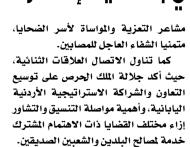


الملك يعزى في اتصال هاتفي مع رئيس الوزراء اليابانى بضحايا الإعصار

أعرب جلالة الملك عبدالله الثاني خلال اتصال هاتفي الخميس مع رئيس الوزراء الياباني شينزو آبي عن تعازيه بضحايا إعصار هاغيبيس الذي ضرب اليابان أخيرا، وأودى بحياة العشرات وتسبب بإصابة

وعبر جلالته، خلال الاتصال، عن أصدق





الجمعة

Pا صفر 1821 هـ الموافق ١٨ تشرين أول ٢٠١٩م السنة الرابعة ٨ صفحات

العدد (۱۳٤۸)

www.omamjo.com

بالمائة من أصوات الناخبين مقابل حصول منافسه نبيل القروي على نسبة ٢٧,٢٩ بالمائة من الأصوات.

وقال رئيس الهيئة نبيل موفون خلال مؤتمر

صحفي صباح الخميس أنه ستتم اليوم مراسلة مجلس نواب الشعب (البرلمان) لإعلامه بالنتيجة

النهائية للانتخابات الرئاسية والذي بدوره سيحدد

جلسة عامة يؤدي خلالها رئيس الجمهورية الجديد

بحضور سفير الاتحاد الاوروبي في الاردن ماريا

هادجیثیودوسیوو اشار العزام الی ان "مشروع

كضاءة استخدام الطاقة يهدف بشكل أساسي

الى تخفيف الأعباء المالية على البلديات من

خلال تخفيض فاتورة الكهرباء حيث ستوفر هذه

الاتفاقية توفيرتمويل لمشاريع الطاقة في البلديات

.تابع ص٢

الملكة رانيا العبدالله توجه رسالة إلى الأردنييــن

وجهت جلالة الملكة رانيا العبدالله رسالة الى الاردنيين عبر صفحتها الرسمية على شبكة التواصل الاجتماعي فيسبوك، هذا نصها: بسم الله الرحمن الرحيم

> إخواني وأخواتي أبناء وبنات الأردن الغالي... تحية أردنية ملؤها المحبة والتقدير.

أكتب إليكم هذه السطور، وأنا على يقين أنكم لم تتوقعوا يوماً أن تطل عليكم أم حسين برسالة تحمل في طياتها شيئاً من العتاب، ولكن كما يقول الأهل لبعضهم "العتب على قدر المحبة". وأنا في مستهل رسالتي هذه، أكاد أن أجزم استهجان وانتقاد العديدين - حتى المحبين والمقربين منهم - خروجي عن صمتي وأنه "ما كان لازم

فما اعتدناه في الماضي قد أضحى تاريخاً نترحم على أيامه الجميلة، ويعلم جميعكم أن وسائل التواصل الاجتماعي في يومنا هذا قد تكون أكبر مناصر أو مضلل للحقيقة، بعد أن استباحها البعض للتنمر والتشكيك في كل مُنجَز، وإحباط كل بارقة أمل.

ظننت لبرهة انّي اعتدت الزج المتعمّد بي بين الحين

والآخر ومن حيث لا أدري، في نقاشات أخذت حيزاً في الرأي العام، إلى أن جاءت الأزمة الأخيرة، التي أحمد الله على انتهائها وعودة طلابنا إلى أحضان مدارسهم، لأجد نفسى هذه المرة وسط عاصفة وحملة تشويه غير متكافئة الأطراف، ولا أعلم كيف قرر البعض إقحامي فيها. امتنعت عن التعليق في السجال الدائر خلال الأسابيع الأخيرة حتى لا أتهم باختطاف المشهد، لكن للحقيقة علينا حق، ومهما تغير الزمن.

واعتقدت أن ستة وعشرين عاماً من العمل العام في مجالات حماية الأسبرة والطفل من الاسباءة وتنمية المجتمعات المحلية وتمكين المرأة وتعليم الأيتام كفيلة بإثبات حسن النوايا، وسعيت لتقديم الأفضل لأردننا وما ترددت يوما طالما أفعل الصواب.

وحين قررت المساهمة قدر استطاعتي في الجهود الوطنية لتطوير التعليم، أدركت ان الطريق لن يخلو من الشوك ونصحني البعض بالابتعاد عن "وجع الراس". آمنت حينها ولا زلت أن أبناءنا يستحقون الأفضل، فالتعليم هو أساس العدالة الاجتماعية وتساوي الفرص. وزرت مئات المدارس وتفاعلت مع الآلاف من



أعلنت الهيئة العليا المستقلة التونسية رسميا فوز المرشح قيس سعيد رسميا رئيسا للجمهورية

الخاصة بالدورة النهائية الانتخابات الرئاسية السابقة لأونها. وكانت الانتخابات الرئاسية السابقة لأوانها التي جرت دورتها الثانية يوم ١٣ تشرين أول قد

وذلك بعد استيفاء موعد الطعون في النتائج

اليمين الدستورية أمام النواب في أجل لا يتجاوز ١٠ أفرزت فوزا كاسحا للمرشح قيس سعيد بحصوله أيام من صدور النتائج النهائية الرسمية. على الأغلبية المطلقة من الأصوات نسبة ٧٢,٧١

الاعلان رسميا قيس

سعيد رئيسا للجمهورية

اتفاقية بقيمة ٤٥ مليون يورو

وقع بنك تنمية المدن والقرى وبنك الاستثمار الأوروبي ،الذراع المالي للاتحاد الأوروبي، اتفاقية الطاقة المتجددة في القطاع البلدي بقيمة ٥٤ مليون يورو وبدون كفالة الحكومة الأردنية.

لتمويل مشاريع طاقة متجددة الاوروبي في منطقة الشرق الأوسط فلافيا بلانزا،

تمويل مشروع كفاءة استخدام الطاقة ومشاريع

ووقع الاتفاقية مدير عام بنك تنمية المدن والقرى اسامة العزام وممثل بنك الاستثمار

منحة اوروبية بقيمة (١٦,٣) مليون يورو لتنفيذ مشاريع في ديرعلا والكرامة

وخدمة مناطق جديدة بخدمات المياه، وتنفيذ

اطلقت الحكومة اليوم الخميس استطلاعا يهدف الى التعرف بشكل أفضل على توجهات المواطنين وأولوياتهم في قطاعات ذات أولوية لتحسين نوعية الإجراءات التي يمكن أن تتخذها.

الحكومة تطلق استطلاعا يهدف الى تحسين نوعية الاجراءات

ويتضمن الاستطلاع اسئلة عن تحفيز الاستثمار وتنشيط القطاع الخاص وتوليد فرص العمل وتحسين نوعية الخدمات التي تمسّ حياة المواطنين. ودعت الحكومة الى المشاركة في هذا الاستطلاع من خلال تعبئة استبانة خاصة بذلك على الرابط الالكتروني .http://bit

حظر النشر بقضية هروب حدث في مادبا

∻عمان

قرر مدعي عام أحداث مادبا نزار الصرايرة، الخميس، حظر النشر في القضية التحقيقية المتعلقة بهروب حدث من دار تربية وتأهيل الاحداث في محافظة مادبا.

جاء ذلك في كتاب وجهه المدعي العام الصرايرة الى هيئة الاعلام، لإبلاغ وسائل الاعلام المرئية والمسموعة والمقروءة بمضمون القرار والعمل على تنفيذه تحت طائلة المسؤولية القانونية.

