

## الملك يبحث هاتفياً مع سلطان عُمان العلاقات الثنائية

عمان

أجرى جلالة الملك عبد الله الثاني، الخميس، اتصالاً هاتفياً مع أخيه جلالته السلطان هيثم بن طارق، سلطان عُمان الشقيقة. وجرى خلال الاتصال التأكيد على عمق العلاقات الأخوية التي تجمع البلدين والشعبين الشقيقين، والحرص على توسيع التعاون في مختلف المجالات. وتناول الاتصال القضايا ذات الاهتمام المشترك، وآخر المستجدات على الساحتين الإقليمية والدولية.

## فتاة تقتل ٣ من أفراد أسرتها بسلاح ناري وتصيب اثنين باريد

عمان

القت الأجهزة الأمنية القبض على فتاة أطلقت النار على أسرتها في محافظة إربد فقتلت ثلاثة وأصابت اثنين. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن بلاغاً ورد اليوم الخميس، لمديرية شرطة محافظة إربد أن فتاة تبلغ ١٧ عاماً من العمر، أطلقت النار على أفراد أسرتها من سلاح ناري (بومبكنش) إثر خلافات عائلية، ونتج عن الحادثة ثلاث وفيات وإصابة جميعهم من أفراد الأسرة. وجرى التحرك للمكان والقاء القبض عليها وضبط السلاح الناري المستخدم وبوشور التحقيق معها.

## الصحة تتسلم تبرعاً بقيمة ٣٢٢ ألف دينار لتجويد خدمات الرعاية الصحية

عمان

تسلمت وزارة الصحة، تبرعاً من الجمعية الملكية للتوعية الصحية بمبلغ ٣٢٢ ألف دينار، لغايات دعم جهود الوزارة في تجويد خدمات الرعاية الصحية والاستجابة للمخاطر نتيجة جائحة كورونا في جميع أنحاء المملكة. ويأتي ذلك ضمن المرحلة الثانية لمشروع "الأمراض المزمنة في ظل جائحة كورونا" الذي تنفذه الجمعية الملكية للتوعية الصحية بدعم من مؤسسة السكري العالمية. وأشاد وزير الصحة الدكتور فراس الهواري بالتبرع الكريم والدعم المستمر من الجمعية لجهود وزارة الصحة خلال جائحة كورونا خاصة في تأمين استمرارية الخدمات المقدمة لمرضى الأمراض غير السارية والحرص على عدم انقطاعها، والخروج بحلول تؤمن الخدمات الوقائية والاستشارة اللازمة، مثنياً جهود الجمعية المبذولة للوقاية من الأمراض المزمنة والسيطرة عليها. وأكدت المديرية العامة للجمعية الملكية للتوعية الصحية الدكتورة أمل عريضة، من جهتها، أهمية الشراكة المستمرة بين الجمعية والوزارة للتصدي للأمراض المزمنة، والأثر الإيجابي لهذه الشراكة في حماية الفرد ورفع الوعي الصحي لدى المجتمع الأردني.

تابع ص ٢

## كنعان: قمة البحر الميت عززت الجهود العربية في الدفاع عن القضية الفلسطينية

عمان

أكد أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبدالله كنعان، أهمية قمة بغداد للتعاون والشراكة (قمة البحر الميت) واللقاءات الثنائية التي أقيمت على هامشها، توقيتاً وموضوعاً، لأنها جاءت في سياق تطورات سياسية واقتصادية إقليمية ودولية متسارعة، تتطلب شراكة فعالة لمواجهة التحديات والتغيرات. وقال كنعان لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن ما يجري في فلسطين المحتلة، والقدس تحديداً، من ممارسات الاحتلال الإسرائيلي القمعية والاستيطانية على الصعيد الميداني، والاتجاه السياسي نحو بلورة حكومة إسرائيلية تتصاعد في ظلها سيطرة الأحزاب اليمينية المتطرفة تحتاج إلى وقفة عربية ودولية تلزم إسرائيل بالسلام العادل وتطبيق قرارات الشرعية الدولية والاتفاقيات والمعاهدات، وفي مقدمتها حل الدولتين وإقامة الدولة الفلسطينية وعاصمتها القدس الشرقية على حدود عام ١٩٦٧.

وأضاف أن الأردن وعلى مدار تاريخه، يعد منطقاً إقليمياً ودولياً لانعقاد الكثير من القمم والملتقيات المركزية للتعبير عن المواقف الدبلوماسية الموحدة تجاه الكثير من القضايا، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية وجوهرتها مدينة القدس، وهذه المكانة جاءت بسبب الموقع الجيوسياسي المتميز للأردن، والنظرة الاستشرافية والحكمة السياسية لجلالة الملك عبد الله الثاني، ما شكل بعداً استراتيجياً وقيادياً دولياً مهماً في الدفاع عن القضية الفلسطينية وجوهرتها القدس.

تابع ص ٢

## مجلس الامن يطالب بالانهاء الفوري للعنف في ميانمار

نيويورك

دعا مجلس الأمن الليلة الماضية إلى الإنهاء الفوري لجميع أشكال العنف في ميانمار (بورما) وحث على ضبط النفس ووقف تصعيد التوترات والإفراج عن جميع السجناء. وطالب المجلس في قرار حمل الرقم ٢٦٦٩ بأغلبية ١٢ صوتاً وامتناع ٣ أعضاء عن التصويت بوضع حد فوري لجميع أشكال العنف في جميع أنحاء البلاد وحث على ضبط النفس ووقف تصعيد التوترات.

## إرادة ملكية بإجراء تعديل على حكومة الدكتور الخصاونة



عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية، بالموافقة على إجراء تعديل على حكومة الدكتور بشرهاني الخصاونة، وتالياً نص الإرادة: «نحن عبد الله الثاني ابن الحسين، ملك المملكة الأردنية الهاشمية، بمقتضى المادة ٣٥ من الدستور، وبناءً على تنسيب رئيس الوزراء، نأمر بما هو آت:

يعين معالي السيد مكرم مصطفى عبدالكريم القيسي، وزيراً للسياسة والأثار. صدر عن قصرنا رغدان العامر في ٢٨ جمادى الأولى من سنة ١٤٤٤ هجرية، الموافق ٢٢ كانون الأول لسنة ٢٠٢٢ ميلادية. وأدى الوزير القيسي اليمين الدستورية أمام جلالة الملك، في قصر الحسينية.

وحضر أداء اليمين الدستورية رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، ورئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي. وكانت صدرت الإرادة الملكية السامية بالموافقة على قبول استقالة معالي السيد نايف حميدي محمد الفايز، وزير السياحة والأثار من منصبه اعتباراً من تاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٢.

## الذكرى ٢٢ لوفاة ملحم التل تصادف اليوم

عمان

تصادف اليوم الجمعة، الذكرى ٢٢ لوفاة المرحوم ملحم التل المدير العام الأسبق لوكالة الأنباء الأردنية (بترا). وعمل المرحوم التل مديراً عاماً لصحيفة

الرأي ورئيساً لتحريرها ومديراً عاماً لدائرة المطبوعات والنشر، إضافة إلى تقلده مناصب إعلامية وسياسية أخرى. وأسس المرحوم التل صحيفة الرقيب الأسبوعية في الستينيات، كما أسس وترأس الأمانة العامة

لحزب الجبهة العربية الأردنية الدستورية عام ١٩٩١. وكان الفقيه أحد رجالات الوطن البارزين وصاحب مواقف مشرفة، عاش معتزلاً بانتمائه العربي الأردني الأصيل متمسكاً بوطنيته وقوميته.

## نقابة الصحفيين تنعى الزميل الموسى

عمان

نعى مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين ببلاغ الحزن والأسى وفاة عضو النقابة الزميل الصحفي والأكاديمي الدكتور عصام سليمان الموسى. واستذكر المجلس مناقب الفقيد طوال

مسيرته الصحفية والأكاديمية في مجال الصحافة والإعلام، والمواقف الجليلة التي يشار لها بالبنان. وتقدم مجلس النقابة من آل الفقيد وذويه والأسرة الصحفية بأصدق مشاعر المواساة، داعين الله له الرحمة.

وقال نقيب الصحفيين الزميل راكان السعيدة، إن الفقيد قام بصحيفة قدم الكثير للمهنة وترك إرثاً كبيراً من الأخلاق والمواقف والقيم والإنجازات الكبيرة على صعيد الصحافة والإعلام، وصاحب سجل حافل بالتميز والعطاء الإعلامي.

## اقرار مشروع نظام مساءلة رؤساء وأعضاء مجالس المحافظات والمجالس البلدية



عمان

قرّر مجلس الوزراء، في جلسته التي عقدها الخميس، برئاسة رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، الموافقة على الأسباب الموجبة لمشروع نظام مساءلة رؤساء وأعضاء مجالس المحافظات

والمجالس البلدية لسنة ٢٠٢٢، تهيئاً لإرساله إلى ديوان التشريع والرأي لاستكمال إجراءات إصداره حسب الأصول، مع إعطائه صفة الاستعجال. ويأتي مشروع النظام على إرصادور قانون الإدارة المحلية رقم (٢٢) لسنة ٢٠٢١م، والذي تضمن

## الفايز رئيساً لمجلس مفوضي العقبة

عمان

قرّر مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها، الخميس، برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، تعيين نايف حميدي الفايز رئيساً لمجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة. كما قرّر المجلس إنهاء عضوية نايف البخيت كرئيس لمجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة وذلك بقبول استقالته.

وأعرب رئيس الوزراء عن شكره للفايز على جهوده الكبيرة التي بذلها خلال توليه موقع وزير السياحة والأثار متمنياً له التوفيق في موقعه الجديد، كما قدم الشكر للبخيت على جهوده خلال عمله رئيساً لمجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة. وهنأ رئيس الوزراء، خلال الجلسة، الوزير مكرم القيسي بمناسبة صدور الإرادة الملكية السامية بتعيينه وزيراً للسياحة والأثار، متمنياً له التوفيق والنجاح.

## وجدان أبو الهيجاء رئيسة لجامعة الأميرة سمية

عمان

قرر مجلس التعليم العالي في جلسته التي عقدها الخميس، برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، الموافقة على تعيين الدكتورة وجدان صالح أبو الهيجاء رئيسة لجامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا لمدة ٤ سنوات اعتباراً من ٢٢ / ١٢ / ٢٠٢٢، وذلك بناءً على تنسيب مجلس أمناء الجامعة.

كما قرر المجلس عدم الموافقة على استحداث فرع لكلية الدراسات العليا التابعة لجامعة آل البيت في عمان.

## تغير المناخ يربك العراق.. والبنك الدولي يدخل على الخط

بغداد

تنطلق تأثيرات التغير المناخي في العراق، وسط دعوات دولية إلى تطوير الوضع، فيما كشف وزير النفط في البلاد، حيان عبد الفتي، أن العراق يسعى لمنع حرق الغاز الطبيعي المصاحب بشكل نهائي، خلال ٤ سنوات.

وما زال العراق يحرق بعض الغاز المستخرج إلى جانب النفط الخام، بسبب عدم توفر المنشآت اللازمة لمعالجته وتحويله إلى وقود للاستهلاك المحلي أو للتصدير.

التنوع البيولوجي يضع حداً للتغير المناخي؟

وكان البنك الدولي قد شدد على أن العراق يواجه تحدياً مناخياً طارئاً ينبغي التصدي له، والتوجه نحو نموذج تنمية أكثر اخضراراً ومرعاة للبيئة، لا سيما عبر تنوع اقتصاده وتقليل اعتماده على الكربون.

وأكد ممثل البنك الدولي، ريتشارد عبد النور، قبل أيام، في تصريحات لوكالة الأنباء العراقية، أن العراق يعد ثاني بلدان العالم من حيث احتراق الغاز، فيما طرح حلاً لخفض انبعاثات النفط والاحتراق الغازي.

وقال إن "التقرير بشأن التحول المناخي والتنمية في العراق، أشار إلى تأثير التغير المناخي وارتفاع درجات الحرارة وانخفاض الموارد المائية التي تعتمد عليها البلاد ليس لأغراض الشرب فقط، وإنما في الجانب الاقتصادي والزراعي والأمن الغذائي".

وأضاف أن "العراق يمتلك موارد نفطية كبيرة ومهمة، وبالتالي لديه انبعاثات كربونية على مستوى عال، وهناك حلول كبيرة لخفض الانبعاثات في الجانب النفطي والاحتراق الغازي،" مبيّناً أن "العراق يعد ثاني بلد في العالم لديه نسبة عالية لاحتراق الغاز".

وأشار ممثل البنك الدولي إلى أن "الحلول تتضمن الاستفادة من الغاز في إنتاج الكهرباء، وخلق فرص عمل، فضلاً عن استعمال الطاقة المتجددة والنظيفة"، لافتاً إلى "وجود فرص كبيرة في العراق لتنمية هذا القطاع والذي سيؤدي لانخفاض الانبعاثات وخلق نمو قطاع غير نفطي ومهم لاقتصاد العراق".

يرى خبراء يبيّنون أن تشخيص البنك الدولي ومقترحاته تتدارك الخطر البيئي والمناخي العاصف ببلاد الرافدين، يقدم فرصة لتضاضر الجهاديين المحلي والدولي لمكافحة تأثيرات التغير المناخي الشديدة على العراق، والتي تهدد مختلف قطاعات الحياة والإنتاج في البلاد.

وضع النقاط على الحروف يقول الخبير البيئي والمناخي العراقي أيمن هيثم قدوري، في حديث مع موقع "سكاي نيوز عربية"،

البنك الدولي وضع النقاط على الحروف وأكد الحقائق المثبتة حول التدهور البيئي والمناخي العراقي، من خلال تقرير المناخ والتنمية الصادر عنه في نوفمبر الماضي.

العراق يعاني أزمة تنمية متعددة الأوجه، أخطرها الأزمة المناخية الحادة التي تهدد الأمن الغذائي والسلم الأهلي والتنوع المجتمعي فيه، وظهور حركة تنمية غير مستقرة ترتكز على اقتصاد ريعي نفطي بنسبة ٩٨ في المئة.

