مما جعل البلاد أقرب إلى شبح حدوث فراغ في أعلى منصب مسيحي في الحكومة وأزمة أوسع في شرعية الدولة. حضر 119 برلمانياً من أصل 128 نائباً الجلسة العامة لمدة نصف ساعة اليوم الخميس.

وتتطلب قواعد الانتخابات نصاً بلثي أعضاء البرلمان المنقسم سياسياً، مما يعني أنه لا يمكن لأي حزب أو تحالف أن يفرض خياره.

وأظهر فرز بطاقات التصويت وجود 55 ورقة بيضاء، بينما حصل السياسي المسيحي ميشال معوض على دعم 42 وحملت الأصوات الباقية شعارات سياسية كان من بينها "دكتاتور عادل"، وفقاً لوكالة رويترز.

وحدد رئيس مجلس النواب نبيه بري الجلسة القادمة في 24 أكتوبر. وسبق أن شغل منصب الرئيس عدة مرات منذ الحرب الأهلية التي دارت بين عامي 1975 و1990.

وتوقعوا لفرار آخر، كتف السياسيين جهودهم للاتفاق على حكومة جديدة برئاسة رئيس الوزراء السني المكلف نجيب ميقاتي، الذي يشغل حالياً منصب رئيس حكومة تصريف الأعمال، إذ يمكن ان تنتقل السلطات الرئاسية إلى الحكومة الجديدة. وتنتهي ولاية الرئيس ميشال عون في 31 أكتوبر بينما لا تزال الاتصامات عميقة بين الكتل السياسية بشأن تشكيل الحكومة الجديدة.

الأحزاب العربية تعيش هاجس  
الخسارة بانتخابات الكنيست

✦عمان

كشفت تقرير صحفي إسرائيلي عن أن الأحزاب العربية في إسرائيل، تخشى من تدني نسبة التصويت في الوسط العربي، في انتخابات الكنيست المقبلة، وذلك بسبب عدم توحيدها وتشنتها إلى ثلاث قوائم انتخابية، هي القائمة العربية المشتركة، والقائمة الموحدة، وحزب التجمع الوطني الديمقراطي، وخوضها الانتخابات بشكل منفصل.

وقالت صحيفة "يديعوت أحرونوت"، في تقرير لها اليوم الخميس، إن الأحزاب العربية تحتاج إلى ما نسبته 42% على الأقل من أجل الفوز بمقاعد في الكنيست المقبلة، علماً بأن نسبة المشاركة وصلت في الانتخابات الأخيرة إلى مستوى تاريخي متدن بلغ 46,5%، في حين وصلت نسبة التصويت في الانتخابات السابقة إلى ذروتها وبلغت 75%. ورات الصحيفة أن نسب التصويت في المجتمع العربي تعتبر من العوامل التي يمكن أن تؤثر على أوضاع كتلتي القائمة العربية المشتركة والقائمة الموحدة في الانتخابات المقبلة. لكن الأطراف العربية قلقة هذه الأيام من سؤال مصعب جدا، هو "هل يعني

هل ستحسم خيرسون مصير الحرب؟  
أوكرانيا تتعهد وروسيا تتوعد

✦وكالات

بدأت السلطات الموالية للكرملين الانسحاب من مدينة خيرسون وإخلائها من المدنيين، تزامناً مع حشد كييف عشرات الألوف، من قواتها؛ والتقدم لاستعادة المدينة.

تنذر هذه التحركات بمعركة كبرى في تلك المدينة، الواقعة جنوبي أوكرانيا، إذا تمكنت القوات الأوكرانية من محاصرة الجيش الروسي.

العملية العسكرية بحسب الخبراء، دخلت منحى خطيراً للغاية عقب إعلان الرئيس الروسي فلاديمير بوتين مؤخرًا، فرض الأحكام العرفية في المناطق الأوكرانية الأربع التي جرى ضمها أخيراً ومن ضمنها خيرسون، فماداً تحمل الساعات القادمة؟

كانت التحركات الأخيرة من جانب موسكو في أكثر من تجاه بحسب الباحثة في الشؤون السياسية سمر رضوان، حيث قالت إن روسيا تعمل الآن على إنهاء سريع للحرب بعملية كبرى وخاطفة، وهذا واضح من خلال عدة خطوات.