الكونغرس يدين سحب القوات الأميركية من سوريا

دان مجلس النواب الأميركي بأغلبية كبيرة (٣٥٤ صوتا مقابل ٦٠) قرار الرئيس الأميركي دونالد ترمب سحب القوات الأميركية من

واعتبر معارضون أن الرئيس ترمب هو الذي منح الضوء الأخضر للقوات التركية لغزو شمال سوريا ومهاجمة القوات الكردية. وجاء في القرار أن مجلس النواب الأميركي "يعارض قرار إنهاء بعض جهود الولايات المتحدة لمنع العمليات العسكرية التركية ضد

القوات الكردية السورية في شمال شرق سوريا». وقالت رئيسة مجلس النواب نانسي بيلوسي "أن الرئيس ترمب لم

تكن لديه خطة لاحتواء مقاتلي عصابة داعش الإرهابية». من جهة أخرى، دعا القرار الرئيس التركي رجب طيب أردوغان إلى "وقف العمل العسكري الأحادي في سوريا فورا"، وحض على استمرار الدعم الإنساني الأميركي للمجتمعات الكردية في سوريا،

وفق ما نقلت صحيفة "واشنطن بوست".

أوباما يدعو الكنديين لإعادة انتخاب ترودو

∻أوتاوا

دعا الرئيس الأميركي السابق باراك أوباما الكنديين إلى إعادة انتخاب زعيم الحزب الليبرالي جاستين ترودو رئيسا للوزراء وهو ما اعتبره الإعلام الكندي تأييدا غير عادي من شخصية دولية كبيرة للزعيم الليبرالي قبل أيام من بدء الانتخابات الفيدرالية الكندية ي ٢١ الشهر الجاري .

وقال أوباما في تغريدة له إن "ترودو قائد يعمل بجد وفاعلية ويتولى قضايا كبيرة مثل تغير المناخ والعالم يحتاج إلى قيادته التقدمية الآن وآمل أن يدعمه جيراننا في الشمال لفترة أخرى في إشارة إلى الناخبين الكنديين».

وفي بيان لها اليوم قالت هيئة الانتخابات الكندية إن "المواطن الأجنبي الذي يتحدث عن الانتخابات الكندية لا يمثل حالة من النفوذ الأجنبي غيرالمبرر بموجب قانون الانتخابات الكندي"، مشيرة إلى أن جميع الأفراد سواء كنديين وغير كنديين، يتمتعون بحرية التعبيرعن آرائهم بشأن أي موضوع خلال الانتخابات.

وقد علق زعيم حزب المحافظين الكندي أندرو شير على تغريدة أوباما بقوله "أركز على ما يقوله الناخبون الكنديون ولست مهتما بما يقوله القادة الأجانب السابقون" مضيفا إنني اركز فقط على إنهاء هذه الانتخابات بقوة وتقديم خطتي لمساعدة الكنديين على المضي

وقع امين عام وزارة المياه والري وامين عام سلطة المياه بالوكالة المهندس علي صبح، ومديرة عمليات التعاون في بنك الاستثمار الاوروبي فلافيا بالانزا، اتفاقية منحة بقيمة (١٦،٣)مليون يورو في مقر بعثة الاتحاد الاوروبي لدى الملكة.

وقال صبح في بيان أصدرته السلطة ، ان المنحة المقدمة من بنك الاستثمار الاوروبي، تهدف لدعم وتنفيذ مشروعات لتعزيز وتحسين التزويد المائي، وتحسين خدمات الصرف الصحي في مناطق محافظة البلقاء، وتشمل مناطق دير علا والكرامة. وأضاف ان الدعم الاوروبي المستمر في قطاع المياه يعد رافعة هامة ورئيسية لتدعيم وتعزيز جهود وزارة المياه والري /سلطة المياه في تحسين خدمات المياه والصرف الصحي في جميع المناطق.

وبين ان مشروع المياه والصرف الصحي، يتضمن تنفيذ شبكات مياه رئيسية وفرعية

شهد التصويت المبكرة الانتخابات

الفيدرالية الكندية رقما قياسيا بتصويت

أكثر من ٧ر٤ مليون ناخب خلال فترة التصويت

المتقدمة قبيل التصويت النهائي في ٢١ من

وقال كبير الوكالة الفيدرالية للانتخابات

ستيفان بيرولت إن أكثر من ٧ر٤ مليون كندي

∻أوتاوا

الشهر الجاري.

خطوط ناقلة وريط عدد من المناطق على شبكات الصرف الصحى. ولفت إلى أنه وقعت اتفاقية تمويله مع الاتحاد الاوروبي في شهر شباط الماضي، بقيمة اجمالية (٦٥)مليون

وأكد صبح ان تمويل هذا المشروع والتي

مختلف الاستخدامات لتوفير نفس الكميات من المياه الصالحة للشرب.

رقم قياسي في التصويت المبكر

للانتخابات الكندية

المائة عن الانتخابات الفيدرالية في عام ٢٠١٥

وهي الأصوات الأكبر المسجلة على الإطلاق

حیث سجلت انتخابات عام ۲۰۱۵ تصویت ۲ر۳

يستفيدون أكثر فأكثر من فرص التصويت

المبكر لللإدلاء بأصواتهم، مبينا أن آلاف

وقال بيرولت في بيان له ، إن الكنديين

مليون كندي خلال فترة التصويت المتقدم.

يورو، في اطار صندوق مبادرة دعم المناعة الاقتصادية للمساهمة في رفع كفاءة خدمات المياه وخدمات الصرف الصحى وتحسين الواقع البيئي في مناطق دير علا والكرامة في وادي الاردن، من خلال خدمة اكثر من (٨٥) الف مواطن في هذه المناطق وتحسين المستوى المعيشي لهم . وأشار الى ان هذه المشاريع تشمل تنفيذ وانشاء شبكة مركزية لجمع ومعالجة مياه الصرف الصحي، بما يحافظ على المياه الجوفية والاستضادة من المياه المعالجة في

اطلقها بنك الاستثمار الاوروبي، في اطار

أدلوا بأصواتهم مبكراً بزيادة بنسبة ٢٩ في العاملين في الوكالة الفيدرالية للانتخابات

جعلوا ذلك ممكناً.

مبادرة دعم المناعة الاقتصادية ياتي في اطار التعاون الدائم والمستمر بين وزارة المياه والري ومؤسساتها والاتحاد الاوروبي، من خلال البنك وكافة المانحين والشركاء الاوروبيين.

وبين ان هذا التمويل من الاتحاد الاوروبي يهدف الى تطوير وتحسين وتنفيذ مشاريع مائية، وصرف صحى في مناطق وادي الاردن وتحسين خدمات الصرف الصحي، من خلال توسيع وتطوير قدرات محطات الصرف الصحي بما يرفع من كفاءة هذه المحطات وتحسين الواقع البيئي والخدمي للمواطنين والمناطق المستضيفة، وكذلك سيمكن ايضا من تدعيم جهود ادارات المياه للنهوض بواجباتها من خلال تطوير انظمة المياه والصرف الصحى وتحسين كفاءتها بما ينعكس على تحسين الخدمات المقدمة للمواطنين والتي شهدت قصورا كبيرا بسبب ازدياد الاستخدام كنتيجة لتواجد اللاجئين السوريين داخل هذه تابعص٢ التجمعات السكانية .

وأشار بيرولت أن العاصفة الثلجية التي

ضربت مقاطعة مانيتوبا أثرت على الناخبين

الذين لم يستفيدوا من التصويت المبكر، مضيضاً

أن الوكالة تستعد الإضافة موارد إضافية في

المقاطعة لضمان حصول الجميع على فرص

وقال عضو المكتب السياسي للجنة المركزية

العربية الصينية دخلت مرحلة جديدة

سيكون هذا المنتدى مدخلا جديدا وقويا

لتعزيزها، مشيرا الى أن حكومة الصين تعطي

اهتمامًا كبيرًا للعلاقات العربية الصينية

التصويت في ٢١ تشرين الجاري.