ضومر قطاعات إنتاجية أخرى كالزراعة، بسبب شح المياه وانعدام السياسات المائية المتوازنة، وكالصناعة بسبب إهمال الجانب الصناعي على مستوى القطاعين الخاص والحكومي.

نموذج النمو العراقي يقوده النفط، وطلالما شكل ذلك مصدراً للفاشة والتقلب الاقتصادي والبيئي والاجتماعي.

الطاقات البشرية الشابة التي تشكل أكثر من ٦٠ في المئة من السكان، باتت شبه مهددة على وقع تدهور حركة التنمية التي انعكست سلباً على مستوى التعليم والإنتاج.

يسير العالم بشكل حثيث نحو هجر المنتجات النفطية الثقيلة، والتحول التدريجي نحو الطاقة النظيفة، بغية التقليل من انبعاثات الكربون للوصول لمستويات تحد من ظاهرة التسارع في عملية الاحتباس الحراري على المدى الطويل.

عيد ميلاد الأمير علي  
بن الحسين اليوم الجمعة

عمان

يصادف اليوم الجمعة عيد ميلاد سمو الأمير علي بن الحسين. فقد ولد سموه في الثالث والعشرين من شهر كانون الأول عام ١٩٧٥، لصاحبه الجلالة المغفور لهما الملك الحسين والملكة علياء طيب الله ذراهما.

بدأ سموه دراسته الابتدائية في الكلية العلمية الإسلامية في عمان وتابعها في المملكة المتحدة والولايات المتحدة، حيث تخرج من مدرسة ساليبوري في ولاية كونيتيكت في العام ١٩٩٣، وتميز سموه في رياضة المصارعة.

والتحق سموه بأكاديمية ساندهيرست العسكرية الملكية، حيث تخرج ضابطاً في كانون الأول من عام ١٩٩٤، ونال وسام بروناي. وقبل متابعته الدراسة في الولايات المتحدة، خدم سمو الأمير علي في القوات الخاصة الأردنية، وحاز على أجنحة المظليين في القفز الحر.

وتم تعيين سموه قائداً لمجموعة الأمن الخاص لجلالة القائد الأعلى في الحرس الملكي عام ١٩٩٩، وخدم سموه في هذا المنصب حتى ٢٨ كانون الثاني ٢٠٠٨. إلى أن أطاح به جلالته الملك عبدالله الثاني مهمة تأسيس وإدارة المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات. وتدرج سموه في الرتب العسكرية في القوات المسلحة الأردنية حتى رتبة لواء.

وفي عام ١٩٩٩ تسلم سمو الأمير علي منصب رئيس الاتحاد الأردني لكرة القدم، ونجح في قيادة المنتخب الأردني للمشاركة بنهائيات كأس العالم للشباب عام ٢٠٠٧، ووصول المنتخب الوطني إلى الدور النهائي من تصفيات كأس العالم عام ٢٠١٢ لأول مرة في تاريخ كرة القدم الأردنية على الرغم من كل التحديات، كما اجتازت المنتخبات الأردنية تصفيات البطولات الآسيوية الثلاث الكبرى (منتخبات الرجال، الشباب، الناشئين) عدة مرات.

وتحت إدارة الأمير علي، تقدم منتخب السيدات بشكل تدريجي على لائحة تصنيف المنتخبات الصادرة عن الاتحاد الدولي (فيفا) وتأهل لنهايات كأس آسيا ٢٠١٤ كأول إنجاز يحققه منتخب عربي على مستوى قارة آسيا، وركز سموه أيضاً على تفعيل نشاطات منتخبات الفئات العمرية وتقوية كرة القدم للرجال والناشئين من خلال مراكز الأمير علي المنتشرة في المملكة والتي شهد عام ٢٠١٣ مضاعفة أعدادها واستقدام خبراء للإشراف عليها إلى جانب الكوادر الوطنية الفنية والإدارية.

وفي عام ٢٠١٤ توج الاتحاد الأردني بجائزة أفضل اتحاد متطور بقارة آسيا، وجاء الإنجاز العالمي الكبير بحصول الأردن على ثقة العالم وفوز الملف الأردني بإستضافة نهائيات بطولة كأس العالم للسيدات تحت ١٧ سنة عام ٢٠١٦ حيث تكلفت البطولة بنجاح باهر، كما استضاف الأردن كأس آسيا للسيدات ٢٠١٩.

وما زالت إنجازات كرة القدم الأردنية تتوالى تحت قيادة سموه حيث تكتمت منتخبنا الوطنية بفئاتها العمرية كافة بلا استثناء من بلوغ النهائيات الآسيوية.

وفي عام ٢٠٠٠، أسس سموه اتحاد غرب آسيا لكرة القدم، وعمل على زيادة عدد الدول الأعضاء وتوحيد الاتحادات كرة القدم في المنطقة وتنظيم بطولات دولية للرجال والسيدات والتواصل مع الاتحادات الإقليمية الأخرى.

والتحق سموه في السادس من شهر كانون الثاني عام ٢٠١١ نائباً لرئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) ممثلاً عن قارة آسيا لمدة أربع سنوات، ومنذ انتخابه ترسخت جهود سموه على ريكيزتين أساسيتين هما: تنمية كرة القدم والتنمية الاجتماعية من خلال كرة القدم، بالإضافة إلى مكافحة الفساد في المنظمة، وترأس لجان المسؤولية الاجتماعية في الاتحادين الدولي والاسيوي، كما شغل منصب نائب رئيس لجنة كرة القدم في الاتحاد الدولي ولجنة الرؤية الآسيوية في الاتحاد الآسيوي، وفي كانون الثاني من ٢٠١٥، أعلن الأمير علي ترشحه لرئاسة الاتحاد الدولي لكرة القدم.

وأسس سموه عام ٢٠١٢ مشروع تطوير كرة القدم الآسيوي، وهو مشروع غير ربحي يهدف إلى توفير الاحتياجات الضرورية لجميع الاتحادات الوطنية والإقليمية والمنظمات التنموية بطريقة عادلة وشفافة، ويسعى إلى تحقيق المزيد من التطور في قطاعات الواعدين والشباب وكرة القدم النسوية والتنمية الاجتماعية خاصة في المناطق المهمشة، إلى جانب حماية وتطوير كرة القدم الآسيوية والارتقاء بها إلى مستوى عالمي. وأطلق المشروع مبادرات تنموية في أكثر من ٢٠ دولة لساعدة اللاجئين والمعرضين لتجارة البشر وغيرهم من الفئات الأقل حظاً.

ومن خلال هذا المشروع قام الأمير علي بقيادة حملة من أجل السماح للاعبين كرة القدم بارتداء غطاء رأس آمن في المباريات الرسمية، وتكملت جهوده بالنجاح في شهر تموز ٢٠١٢ عندما وافق مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم على اقتراح سموه الذي قوبل بترحيب الاتحاد الآسيوي وهيئة الأمم المتحدة وعدة شخصيات رياضية آسيوية وعالمية بارزة.

وفي عام ٢٠١٨، دش سموه البرنامج العالمي للتطوير الكروي، وهو مشروع اجتماعي دولي يهدف إلى توحيد المجتمعات المحلية حول العالم وتطويرها من خلال كرة القدم، حيث تبني هذه المبادرة الجديدة على النموذج الناجح الذي يدها سموه في القارة الآسيوية، ويمثل نطاقه العالمي الموسع تحولاً كبيراً بغيته إحداث أثر اجتماعي إيجابي من خلال كرة القدم والتزاماً بتحقيق نتائج مستدامة على مستوى عالمي.

ويرأس سمو الأمير علي مجلس إدارة الهيئة الملكية الأردنية للأفلام منذ تأسيسها عام ٢٠٠٣، وهي هيئة تخصص بتطوير صناعة الأفلام الأردنية من أجل المنافسة على المستوى الدولي، الأمر الذي يعزز الدور الثقافي والاقتصادي للأردن على مستوى المنطقة وخارجها.

وعقد سمو الأمير علي قرانه على سمو الأميرة ريم علي، ابنة مسؤول الأمم المتحدة الخضرم الدبلوماسي الجزائري الأخضر الإبراهيمي، في السابع من أيلول لعام ٢٠٠٤، وقد أنعم الله على سموهما بسمو الأميرة جلييلة في السادس عشر من أيلول لعام ٢٠٠٥ وسمو الأمير عبدالله في التاسع عشر من آذار لعام ٢٠٠٧.

رئيس النواب يرعى ورشة عن حماية  
المبلغين والشهود بقضايا الفساد

عمان

قال رئيس مجلس النواب احمد الصفيدي إن محاربة الفساد بأشكاله كافة يشكل أولوية وطنية طالما أكد عليها جلالته الملك عبدالله الثاني، وهي مهمة تحتاج لمزيد من الجهود المتواصلة للتصدي لهذه الآفة.

وأضاف الصفيدي خلال رعايته الخميس ورشة العمل التدريبية حول تعزيز حماية المبلغين والشهود بقضايا الفساد نظماً مركز الشفافية الأردني بالتعاون مع محافظة العاصمة، ان "المال العام يجب أن يكون مصوناً، والتعدي عليه جريمة بحق الوطن وأهله، ولا بد من محاسبة كل من يعتدي عليه أيا كان.

وأشار إلى أن موضوع ورشة اليوم، يأتي بالتزامن مع مشاريع التحديث والتطوير التي يشارت بها الدولة الأردنية بتوجيهات ملكية في المسارات السياسية والاقتصادية والإدارية؛ فالإصلاح والتحديث في تلك المسارات يتطلب بالضرورة بذل أقصى الجهود لتطوير الأجهزة الرقابية لمكافحة الفساد وتعزيز سيادة القانون ورفع كفاءة منظومة النزاهة والشفافية والعدالة. وأكد ان الإرادة الصلبة لجلالة الملك وقيادته لمشروعنا الوطني في المسارات المختلفة، تتطلب منا مواصلة الجهود في محاربة الفساد من أجل كسب ثقة المواطن بمؤسسات وأجهزة الدولة، فسيادة القانون وتطبيقه على الجميع يعد ركيزة أساسية لتحقيق الإصلاح الشامل والتنمية المستدامة.

وبيّن أن مجلس النواب وانطلاقاً من دوره الرقابي دستورياً، وعبر لجان المجلس المختلفة، تعهد بالعمل مع الجهات ذات الصلة في حماية المبلغين عن قضايا الفساد.

وقال، إن مجلس النواب وعبر ذراعه

الرقابي ممثلاً بديوان المحاسبة يمارس سلطاته الدستورية على الجهات الخاضعة

له في الرقابة على أعمال السلطة التنفيذية والمؤسسات التابعة لها، لذا فإن المجلس كثيراً ما كان إما مكتشفاً أو دالاً أو مؤشراً على الكثير من قضايا الفساد، مؤكداً أن مجلس النواب سيولي تقرير ديوان المحاسبة الأهمية القصوى، انطلاقاً من الحرص على مناقشة جميع الاستيضاحات والمخالفات الواردة في التقرير، واتخاذ الإجراءات اللازمة بشأنها.

وفي ختام كلمته وجه الصفيدي الحديث لفرسان الشفافية من الشباب الوطني قائلاً: أتمنى "عماد المشروع الوطني الذي وجه إليه جلالته الملك، فغاية عملية التحديث والتطوير هي إشراك الشباب في عملية صناعة القرار، وأنتم بما تحملون من قدرات وطاقات قادرين على إحداث الأثر والتأثير المنشود.

من جهته، قال أمين عام وزارة الثقافة هزاع البراري خلال الورشة، إن الحديث عن النزاهة ومكافحة الفساد أصبح عنواناً بارزاً ليس في الأردن فقط بل في معظم دول العالم.

وأشار إلى أننا في الأردن نشهد تكاتفاً وتعاوناً كبيراً بين مؤسسات الدولة، خاصة في مجلس النواب والمؤسسات المعنية لبحر الفساد والتخلص منه نهائياً.

ودعا البراري إلى عدم تعميم قضايا أو حالات الفساد على مؤسسات بكاملها، مشيراً إلى أن كثيراً من قضايا الفساد التي تشهدها المؤسسات محصورة على ممارسة فردية من شخص أو موظف.

كما دعا إلى "عدم التهويل أو تعظيم بؤر الفساد التي تظهر في مؤسساتنا أو نشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي

اللواء المعاينة يوجّه بتعزيز الأمن وتقديم  
الخدمات الأمنية خلال أعياد الميلاد

عمان

نحيد عنها، مقدمين لوطننا العمل المخلص، والنية الصادقة، وبعزائم لا تلين بل تزداد صلابة وقوة. وأضاف المعاينة، "أن منتسبي الأمن هم أبناء الوطن الذين لن ننتههم التحديات أو التضحيات ومستمرين في عملهم وأداء واجباتهم، والوقوف سداً متنبهاً في وجه كل من يحاول المساس بأمن الوطن. ووجه المعاينة، خلال الاجتماع الأمني الذي ترأسه بحضور كبار القادة العام، معرباً عن شكره للوحدات كافة، التي عملت بعمية عالية ونزاهة لإنفاذ القانون والحفاظ على أمن الوطن والمواطنين.

وقال، "لن تغيب صور شهدائنا عن أعيننا، وسيبقى في ضمائرنا دافعاً لبذل المزيد من أجل الوطن، في مسيرة مضنية بها في ظل القيادة الهاشمية الحكيمة، ولن

كافة، واتخاذ الإجراءات اللازمة وبالتنسيق مع وزارة التربية والتعليم للحفاظ على أمن وسلامة سير امتحانات الثانوية العامة.

وأكد المعاينة استمرار التنسيق والمديرين، إلى البدء بتطبيق الخطط والمساعدة للمواطنين في ظل الظروف الجوية المتوقعة في فصل الشتاء، لافتاً إلى أهمية التنسيق مع الشركاء والجهات المعنية، في الواجبات المختلفة. واستمع لإيجاز قدمه المساعد للعمليات والتدريب، عرض من خلاله الخطط الأمنية الموضوعية للتعامل مع الواجبات المختلفة، وآليات تنفيذها في مختلف تشكيلات مديرية الأمن العام ووحداتها العملياتية والإدارية.