الوصول للعدد المطلوب من قرار التعبئة العامة في الجيش مع استمراره أيضاً في حالة أي متغيرات. تعيين الجنرال سيرغي سوروفيكين الملقب بـ"رجل الإطفاء" قائداً للقوات الروسية في أوكرانيا.

تأمين محطة زابوريجيا من جانب القوات الروسية حتى لا تكون هدفاً في الممرات القادمة.

استمرار استهداف مراكز الطاقة في كييف لمدة أربعة أيام متواصلة. وصلت القوات الروسية بالفعل إلى بيلاروسيا حيث بلغ قوامها نحو 9 آلاف فرد،

ومعهم نحو 170 دبابة، و200 مركبة قتالية مدرعة ونحو 100 مدفع ومدفع هاون من عيار يزيد على 100 ملم.

وهذا للتحركات على الأرض، بحسب نائب رئيس تحرير مركز ريباليست للدراسات بموسكو، تنتشر القوات الروسية في أربعة مواقع تدريب في شرق ووسط بيلاروسيا، حيث ستشارك في تدريبات تشمل الرماية القنابل وإطلاق صواريخ مضادة للطائرات. على الجانب الآخر وليس بعيداً، تقوم الشيشان بعملية تعبئة عامة كبيرة منذ أيام بالتزامن مع التعبئة الروسية وتحضير عدد من الكتائب القتالية.

في تلك الزاوية، يقول الخبير الروسي في تاريخ العلاقات الدولية سولونوف بالافريف، إنه بالنظر إلى التصعيد على الحدود الغربية لبيلاروسيا، اتفق الرئيس بوتين ونظيره البيلاروسي لوكاشينكو، على نشر تجمع إقليمي من روسيا وبيلاروسيا، خاصة بعد أن وصل مستوى التهديد إلى المستوى الحالي، كما هو الحال الآن، وأوضح أن الهدف من تلك التحركات يتلخص في الاتي، تدمير منشآت الطاقة والبنى التحتية المهمة في أوكرانيا، مهدت موسكو الأرضية لتنفيذ السيناريو الأهم.

قطعت القوات الروسية شرايين المدن الأوكرانية، لتنفيذ الهجوم الكبير فيما يبدو أنه اقترُب، قبل دخول الشتاء.

إجلاء سكان منطقة خيرسون باتجاه الأراضي الروسية لتجنب استغلال حصار ماريوبول على خيرسون.

زيادة تشكيل مجموعة القوات الروسية وإنشاء احتياطيات وبناء مواقع دفاعية على طول خط التماس بأكملها.

هذه العوامل بغالبيتها ستكون عاملاً

سحبت فرقاً كبيراً بعد جمود كبير في النتائج الأخيرة التي كانت سبباً في خسارة روسيا لبعض المناطق المهمة مثل كراستي ليمان وخاركيف.

وتعتبر خيرسون الأكثر أهمية من الناحية الاستراتيجية من بين المناطق التي ضمها موسكو، إذ تسيطر على كل من الطريق البري الوحيد المؤدي إلى شبه جزيرة القرم التي انضمت إلى روسيا في عام 2014، وكذلك مصب نهر دنيبرو الذي يبلغ طوله 2200 كيلومتر والذي يقسم أوكرانيا إلى شطرين.

تقوم أجواء معركة كبرى بالفعل حسب الخبير الأوكراني بالعلاقات الدولية قسطنطين جريدين، وقوات كييف تتابع عن قرب، مؤكداً أن جميع تحركات روسيا هدفها نصب فخ لأوكرانيا من أكثر من جهة، مؤكداً أن كييف تحقق بالفعل انتصارات على الأرض وتعمل الآن على تضيق الخناق على الروس في خيرسون.