لقي ٣٥ معتمرا من المقيمين في المملكة العربية السعودية مصرعهم وأصيب اربعة اخرون بعد اصطدام حافلة كانت تقلهم بمركبة ثقيلة في منطقة المدينة المنورة. ونقلت وكالة الأنباء السعودية (واس) عن شرطة منطقة المدينة المنورة أن الحادث الذي وقع الليلة الماضية نجم عن اصطدام حافلة بمركبة ثقيلة، ما أدى إلى وفاة ٣٥ من ركابها واصابة ٤ آخرين. وبحسب الوكالة فإن الحافلة الخاصة كانت تقل "٣٩ شخصاً من المقيمين بالملكة من جنسيات آسيوية وعربية». وأوردت وسائل اعلام سعودية أن الحافلة كانت تقل معتمرين من المدينة المنورة إلى مكة المكرمة، مشيرة الى أن الجهات المختصة باشرت التحقيق في الحادث، ولم تذكر أسماء البلدان التي ينحدر منها الضحايا.

وفاة ٣٥ مقيما وإصابة ٤ في

حادث مرورى بالمدينة المنورة

دورة مهمات الوقاية الشخصية للدفاع المدني والصحة

∻عمان

اختتمت الخميس، دورة التدريب على مهمات الوقاية الشخصية (PPE) والذي نظمها المكتب الفدرالي الألماني للحماية المدنية، لمرتبات المديرية العامة للدفاع المدني ووزارة الصحة والتي تم عقدها في مستشفى الأميرة بسمة الحكومي في محافظة إربد ومستشفى الزرقاء الحكومي ومستشفى البشير الحكومي على مدار ٦ أيام . واشتمل برنامج الدورة على تدريبات نظرية وتطبيقات عملية على كيفية تحضير معدات الحماية الشخصية وارتدائها للحماية من المخاطر النووية والبيولوجية والكيماوية وكيفية تطهير الأشخاص الذين يتعرضون لهذه المخاطر.

ويأتي عقد هذه الدورة في مجال التدريب والتعاون المشترك بين المديرية العامة للدفاع المدني والمكتب الضدرالي الألماني للحماية المدنية ووزارة الصحة .

مجمع اللغة ومبادرة «ض»:ورشة حول حوسبة اللغة الأحد

ينظّم مجمع اللغة العربية الأردني بالتعاون مع مؤسسة ولي العهد ضمن مبادرة "ض"، الأحد المقبل ورشة "حوسبة اللغة العربية" لطلبة الماجستير والدكتوراه في مقر المجمع.

وتهدف الورشة المجانية التي تبدأ الساعة ٣ عصراً وتنتهي الساعة ٦ مساءً، ويقدمها الأستاذ مأمون حطاب، إلى مناقشة حوسبة اللغة العربية؛ لبناء رؤية معرفية عن هذه القضية، موجهة إلى طلبة الماجستيروالدكتوراة في أقسام اللغة العربية في الجامعات الأردنية. وتستعرض الورشة ثلاثة محاور هي: مفهوم حوسبة اللغة، ومناهج ومسار البحث والتطوير فيها، ودور اللغويين في حوسبة اللغة العربية. ودعا مجمع اللغة العربية الراغبين في التسجيل، الى الاتصال على الرقم (١٦٥٣٤٣٥٠٠).

مراجعة الانفاذ الحكومى للخطة الوطنية لحقوق الانسان

اكدت المنسق العام الحكومي لحقوق الانسان الدكتورة عبير دبابنة اهمية تطوير التشريعات من اجل المساهمة بتحقيق انجاز الخطة الوطنية الشاملة لحقوق الانسان. وبحسب بيان صحفي، اشادت دبابنة خلال اجتماع تنسيقي مع المعنيين في ديوان التشريع والرأي بتشكيل الديوان لجنة لمراجعة التشريعات الواردة في الخطة الوطنية لحقوق الانسان وبيان مدى الانجاز التشريعي في هذا الشأن. وناقش الاجتماع ابرز القوانين والانظمة والتعليمات الواردة ضمن الخطة الوطنية وتحليل مدى الانجاز الذي تم لتحقيق اهداف الخطة ضمن محاورها الثلاث والمتمثلة بالحقوق المدنية والسياسية، والحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وحقوق الفئات الاكثر عرضه للانتهاك. ويأتي الاجتماع ضمن المراجعة الدورية لمدى الانفاذ الحكومي للخطة الوطنية الشاملة لحقوق الانسان ٢٠١٦-٢٠٢٥.

الأردن يشارك بالدورة الرابعة لملتقى التعاون الصيني العربي



بدأت في مدينة هانغتشون الصينية الخميس فعاليات الدورة الرابعة لملتقي التعاون الصيني العربي في مجال الإذاعة والتلفزيون بحضور وفد إعلامي أردني، وعدد كبير من المسؤولين العرب والصينيين.

⋄هانغتشون

وأكد مدير الإذاعة الأردنية مهند الصَّفدي خلال الملتقى أهمية هذه الملتقيات خاصة إذا تعلق الأمر بوسيلة إعلامية ترفيهية بالغة التأثير بشقيها التلفزيوني والاذاعي، مشيرا الى دور الدراما في بناء مفاهيم ووجدان

المصورة والبرامج والتي أصبحت في متناول العالم، حيث تحول المواطن العادي من متلق للرسالة الإعلامية إلى منتج لها نظرًا للتطور التكنولوجي، وتمكن الأشخاص العاديين من إنتاج ما يشاء من الفيديوهات من خلال هاتفه عبر منصات التواصل الاجتماعي بلا حسيب أو

الأفراد والمجتمعات.

الجميع نظرًا للتطور التكنولوجي والذي يشهده النقال أو حاسوبه الشخصي المحمول ونشرها

رقيب وبسرعة كبيرة وفائقة وغالبا ما تكون

هذه الفيديوهات والبرامج غيرمسؤولة وتحمل ولفت إلى أن من السُّهولة بمكان انتاج المقاطع في طياتها رسائل سلبية في أغلب أوقاتها وتصل إلى الأعمار كافة.

للحزب الشيوعي هوانغ كون إنَّ الصَّداقة وتعزيز التعاون الحالي والمستقبلي.

الملكة رانيا العبدالله توجه رسالة إلى الأردنيين

وجهت جلالة الملكة رانيا العبدالله رسالة الى الاردنيين عبر صفحتها الرسمية على شبكة التواصل الاجتماعي فيسبوك، هذا نصها: بسم الله الرحمن الرحيم

إخسواني وأخسواتسي أبناء وبنات الأردن

تحية أردنية ملؤها المحبة والتقدير. أكتب إليكم هذه السطور، وأنا على يقين أنكم لم تتوقعوا يوماً أن تطل عليكم أم حسين برسالة تحمل في طياتها شيئاً من العتاب، ولكن كما يقول الأهل لبعضهم "العتب على قدر المحبة". وأنا في مستهل رسالتي هذه، أكاد أن أجزم استهجان وانتقاد العديدين - حتى المحبين والمقربين منهم - خروجي عن صمتي وأنه "ما كان لازم أحكي». فما اعتدناه في الماضي قد أضحى تاريّخاً نترحم على أيامه الجميلة، ويعلم جميعكم أن وسائل التواصل الاجتماعي في يومنا هذا قد تكون أكبر مناصر أو مضلل للحقيقة، بعد أن استباحها البعض للتنمر والتشكيك في كل مُنجَز، وإحباط كل بارقة أمل.

ظننت لبرهة انى اعتدت الزج المتعمد بي بين الحين والآخر ومن حيث لا أدري، في نقاشات أخذت حيزاً في الرأي العام، إلى أن جاءت الأزمة الأخيرة، التي أحمد الله على انتهائها وعودة طلابنا إلى أحضان مدارسهم، لأجد نفسي هذه المرة وسط عاصفة وحملة تشويه غيرمتكافئة الأطراف، ولا أعلم كيف قرر البعض إقحامي فيها. امتنعت عن التعليق في السجال الدائر خلال الأسابيع الأخيرة حتى لا أتهم باختطاف المشهد، لكن للحقيقة علينا حق، ومهما تغيرالزمن.