نقابة الصحفيين  
تنعى الزميل الموسى

عمان

نعى مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين ببلاغ الحزن والأسى وفاة عضو النقابة الزميل الصحفي والأكاديمي الدكتور عصام سليمان الموسى.

واستذكر المجلس مناقب الفقيد طوال مسيرته الصحفية والأكاديمية في مجال الصحافة والإعلام، والمواقف الجليلة التي يشار لها بالبنان.

وتقدم مجلس النقابة من آل الفقيد وذويه والأسرة الصحفية بأصدق مشاعر المواساة، داعين الله له الرحمة.

وقال نقيب الصحفيين الزميل راكان السعيدة، إن الفقيد قامة صحفية قدم الكثير للمهنة وترك إرثاً كبيراً من الأخلاق والمواقف والقيم والإنجازات الكبيرة على صعيد الصحافة والإعلام، وصاحب سجل حافل بالتميز والعطاء الإعلامي.

وأشار إلى أن الفقيد كان ملتزماً بالقضايا الوطنية ومخلصاً لمهنته وعلى قدر من المسؤولية تجاه المهنة التي حقق فيها الكثير من العمل المميز الذي كان أساسه خدمة الوطن وقضايا المواطنين، فقد كان مثالا للصحفي المهني الملتزم الذي يتمتع بطيب المعشر والأخلاق العالية.

والمرحوم الفقيد الموسى أكاديمي ورائد من رواد الحركة الإعلامية والثقافية والفكرية الأردنية في جمع ودراسة وتوثيق مسيرة الإعلام الأردني، بالإضافة إلى عضويته في الكثير من اللجان والمؤتمرات العلمية وله العديد من المؤلفات، وهو كاتب مقالات في العديد من الصحف والمواقع الإلكترونية.

وألف الموسى العديد من الكتب الصحفية والثقافية، منها المدخل في الاتصال الجماهيري، وتطور الصحافة الأردنية والعرب وثورة الاتصال الأولى، وتطوير الثقافة الجماهيرية العربية والإعلام والمجتمع ودراسات في الإعلام الأردني والعربي والدولي والبراءة عاصمة الأبجدية العربية في الثورة الأولى للاتصال والعلوماتية، وصدرت له ثلاث مجموعات قصصية بعنوان "وستشرق الشمس".

ويعد الفقيد الموسى من أوائل الأكاديميين الذين درسوا الصحافة والإعلام في جامعة اليرموك، وترك مآثورات وتاريخاً عريقاً ستبقى ذكراها خالدة بالوجدان وإنجازاتها تطبع بصمة على أرض الوطن لا تنسى.

وزير البيئة يبحث تعزيز  
التعاون البيئي مع اليابان

عمان

بحث وزير البيئة الدكتور معاوية الرديدة خلال لقائه، الخميس في مكتبه، السفير الياباني الجديد لدى المملكة جيرو أوكوياما، أطر التنسيق والعمل المشترك في قطاع البيئة، وسبل تعزيز التعاون بينهما حول التغير المناخي.

واستعرض الرديدة، المبادرة التي أطلقها جلالته الملك عبدالله الثاني في مؤتمر COP-٢٧، حول مترابطة المناخ -اللاجئين، مؤكداً ضرورة بذل الجهود الدولية لدعمها وتنفيذ محاورها المهمة.

وأكد الجانبان أهمية دفع الجهود الدولية في التمويل المناخي.

كُنْعَان: قمة البحر الميت عززت الجهود  
العربية في الدفاع عن القضية الفلسطينية

عمان

أكد أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبد الله كنعان، أهمية قمة بغداد بالتعاون والشراكة (قمة البحر الميت) والقوات الثنائية التي قيمت على هامشها، توقيتاً وموضوعاً، لأنها جاءت في سياق تطورات سياسية واقتصادية إقليمية ودولية متسارعة، تتطلب شراكة فعالة لمواجهة التحديات والتغيرات.

وقال كنعان لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن ما يجري في فلسطين المحتلة، والقدس تحديداً، من ممارسات الاحتلال الإسرائيلي القمعية والاستيطانية على الصعيد الميداني، والاتجاه السياسي نحو بلورة حكومة إسرائيلية تتصاعد في ظلها سيطرة الأحزاب اليمينية المتطرفة تحتاج إلى وقفة عربية ودولية تلزم إسرائيل بالسلام العادل وتطبيق قرارات الشرعية الدولية والاتفاقيات والمعاهدات، وفي مقدمتها حل الدولتين وإقامة الدولة الفلسطينية وعاصمتها القدس الشرقية على حدود عام ١٩٦٧.

وأضاف أن الأردن وعلى مدار تاريخه، يعد متطابقاً إقليمياً ودولياً لانعقاد الكثير من القيم والملتقيات المركزية للتعبير عن المواقف الدبلوماسية الموحدة تجاه الكثير من القضايا، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية وجوهرتها مدينة القدس، وهذه المكانة جاءت بسبب الموقع الجيوسياسي المتميز للأردن، والنظرة الاستشرافية والحكمة السياسية لجلالة الملك عبد الله الثاني، ما شكل بعداً استراتيجياً وقيادياً دولياً مهماً في الدفاع عن القضية الفلسطينية وجوهرتها القدس.

وبيّن أن قمة البحر الميت جمعت قوى إقليمية ودولية لها تأثيرها على السياسة الدولية، مثل الاتحاد الأوروبي وتركيا وإيران وممثلين عن المنظمات الدولية، ما وفر مساحة دولية مهمة لمخاطبة الرأي العام، وبيان تداعيات وخطورة السياسة الاستعمارية الإسرائيلية على زعزعة استقرار المنطقة وضرب السلام والشرعية الدولية عرض الحائط.

الصحة تتسلم تبرعاً بقيمة ٣٢٢ ألف دينار  
لتجويد خدمات الرعاية الصحية

عمان

تسلمت وزارة الصحة، تبرعاً من الجمعية الملكية للتوعية الصحية بمبلغ ٣٢٢ ألف دينار، لغايات دعم جهود الوزارة في تجويد خدمات الرعاية الصحية والاستجابة للمخاطر نتيجة جائحة كورونا في جميع أنحاء المملكة. ويأتي ذلك ضمن المرحلة الثانية لمشروع "الأمراض الزمئية في ظل جائحة كورونا" الذي تنفذه الجمعية الملكية للتوعية الصحية بدعم من مؤسسة السكري العالمية.

وأشاد وزير الصحة الدكتور فراس الهواري بالتبرع الكريم والدعم المستمر من الجمعية لجهود وزارة الصحة خلال جائحة كورونا خاصة في تأمين استمرارية الخدمات المقدمة لمرضى الأمراض غير السارية والحرص على عدم انقطاعها، والخروج بحلول تؤمن الخدمات الوقائية والاستشارة اللازمة، متمنياً جهود الجمعية المبذولة للوقاية من الأمراض الزمئية والسيطرة عليها. وأكدت المديرية العامة للجمعية الملكية للتوعية الصحية الدكتورة أمل عريفي، من جهتها، أهمية الشراكة المستمرة بين الجمعية والوزارة للتصدي للأمراض الزمئية، والأثر الإيجابي لهذه الشراكة في حماية الفرد والوعي الصحي لدى المجتمع الأردني. يشار إلى أن الجمعية الملكية للتوعية الصحية هي إحدى مبادرات جلالته الملكة رانيا العبد الله الهادفة إلى زيادة الوعي الصحي وتمكين المجتمع المحلي من اتباع سلوكيات صحية إيجابية، حيث تقوم بتنفيذ برامج تنموية تثلية احتياجات المجتمع المحلي، والتي تتماشى مع الأولويات الصحية الوطنية.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامه المحدودة  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٦ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن حواره العي الشرقي، حواره قرب مدرسة نبات حواره، حواره طريق الرما وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة إربد.

وعن الأفراد من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الواحدة ظهراً وعن ام الجبال العي الشمالي منطقة الأبار من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثانية ظهراً وعن مقيم الزعتري بالكامل من الساعة الثانية عشر ظهراً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المفرق.

وعن الكثير العي الجنوبي من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.

وعن عين جنا بالقرب من المسجد الغربي من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

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

وكالات

نشرت مجلة "بوبيلار ساينس" الأمريكية تقريراً تحدثت فيه عن خطة غوغل التي تتمثل في بناء أسرع وأكبر كابل إنترنت سيحيط المحيط الأطلسي.

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة 378 كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادراً على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط.

وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونات"، تيمناً بـمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونانت، وسيمتد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة 2977 ميلاً تقريباً.

ونظراً لأن شركة غوغل هي صاحبة المشروع، فمن غير المستغرب أن هذا الكابل سيكون جزءاً من شبكة غوغل، لربط مراكز البيانات معاً، ونقل البيانات الداخلية.

في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل 200 تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابلات أخرى تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والتي تستطيع نقل 160 تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومعتادة في الوقت ذاته.

وأوضحت المجلة أن الجزء البسيط يتمثل في وجود الكابلات البحرية، وبالتالي، على غرار "ماريا"، التي تنقل بياناتها عبر 8 أزواج من حبال الألياف الضوئية، أي ما مجموعه 16 حبلًا. في المقابل، سيكون كابل "دونات" قادراً على نقل المزيد من البيانات لأنه سيتضمن عدداً أكبر من الألياف، المتمثلة في 12 زوجاً، أي 24 حبلًا.

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، ولتستوعب طويلاً، 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 والمهندسة الصربية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكال، أن إحدى المبادئ التوجيهية تقيد بأن "الإشارة تفقد 99 بالمئة من قوتها في كل 62 ميلاً".

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

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

وكالات

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكربيرغ وعائلته، خلال العام 2018.

وحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ 22,6 مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام 2017، الذي وصل إلى 9

## كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

وكالات

خلال الوبومين الماضيين، انتشر بالتوازي مع صورة الثقب الأسود صورة أخرى لفتت في نهاية عشرينياتها، تضع يديها على وجهها وهي في قمة سعادتها.

هذه الفتاة كانت العالمة الشابة ذات الـ 29 عاماً، كيتي بومان، الحاصلة على زمالة أبحاث ما بعد الدكتوراه، والتي شاركت في مشروع "الثقب الأسود"، وأدت الخوارزمية التي كتبتها إلى الوصول إلى الصورة.

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

وكان المشروع، الذي قادة شيريد دوليمان عالم الفلك في مركز هارفرد-سميثونيان للفيزياء الفلكية، ثمرة عمل ما يزيد على 200 باحث، 40 منهم سيدات، حسبما ذكرت مبادرة جامعة هارفرد للثقب الأسود.

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

## توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

وكالات

قالت تقارير صحفية الأحد إن عطل أصاب موقع فيسبوك في العالم، وطال العمل لتطبيقات واتساب وانستغرام وفيسبوك ماسنجر.

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

# المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



الوطنية والمتعلقة بالمساحات بالبيانية الخاصة وبالسلمعة أو الأخلاقيات باتحال الصفة، وبالبحق في النسيان، ويتحدد الموقع الجغرافي، وبالتتميط

لدراسة المقترحات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تثير المحتوى التحريري للمنصة المخصصة لحماية الحياة الخاصة الرقمية للأطفال والمراهقين في المغرب، والتي سيتم وضعها قريباً على الإنترنت من طرف اللجنة الوطنية. وأشار البلاغ إلى أن اللجنة أكدت، أيضاً، 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 تقترح خطة عمل فعالة قادرة على الاستجابة لاختلاف هذه المواضيع.

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

الوطنية والمتعلقة بالمساحات بالبيانية الخاصة وبالسلمعة أو الأخلاقيات باتحال الصفة، وبالبحق في النسيان، ويتحدد الموقع الجغرافي، وبالتتميط

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

الإلكترونيات 2019

وقال موقع بلومبيرغ إنه تحدثت مع سبعة أشخاص راجعوا تسجيلات من أجهزة أمازون ويكوخدمة 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 أنهم يعلقون زملاءهم على بعض التسجيلات الطريفة 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.

والذي قالته أمازون؟ تنص شروط استخدام أمازون على أن التسجيلات الصوتية تستخدم "من أجل الاجابة على استلتمك وتنفيذ طلباتكم وتحسين تجربتكم وخدماتنا". ولا تتطرق الشروط إلى وجود مراجعين بشر.

وقالت أمازون في بيان إنها تأخذ قضيتي الأمان والخصوصية مأخذ الجد،

وتنص الضوابط الأمنية لأبل على ضرورة أن تكون التسجيلات الصوتية خارجة من أي إشارات إلى مصادرها وأن تكون مرتبطة برقم عشوائي يعاد خلقه كلما يطفئ جهاز سييري.

ويتم تخزين أي تسجيل لأكثر من 6 شهور دون الرقم العشوائي. وتقول أبل إن مراجعها ليس

مقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي. اقرراً أيضاً: تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع العزج"

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

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

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتي؟ ثمة مخاوف جدية من أن السماعات الذكية تسجل سرا كل ما يقال في المنازل.

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

تقوم كل السماعات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات داخليا من أجل الاستيانتين عن كلمات توقعها من "صياها" مثل "أليكسا" أو "وكي غوغل" أوهاي سييري.

وتنص الضوابط الأمنية لأبل على ضرورة أن تكون التسجيلات الصوتية خارجة من أي إشارات إلى مصادرها وأن تكون مرتبطة برقم عشوائي يعاد خلقه كلما يطفئ جهاز سييري.

ويتم تخزين أي تسجيل لأكثر من 6 شهور دون الرقم العشوائي. وتقول أبل إن مراجعها ليس

مقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي. اقرراً أيضاً: تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع العزج"

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

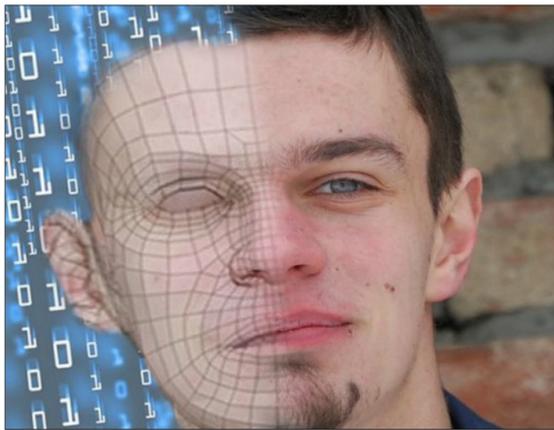
ولكنها أضافت أن هذه التسجيلات غير مرتبطة بأي معلومات قد تدل على شخصية المتكلم، كما أن الشركة تقوم بتشويه الصوت من أجل التعميه على صوت الزبون.