وأشار جريدين، خلال تصريحاته لـ"سكاي نيوز عربية"، إلى بيان الهيئة العامة للقوات المسلحة الأوكرانية، الذي أوضح أنه تحت ستار اجتماع تدريبي، تجري تعبئة سرية في القوات المسلحة البيلاروسية، وتجري الأحداث لتدريب مشغلي أنظمة الصواريخ المضادة للطائرات وأطقم الدبابات، للمشاركة في العمليات العسكرية من الحدود الغربية، على الجانب الآخر في الشيشان يتم التعبئة علينا وبشكل صريح ومباشر على الحدود.

وقالت السلطات الأوكرانية إن قواتها تحاصر أكثر من 1000 جندي روسي في إقليم خيرسون مع اشتداد المعارك خلال الـ48 ساعة الماضية.

خطة اسرائيلية لتوسيع  
الاستيطان بحي الشيخ جراح

✦القدس المحتلة

تعتزم سلطات الاحتلال توسيع الاستيطان في حي الشيخ جراح بمدينة القدس المحتلة، بحسب ما كشفت صحيفة "يسرائيل هيوم" في عددها الصادر اليوم الخميس.

وأشارت الصحيفة الى ثلاثة مشاريع تبعد عشرات الأمتار عن مستوطنة "نحلات شمعون"، وان رجال أعمال يهود يقفون خلفها، موضحة ان المشروع الأول عبارة عن خطة لبناء مبنى سكني جديد من ستة طوابق، والثاني إنشاء مبنى سكني من 5 طوابق، والثالث يقوم على تشييد مبنى تجاري ومكاتب من ستة طوابق.

وقالت، إن من شأن هذه المشاريع مضاعفة أن يضاعف عدد الأسر اليهودية في حي الشيخ جراح من 21 عائلة الى 40 أو أكثر، مشيرة الى أن ما يسمى "صندوق أرض إسرائيل" الذي أسسه أزييه كينغ (نائب رئيس بلدية القدس حاليًا) يقف خلف كوايس هذه المشاريع.

إضراب شامل وحداد عام يعم  
الضفة الغربية والقدس

✦رام الله

عم الإضراب الشامل والحداد العام الخميس كافة محافظات الضفة الغربية بما فيها القدس المحتلة وذلك حداداً على روح الشهيد عدي التميمي، وتنديداً بجرائم الاحتلال الاسرائيلي المتواصلة بحق أبناء الشعب الفلسطيني.

وكان الشاب عدي التميمي (22 عاماً)، قد استشهد مساء أمس الأربعاء، برصاص الاحتلال الإسرائيلي قرب مستوطنة "معاليه أدوميم" القامة على أراضي المواطنين شرق مدينة القدس المحتلة والذي نفذ عملية شعفاط وأسفرت عن مقتل مجنّد اسرائيلية وإصابة ثلاثة آخرين قبل نحو اسبوعين.

ونعت القوى الوطنية والإسلامية في محافظة القدس الشهيد التميمي، وأعلنت اليوم الخميس، يوم حداد وإضراب على روحه، ويوم "نقيرعام" في كل أرجاء القدس المحتلة، ورفع الرايات السوداء على المؤسسات والمنازل.

مسؤول صيني: دبلوماسية بكين حققت  
تقدماً رائداً في ظل وضع دولي معقد

✦بكين

قال مسؤول صيني إن الدبلوماسية الصينية تغلبت على العديد من الصعوبات في العقد الماضي وحققت تقدماً رائداً وسط وضع دولي معقد، فزاد عدد البلدان التي أقامت علاقات دبلوماسية مع الصين من 117 إلى 181 دولة، في حين زاد عدد البلدان والمنظمات الإقليمية التي أقامت شراكات مع الصين من 41 إلى 112 دولة ومنظمة.

وأضاف عضو لجنة الحزب الشيوعي الصيني التابعة لوزارة الخارجية الصينية ونائب الوزير، ماو تشاو تشو، أن الصين كذلك عززت شراكة التنسيق الاستراتيجية الشاملة الجديدة مع روسيا، وفيما يتعلق بالعلاقات الصينية الأميركية طرحت الصين المبادئ الثلاثة المتمثلة في الاحترام المتبادل والتعايش السلمي والتعاون المربح للجانبين، كما ودعت إلى بناء شراكات من أجل السلام والنمو والإصلاح مع الاتحاد الأوروبي.