واعتقدت أن ستة وعشرين عاماً من العمل العام في مجالات حماية الأسرة والطفل من الاساءة وتنمية المجتمعات المحلية وتمكين المرأة وتعليم الأيتام كفيلة بإثبات حسن النوايا،

وسعيت لتقديم الأفضل لأردننا وما ترددت يوما

وحين قررت المساهمة قدر استطاعتي في الجهود الوطنية لتطوير التعليم، أدركت ان الطريق لن يخلو من الشوك ونصحني البعض بالابتعاد عن "وجع الراس". آمنت حينها ولا زلت أن أبناءنا يستحقون الأفضل، فالتعليم هو أساس العدالة الاجتماعية وتُساوي الفرص. وزرت مئات المدارس وتفاعلت مع الآلاف من المعلمين والطلبة، وأطلقت مبادرات لسد فجوات لمستها في بيئتنا التعليمية وكلي أمل أن تساهم في طرح نماذج أو أساليب جديدة في التعامل مع بعض التحديات. فلم يكن هدي اطلاقاً تبني المنظومة التعليمية بأكملها أو تطبيق حلول شمولية للتعليم، فذلك كان وسيبقى من مسؤولية وزارة التربية والتعليم والتيهيمحط تقدير. وضعت المعلم في مقدمة اهتماماتي، فمكانة

المعلم عندي فوق أي مكانة. كيف لا، وهو أساس ومحور العملية التعليمية ؟ فأطلقت جائزة المعلم والمديرالمتميزواستقطبتأهمالبرامجالتدريبية لتمكينه وتسليحه بالمهارات اللازمة للقيام بمهامه التدريسية بكفاءة.

أسست أكاديمية تدريب المعلمين وحرصت حينها ألًا أكلف مواردنا المحلية أية أعباء مالية، فعكف القائمون عليها على تقديم أفضل برامج تدريب المعلمين أثناء الخدمة بهدف الارتقاء بنوعية تعليم طلابنا دون كلل. وفي العام ٢٠١٦، وبعد التراجع الملحوظ لتنافسية نظامنا التعليمي في المؤشرات العالمية، جاءت

الاستراتيجية الوطنية لتنمية الموارد البشرية لتوصي بأهمية تأهيل المعلم قبل دخوله الغرفة الصفية وانخراطه في سلك التعليم، وبعد أن لست ذلك في الميدان أيضاً. ودون تردد وبإجماع على نبل الهدف والمسعى، عملت الأكاديمية جاهدة وبالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، وبدعم

حكومي هذه المرة، على تأسيس وإطلاق برنامج وطني للدبلوم المهني للمعلمين لإعداد أعلى الكفاءات لمهنة التعليم. فنحن لا نقبل الطبيب والمهندس غير المؤهل لأنفسنا، فكيف لا نطمح لمعلم مسلح بأفضل المهارات لفلذات أكبادناج

شعرت بالفخر وأنا أقدم للوطن منجزأ يُتباهى به، أكاديمية ومنارة علم لمعلمي الأردن وقياداته التعليمية. شعرت بالزهو بجانب سيد البلاد، وأنا أقدم للوطن وأبنائه صرحاً تعليمياً مميزا يعزز تقدير أبي الحسين والأردنيين لعلمي الوطن. وما زادني عزيمة، إلا القناعة بأن نهضة الأردن التعليمية تكمن في كفاءة وقدرة معلميه. ثم يُطل البعض علينا فجأة مشككين بنوايا هذا الجهد الوطني وليضعوا سقفا لطموحنا وتوقعاتنا من أبنائنا. هل بحجة إقامتها ضمن حرم الجامعة الأردنية لتضاف إلى منجزاتها؟ أو بحجة كونها شركة غيرربحية ؟أوبحجة التغول على حقوق طالبي الوظائف أو "خصخصة التعليم"؟ أم بحجة التشكيك وعرقلة المسيرة والطعن بنزاهة المنجزات؟

ولم أنكر يوماً أن هذا البرنامج قد مُول حكومياً، فمشروع بهذا الحجم لن تتمكن أي مؤسسة غير حكومية من تنفيذه دون دعم حكومي وإجماع وطني. فهاجموا الأكاديمية لأنها شركة وتناسوا أنها غير ربحية، وادّعوا استيلاءها على أراض حكومية وغضوا نظرهم عن ملكية الجامعة الأردنية لأرضها، وادّعوا التدخل في السياسات وأغفلوا التوضيح حول طلب الأكاديمية عدم شمولها في تفاصيل المسار المهني قبل أكثر من خمسة أشهر.

وما يثير الحيرة، أنه ومنذ الربيع العربي وحتى وقتنا هذا، بادر كل من لديه "مشكلة" مع الدولة أو مع أي من مؤسساتها، أو في قلبه غصة لقضية شخصية، أو باحث عن الاثارة والشهرة، لهاجمة الملكة، ومبادرات الملكة، وفستان الملكة،

وقع امين عام وزارة المياه والري

وامين عام سلطة المياه بالوكالة المهندس

علي صبح، ومديرة عمليات التعاون في

بنك الاستثمار الاوروبي فلافيا بالانزا،

اتفاقية منحة بقيمة (١٦،٣)مليون

يورو في مقر بعثة الاتحاد الاوروبي لدى

، ان المنحة المقدمة من بنك الاستثمار

الاوروبي، تهدف لدعم وتنفيذ مشروعات

لتعزيز وتحسين التزويد المائي، وتحسين

خدمات الصرف الصحي في مناطق

محافظة البلقاء، وتشمل مناطق دير علا

والكرامة. واضباف أن الدعم الأوروبي

المستمر في قطاع المياه يعد رافعة هامة

ورئيسية لتدعيم وتعزيز جهود وزارة المياه

والري /سلطة المياه في تحسين خدمات

المياه والصرف الصحي في جميع المناطق.

وبين ان مشروع المياه والصرف الصحي،

يتضمن تنفيذ شبكات مياه رئيسية

وفرعية وخدمة مناطق جديدة بخدمات

المياه، وتنفيذ خطوط ناقلة وربط عدد

من المناطق على شبكات الصرف الصحي.

ولفت إلى أنه وقعت اتفاقية تمويله مع

الاتحاد الاوروبي في شهر شباط الماضي،

بقيمة اجمالية (٦٥)مليون يورو، في اطار

صندوق مبادرة دعم المناعة الاقتصادية

للمساهمة في رفع كضاءة خدمات المياه

وخدمات الصرف الصحى وتحسين الواقع

البيئي في مناطق دير علا والكرامة في

وادي الاردن، من خلال خدمة اكثر من

(٨٥)الف مواطن في هذه المناطق وتحسين

وقال صبح في بيان أصدرته السلطة

وأهل الملكة! حتى أصبحت الإساءة لي بمثابة استعراض للعضلات أو البطولات الزائفة على حسابالوطن.

ومن دون أي اثباتات، صورني البعض كسيدة أعمال متنفذة تمتلك مئات الملايين، أو كصاحبة تأثير سياسي في إدارة الدولة ومفاصلها، وكأنما أصبح قرب زوجة من زوجها تهمة تؤخذ ضدها، واستغلها البعض ذريعة للمساس بسيدنا أو لتصفية الحسابات. وقد قرأت على مر السنين على منصات التواصل الاجتماعي كلاماً مسيئاً وجارحاً لم أعهد قبول أي أردني أن يُقال عن عرضه، وكلاماً نقل على لساني يتنافى مع العقل والمنطق. وأنا لا أتحدث عمّن يخالفني في الرأي أوفي وجهات النظر، لا بل أتقبل وأحترم ذلك، لكنه لايبرر التجييش والإساءة.

وكلما تفاقمت تلك الافتراءات، أجد نفسي أعيش فعالممزدوج، فأقرأ تشكيكاً وإساءة على منصات التواصل الاجتماعي لكني أجد المحبة وصدق المشاعري كل مدينة وقرية ومنزل أزور. أتقبل ألا يعجب البعض أسلوبي أو أن يختلف آخرون معي في وجهات النظر، وهذا حقهم! لكن ذلك لايبرر الإساءة.