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتي؟ ثمة مخاوف جدية من أن السماعات الذكية تسجل سرا كل ما يقال في المنازل.

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

تقوم كل السماعات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات داخليا من أجل الاستيانتين عن كلمات توقعها من "صياها" مثل "أليكسا" أو "وكي غوغل" أوهاي سييري.

# أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية



بعد يوم. وكمثال على هذا التطور، تمكنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وتصاميم مزيفة للعبث بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترب هذه الخوارزميات أخطاء كفيلة بتمكيننا من التفتن 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 يدحض وجه الشبه بين المقطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضافت روتشمان أن برمجية غوغل خرقت قواعد الموسيقى البرمجية على مستوى تنسيق الألحان، ناهيك عن كتابة برنامج "أوبن إي إي" لتوليد النصوص عبارة "الجرانق التي تنشب

تحت الماء"، والتي لا يمكن تبين معنى واضح لها. وخلال عمل المطورين على إبداعاتهم، تصعب الأخطاء أكثر ندرة ما دامت خوارزميات الذكاء الاصطناعي أخذة في التطور والتعلم باستمرار.

وأضافت 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 تكران حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الافتتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدماً لخلق الخداع والشاكل الاجتماعية الأخرى.

ولخصت الكاتبة إلى أن الحد من أبحاث الذكاء الاصطناعي قادر على كبح هذا التقدم نحو مستقبل مجهول، حيث إن السماح للتكنولوجيات الذكية بإنمو والتطور دون رقابة ينطوي على حدود حالات سوء استخدام تتجاوز مجرد مقطوعة موسيقية سيئة، حيث يمكن لمدها أن يشمل خداع الملايين من الأشخاص.

عرضه على العموم. وأفادت الكاتبة أن الذكاء الاصطناعي يسمح بإنشاء مقاطع فيديو وصور احترافية للغاية، حيث سبق للممثل والخرج السينمائي، جوردان بيل، إنشاء مقطع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد قوول أسياء لم يقلها أبداً، وهو ما يطرحد العديد من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات.

وفي مطلع سنة 2019، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية آنكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، مقطوع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد قوول أسياء لم يقلها أبداً، وهو ما يطرحد العديد من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات.

وفي مطلع سنة 2019، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية آنكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، مقطوع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد قوول أسياء لم يقلها أبداً، وهو ما يطرحد العديد من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات.

وفي مطلع سنة 2019، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية آنكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، مقطوع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد قوول أسياء لم يقلها أبداً، وهو ما يطرحد العديد من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات.

وفي مطلع سنة 2019، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية آنكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، مقطوع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد قوول أسياء لم يقلها أبداً، وهو ما يطرحد العديد من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات.

وفي مطلع سنة 2019، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية آنكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، مقطوع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد قوول أسياء لم يقلها أبداً، وهو ما يطرحد العديد من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات.

وفي مطلع سنة 2019، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية آنكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، مقطوع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد قوول أسياء لم يقلها أبداً، وهو ما يطرحد العديد من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات.

وفي مطلع سنة 2019، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية آنكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، مقطوع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد قوول أسياء لم يقلها أبداً، وهو ما يطرحد العديد من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات.

وفي مطلع سنة 2019، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية آنكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، مقطوع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد قوول أسياء لم يقلها أبداً، وهو ما يطرحد العديد من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات.

نشر موقع "ساينس آرت" الأمريكي مقال رأي للأستاذة المساعدة في قانون القطاع الصحي في جامعة سانت لويس سيباشيان باخ، أنها سادتوس روتشمان، تطرقت من خلاله إلى تنامي قدرات خوارزميات الذكاء الاصطناعي بشكل لا يصدق في العقود الأخيرة، لتصبح قادرة على تأليف المقطوعات الموسيقية والقيام بأمور إبداعية طالما كانت حكراً على بني البشر. ويبدو أن تطور هذه الخوارزميات بات منذراً بقدرتها على القيام بما يتجاوز مجرد قراءة النوتات.

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

وأشارت الكاتبة إلى تمكن الحاسوب من محاكاة بعض القدرات الإبداعية لبشر حقيقيين تعتبر أمراً مريكام ومثيراً للريبة بشكل خاص.

الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل 306 مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيباشيان باخ وتتنع النمط الذي سار عليه وجعله متناغماً مع الملاحظات والإدخالات الخاصة بالمستخدمين.

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

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

الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل 306 مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيباشيان باخ وتتنع النمط الذي سار عليه وجعله متناغماً مع الملاحظات والإدخالات الخاصة بالمستخدمين.

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

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

## 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 ببطيقات الجلد، وهو ما يساعد على ظهور حب الشباب.

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

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

وللتخفيف من ظهور البثور على الوجه، تنصح المجلة بتنظيف الوجه بشكل روتيني، للسيطرة على إنتاج الدهون وتكون حب الشباب. 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 بالحفاظ على نظافة الشعر، واستخدام مساحيق تجميل خالية من الزيوت وإزالتها قبل النوم، مع الانتباه إلى الحمية الغذائية والابتعاد عن التدخين، واستخدام قبعات تضمن تغطية الرأس، وعدم الصاق الهاتف الجوال بالخددين.

أو الدورة الشهرية، وتختلف تأثيرات في

الغدق الدهنية، ما يؤدي إلى ظهور البثور. وأوضحت المجلة أن حبوب منع الحمل وبياضي أنواع العقاقير التي تؤثر على الهرمونات، تؤدي إلى ظهور البثور. في الواقع، هناك دراسات متضاربة حول هذا الأمر؛ لأن البعض يعتقدون أن حبوب منع الحمل تخفف من إمكانية ظهور حبوب الدهنية سوداء، بل تظهر بقع بيضاء تكون أقل عرضة للتعفن؛ بسبب عدم تعرضها المباشر للهواء.

وذكرت المجلة، ثانياً، أن مساحيق التجميل تؤدي هي الأخرى إلى انسداد المسام، وتسبب تكاثر البكتيريا والخلايا الميتة، وهو ما يؤدي بالضرورة لتكاثر البثور، خاصة عند ترك هذه المساحيق على الوجه خلال الليل أو عدم إزالتها جيداً. أما ثالثاً، فيمثل العرق سبباً آخر لظهور حب الشباب، إذ إن ترسبه فوق الجلد يؤدي إلى ظهور نوع من الحميرة تسمى بيتيروسيوروم فوليكوليتيس، التي تؤدي لتبيح البشرة وغلغ المسام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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

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

## تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

عبر الغذاء الصحي المتوازن، الذي يشمل الكالسيوم

وفيتامين د والبروتينات الجيدة، إضافة لبعض العناصر الغذائية التي تساعد في حماية صحة العظام بشكل أساسي.

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

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

ونصح سلام المرأة حينما تصل لسن ٤٠-٤٥، الذي يتوقف فيه نمو العظام، بأخذ مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأيضا التركيز على ممارسة الرياضة، وبشكل خاص ممارسة الرياضات العنيفة.

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

وبينت المجلة، ثانياً، أن مساحيق التجميل تؤدي هي الأخرى إلى انسداد المسام، وتسبب تكاثر البكتيريا والخلايا الميتة، وهو ما يؤدي بالضرورة لتكاثر البثور، خاصة عند ترك هذه المساحيق على الوجه خلال الليل أو عدم إزالتها جيداً. أما ثالثاً، فيمثل العرق سبباً آخر لظهور حب الشباب، إذ إن ترسبه فوق الجلد يؤدي إلى ظهور نوع من الحميرة تسمى بيتيروسيوروم فوليكوليتيس، التي تؤدي لتبيح البشرة وغلغ المسام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

وأكدت على ضرورة استشارة اختصاصي التغذية؛ لمعرفة الكمية الأنسب من هذه الأطعمة التي يحتاجها الإنسان يومياً، مضيفة، "لو لم يتم أخذ الاحتياجات اليومية سيؤدي ذلك لنقص في مستويات كالسيوم الدم، وبالتالي سيقل أيضاً من العظام، وتقل كثافة النسيج العظمي وكتلته، ويسبب الهشاشة".

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

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

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

## إليك كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

غرامات من السكر البديل).  
أما بالنسبة الى الزبدة فتستبدلها 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 إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحبات.

الجوز والفتسق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل او سكر الفاكهة (محل جلد) 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 المكونات الرئيسية 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 السمسع عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.

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

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

مما لا شك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت"؟ وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

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

عام ٢٠١٦ لتفادي انتقال مرض وراثي من الأم إلى

جنينها.  
وفي الحالة الجديدة، ولد الطفل الذكر بوزن ٢.٩٦ كيلوغرامين والثلاثاء من أم يونانية تبلغ ٣٢ عاماً، وخضعت لمحاولات إخصاب مختبرية عدة بات بالفشل، على ما أوضح مركز "إستيتيوت أوف لايف" (أي في أف) اليوناني في بيان.

وكانت استخدمت هذه الطريقة في المكسيك

تؤدي الإصابة بهشاشة العظام لضغطها، 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"عربي2١" 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، وتحديدًا من سن ٥٠-٥٥ سنة، حيث تبدأ كثافة العظم تقل نتيجة للاختلال الهرموني الذي يحدث عندهن. أما عند الرجال، فيبدأ من سن ٧٠، حيث يبدأ الرجل بخسارة العظم بدلًا من بنائه.

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

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

أما النساء، فيتم تشخيص المرض عندهن عبر معرفة متى بدأت دورتهن الشهرية وهن صغيرات، ومتى انقطعت، فهذه الأمور تساعد في تشخيص المرض. إضافة لفحص 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 تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضا يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

وحول طرق الوقاية، قال سلام، "نقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لين عظام أو هشاشة ميكرو، تعطيهم كالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يفهم من هذا المرض".

وأضاف، "أيضا يجب الحفاظ على كتلة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظم".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كتلة العظم يتم

لا يمكننا التفكير بعيد الفصح من دون الحديث

عن حلويات العيد وعلى رأسها المعمول والكعك. هذه المعريات التي نقف أمامها بهشية، تجعلنا نعيش صراعاً داخلياً بين الرغبة في الغش والاستمتاع بالعيد وبين الخوف من اكتساب الوزن وما تحتويه من سعرات حرارية عالية. لكن لا داعي للقلق، يمكننا أن 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  
مواضيع 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،

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

## 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 وثقت الدراسات في النماذج الحيوانية بالفعل العلاقة بين البكتيريا والاكتئاب. أظهرت إحدى المجموعات البحثية أن الفئران التي عولجت بالمضادات الحيوية أظهرت تغييرات 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 مرض التوحّد والاضطرابات التنكسية العصبية مثل مرض ألزهايمر والاكتئاب. جميع هذه الدراسات تشير إلى العلاقة بين الميكروبيوم وحالة الصحة العقلية،

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

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

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

## منتجع يستخدم النفط الخام لعلاج الأمراض وسط جدل طبي

في الثمانينات، كانت نطفان تستقبل أكثر من ٧٠ ألف شخص في السنة، وهو مستوى قياسي. وازدهرت هذه العلاجات حتى اندلاع الحرب في ١٩٨٨ في منطقة ناغورني قره باخ، التي 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 ١٩٢١، استقلاله من جانب واحد في العام ١٩٩١، بدسم من أرمينيا. ورغم اتفاق وقف إطلاق النار في العام ١٩٩٤ بعد حرب صمدت ٣٠ ألف قتيل، تقع مواجهات من حين إلى آخر في غياب اتفاقية سلام. وخط الجبهة في هذا النزاع المتوقف يقع على بعد كيلومترات قليلة من نطفان.

في مطلع الألفية، عززت أذربيجان جهودها لتحسين سعة نطفان كوجبة 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 بوجودها الزوار، وغالبيتهم من أذربيجان ومن الدول المبنية عن الاتحاد السوفياتي، أو تركيا، وأحياناً من أوروبا.

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



وزيت النطفان مؤلف من حوالي ٥٠٪ من الفنتالين، وهي مادة حاضرة في دخان السجائر والكرات المكافحة للعث.

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

٧٠ ألفاً في السنة  
فابيل عزيزوفا، إحدى الطبيبات في المنتج، توضح أن النفط المحلي يستخدم لعلاج آوجاع وأمراض العضلات والعظام والجلد، فضلاً عن اضطرابات عصبية وأخرى تتعلق بالطب النسائي.

وتوضح الطبيبة، التي بدأت تمارس مهنتها في أخرسنوات 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 مزاي "هذا النفط العجائبي" اكتشفت صدفة عندما ترك جمل ينازع قرب بقعة من هذا السائل، فشمي.

واليوم يقوم العلاج التقليدي على القوس عراة لمدة عشر دقائق في حوض استحمام مليء بهذا السائل السميك وذو الرائحة القوية. وهو يسخن على ٢٨ درجة مئوية. وتقول مريم اوميدي في مؤلف مكرس لمراكز الاستجمام السوفياتية وعلاجاتها الخارجة عن المألوف أحياناً، "استخدم النفط الخام لعلاج طلبة ندد به أطباء غربيون، معتبرين أنه قد يصيب بالسرطان".

يغمر سائل قائم اللون ولزج سوليفية

حتى مستوى العنق، لكنها يتسم قائلة رغم الراحة القوية من زيت المحركات، "هذا شعور جميل... وقد أتت هذه المواطنة الروسية إلى مدينة نطفان في شمال غرب أذربيجان، المعروفة بعلاجاتها بالنفط الخام. تتخفف من الآم دا التهاب المفاصل.

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

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

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

رأفت (٤٨ عاماً) وهو صحابي وعضو في حزب معارض في باكو، لا يظهر سوى رأسه أيضاً، فيما هو مسترخ في حوض في القسم المكسرس للرجال في منتج "سحرلي" (ساحر باللغة الأذربية). ويقول، "هذه هبة من السماء".