وزاد ماو تشاو تشو أنه في مواجهة جهود الاحتواء والتدخل من الخارج، عززت الصين من وضع التزام المجتمع الدولي بمبدأ "صين واحدة"، مضيفاً أنه بعمق وعرض قوة غير مسبوقين تنضم الصين إلى الجوكمة العالمية تصبح دعامة أساسية لحماية التعددية.

وقال خلال مؤتمر صحفي عقده المركز الصحفي للمؤتمر الوطني العشرين للحزب الشيوعي الصيني، اليوم الخميس في بكين، بمشاركة نائبة وزير الإدارة الدولية للجنة المركزية للحزب الشيوعي، شين بيلي، وعضو لجنة الحزب الشيوعي الصيني التابعة لوزارة الخارجية ونائب الوزير، ماو تشاو تشو، بهدف اطلاع وسائل الإعلام الوطنية والعالمية على الدبلوماسية الصينية والمضي قدماً والسعي لفتح أرضية جديدة لدبلوماسية الدول الكبرى ذات الخصائص الصينية، وفقاً لرؤية وأفكار الرئيس الصيني شي جين بينغ.

من جانبها، قالت شين بيلي إن القيادة السياسية لصين المتمثلة بالحزب الشيوعي الصيني تتواصل تبادل الخبرات في مجال الجوكمة مع الأحزاب السياسية الأخرى حول العالم، وسيقوي الحزب بشكل مشترك بناءه الخاص ويحسن قدرته على الحكم؛ من أجل تعزيز زهاوية الشعب والإسهام بشكل أكبر في تنمية الحضارة الإنسانية.

178 قتيلاً مع تجدد الاشتباكات  
القبلية بمنطقة النيل الأزرق

وسط وشمال البلاد بحثاً عن الأمان، لكن معظم النازحين عادوا مؤخراً إلى مناطقهم الأصلية بعد الاتضاق على هدنة لم تصمد طويلاً.

وخلال الأشهر الماضية؛ أفرز الصراع القبلي في النيل الأزرق تداعيات خطيرة واتسعت رقعته لتشمل مناطق أخرى في شرق ووسط البلاد مما أثار مخاوف من حدوث حرب قبلية أوسع نطاقاً. وبسبب الاشتباكات فقدت آلاف الأسر المأوى والنشاط الاقتصادي حيث يعتمد معظم سكان المنطقة على الزراعة والرعي.

في مناطق النزاع مع توقعات لتدهور كبير في أوضاع الأمن الغذائي في ظل مخاوف من فشل الموسم الصيفي في المنطقة التي تعتبر من أهم المناطق الزراعية في السودان.

ويحذر مراقبون وناشطون في مجال العمل الطوعي من أن تؤدي الأحداث الأخيرة إلى انتكاسة أكبر في المنطقة؛ مشيرين إلى أن جهود تحقيق التعايش السلمي بين أبناء المنطقة تصطدم بحالة الغبن الناجمة عن وقوع اعداد كبيرة من الضحايا.

✦التوتر الأمني الشديد.

وفي سياق متصل؛ قال الناشط الاجتماعي حسن العاقب حسن لوقع سكاي نيوز عربية عبر الهاتف من مدينة الدمازين إن توترا شديدا يسود المنطقة في ظل اتساع رقعة القتال وعمليات الحرق التي طالت مناطق سكنية زراعية وتجارية واسعة.

وتأتي الاشتباكات الجديدة ضمن سلسلة من أعمال العنف التي تسود المنطقة منذ يوليو الماضي بين قبيلة "الهوسا" ومجموعات قبلية أخرى بسبب خلافات على الإدارة الأهلية في المنطقة التي تضم أكثر من 8 مجموعات إثنية.

وقدرت إحصاءات رسمية عدد ضحايا الاشتباكات حتى سبتمبر بنحو 105 قتلى؛ إلا أن تقارير مستقلة أشارت إلى مقتل أكثر من 400 شخص حتى ذلك التاريخ. وبينه العاقب إلى أنه بسبب طبيعة المنطقة وصعوبة الوصول إلى معظم القرى المتضررة يصعب الوصول إلى الأعداد الحقيقية للقتلى.