أكتب إليكم هذه الكلمات وأنا على مشارف الخمسين من عمري، وما توقعت يوماً أن يُتخذ عملى ومبادراتي ذريعة للإساءة لقائد هاشمي ما عُرف عنه يوماً إلا التضحية والالتزام المطلق بخدمة الأردن وأبنائه. وكلِّي ايمان بهمّة وقدرة أردننا وشعبه بقيادة مليكي الذي يلهمني ويمدني بالعزيمة يوما بعديوم، فلا مصلحة أو منفعة لي

وفي الختام، لا يسعني إلا أن أقول: الله يحمي الأردن من كل سوء، ويحفظ هذا الشعب الطيبوسيدنا أبوحسين. مع حبي واخلاصي،

المستوى المعيشي لهم .

والشركاء الاوروبيين.

وأشيار الى ان هذه المشاريع تشمل

تنفيذ وانشاء شبكة مركزية لجمع

ومعالجة مياه الصرف الصحي، بما يحافظ

على المياه الجوفية والاستفادة من المياه

المعالجة في مختلف الاستخدامات لتوفير

وأكد صبح ان تمويل هذا المشروع

والتي اطلقها بنك الاستثمار الاوروبي،

في اطار مبادرة دعم المناعة الاقتصادية

ياتي في اطار التعاون الدائم والمستمر بين

وزارة المياه والري ومؤسساتها والاتحاد

الاوروبي، من خلال البنك وكافة المانحين

الاوروبي يهدف الى تطوير وتحسين

وتنفيذ مشاريع مائية، وصرف صحى في

مناطق وادي الاردن وتحسين خدمات

الصرف الصحي، من خلال توسيع وتطوير

قدرات محطات الصرف الصحى بما يرفع

من كفاءة هذه المحطات وتحسين الواقع

البيئى والخدمى للمواطنين والمناطق

المستضيفة، وكذلك سيمكن ايضا من

تدعيم جهود ادارات المياه للنهوض

بواجباتها من خلال تطوير انظمة المياه

والصرف الصحي وتحسين كفاءتها بما

ينعكس على تحسين الخدمات المقدمة

للمواطنين والتى شهدت قصورا كبيرا

بسبب ازدياد الاستخدام كنتيجة لتواجد

اللاجئين السوريين داخل هذه التجمعات

واوضىح انه سيتمخض عن المشروع

تحسين تزويد ورفع كفاءة ايصال المياه

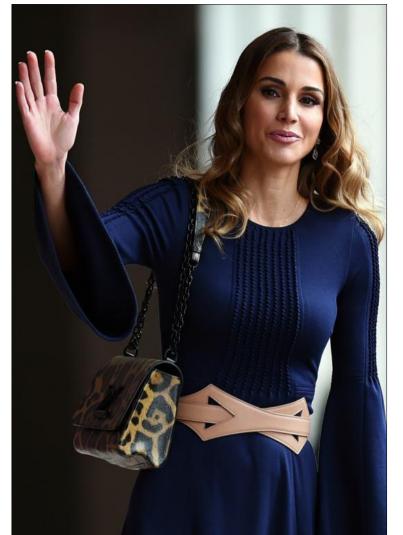
للوصول الى مستوى متقدم من الرضا،

ودعت الى زيادة التعاون والتنسيق مع

سبن أن هنذا التمويل من الاتحياد

نفس الكميات من المياه الصالحة للشرب.

رانيساالعبداللسه



الداوود يؤكد أهمية اطلاع طلبة الجامعات على آليات العمل والإنجاز في المؤسسات الحكومية

أكد وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء سامي الداوود أهمية إطلاع طلبة الجامعات على آليات العمل والإنجاز في المؤسسات الحكومية، والمسارات التحضيرية والإدارية والتشاركية التي يمر بها اتخاذ القرار وصولاً إلى مراحل تطبيقه.

واستعرض الداوود، خلال لقائه الخميس وفدا من طلبة الجامعة الألمانية الأردنية، الطرق المؤسسية التي تحكم أداء مختلف دوائر رئاسة الوزراء، وأسس التنسيق والتكامل بينها في إطار متطلبات العمل، المستند على التشاركية والتعاون مع مختلف الوزرات والمؤسسات الحكومية والأهلية

وشدد على أن النموذج الأردني في الإدارة العامة يعد من أفضل النماذج بين دول المنطقة، لاسيما وأن الدولة الأردنية لديها مؤسسات راسخة منذ سنوات طويلة، ومسيرة عمل مؤسسى مستندة للدستور والقوانين التي هي أساس يتفق عليه الجميع.

المختصين، وبما ينعكس إيجاباً على سرعة إنجاز القرارات والمعاملات.

وأكد الداوود أن هذه الخطوة، تعد اجراء غير

اللامركزيّة، مشدداً على أن القرارات التي تأخذها الحكومة بجميع مؤسساتها تستند إلى مصلحة

ودار خلال اللقاء حوار، حول العديد من القضايا التي تهم قطاء الشباب والشأن العام، إذ أجاب الداوود على العديد من الأسئلة والاستفسارات التي طرحها الطلبة، الذين أعربوا عن سعادتهم بهذه الزيارة وما اطلعوا عليه من معلومات ستسهم في توسيع مداركهم ومعرفتهم بآليات العمل واتخاذ

القرارية رئاسة الوزراء.

مسبوق، تؤكد مرونة النظام الحكومي وقدرته على التكيف نحو تعزيز الإصلاح الإداري وتعميق

وتطرق اللقاء إلى دور الشباب بوصفهم نواة المجتمع، إذ تم استعراض العديد من القضايا التي تهم الشباب ومشاركتهم في الحياة العامة.

وشسدد السداوود على أهمية التركيز على الايجابيات واعتماد الحوار الصحي للتواصل بين الشباب، والبعد عن حالة السوداوية التي تنتشر بشكل كبير على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين أن الدولة الأردنية لديها العديد من قصص النجاح التي تحتاج إلى تسليط الضوء عليها والحديث عنها بإيجابية. ولفت إلى جهود الحكومة وبرامجها في دعم الشباب، لا سيما في العمل على توفير فرص لعمل التي تحد من البطالة، وتوسيع الأهتمام ببرنامج التدريب والتأهيل والتعليم المهني.

وأشار أمام الطلبة الذين زاروا رئاسة الوزراء، إلى القرارات التي اتخذها مجلس الوزراء أخيرا بتعديل ١٥٠ تشريعاً، ضمت قوانين وأنظمة، بهدف نقل العديد من صلاحيات مجلس الوزراء إلى الوزراء

«الزراعة النيابية» تشيد بجهود

الشحاحدة للنهوض بالقطاع الزراعى

أشادت لجنة الزراعة والمياه النيابية على لسان رئيسها النائب خالد الحياري بمساعي وجهود وزير الزراعة ووزير البيئة المهندس إبراهيم الشحاحدة التي يبذلها للنهوض بالقطاع الزراعي وخدمة

وقال الحياري في تصريح صحفي الخميس " لقد اثبت الوزير الشحاحدة انه على قدر عال من الكفاءة والاقتدار وتحمل روح المسؤولية بإصرار وتحد ايمانا منه بأهمية القطاع الزراعي ودوره في الامن الغذائي. "وتابع : نحن في لجنة الزراعة

والمياه ومن خلال متابعتنا للقطاع الزراعي والتواصل مع المزارعين نلاحظ التطور الذي يشهده القطاع الزراعي لا سيما بعد سلسلة اجسراءات قامت بها الوزارة بخصوص تصويب وضع القطاع الزراعي

كما ساهمت تلك الإجراءات بحسب الحياري في تخفيف الاعتماد على الاستيراد والتركيز على زراعات العجز وزيادة نسبة وجودة المحاصيل المحلية وتنشيط القطاعات الاقتصادية المرتبطة به وحققت الاستقرار والتشجيع في الاستثمار الزراعي وتعزيز وزيادة النموفي الاقتصاد الوطني.

ليتجاوز التحديات والمعيقات التي تواجهه.