وتصدر أذربيجان نطفها إلى العالم بأسره، وهو يلعب دوراً أساسياً في اقتصاد هذا البلد الواقع في منطقة القوقاز، إلا أن النفط المستخرج من باطن الأرض في نطفان، البالغ عدد سكانها عشرة آلاف نسمة والواقعة على بعد حوالي ٣٠٠ كيلومتر عن العاصمة، لا ينفذ ليحول إلى محروقات، لأنه سميك جداً.

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

# ٦ علامات تدل على إمكانية الإصابة بمرض الزهايمر



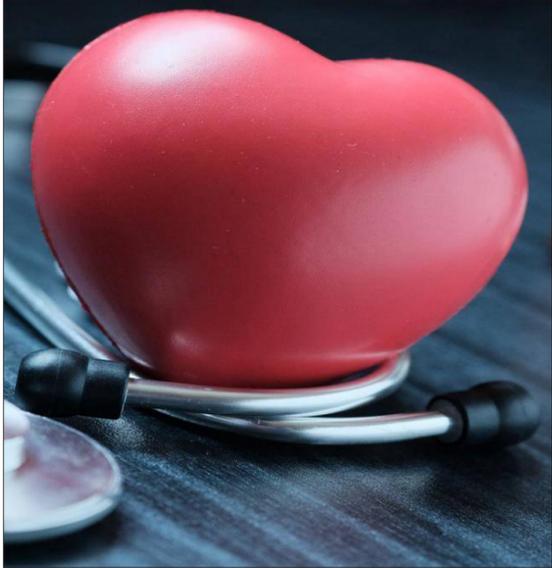
الذي ستنظم فيه عشاء عيد ميلاده، أو إذا تجاهل والدك حقيقة أنه تعطف في طريق ذي اتجاه واحد، فيجب عليك الانتباه لهذا النوع من العلامات. وحسب مولي فوجيل، فإن "نسيان ارتداء العطف في يوم شتاء بارد من شهر كانون الأول/ ديسمبر مريب بقدر القيادة في الاتجاه المعاكس في طريق ذي اتجاه واحد، أو شرب حليب منتهى الصلاحية 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 تمييز شريك أو صعوبة متابعة وصفة مطبخ.

وذهبت 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 فطرك أمام المكتب فتلك ليست نهاية العالم، فأحياناً تقع في الأخطاء لكن ذلك لا يعرقل سير وظائفنا اليومية. ولكن إذا لاحظت أنك لحيماً أو تدل على الإصابة بالزهايمر. فإذا لم وصلت إلى ذلك المكان، فذلك أمر مختلف.

وذكرت المجلة، سادساً، أن تغير مزاج وخصوية الفرد دليل على الإصابة بالزهايمر. وحبال هذا الشأن، قالت فوجيل إن والدتها كانت مرحة ومحبة للضحك، لكنها أصبحت الآن نادرة للضحك، 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.

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



الأخير، ومن أهم هذه الأعراض،  
- الإغماء  
- الدوخة  
- تسارع في دقات القلب  
- غثيان  
- ألم في الصدر  
"رسالتنا اليوم" وفق رفعت "ليس فقط زيادة التوعية حول مشكلة كهرياء القلب، وإنما 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 كهرياء القلب؟  
كما يشدد الدكتور رفعت على "أهمية الكشف المبكر والتأكد من التاريخ العائلي للشخص وإجراء الفحص السريري وفحص القلب وتخطيطه كهريائياً، 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 المفاجئ  
× الكي، وهنا يتم إدخال قسطار لتحديد موقع الاعتلال وكيفية 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 كهرياء 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. ويرأى رفعت فإن "كل دقيقة مهمة في هذه الحالة، وكلما تأخرنا دقيقة تقل نسبة النجاة ١٠٪. تبدأ الخطوة الأولى في عملية الإنقاذ بإجراء إنعاش القلب الرئوي CPR إلى حين توافر AED أو وصول فريق الإنقاذ إلى المكان".

والشباب كما هي الحال مع الضحوصات الطبية الأخرى.  
× 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 كهرياء القلب وعدم انتظام دقاته. أعراض تحذيرية يُميز الدكتور مروان رفعت بين الجلطة، وهي كناية عن انسداد في شرايين القلب، وبين خلل كهرياء القلب. لذلك من الأهمية بمكان تشخيص الحالة وعدم إهمال أي عارض، لا سيما أن العارض الأول قد يكون

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 غيابه المفاجئ.  
نظراً للقصص العديدة التي تشبه قصة محمد، يبدو أننا بحاجة إلى المزيد من التوعية على حالة توقف القلب والتعرف إلى كهرياء القلب. قد لا يعرف الكثيرون ما تعنيه هذه الحالة الطبية، لكنها بنتا بحاجة إلى رفع الصوت أكثر والحديث عن هذا الموضوع علناً نقذف باقي الشباب من هذا الموت المفاجئ.  
ابن بلدة النبي عثمان البقاعية محمد وهبي رحل باكراً، خبر رحيله كان صعباً على كل من عرفه. صحيح أنه 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 أنه يسبب عدم تناوله الفطور، فتوجهت إلى الدكان لشراء ساندويش له، وعند خروجه فوجئت به مغمى عليه وممدداً على الأرض".  
يتابع وهبي، "خافت شقيقته كثيراً وبدأت بالصراخ، ففرض 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".  
يرأى وهبي أن "ما جرى مع محمد هو على الأرجح خلل في كهرياء 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

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- يربط البشرية يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات الحرفية 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 بالسرعات 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.

# لماذا عروض السوبرماركت قد تكون سيئة لصحتنا وأموالنا؟

وكالات. وقد تبدو العروض الترويجية في السوبرماركت خطوة ذكية إن كنت تبحث عن توفير المال، ولكن احذر فيمكن أن توقعك أيضاً بمشاكل صحية ومالية. ويحسد 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، عُرضة بنسبة ٥٤٪ للإصابة بالسمّة والأمراض الخطيرة المرتبطة بها، مثل السرطان وأمراض القلب والسكري. أكثر من الأشخاص الذين لا يكتفون بهذه العروض

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 المشترون هم الأكثر وزناً. ودعت أبحاث السرطان الحكومة إلى فرض المزيد من القيود على العروض الترويجية غير الصحية. كما أن العروض التي تقول لك اشترت 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.

# الإصابة بالسرطان إلى ارتفاع لدى النساء

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".

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. ويحسد التوقعات، سترتفع الإصابة بالسرطان لدى النساء بنسبة ٣٪ ولدى الرجال ٠.٥٪. وأرجع المركز هذه الزيادة إلى أنماط الحياة المضرة 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

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

وقتها طويلاً، أعلنت روبرت عن تدبيرين جديدين بمقتضى التشريعات المعمول بها. ما هي التدابير الجديدة؟ ويحظر الإجراء الأول على الأشخاص المرخصين لخطر الإصابة بالحصبة ارتياد الأماكن العامة، في حين يلزم التدبير الثاني إدارات المدارس التحقق من أن التلاميذ محصنون واستعداد التلاميذ غير الملقحين وغير الجائزين 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 تشدّد وطأة هذا المرض في أوساط اليهود المتطرفين. وتشهد الولايات المتحدة، كما بلدان أخرى في العالم، تضيقاً واسعاً لوباء الحصبة في ٢٠١٩، علماً أنه كان قد قضي رسمياً على هذا المرض في البلد سنة ٢٠٠٠.

أعلنت سلطات منطقة روكلاند في ضاحية نيويورك الكبرى عن تدابير جديدة للحد من انتشار وباء الحصبة المتفشى فيها منذ شهر تشرين الأول الماضي، تقضي بفرض غرامات على المخالفين قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم. ازدياد 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 ارتياد الأماكن العامة. غير أن القضاء علق مؤقتاً العمل بهذا التدبير إثر شكوى تقدمت به 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

# حفنة من اللوز الأخضر تحارب التجاعيد والكولسترول!

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- يربط البشرية يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن. ٦- يحسن القدرات الحرفية 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 بالسرعات 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 والمغنيسيوم 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

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

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

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

# هل الكافيين يُحسّن 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".

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 انحسار ذلك". وأجرى جريجيك وزملاؤه

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

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

# حريق في المصلى المرواني داخل باحات المسجد الأقصى



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

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

## «تويتز» يوقف ١٠٠ ألف حساب على منصفته

فقط تفريعات محتمل أنها حملت إساءة بعدما تم إبلاغنا عنها. نحن نعلم أن هذا غير مقبول، وغير كاف». وأضافت، "لذا فإننا في وقت سابق من هذا العام، جعلنا أولويتنا اتخاذ نهج استباقي تجاه أي إساءة يمكن نشرها عن طريق تويتز، بالإضافة إلى الاعتماد على بلاغات الأشخاص".

## «أخطر الطيور في العالم» يقتل مالكه في منزل بفلوريدا

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

قتل رجل يبلغ من العمر ٧٥ عاماً بسبب طائر كبير، لا يستطيع الطيران احتفظ به في منزله في فلوريدا، وفق ما أكدته وسائل إعلام مختلفة. وعثرت الشرطة على الرجل مصاباً بجروح بالغة من طائر كاسواري، الذي يعد أخطر طائر في العالم، بسبب مخالبه التي تشبه خنجر أربع بوصات. وعثرت الشرطة على

## هكذا تضامن آلاف الباكستانيين مع ضحايا مجزرة نيوزيلندا

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

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

وقضى غالبية الضحايا في مسجد النور وكان تسعة منهم من أصل باكستاني. وقال نور حسن أحد المشاركين في الحدث لوكالة فرانس برس، "لقد عملنا جهد كبير لتحقيق هذا الجسم. كان الأمر ممتعا وكنا مستعدين لأن نبقي طوال النهار".

## مسلمون ينظمون فعالية ضد الأحكام المسبقة تجاههم بالنمسا

وأضاف أنهم لاقوا ردود فعل إيجابية، وأن العديد من التقوم أوروبي عن حزبهم من معاداة المسلمين المتزايدة في النمسا وعموم أوروبا خلال السنوات الأخيرة.

وأشار "أق قاي" إلى أنهم أرادوا إيصال رسالة مفادها، أنهم المجتمع النمساوي بحد ذاته، أكثر من كونهم جزءاً منه. ولفت إلى أن زوار منصات الضعالية أوروبيو عن حزبهم من هجوم نيوزيلندا الإرهابي، مبيناً أن مثل هذه الفعاليات مهمة للحد من خطاب الكراهية وتعزيز العيش المشترك. وفي ٢٩ آذار/ مارس الماضي، شهدت مدينة كرايست تشيرتش النيوزيلندية، هجوماً إرهابياً بالأسلحة النارية والمتفجرات، استهدف مسجدي "النور" و"لينوود"، في اعتداء دام خلف ٥٠ قتيلاً.

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

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

وبحسب ما أوردته صحيفة "إندبندن" البريطانية، فإن أي من النساء لم تكن على علم بأن الطبيب كان يستخدم سائله المنوي الخاص به خلال عمليات التلقيح. وجاء الإعلان عن النتائج، بعد معركة قانونية استمرت عامين، وحصلت السلطات على عينات

## مستشفى أمريكي يقاضي أميرا سعوديا تخلف عن الدفع

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

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

## فنان تركي ينقش على بيض الدجاج باحترافية

فصل الفنان التركي ناجي أر أوغلو، الفنان على بيض الدجاج الهش، بعد ترفيقه، ليحيله إلى عمل فني أخاذ، في الوقت الذي يتطلب فن النقش أجساماً صلبة في العادة. ويقدم أر أوغلو (٦٠ عاماً) في ولاية أزنة جنوب تركيا، حيث برزت موهبته في الرسم، في مرحلة الدراسة الثانوية، التي تعهد الأمير سابقاً بدفعته ظروفه آنذاك، إلى قطع دراسته

## التلوث الضوئي.. الجانب المظلم للإنارة

مع استخدام الإضاءة عند الحاجة فقط. وينبغي أن تكون الإضاءة "أكثر دفئاً"، من خلال اعتماد المزيد من الألوان البرتقالية بدلاً من استخدام طيف الضوء الأبيض. وأوضح الموقع أنه بالنظر إلى حجم وخطورة العواقب، فإن بعض أبحاث التلوث الضوئي النادرة في أفريقيا، تكشف أن هذه القارة هي إحدى أقل القارات تلوثاً بالضوء. لكن هذا الوضع يشهد تغيراً سريعاً مع توسع البنية التحتية للإضاءة، التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتنمية الاقتصادية. وينطبق هذا الأمر بشكل خاص على المناطق الريفية التي انتشرت فيها شبكات الكهرباء ومصابيح "ليد".

وفي الختام، ذكر الموقع أن التلوث الضوئي هو محرك التغيير العالمي الخطير، وقد أصبح جميع الناس على دراية بما يعنيه هذا الأمر. وعلى الرغم من أن العديد من الأفرقة ما زالوا قادرين على مشاهدة درب التبانة، إلا أن التوسع في البنية التحتية للإضاءة بات وشيكا. وكما هو الحال مع الدوافع الأخرى للتغيير العالمي، فإن هذه القارة تمر بمرحلة مهمة من أجل ضمان عدم تأثير تطورها الاقتصادي على صحة الإنسان والبيئة، لكن أنجح طريقة لمنع التلوث الضوئي لا تزال مجهولة.

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

التوجه الطفيف للضوء السماوي، فإنه من المهم أن نتذكر أن نصف الكرة الأرضية كان دائماً، وفي أي لحظة من الزمن، في ظلام دامس. وهذا يعني أن الكائنات الحية والبشر قد تكيفوا سابقاً مع دورات الليل والنهار على مدار فترات التطور الزمنية. وأشار الموقع إلى أن العديد من الكائنات الحية استخدمت الدورات الشمسية والدورات القمرية لتوقيت سلوكها ونشاطها وأنماط نومها وكذلك أوقات التزاوج والتغذية. لكن اليوم، توسع نطاق التلوث الضوئي وازدادت كثافته، وهناك أدلة كثيرة تفيد بأن زيادة الإضاءة قد تخلف مجموعة من الآثار السلبية.