ويعد اندلاع موجة القتال الأولى في يوليو، نزح عشرات الآلاف من السكان المحليين إلى مناطق أخرى في

✦الخرطوم

أكد شهود عيان مقتل أكثر من 178 شخصاً وإصابة العشرات في ولاية النيل الأزرق السودانية في اشتباكات قبلية جديدة اندلعت ظهر الأربعاء.

وحذر مفاوض العون الإنساني في ولاية النيل الأزرق، رمضان يسن، من أن المنطقة تعيش أوضاعاً إنسانية معقدة وخطيرة.

وقال مصدر طبي في مدينة الدمازين، عاصمة الولاية المتاخمة للحدود مع إثيوبيا، لوقع سكاي نيوز عربية، إن مستشفيات المدينة تستقبل عشرات الجرحى والمصابين على مدار الساعة؛ موضحاً أن معظم المصابين تعرضوا لإطلاق نار وبتر أعضاء وحروق في أجزاء متفرقة من الجسم.

وأشار المصدر إلى أن المشكلة الأكبر تكمن في أن المئات من المصابين يجدون صعوبة كبيرة في الوصول إلى المستشفيات بسبب

العربي، فإن الأحزاب العربية لن تتجاوز نسبة الجسم..

وأشار بريك إلى أن وجود صراعات داخلية على السلطة بين الأحزاب العربية، حيث يعمل حزب التجمع الوطني الديمقراطي، برئاسة سامي أبو شحادة، على الإطاحة بالقائمة العربية المشتركة. فهم يدركون جيداً أنهم لن يتجاوزوا نسبة الجسم في الانتخابات، وفق استطلاعات الرأي المختلفة، لكنهم ما يزالون يريدون الوصول إلى الناخبين، حتى لو احتوت أصواتهم، انتقاماً واستعراضاً للقوة..

وفي الوقت نفسه، وجهت القائمة العربية المشتركة اللبلة الماضية في رسالة عامة إلى حزب التجمع الوطني الديمقراطي، طلباً لتوقيع اتفاقية فائض الأصوات.

وبحسب بريك، فإن وجود فارق بنسبة 15% في التصويت بين المجتمع اليهودي والمجتمع العربي، سيؤدي إلى خطر حقيقي من أن الأحزاب العربية لن تتجاوز نسبة الجسم في الانتخابات..

ووفق التقرير، فإن عاملاً آخر قد يضر بنسبة التصويت في المجتمع العربي ويتمثل بحملة حزب "الليكوود..

انخفاض الإقبال على التصويت أنه لن يكون لحزب عربي تمثيل في الكنيست لأول مرة.. وأضافت الصحيفة، إن السيناريو الأسوأ من وجهة نظر المجتمع العربي، هو عدم تجاوز أي من القوائم الانتخابية الثلاث نسبة الجسم في الانتخابات البالغة 3,20%، حيث يبدو القلق واضحاً في حملاتها الانتخابية، وعلى عكس الدعاية الانتخابية العامة، التي يركز بعضها على الحملات السلبية تجاه الأحزاب والمرشحين، فإن الأحزاب العربية اختارت عدم التشهير أو مهاجمة بعضها، كي لا تنفر الناخبين من مراكز الاقتراع.

وحسب استطلاعات الرأي الداخلية التي أجريت داخل الأحزاب العربية، يبدو أن العرب لا يتوون الذهاب إلى صناديق الاقتراع، خاصة في مواجهة الإحباط والغضب في الشارع العربي، لكن رغم المخاوف، لم يتم توقيع اتفاقيات فائض الأصوات بين الأحزاب العربية، كما أن هناك خمولا في الحملات على الأرض التي من المفترض أن تشجع الناخبين.

بدوره، أوضح الأستاذ في العلوم السياسي الدكتور سليم بريك، "إذا وصلنا إلى ما لا يقل عن 42% من أصوات الناخبين في المجتمع