اختتام دورة صحفية شاملة في (بترا)

اختتمت في مركز التدريب بوكالة الانباء الاردنية (بترا)، الخميس، الدورة الصحفية التي استمرت ١٠ أيام إلى تزويد المشاركين

بالمعارف والمهارات المتعلقة بمختلف فنون العمل الصحفى، إضافة الى تدريب عملى في مديريات الوكالة الصحفية. ووزع مدير التطوير المؤسسي الشاملة السابعة للعام الحالي. وهدفت الدورة والتدريب الزميل جانتي نورالدين الشهادات على

اتفاقية بين الدفاع المدني وشركة العطارات لتوليد الطاقة الكهربائية

وقع مدير عام الدفاع المدني اللواء مصطفى البزايعة والرئيس التنفيذي لشركة العطارات للطاقة مالكة مشروع العطارات لتوليد الكهرباء من الصخر الزيتي جيسن بوك الخميس، اتفاقية تعاون تهدف لإنشاء محطة دفاع مدني في محطة توليد كهرباء العطارات الواقعة في منطقة أم الغدران بجنوب عمان لتقليل زمن الاستجابة في التعامل مع الحوادث التي قد تقع ضمن منطقة الاختصاص.

الإدارية لإدامة عمل المحطة، في حين يقوم الدفاع

وتنص بنود الاتفاقية على أن تلتزم شركة العطارات بتأمين المبنى المناسب وتوفير المستلزمات

مختلف مجالات الاختصاص، وتدريب عدد من طواقم الشركة على أعمال الدفاع المدني لا سيما عمليات الإخلاء والإسعافات الأولية وطرق مكافحة الحرائق والإجراءات الأولية الواجب إتباعها لحين وصول كوادر الدفاع المدني . وأكد اللواء البزايعة ضرورة إدامة التواصل والتعاون بين مؤسسات القطاعين العام والخاص وبما يحقق أعلى درجات السلامة للعاملين داخل هذه المواقع الحيوية ويسهم بتوفير بيئة عمل

آمنه بعيدة عن المخاطر، تجسيداً لتوجيهات جلالة

القائد الأعلى الملك عبدالله الثاني ابن الحسين.

المدني بتجهيز المحطة باحتياجاتها العملياتية لإدامة العمل من الأليات والمعدات والقوى البشرية في

طريق العمل الميداني.

وأضافت اسحاقات خلال زيارة للواء المدورة برفقة مدير عام صندوق المعونة الوطنية عمر المشاقبة، ان الهدف من الجولة التفقدية للمنطقة هو رصد أهم الاحتياجات والمطالب العامة لأبناء اللواء ضمن نهج اتبعته الحكومة للبحث عن السبل الكفيلة في إيجاد حالة تفاهم ورضا للخدمات التي تقدمها أجهزة الدولة في جميع المواقع مع التركيز على مناطق

وأشارت اسحاقات الى ان الوزارة تسعى

مشيرة الى ان الامكانيات كانت تحول بعض الاحيان من تقديم كل متطلبات المواطنين وخاصة محور مساكن الأسر الفقيرة.

مجلس اللامركزية في المحافظات لمساعدة الاسر المستحقة للسكن، مضيفة ان قضية التشغيل والعمل قضية وطنية لا بد من التعامل معها من خلال التدريب وتوفير التمويل اللازم لإقامة المشاريع الريادية التي تدعم العاطلين عن العمل من خلال دعم الجمعيات الخيرية ومشاريع تعزيز الانتاجية في الوزارة. وكشفت اسحاقات عن مبادرات ومشاريع تهدف للوقوف الى جانب الاسر الفقيرة والنهوض بمستواها الانتاجي والاقتصادي، مؤكدة ان الحكومة تسعى من وراء هذه المبادرات والمشاريع الى رفعة المواطن والوطن وان يكون المواطن ركيزة وداعما في التنمية الشاملة .

وبين ان الصندوق سيفتتح مكتبا فرعيا في منطقة المدورة بداية العام المقبل، كما

تطوير وتحديث وتعزيز امدادات المياه في مياه اضافية للزراعة المقيدة وتوفير فلافيا بلانزا مديرة عمليات التعاون ية بنك الاستثمار الاوروبي (EIB) والاستخدامات الاخرى بما يعزز من توفير قالت (يسعدني ونحن نوقع اتفاقية

النادرة هو امر في غاية الاهمية لدولة

مثل الاردن وللمنطقة باسرها مؤكدة ان

هذا المشروع الحيوي سيلعب دورا مهما في

المنحة مع الحكومة الاردنية ان اؤكد على تاييدنا ودعمنا لخطط الحكومة الاردنية لوزارة المياه والري في توفير خدمات المياه والصرف الصحي للمواطنين .. وهذا المشروع سوف يسهم في تحسين ورفع كفاءة خدمات المياه والصرف الصحي في مناطق دير علا والكرامة كونها خدمات اساسية وضرورية ويحتاجها كل مواطن).

وبينت بلانزا ان هذه المنحة المقدمة من بنك الاستثمار الاوروبي بقيمة (١٦،٣) مليون يورو تاتي في اطار الدعم المستمر من المانحين الأوروبيين كمساهمة في صندوق مبادرة دعم المناعة الاقتصادية التي تهدف الى تعزيز امكانيات الاقتصاد الاردني .

يشار الى ان الاتحاد الاوروبي يقدم برامج مستمرة من خلال مظلة التفويض الاوروبي لبنك الاستثمار الاوروبي لتوفير خدماته في دول الجوار الاوروبي ، كما تم اعداد دراسات الجدوى بدعم من برنامج (MeHSIP) والممول ايضا من الاتحاد الاوروبي اضافة الى انه تم توفير منحة لاعداد دراسيات الجدوى ضمن مبادرة العمل المناخي في الشرق الاوسط وشمال افريقيا (CAMENA).

وزيرة التنمية تزور لواء المدورة لرصد احتياجات ومطالب الاهالى

والكرامة) .

المياه: منحة اوروبية جديدة بقيمة (١٦,٣)

مليون يورو لتنفيذ مشاريع في ديرعلا والكرامة

المعالجة للمزارعين في مناطق وادي الاردن

وفق احدث التكنولوجيات المعتمدة عالميا

ومراقبة نوعية المياه الخارجة من محطات

الصرف الصحي وبالتالي توفير كميات

نفس الكميات لغايات الاستخدام المنزلي

واشاد صبح بالدعم المستمر والتعاون

الاوروبي الاردني لتمكين الاردن كواحدة

من اكثر الدول فقرا في المياه من تحسين

مستوى الخدمات وتقليل الفاقد وخدمة

المواطنين وكذلك مواجهة التحديات التي

تزايدت بشكل كبير بعد ازمة اللجوء

السبوري واستضافة الأردن أكتر من

(۱،۳)مليون لاجيء سوري مبينا ان بنك

الاستثمار الاوروبيي EIB قدم الدعم

للعديد من المشاريع وهناك افاق لتقديم

الاوروبى ماريا هاجيثيودوسيو لدى

الاردن ان الاتحاد الاوروبي يفتخر بدعم

قطاء المياه في الاردن عن طريق منهج

متكامل يشتمل على اوجه التعاون الثنائي

والمشروعات الاقليمية وتوفير الخدمات

الاستشارية تحت مظلة الاستثمار في

النقاط الساخنة في منطقة البحر

الابيض المتوسط (MeHSIP) والذي

استفاد من هذا المشروع (مشروع امدادات

المياه والصرف الصحي في مناطق دير علا

واضافت سفيرة الاتحاد الاوروبي ان

الاستخدام الامثل والمستدام لموارد المياه

المعونية عمر المشاقبية عرضا لبرامج

الصندوق والخدمات التي يقدمها، مؤكدا

ان الصندوق يقوم بجهد كبير من أجل

تحسين مستوى معيشة الاسر المحتاجة

والتي تعاني من ظروف اقتصادية وصحية

صعبة تحول دون قيامها بالدور المطلوب

منها في تأمين متطلبات العيش الكريم.