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

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

نشر موقع "ذا كونفرسايشن" الأسترالي تقريراً يتحدث فيه عن مدينة لوس أنجلوس التي تمكن سكانها بسبب انقطاع كبير في الطاقة جراء زلزال وقع منذ خمسة وعشرين عاماً من مشاهدة مجرة درب التبانة لأول مرة. وقد أثار هذا الأمر مسألة التلوث الضوئي الناجم عن الإضاءة المفرطة التي يستعملها البشر خلال الليل.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن التلوث الضوئي ينتج عن مصادر الضوء الاصطناعية، لا سيما مصابيح الشوارع واللوحات الإعلانية والمصابيح الأمامية للسيارات. وهناك نوعان رئيسيان من تلوث الضوء؛ المصدر النقطي، وهو الضوء المبعث مباشرة من المصدر، والوهج السماوي الذي يتمثل في انعكاس الضوء على السماء.

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

## دعوات لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات في حفل بمراكش

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

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

تعبيره. ويأتي الحفل في إطار مهرجان "بيبي" الراقص المقرر انعقاده بمدينة مراكش في العاشر من حزيران/ يونيو المقبل. وحمل المرصد الدولة بكل مؤسساتها المسؤولية الكاملة إزاء هذا النشاط بحق السيادة الوطنية ومشاعر الشعب المغربي. ولفت إلى أن هذه الخطوة تأتي بعد "توقيف شبكة لتجنس الإسرائيليين بالبلاد". وأشار إلى أن السلطات المغربية، أعلنت في وقت سابق من الشهر الجاري، توقيف

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

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

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

وذكر الموقع، سادساً، أن تقديم المساعدة لطفلك دون أن يطلب منك ذلك يجعلك تتدخل أكثر من اللازم في حياته، مثل حمل محفظته عنه واصطحابه إلى الحضانة والبقاء معه حتى يرن الجرس. ولكن مثل هذه الممارسات تجعل الأبناء مستقبلاً يتدخلون في أدق تفاصيل حياة أبائهم مثل اتخاذ القرارات عوضاً عنهم، وقد يصل الأمر إلى درجة الحرج من لأنه لم يستشر والديه أو يئل موافقتها على القيام به. ونوه الموقع، سابعاً، بأن حرص الأباء على جعل أبنائهم يتجنبون ارتكاب الأخطاء يؤثر سلباً على سلوكهم، وخلافاً لما يتوقمه بعض الأباء، فإن ترك الطفل يرتكب بعض الأخطاء ويجربها بنفسه سيحمله أكثر حذراً وإدراكاً لنتائج أفعاله، مثل تجنب حرق أيديهم عند لمس شيء ساخن أو جرح أصابعهم، ومن خلال الوقوع سيتعلم الطفل كيف ينهض مجدداً بمفرده، وماذا يشعر عند لمس شراب ساخن، وماذا يحدث له عند وضع ألعاب متسخة في فمه.

وفي الختام، أشار الموقع إلى أنه يجب على الأباء تجنب المبالغة في رعاية أطفالهم والتدخل في حياتهم، والحرص على تشجيعهم. ومن خلال الحفاظ على التوازن في كيفية تعاملك مع طفلك سواء عند الشئاء عليه أو إظهار مدى حبك له أو التدخل في بعض الشؤون ستضمن بياغ الوالدان في حماية الطفل حتى يكون مستعداً للعالم الحقيقي وتحدياته ومكافاته.



وفي الواقع، إن شراء لعبة للطفل حتى يتصرف بشكل لائق في متجر البقالة أو شراء حقيبة ظهر له دون مناسبة قد يجعله متعلباً وصعب الإرضاء. والتقليل من استهلاك الحلوى وصيد الأغراض والألعاب التي تشتريها لطفلك دون داع كل مرة، سيتعود الطفل على التعويل في مناسبات معينة، مثل عيد الميلاد وعيد الهالوين.

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

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

نشر موقع "بوب شوغر" الأمريكي تقريراً تطرق فيه إلى العلامات الدالة على أن الوالدين يفرطان في رعاية الطفل والاهتمام به. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن العديد من الأباء والأمهات يحرصون على أن يقدموا الأفضل لأبنائهم ويكونوا مثاليين قدر الإمكان من خلال مساعدة أطفالهم على إنجاز واجباتهم المدرسية كل ليلة، وقراءة القصص لهم، أو اصطحابهم إلى التنزهات خلال كل عطلة نهاية أسبوع.

ولكن بعضهم يتساءلون عما إذا كان ذلك يصنع فرقا، خاصة أن الأطفال الذين يتلقون اهتماماً أقل من قبل آبائهم يكونون أكثر تعويلاً على أنفسهم وأكثر ثقة بذواتهم.

وفيما يلي، العلامات السبع التي تدل على أن الوالدين يبالغان في الاهتمام بالطفل ويتدخلان كثيراً في حياته. ذكر الموقع، أولاً، أن الشئاء كثيراً على الطفل يعتبر من بين المؤشرات التي تدل على أنك تفرط في رعايته. ففي حين أن الأطفال يحتاجون دعم أوليائهم وتشجيعهم، يميل بعض الأوبياء إلى المبالغة في الشئاء على كل ما يفعله أطفالهم ومكافأتهم عليه. ومن الطبيعي أن يحاول الأباء الشئاء على أطفالهم عندما يكونون رضعاً أو صفراً لتعلمهم مهارة جديدة مثل دخول الحمام لوحدهم أو تصرفهم بطريقة لينة، بيد أن هذا الأمر يصبح مبالغاً فيه عندما تستمر في الشئاء عليه حتى على فعل شيء أتقنه وكرره للمرة الألف. وأورد الموقع، ثانياً، أن إعطاء الطفل الكثير من المكافآت المادية دليل على أن الأباء والأم يبدلان طفلهم كثيراً.

## اللجنة الأولمبية تنظم ورشة للتعريف بمشروع تطوير فعالية التنظيم الرياضي

### وكالات

بحضور الأميرة عالية بنت الحسين، رئيسة الاتحاد الملكي الأردني للرياضة، نظمت اللجنة الأولمبية الأردنية، ورشة عمل للاتحادات الرياضية، للتعريف بمشروع تطوير فعالية التنظيم الرياضي في الأردن.

وأقيمت الورشة في مبنى أجيال السلام بمدينة الحسين للشباب، وافتتحها الأمين العام للجنة الأولمبية الأردنية ناصر المجالي، وتخللها التعريف بمشروع "تطوير فعالية التنظيم الرياضي"، والذي أطلق بهدف مأسسة وتطوير أداء الاتحادات الرياضية لضمان استدامة عملها وتعزيز ثقة القائمين عليها والمستفيدين من خدماتها. ويشتمل المشروع على توفير معايير واضحة وموضوعية وعملية لتصنيف الاتحادات الرياضية، وتوزيع الموارد بشفاافية وعدالة للاتحادات، إلى جانب توفير أداة تساعد الاتحادات على تقييم ممارساتها.

كما تضمنت الورشة شرحاً عن آلية تصنيف الاتحادات، وتوضيحاً عن مسار بناء الكفاءات وتطوير الرياضة، ومسار الأداء العالي والحوكمة.

وفي ذات السياق، قدم مدراء أقسام اللجنة الأولمبية الأردنية، شرحاً فيما يتعلق بالخدمات التي تقدمها أقسام اللجنة للاتحادات الرياضية لتبادل الخبرات، وتعزيز القدرات بما يخدم الرياضة الأردنية وتطورها.

## قرعة التصفيات الأولمبية للسيدات تسحب ١٢ الشهر المقبل

### وكالات

تسحب عند العاشرة صباح الخميس ١٢ كانون الثاني، في مقر الاتحاد الآسيوي لكرة القدم بالعاصمة الماليزية كوالالمبور، قرعة الدور الأول من التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى أولمبياد باريس ٢٠٢٤، والتي يستقر خلالها المنتخب الوطني النسوي، بالمستوى الثاني. ويقام الدور الأول بمشاركة ٢٨ منتخبا، حيث يتم تقسيمهم إلى ٧ مجموعات تضم كل منها ٤ منتخبات، وتلعب المنافسات خلال الفترة من ٣ حتى ١١ نيسان المقبل، على أن يتأهل متصدر كل مجموعة إلى الدور الثاني.

في المقابل، تأهلت منتخبات كوريا الشمالية، اليابان، أستراليا، الصين، وكوريا الجنوبية تلقائياً إلى الدور الثاني، استناداً إلى مركزهم في التصنيف الدولي عن قارة آسيا - الخمسة الأوائل. وتلعب منافسات الدور الثاني بمشاركة الفرق الـ ٥ المتأهلة تلقائياً، بالإضافة إلى متصدري المجموعات السبع من الدور الأول، ليتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، بحيث يتأهل أصحاب المركز الأول من كل مجموعة وأفضل فريق يحصل على المركز الثاني. على أن تقام المنافسات خلال الفترة ٢٣ إلى ٣١ تشرين الأول ٢٠٢٣.

ويصعد إلى الدور الثالث ٤ فرق، على أن يتأهل منها فريقين إلى المنافسات الأولمبية للسيدات في باريس ٢٠٢٤.

يذكر أن المنتخب الوطني النسوي حل رابعاً في منافسات الدور الثاني من التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠. وكان المنتخب أقام معسكراً تدريبياً في تركيا مطلع الشهر الماضي، في إطار تحضيراته للتصفيات الآسيوية المقبلة.

## الفارسة بشارات تحقق المركز الثالث في بطولة الرياض للقفز عن الحواجز

### وكالات

حققت الفارسة الأردنية ميسم بشارات المركز الثالث في بطولة القفز عن الحواجز والتي أقيمت في العاصمة السعودية الرياض. وهنا اتحاد الفروسية الملكي الفارسة بحصولها على المركز الثالث ورفع علم الأردن في البطولة، إضافة إلى تأهلها لبطولة العالم التي تقام في مدينة لاس فيجاس الأميركية خلال الفترة من ١٤-١٩ نيسان المقبل.

يذكر أن بطولة القفز عن الحواجز، تصنف من درجة ٥٥ نجوم وهو أعلى تصنيف في بطولات القفز عن الحواجز.

## الفارسة بشارات تحقق المركز الثالث في بطولة الرياض للقفز عن الحواجز

### وكالات

حققت الفارسة الأردنية ميسم بشارات المركز الثالث في بطولة القفز عن الحواجز والتي أقيمت في العاصمة السعودية الرياض. وهنا اتحاد الفروسية الملكي الفارسة بحصولها على المركز الثالث ورفع علم الأردن في البطولة، إضافة إلى تأهلها لبطولة العالم التي تقام في مدينة لاس فيجاس الأميركية خلال الفترة من ١٤-١٩ نيسان المقبل. يذكر أن بطولة القفز عن الحواجز، تصنف من درجة ٥٥ نجوم وهو أعلى تصنيف في بطولات القفز عن الحواجز.

## اليمامة يلاقي الهلال في قمة الدوري السعودي للسيدات

### وكالات

ستكون جماهير كرة القدم النسائية في السعودية على موعد مع قمة الأسبوع التاسع من الدوري الممتاز للسيدات، والتي ستجمع بين فريقتي اليمامة والهلال، السبت بالعاصمة الرياض.

وسيكون ملعب معهد إعداد القادة مسرحاً للقمة التي ستؤثر على مشوار لقب الدوري لكلا الفريقين، حيث يتساوى الفريقان بالنقاط برصيد ١٦ نقطة، إلا أن فارق الأهداف يقف بجانب الهلال الذي يحتل المركز الثاني، والثالث لليمامة.

وانتهت المواجهة السابقة بين الفريقين في ٢١ أكتوبر/تشرين أول الماضي، ضمن الأسبوع الثاني من الدوري، بالتعادل السلبي على ملعب كلية العناية الطبية في الرياض.

ويسعى صاحب الأرض اليمامة إلى الاستفادة من عودة حارسته الأساسية ليلى الحطاطي، والتي غابت عن اللقاء الأخير أمام فريق شعله الشرقية، الجمعة الماضي، بسبب تلقيها البطاقة الحمراء في المباراة قبل الأخيرة، ١٠ ديسمبر/كانون أول الجاري، أمام فريق النصر.

ويعتمد اليمامة أيضاً على لاعبة الوسط الأردنية مي سوليم، والتي نجحت في تسجيل أول أهدافها في أول مباراة مع فريقها الجديد، خلال الأسبوع الماضي ضد شعله الشرقية، حيث انتقلت لليمامة من فريق الأهلي الأردني الذي فاز بثلاثية الدوري الأردني للمحترفات ٢٠٢٢ وكأس الأردن للسيدات ٢٠٢٢. وسيدخل الضيف الهلال لمباراة القمة ويعتد على غريمه التقليدي النصر، متصدراً جدول الترتيب، الذي يتبعده منه بفارق ٤ نقاط، حيث يريد الانتصار على اليمامة من أجل استمرار حظوظه بسباق حصص اللقب.

# التفاصيل الكاملة لصفقة انتقال رونالدو إلى النصر السعودي



### وكالات

الأرجنتيني بيتي مارتينيز والأوزبكي جلال الدين مشارييوف على رأس المغادرين من قائمة النصر. وأوضحت "ماركا" مراحل المفاوضات بين الطرفين، حيث قدم النصر عرضته المغربي يوم ٢٣ نوفمبر/تشرين ثان الماضي، وبدأ الاتفاق يوم ٥ ديسمبر/كانون أول الجاري، قبل الإعلان عن أن كريستيانو رونالدو قرر بالفعل اللعب لمدة عامين ونصف في السعودية. وكشفت الصحيفة، أنه على الرغم من أن رونالدو كان على علم بالاتفاق، إلا أنه طلب هامشاً زمنياً قبل التوقيع الرسمي. وتابعت "سوف يسقط النصر حوالي

٣ أكدت تقارير صحفية، الخميس، أن نادي النصر السعودي حسم بالفعل تفاصيل صفقة التعاقد مع النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، ويتبقى التوقيع الرسمي. وقالت صحيفة "ماركا" الإسبانية، إن العقد سيكون لمدة سنتين ونصف كلاعب، والباقي سيكون سفيراً للملف المشترك بين السعودية ومصر واليونان، من أجل استضافة مونديال ٢٠٣٠. كما أن الاتفاق تضمن أن يسقط النصر ٣ محترفين أجانب من قائمته لتفادي أي خرق للاتفاق المالي، وسيكون كل من

# أجواء تنافسية وحماسية تخللت فعاليات زين الرياضية في ٢٠٢٢

### وكالات

الصغار في عدد من مدارس المملكة، بهدف التشجيع على الرياضة وتنمية مواهب الصغار، حيث تحرص الشركة على إبراز أهمية الرياضة لدى الجيل الجديد عبر إقامة ودعم المنافسات الرياضية المختلفة التي تحظى بإقبال واسع. كما حرصت زين خلال العام الحالي على إقامة ورعاية مجموعة من الفعاليات الرياضية والشبابية في المملكة، منها منافسات ريد بل كار بارك درفت، ووالي Jordan Riders، ووالي أسرة مالكي دراجات هارلي، وماراثون عمان الدولي، إلى جانب مجموعة من الفعاليات المتنوعة التي أقامتها زين في عدد من المواقع خلال فترة انعقاد أكثر الأحداث الرياضية مشاهدة في العالم. وفي إطار حرصها المتواصل على دعم

نفذت شركة زين الأردن خلال العام الحالي مجموعة من الفعاليات الرياضية للشباب والشابات، غطت خلالها جميع محافظات المملكة، وسط أجواء تفاعلية تخللها التنافس والتحمدي والحماس والتشجيع. وكانت أبرز هذه الأنشطة، إطلاق بطولات "جيلنا" لكرة القدم الخماسية للشباب والشابات ضمن الفئة العمرية ١٨ - ٢٩ عاماً، حيث شارك فيها ١٢٠٠ لاعب ولاعبة ضمن ٢٠٠ فريق في منافسات بطولات أقاليم الشمال والوسط والجنوب، حيث قدمت زين خلالها ٢٤ جهاز آيفون ١٣ للاعبين الفرق الفائزة بالمركز الأول في كل بطولة. وقالت زين الأردن في بيان صحفي، إنها قدمت رعايتها للفعاليات الرياضية ودوري

## لابورتا: نريد عودة ميسي.. ولكن

### وكالات

تحدث خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة، بواقعية شديدة، عندما سئل عن إمكانية عودة ليونيل ميسي إلى الفريق الكاتالوني. وتوج ميسي مؤخرًا بلقب كأس العالم ٢٠٢٢، مما جعل جمهور برشلونة يتحمس مجدداً حول إمكانية عودة البرغوث. وقال لابورتا في تصريحات نقلتها صحيفة ماركا "بالأسوأ كان لدينا لقاء مع وسائل الإعلام، أجرينا محادثات بنبرة هادئة.. وتابع "أتمنى عودة ميسي، لكن لا يمكننا صنع التوقعات، إنه لاعب في باريس، ولديه عقد مع الفريق الفرنسي.. وأضاف "سعداء من أجل تنويع ميسي، لا أريد صنع توقعات صعبة للغاية، تم اللجوء إلى الرفضات لإنقاذ النادي لأنه كان في وضع صعب.. ونود "الآن الدوري الإسباني وضع الحدود للرفضات، وسيكون من الممكن تنفيذ واحدة من هذه العمليات، لكن لن تكون من أجل التعاقد مع لاعب.. وشدد "بالنسبة لنا، ميسي الأفضل على الإطلاق، متتبع بأن داخل قلبه تشجيع البارسا، إنه مرجع وسيظل دائماً مرتبطاً ببرشلونة، نود أن يعود، لكن هذا شيء سنرى إمكانية حدوثه.. من ناحية ثانية، تحدث لابورتا عن



إمكانية تأسيس دوري السوبر الأوروبي بقوله "يجب أن يكون الوبيا على طاولة الحكمة معنا، إذا لم يحصل ذلك، يمكننا أن نجد دولة من خارج الاتحاد الأوروبي لتنظيم البطولة، أعتمد أن كرة القدم تحتاجها.. ولفت "أحاول دائماً تشجيع الحوارج، حتى مع أولئك الذين يفكرون بشكل مختلف، نحن مفتتحون للحديث، دوري السوبر ضروري لاستدامة أندية كرة القدم.. وأتم "دوري السوبر سيفيدنا كثيراً، نشجع الحوارج، وربما في غضون عامين يمكن أن يصبح حقيقة.."

## ياسين بونو ينافس على جائزة أفضل حارس في العالم

### وكالات

وضع الضيف، أسماء ٧ حراس مرمي، محتمل تنويجهم بجائزة «ذا بيست» لأفضل حارس في العالم، في الحفل الذي سيقام يوم ٢٧ فبراير/ شباط المقبل.

وسيمت النظر إلى الإنجازات التي حققها الحراس في الفترة بين ٨ أغسطس/ آب ٢٠٢١، وحتى ١٨ ديسمبر/ كانون أول ٢٠٢٢. في الوقت

الذي توج فيه السنغالي إدوارد ميندي بالجائزة العام الماضي. وبالنظر إلى الحراس المحتمل تنويجهم بالجائزة بحسب موقع الضيف، تواجد البرازيلي أليسون، والذي توج مع ليفربول بلقب كأس الرابطة وكأس الاتحاد الإنجليزي، وسبق وأن توج بالجائزة في ٢٠١٩، ووصل إلى نهائي دوري الأبطال رفقة الريلز.

وضمت القائمة، المغربي ياسين بونو، والذي كتب التاريخ مع أسود الأطلس ببلوغ نصف نهائي كأس العالم، ولعب دوراً في امتلاك إشبيلية أقوى سجل دفاعي في الدوري الإسباني الموسم الماضي، وتوج بجائزة أفضل حارس في الليجا.

وتواجد في القائمة، تيبو كورتوا، والذي قدم عرضاً مبهراً في نهائي دوري الأبطال أمام ليفربول، وسبق وأن توج بالجائزة في ٢٠١٨.

كما تواجد دومينيك ليفاكوفيتش بعد عروضه المميزة التي قدمها في المونديال رفقة كرواتيا، وتصديه لنحو ١١ كرة أكبر عدد من التصديقات لحراس في مباراة بالمونديال منذ ٢٠١٤.

وشملت القائمة مايك ماينان حارس ميلان، والذي ساعد الروسي على التتويج بلقب الدوري الإيطالي، وتوج بجائزة أفضل حارس في الدوري.

كما ضمت القائمة، الأرجنتيني إميليانو مارتينيز، الذي ساهم في تنويع منتخب بلاده بالمونديال، سواء بتصديه الشهير لاندرا كولو مواني لاعب فرنسا، أو تأتقه في ركلات الترجيح سواء أمام فرنسا أو هولندا.

أما الحارس الأخير كان مانويل نوير، والذي توج بلقب الدوري الألماني الموسم الماضي، وسبق وأن توج بجائزة «ذا بيست» في عام ٢٠٢٠.

## هل انتهكت حقوق لمس كأس العالم في احتفالات الأرجنتين؟

### وكالات

شهدت احتفالات المنتخب الأرجنتيني بلقب مونديال ٢٠٢٢ حمل العديد من الشخصيات لكأس العالم، والتقاط الصور التذكارية معها، من بينهم الشيف التركي نصر، ما أثار استياء عدد كبير من المتابعين. ولدى الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" قواعد صارمة فيما يتعلق بالكأس، باعتبارها من أكثر الرموز الرياضية شهرة في العالم، وأيقونة لا تقدر بثمن.

ولا يمكن لس كأس العالم FIFA الأصلية وحملها، إلا من قبل مجموعة مختارة، تشمل أبطال المنتخب الفائز ورؤساء الدول.

لكن شبكة «TYC»، الأرجنتينية قالت، اليوم الخميس، إن هذه القاعدة لم تكسر، حيث أن النسخة الأصلية سلمت للقائد منتخب التانجو، ليونيل ميسي، وظلت لمدة ١٥ دقيقة مع اللاعبين على منصة التتويج، وبعد ذلك تم تسليم المنتخب الأرجنتيني نسختين متماثلتين للكأس الأصلية.

وكان حارس المرمى السابق للمنتخب الأرجنتيني، نيري بومبيدو "بطل نسخة ١٩٨٦"، هو المسؤول عن إعادة الكأس الأصلية إلى الحافظة المختصة لها.

## دفعة معنوية لريال مدريد قبل لقاء بلد الوليد

### وكالات

عاد اللاعب فيرلاند ميندي، الذي تدرب بمفرده لتعرضه لآلام طفيفة، للمران الجماعي لريال مدريد، الخميس، بجانب بقية زملائه، ليستعيد بذلك الوتيرة المعتادة في رابع مران في الأسبوع الملكي. وعقب الاختبارات البدنية التي جرت على أعضاء الفريق، أكمل ريال مدريد، اليوم الخميس، حصة تدريبية مع تدريبات مختلفة بالكرة.

وغاب عن الحصة التدريبية، إيدير ميليتاو وفينيسوس جونيور ورودريجو ولوكا مودريتش وأوريولين تشواميني وإدواردو كامافييغا. ويواصل ريال مدريد، استعداده قبل ٨ أيام من العودة إلى الليجا، عندما يزور بلد الوليد على ملعب خوسيه زوريبا في الجولة ١٥ من الدوري الإسباني.

## إنتر ميلان يفتح الباب أمام رحيل لاوتارو



### وكالات

ذكر تقرير صحفي إيطالي، أن إنتر ميلان لا يمانع بيع لاعبه الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز، خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

وتواجد لاوتارو، البالغ من العمر ٢٥ عاماً، في قائمة الأرجنتين التي توجت بلقب كأس العالم منذ أيام، وساهم في الهدف الذي سجله ميسي في الوقت الإضافي أمام فرنسا.

كما سجل لاوتارو مارتينيز، ركلة الترجيح الحاسمة في ربع نهائي مونديال قطر أمام هولندا.

وبحسب صحيفة "لاجازيتا ديللو سبورت"، فإن إنتر ميلان يرحب بعملية بيع لاوتارو، حال وصول عرض بقيمة ١٠٠ مليون يورو.

ولم يمانع إنتر ميلان بيع لاوتارو مارتينيز في السنوات الماضية، مقابل ١١١ مليون يورو. ويذكر إنتر، الحاجة الشديدة إلى بيع أحد نجوم الفريق خلال الصيف المقبل، من أجل حل الأزمة المالية التي يمر بها.

وخاص لاوتارو مارتينيز، ٢١ مباراة هذا الموسم رفقة إنتر ميلان في جميع المسابقات، ونجح في تسجيل ٨ أهداف وصناعة ٦ آخرين.

## التربية تشارك في الاجتماع التشاوري للمؤشرات الاستراتيجية للتنمية في العالم الإسلامي

المغرب

شارك أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون التعليمية، الدكتور نواف العجارمة، في الاجتماع التشاوري الأول حول المؤشرات الاستراتيجية للتنمية في العالم الإسلامي، مؤشر المعرفة العالمي أنموذجاً، والذي يعقد حالياً في المملكة المغربية الشقيقة. وتخلت جلسات العمل، التي شارك فيها أمين سر اللجنة الوطنية الأردنية للتربية والثقافة والعلوم ابتسام أيوب، عرضاً لتحديات العملية التعليمية، خاصة فيما يتعلق بالفاقد التعليمي في المهارات الأساسية لدى الطلبة. وعرض الدكتور العجارمة خلال الاجتماع التجربة الأردنية في إيجاد البرامج التي تعوض الفاقد التعليمي لدى الطلبة، وأبرز التحديات التي تواجه النظام التعليمي، خاصة فيما يتعلق بتبعات اللجوء السوري، مؤكداً أن النظام التعليمي في المملكة وبارادة سياسية لا يفرق بين الطلبة الأردنيين والسوريين سواء في المقد أو المنهاج أو الخدمة التعليمية.

وبين أن التعليم في الأردن حظي على الدوام باهتمام ودعم القيادة السياسية والمجتمع المحلي باعتباره حقا إنسانياً وركيزة أساسية مهمة على صعيد الاستثمار في الموارد البشرية والقوة الدافعة للتغيير نحو الأفضل، ومطلباً ضرورياً لتحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة، مما يمكن الجهود الوطنية من الاستمرار في تطوير المنظومة التربوية.

وأشار إلى "أننا في الأردن وبالنظر إلى التعليم من حيث واقعه وتحدياته والتطلعات المستقبلية، سعينا إلى تطويره وتحجيره، لافتنا إلى أن الوزارة تنفذ خطة تطوير التعليم في الأردن خلال الفترة من ٢٠١٨-٢٠٢٥، تشمل جميع مراحلها، بدءاً من التعليم ما قبل المدرسة وصولاً إلى التعليم الجامعي، وترتكز خطة التطوير على محاور ومضامين الخطة الوطنية لتنمية الموارد البشرية ٢٠١٦-٢٠٢٥. وأعرب الدكتور العجارمة عن شكره لمنظمة الإيسيسكو ممثلة بمديرتها العام وطواقمها لدعمها المستمر للمملكة في جميع المجالات التربوية والعلمية والثقافية، مشيراً إلى علاقات التعاون الوثيق والمستمر فيما بينهما لتنفيذ العديد من المشاريع والأنشطة والبرامج في الجوانب التربوية والثقافية.

إلى ذلك، سيشارك الأمين العام في أعمال الدورة ٤٣ للمجلس التنفيذي لمنظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة، والتي ستعقد يومي غد الجمعة وبعد غد السبت، حيث سيتم مناقشة قضايا متعددة منها: دور الشباب، ومنجزات الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة.

## اقتحامات وصلوات استفزازية للمستوطنين اليهود في المسجد الأقصى

القدس المحتلة

واصل المستوطنون المتطرفون اليهود لليوم الرابع على التوالي، اقتحاماتهم للمسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمناسبة ما يدعى "عيد الأنانور/ الحانوكاه" اليهودي. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس في بيان، ان عشرات المستوطنين نفذوا اقتحامات للمسجد الأقصى على شكل مجموعات عبر باب المغاربة، وأدى العديد منهم الصلوات في المسجد وعند باب السلسلة وسط حراسة مشددة من شرطة الاحتلال. ورفضت شرطة الاحتلال قيوداً على دخول الفلسطينيين إلى المسجد، وحظرت دخول حارس الأقصى محمود ابو خروب إلى ساحات المسجد لمدة اسبوع.