من ناحيتها قالت سيفيرة الاتحاد

مزيد من الدعم خلال الفترة القادمة.

مصادر مائية اضافية متجددة .

اكدت وزيرة التنمية الاجتماعية بسمة اسحاقات أهمية الزيارات الميدانية من أجل الوقوف بشكل دقيق على جميع احتياجات المواطنين، مشيرة الى أن جلالة الملك عبدالله الثاني هو مثال لنا وقدوة في تلمس مطالب الناس والتباحث في السبل الناجعة للوصول الى حلول لمشاكلهم عن

من جانبه قدم مدير عام صندوق

قرر الصندوق صرف معونات مالية اضافية للمنتفعين من المعونة الوطنية تصرف كل ثلاثة اشهر بسبب خصوصية ابناء المنطقة، بالإضافة الى زيادة عدد الاسر المستفيدة من برنامج الدعم التكميلي في المرحلة الثانية من البرنامج. وأعلن المشاقبة عن استعداد الصندوق لتوفير التمويل الكامل للبرامج التدريبية لأبناء المنطقة من ناحية أجور المتدربين وبدل المواصيلات، مشيرا الى برنامج الدعم التكميلي وهو أكبر برنامج يقدم حزمة

تحول دخولها المتدنية من تلبية حاجاتها الأساسية مع الإبقاء على جذوة العمل والانتاج لهذه الأسسر، لافتا الى أن هذا البرنامج يستمد فلسفته من رؤية جلالة الملك عبدالله الثانى لرفع مستوى معيشة الأسير وضمن نطاق دولية التكافل التي تسعى من خلالها الحكومة الى التخفيف من حدة الفقر وتقليل نسبته. وبين ان لمنطقة المدورة وغيرها من المناطق النائية خصوصية في تعامل الصندوق معها منذ سنوات طويلة، حيث كان الصندوق من أوائل المؤسسات الحكومية التي راعت ظروف هذه المنطقة وتعامل معها من زاوية إنسانية تلبي هدفا ساميا من أهداف الصندوق المتمثلة بتحقيق الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي والنفسي للأسر

خدمات تلبي ما تحتاجه الاسر الفقيرة.

وأوضىح ان برنامج الدعم التكميلي

هو برنامج مساند للأسر الفقيرة والتي

اتفاقية بقيمة ٤٥ مليون يورو لتمويل مشاريع طاقة متجددة

وقع بنك تنمية المدن والقرى وبنك الاستثمار الاوروبي ،الذراع المالي للاتحاد الأوروبي، اتفاقية تمويل مشروع كفاءة استخدام الطاقة ومشاريع الطاقة المتجددة في القطاع البلدي بقيمة ٤٥ مليون يسورو وبسدون كضالة الحكومة الأردنية. ووقع الاتفاقية مدير عام بنك تنمية المدن والقرى اسامة العزام

الشرق الأوسيط فلافيا بلانزا، بحضور سفير الاتحاد الاوروبي في الاردن ماريا هادجيثيودوسيوو اشار العزام الى ان "مشروع كفاءة استخدام الطاقة يهدف بشكل أساسي الى تخفيف الأعباء المالية على البلديات من خلال تخفيض فاتورة الكهرباء حيث ستوفر هذه الاتفاقية توفير تمويل لمشاريع الطاقة في البلديات

وممثل بنك الاستثمار الاوروبي في منطقة

من جهتها قالت بالانزا ان الاستثمار في عملية التحول إلى الطاقة المتجددة "يعد احد أولويات الحكومة الاردنية ومن هنا تأتى أهمية الاتفاقية انها تعود على الحياة اليومية للمواطنين"، مؤكدة التزام الاتحاد

بنسب فائدة مخفضة، الامر الذي سيساهم

في تحقيق وفر في فاتورة الكهرباء يمكن استغلاله في إقامة مشاريع تنموية تساهم في تحسين واقع المجتمعات المحلية». اطار الدعم الثنائي والإقليمي.

الأوروبي بدعم عملية التنمية المستدامة وتعزيز التكيف مع المتغيرات المناخية في الملكة. من جانبها أكدت سفيرة الاتحاد الأوروبي ان الاتحاد الأوروبي يولي أهمية كبيرة للطاقة الخضراء، ويعمل على مساعدة الحكومة الاردنية لتحقيق اهدافها في مجال الطاقة الخضراء بحلول العام ٢٠٢٠ من خلال توفيرما يزيد على ١٦٠ مليون يورو في

∻وكالات

سيطر فريق إطفائية المسجد الأقصى

المبارك، مساء الاثنين، على حريق شبَ 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

"نشىر موقع <math>"ذا كونفرسايشن"

الأسترالي تقريرا تحدث فيه عن مدينة

لوس أنجلوس التي تمكن سكانها بسبب

انقطاع كبيرفي الطاقة جراء زلزال وقع

منذ خمسة وعشرين عاما من مشاهدة

مجرة درب التبانة لأول مرة. وقد أثار

هذا الأمر مسألة التلوث الضوئى الناجم

عن الإضاءة المفرطة التي يستعملها البشر

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته

"عربي٢١"، 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 المنبعث مباشرة من

المصدر، والوهج السماوي الذي يتمثّل في

وبين الموقع أن التلوّث الضوئي يغطي

السماء فوق ربع مساحة الأرض العالمية

اليوم، حيث يعيش ٨٠ بالمئة من سكان

العالم، ومن ثمّ 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

انعكاس الضوء على السماء.

«تويتر» يوقف ١٠٠ ألف حساب على منصته

قالت شركة "تويتر"، الثلاثاء، إنها أوقفت ١٠٠ ألف حساب من أجل إنشاء حسابات جديدة، بعدما كانت قد علقتها خلال الفترة من كانون الثاني/ يناير إلى آذار/ مارس، بزيادة ٤٥ في المائة عن العام الماضي. وأوردت في بيان: "في السابق، لاحقنا

«أخطر الطيور في العالم» يقتل مالکه فی منزل بفلوریدا

ضحايا مجزرة نيوزيلندا

إرهابي يميني عشرات الأشخاص في آذار/ مارس.

ووضع علمان ضخمان لباكستان ونيوزيلندا على العشب على مسافة أمتار قليلة من المشاركين.

اليوم رسالة إلى العالم بأسره بأن الإسلام هو دين

وأوضحت هذه المنظمة أن ٢٠ ألف شخص شاركوا

الثامنة والعشرين ينادي بتفوق البيض، تهمة قتل ٥٠ شخصا ومحاولة قتل ٣٩ آخرين في هجومين نفذهما على مسجدين في نيوزيلندا في ١٥ آذار / مارس

تسعة منهم من أصل باكستاني.

مسلمون ينظمون فعالية ضد الأحكام المسبقة تجاههم بالنمسا

ونظمت الفعالية من قبل الاتحاد الإسلامي في

وقال رئيس قسم الاتصالات في الاتحاد، معمر أق قايا، للأناضول، إنهم يهدفون من خلال الفعالية بنسختها الرابعة هذا العام، إلى وقف معاداة المسلمين المتصاعدة في أوروبا، وتخفيف الضغوط كرايست تشيرتش النيوزيلندية، هجوما إرهابيا عنهم، وتغيير وجهات النظر المبنية على الحكم

وأضاف أنهم القوا ردود فعل إيجابية، وأن العديد ممن التقوهم أعربوا عن حزنهم من معاداة المسلمين المتزايدة في النمسا وعموم أوروبا خلال السنوات الأخيرة.

"النور" و"لينوود"، في اعتداء دام خلف ٥٠ قتيلا.

طبيب استخدم سائله المنوى لإنجاب ٤٩ طفلا دون علم الأمهات

أثبتت نتائج اختبار أجرتها الحكومة الهولندية،

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

۲۰۱۷ بعد وفاته عن عمر يناهز ۸۹ سنة. وقال أحد هؤلاء الأطفال: "أخيرا انتهى هذا الفصل، والآن أعرف أن كربات هو أبي".