## غزة: الاحتلال يعتقل فلسطينياً على حاجز بيت حانون

غزة

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي مساء الأربعاء، فلسطينياً من قطاع غزة على حاجز بيت حانون شمال قطاع غزة. وقال رئيس وحدة الدراسات والتوثيق في هيئة شؤون الأسرى الفلسطينية عبد الناصر فروانة، في تصريح اليوم الخميس، ان سلطات الاحتلال اعتقلت مواطناً من خانيونس على حاجز بيت حانون. وقال، ان هذه هي حالة الاعتقال التاسعة منذ بداية العام الحالي لمواطنين من قطاع غزة، عبر معبر بيت حانون.

# مجلس كنائس رام الله يشيد بدور الملك في الحفاظ على المقدسات



رام الله

أكد مجلس كنائس رام الله الدور الكبير والعظيم الذي يقوم به جلالة الملك عبد الله الثاني في دعم وحماية ورعاية والحفاظ على المقدسات المسيحية في فلسطين بشكل عام ومدينة القدس المحتلة بشكل خاص. جاء ذلك خلال استقبال مجلس الكنائس برام الله السفير الأردني في فلسطين عصام البدر في دير كنيسة سيدة البشارة للروم الملكيين الكاثوليك.

وقدم السفير البدر التهنئة بمناسبة عيد الميلاد المجيد، معرباً سعادته لوجوده بين أهله في فلسطين. وتطرق السفير البدر وأعضاء المجلس إلى العلاقات الاخوية التي تربط الشعبين الأردني والفلسطيني ودعم جلالة الملك عبد الله الثاني الكامل لحق كنائس القدس بممارسة شعائهم بحرية. من جهته أعرب كهنه المدينة عن تقديرهم لمواقف جلالة الملك في الدفاع

## كأس العالم بقطر توظيف للدبلوماسية الرياضية في تعزيز العلاقات بين الدول

قطر

نجحت دولة قطر في توظيف بطولة كأس العالم فيفا قطر ٢٠٢٢ التي اختتمت منافساتها الأحد الماضي لتعكس التنوع الحضاري وتعزيز التسامح والتعايش بين الثقافات والشعوب، وتوحيد الجهود العالمية لمواجهة التحديات المشتركة، وتعزيز التعاون بشأنها، لا سيما أن البطولة تقام للمرة الأولى في بلد عربي وإسلامي. وقبيل انعقاد البطولة، أكد أمير دولة قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني خلال كلمته في الجمعية العامة للأمم المتحدة أن هذه البطولة، التي تقام لأول مرة في دولة عربية ومسلمة، ولأول مرة في الشرق الأوسط عموماً، ستظهر للعالم أن إحدى الدول الصغيرة والمتوسطة قادرة على استضافة أحداث عالمية بنجاح استثنائي ومبهر، كما أنها قادرة على أن تقدم فضاء مريحاً للتنوع والتضال البناء بين الشعوب، وخلال حفل الافتتاح في استاد البيت تحت شعار "لقاء البشرية"، جرى الاستشهاد بآيات من القرآن الكريم تدعو إلى قبول الاختلاف والتنوع بين البشر، في إطار من السلام والمحبة. وأكد الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) هذا الأفق الإنساني القائم على التقريب بين الشعوب والثقافات المختلفة، والذي تميز به كأس العالم في قطر عن جميع النسخ

السابقة، معلناً أن كرة القدم عززت خلال البطولة "قوتها الفريدة في التوحيد من خلال لم شمل العالم على أساس روح يسودها السلام والتآخي". وتمكنت قطر من توظيف الدبلوماسية الرياضية في جميع الاتجاهات لتعزيز العلاقات بين الدول، وتقوية التفاهم بين الشعوب، مع التعريف في الوقت نفسه بمبادئ الإسلام وقيمه السامية، وإطلاع جماهير كأس العالم ومتابعيه في جميع أنحاء العالم على الثقافة العربية الأصيلة. وفي هذا الصدد، تستضيف الدوحة "مركز دراسات النزاع والعمل الإنساني" الذي يهدف لتعميم أفضل الممارسات في مجال إدارة النزاع والعمل الإنساني، ما من شأنه تنفيذ صانعي القرارات والسياسات لاتخاذ القرارات المناسبة من أجل التعامل مع النزاعات التي تشهدها بلدانهم. كما تحتضن قطر "مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان"، لتعزيز الحوار بين الديانات والثقافات المختلفة، خصوصاً بعدما تحول العالم إلى قرية صغيرة، وأصبح مصير سكانه متشابكاً ومترايباً. وتستضيف قطر منذ عام ٢٠١٠ برنامج زمالة الأمم المتحدة لتحالف الحضارات، الذي يأتي في إطار تعميق الفهم المتبادل للشباب في العالمين الإسلامي والغربي، وزيادة وعيهم بالاختلافات الثقافية والسياسية والإطلاق.

## انطلاق المؤتمر الاقتصادي العربي الطريق إلى النفط في بيروت

بيروت

انطلقت في بيروت الخميس، أعمال المؤتمر الاقتصادي العربي في دورته ٢٨ تحت عنوان (لبنان، الطريق إلى النفط). وقال الأمين العام للجامعة العربية أحمد أبو الغيط خلال كلمته في المؤتمر، إن تحقيق الانطلاق الاقتصادي في لبنان مرهون بكسر الانسداد السياسي في ظل وضع لبناني لا يزال أسيراً لداثرة حزبية من المعاناة والألم والتدهور الاقتصادي والجمود السياسي، مشيراً إلى أن الخطوة الأولى على "الطريق إلى النفط"، هي إصلاح النظام المالي والمصرفي وهيكله الدين العام، بما يمكن من استعادة الثقة في النظام المصرفي، والحفاظ على حقوق المودعين، ولا سيما أصحاب الودائع الصغيرة، ووقف الانهيار في قيمة العملة المحلية. من جهته، قال رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي، إن الحكومة اللبنانية أنجزت اتفاقية ترسيم الحدود البحرية، وأطلقت عملية الاستكشاف في الرقعة النفطية رقم تسعة، وستقوم الشركات المكلفة بحفر بئر استكشافية العام المقبل. وأضاف في كلمته خلال المؤتمر أن "استكشاف الغاز سيدير مكاسب اقتصادية مهمة على لبنان، أولاً من خلال جذب الاستثمارات الأجنبية، وتالياً من خلال تعزيز إيرادات الدولة في حال تبين أن الموارد الهيدروكربونية قابلة للتسويق".

## استشهاد فلسطيني خلال اقتحام الاحتلال مدينة نابلس

رام الله

أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية صباح الخميس استشهاد المواطن احمد عاطف مصطفى دراغمة (٢٣ عاماً)، وإصابة خمسة آخرين بالرصاص الحي، خلال اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي، مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة. وكانت قوات كبيرة من جيش الاحتلال تراقبها جرافة عسكرية، اقتحمت اليوم المنطقة الشرقية من المدينة لتأمين اقتحام المستوطنين مقام يوسف، وسط اندلاع مواجهات عنيفة وإطلاق كثيف لقتال الصوت والغاز، والرصاص الحي والمعدني الملق بالباطل. وبارتقاء الشاب دراغمة يرتفع عدد الشهداء منذ بداية العام إلى ٢٢٤ شهيداً، بينهم ٥٣ في قطاع غزة.

## تركيا تنتظر من السويد «خطوات جبرى» قبل الانضمام للناتو

وكالات

قال وزير الخارجية التركي، مولود تشاوش أوغلو، الخميس، إن ستوكهولم اتخذت، تدابير إيجابية، لكن بلاده ينتظر خطوات كبيرة أخرى، لسحب اعتراضه على انضمام السويد إلى حلف شمال الأطلسي (الناتو). وصرح تشاوش أوغلو الذي التقى بنظيره السويدي توبياس بيلستروم في أنقرة "لا تخشى علينا التدابير الإيجابية المتخذة، لكن ما زال ينبغي تنفيذ خطوات كبيرة أخرى"، وفق "فرانس برس". منذ مايو، تجدد تركيا مسار انضمام السويد وفنلندا إلى الحلف الأطلسي، مطالبة إياهما بترحيل لاجئين تعتبرهم "إرهابيين". وبالإضافة إلى مسألة ترحيل المعارضين، ندد مولود تشاوش أوغلو بالقيود التي ما زالت قائمة على الصادرات السويدية للتجهيزات العسكرية الطابع. وقال، "لم تحصل بعد شركاتنا الدفاعية على الضوء الأخضر لاستيراد بعض المنتجات"، وهي خصوصاً قطع محركات مصنعة في السويد. وحرص الوزير السويدي بيلستروم من جهته على طمأنة نظيره التركي بقوله "رأسي إلى السيد تشاوش أوغلو والشعب التركي واضحة ومفادها أن السويد تفي بوعودها وتأخذها على محمل الجد.. لكنه شدد على "استقلالية النظام القضائي في السويد"، ولقت إلى أن بلاده "جعل التعاون أولوية منذ إبرام المذكرة". وقال بيلستروم إن حزب العمال الكردستاني الذي تصنفه أنقرة إرهابياً "قد لا يكون تهديداً بالنسبة لنا لكنه يشكل تهديداً تركيا ونحن نأخذ المسألة على محمل الجد". والتعديلات في الدستور ستجرم دعم الأنشطة الإرهابية، "مشدداً" "نقوم بواجبنا في تطبيق بنود المذكرة". ومن المرتقب أن يتوجه بيلستروم إلى البرلمان التركي ويلتقي برئيس الدولة رجب طيب أردوغان.

# «الحصار الشامل».. ملامح حرب غير مسبوقه على الإرهاب بالصومال

عن الإرهاب. ووقت إطلاق القناة، قبل شهر، صرح الرئيس الصومالي حسن شيخ محمود في مقر وزارة الإعلام، بأن إطلاق القناة يهدف إلى تقديم رؤية دينية معتدلة تحارب سوء تفسير التيارات الإرهابية للدين، وتعزز الوطنية والقيم النبيلة.

أخبار

وبالتزامن مع إعلان الحكومة الحرب الفكرية ضد حركة الشباب الإرهابية، تم الإعلان استسلام ٤ من عناصر الحركة، لقوات الجيش في ولاية هيرشبيلي، منهم قائد مليشياتها في المعارك التي دارت في محافظة شيبلي الوسطى. كما اعتقلت قوات الجيش ٨ عناصر إرهابية حاولوا الاختباء في الغابات بعد الهزائم التي تكبدوها. ووفقاً للوكالة الرسمية، استقبلت القوات الحكومية المستسلمين، مشيرة إلى التزام الحكومة برعاية المتخلفين عن إيديولوجية وأفكار المتطرفين وأفعالهم المنحرفة. في إطار حربها الشرسة ضد الإرهابيين.



مقديشو

في إطار الحرب الشاملة التي تشنها الحكومة الصومالية ضد حركة الشباب الإرهابية، أعلنت مقديشو إغلاق مئات المصفحات الإعلامية بمواقع التواصل الاجتماعي المنسوبة إلى مليشيات الحركة المرتبطة بتنظيم القاعدة.

ويصف الصحفي والباحث الصومالي، محمد جيدي، لوقع "سكاي نيوز عربية" خطوات الحكومة الأخيرة بأنها "حرب ناعمة" لحصار الحركة الإرهابية كفريا، وتجهيدها.

وتأتي هذه الخطوة بعد إطلاق الحكومة لقناة متخصصة في مكافحة الإرهاب، ونجاح القوات الحكومية في توجيه ضربات عسكرية للحركة، واستعادة بعض أهم المناطق والقواعد الاستراتيجية التي كانت تتمركز فيها، وتضييق العديد من مواردها المالية.

حصار شامل

أوضح نائب وزير الإعلام والثقافة والسياحة الصومالية، عبد الرحمن يوسف العدالة، ملامح "الحصار الشامل" الذي تنتجه الحكومة لتطويق الحركة الإرهابية، وذلك عبر تتبع أي خلايا تبث أفكارها وأخبارها الكاذبة.

والحكومة توظف ذلك بشكل إيجابي؛ حيث توسعت خريطة انتشار الجنود والقوات الأمنية في الأقاليم والمناطق التي اخترقتها عناصر الحركة.

قناة حكومية مضادة

ولتأكيد قلع أفكار الحركة من جنوبها، لم تكثف الحكومة بالتحرك لخلق الحسابات ووسائل الإعلام الخاصة بالحركة، ولكن أطلقت قناة تلفزيونية لنشر الأفكار البعيدة

والحرب الصومالية ضد حركة الشباب تستخدم استراتيجية شاملة لحصار الحركة من كافة الجوانب. حكومة حسن شيخ محمود بدأت في حبة جديدة لردع الحركة فكريا واقتصاديا، وذلك بعد نجاح واسع للقوات الحكومية في الميدان العسكري.

في إطار الحرب الشاملة، ستدفع الحركة ثمن ممارساتها وقوانينها الوحشية التي فرضتها على الصوماليين السنوات الماضية. الثورة الشعبية ضد الحركة تزداد،

و"تيك توك" و"يوتيوب" ومواقع أخرى. مليشيات الإرهاب ضعفت عسكريا، وإعلاميا، واقتصاديا، منذ بدء العمليات العسكرية التي أطلقتها رئيس الجمهورية حسن شيخ محمود ضد المتطرفين.

الحرب الناعمة

الصحفي والباحث الصومالي محمد جيدي يبدو متفائلا بنتائج هذه الحرب، مستشهدا بما يلي:

من ملامح الحصار:

نقلت وكالة الأنباء الرسمية الصومالية عن الوزير قوله، إنه تقرر حجب أكثر من ٦٠٠ صفحة إلكترونية للمليشيات، من خلال تحرك من وزارات الإعلام، والاتصالات، والأمن الداخلي.

المواقع التي جرى حجبها، يفعل تحرك الحكومة، تشمل حسابات مرتبطة بالحركة الإرهابية على جميع وسائل التواصل الاجتماعي "فيسبوك" و"تويتر" و"يلغرام"