الحمض المنوي من منزل الطبيب في إبريل/ نيسان

وأضاف لهيئة الإذاعة الهولندية: "بعد ١١ سنة من البحث، أستطيع أن أواصل حياتي. وأشعر بسعادة لأن كل شيء اتضح أخيرا". وأضاف أنه وإخوته غير الأشتقاء، أصبحوا

أصدقاء من خلال معركتهم القانونية وسيبقون على

وأغلقت عيادة الطبيب الهولندي في ٢٠٠٩ بسبب مزاعم تزويره بيانات، وتحاليل، وأوصاف متبرعين، وأنه تجاوز العدد المسموح به للتخصيب من متبرع واحد وهو ستة أطفال.

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 التكفل بالرعاية

ولم تذكر المستشفى التفاصيل حول الطفلة

سعوديا تخلف عن الدفّع

رفع مستشفى أمريكي دعوى قضائية على أمير تعانى من ضمور العضلات في العمود الفقري.

أن"، إن المستشفى يطالب الأمير بدفع ٣،٥ مليون دولار من الفواتير المستحقة، التي تعهد الأميرسابقا

فنان تركي ينقش على بيض

فضل الفنان التركي ناجي أر أوغلو، التفنن على بيض الدجاج الهش، بعد تفريغه، ليحيله إلى عمل فني أخاذ، في الوقت الذي يتطلب فن النقش أجساما صلبة في العادة. ويقيم أر أوغلو (٦٠ عاما) في ولاية أضنة جنوبي تركيا، حيث برزت موهبته في

ودفعته ظروفه آنداك، إلى قطع دراسته بوظيفة مدرسية، في التسعينيات.

فقط تغريدات 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 تويتر، بالإضافة إلى

الاعتماد على بلاغات الأشخاص".

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

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

هكذا تضامن آلاف الباكستانيين مع

∻وكالات

تجمع آلاف الباكستانيين الذين ارتدوا الأبيض في جانغ، وسط باكستان، لتشكيل صورة عملاقة لمسجد النور في كرايست تشيرتش في نيوزيلندا حيث قتل

وتظهر مشاهد صورت بطائرة مسيرة رجالا يلبسون الرداء التقليدي ويقفون في حقل أخضر فيما كتبت مجموعة أخرى بأجسادها عبارة "الإسلام

وعلى الفتة طويلة كتب "تضامن من باكستان مع شهداء كرايست تشيرتش". وقال شهيب زاده سلطان أحمد على رئيس المعهد الإسلامي، وهو المنظمة غير الحكومية وراء المبادرة: "يحمل المشاركون في التجمع

وقال نور حسن أحد المشاركين في الحدث لوكالة فرانس برس: "لقد عملنا بجهد كبير لتحقيق هذا المجسم. كان الأمر ممتعا وكنا مستعدين لأن نبقى

وقد وجهت إلى برينتون تارنت، وهو أسترالي في

وقضى غالبية الضحايا في مسجد النور وكان

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

النمسا، وجرت عبر ١١ منصة تم نصبها في العاصمة فيينا، وعدد من المدن القريبة منها.

مفادها، أنهم المجتمع النمساوي بحد ذاته، أكثر من كونهم جزءا منه. ولفت إلى أن زوار منصات الفعالية أعربوا عن حزنهم من هجوم نيوزيلندا الإرهابي، مبينا أن مثل هذه الفعاليات مهمة للحد

من خطابات الكراهية وتعزيز العيش المشترك.

وأشار "أق قايا" إلى أنهم أرادوا إيصال رسالة

وفي ٢٩ آذار/ مارس الماضي، شهدت مدينة بالأسلحة النارية والمتفجرات، استهدف مسجدي

أن طبيبا متخصصا بعمليات التخصيب، استخدم سائله المنوي في تلقيح أمهات ٤٩ طفلا، دون علمهن. وكشفت نتائج التحليل، أن الطبيب الهولندي يان كربات، والذي توفي قبل عامين، خصب أمهات هؤلاء الأطفال في عيادته الخاصة بالقرب من مدينة

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

مستشفى أمريكي يقاضي أميرا

سعودي، بعد أن امتنع عن دفع فواتير علاج طفلة وقالت مواقع أمريكي، نقلا عن شبكة "سي أن

المريضة، التي ترقد في مستشفى بوسطن للأطفال، وهو مؤسسة غيرربحية.

الدجاج باحترافية

الرسم، في مرحلة الدراسة الثانوية.

إلا أن العمل لم يثنه عن صقل موهبته وتطوير هذه الهواية، حيث أخذ يمارس أنواع الرسم المختلفة. وفي حديث للأناضول، قال أر أوغلو، إن فكرة النقش على البيض، راودته عندما كان يستخدم

محرك آلة تجفيف الشعر، لثقب شرائح دارات

الكترونية، أثناء مساعدة أحد أبنائه للقيام

أطفالهم ومكافأتهم عليه. ومن الطبيعي أن يحاول الأباء الثناء على أطفالهم عندما يكونون رضعا أو صغارا لتعلمهم الجامعية، والالتحاق بعمل في مؤسسة حكومية، مهارة جديدة مثل دخول الحمام لوحدهم أو لتصرفهم بطريقة لبقة، بيد أن هذا الأمر يصبح مبالغا فيه عندما تستمر في الثناء عليه حتى على فعل شيء أتقنه

وكرره للمرة الألف.

وأورد الموقع، ثانيا، أن إعطاء الطفل الكثيرمن المكافآت المادية دليل على أن الأب أو الأم يدللان طفلهما كثيرا.

دعوات لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات في حفل بمراكش

حريق في المصلى المرواني

داخل باحات المسجد الأقصى

التلوث الضوئى.. الجانب المظلم للإنارة

في عرقل عملية الإفراز الطبيعية لهذا

الهرمون الحيوي، ويرتبط هذا التغيير

بالإصابة بالسمنة وانخفاض جودة النوم

ونظرا لأن الميلاتونين مضاد للأكسدة

ويمكنه إزالة النزرات الحرة، فإن تعطيل

عملية إفرازه بسبب الضوء الاصطناعي

قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان،

وتشهد دورات الإضاءة الطبيعية اضطرابا

حادا بشكل خاص، بسبب استعمال

المصابيح ذات الصمام الثنائي الباعث

للضوء، المعتمدة عالميا وبشكل متزايد

بفضل كفاءتها في استخدام الطاقة، ولكن

عادة ما يتم تجاهل تأثيراتها السلبية على

الصحة. وأورد الموقع أن أحد التقارير

الحديثة التي نشرتها مجلة "ساينس"

حددت خمس استراتيجيات رئيسية

لتقليل الإضباءة حول العالم، التي لن

تحدّ بالضرورة من فوائدها. ومن بين هذه

الاستراتيجيات تجنب استعمال الضوء

في المناطق التي لطالما كانت مظلمة سابقا،

والحرص على أن تكون شدة الإضاءة في

إلى جانب ذلك، يجب أن تسلّط

الإضاءة مباشرة على المنطقة التي نحتاج

لإنارتها فقط ونتجنّبها حيثما أمكن ذلك،

أدنى درجة يمكن استخدامها.

وضعف الذاكرة.

يدور عن حريق اندلع في غرفة الحراس

الخارجية لسطح المصلى المرواني، وقد

تعامل فريق الإطضاء 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 حائطا سور البلدة

المهم أن نتذكر أن نصف الكرة الأرضيّة كان

دائما، وفي أي لحظة من الزمن، في ظلام

دامس. وهذا يعني أن الكائنات الحية

والبشر قد تكيفوا سابقا مع دورات الليل

وأشار الموقع إلى أن العديد من الكائنات

الحيئة استخدمت الدورات الشمسية

والسدورات القمرية لتوقيت سلوكها

ونشاطها وأنماط نومها وكذلك أوقات

التزاوج والتغذية. لكن اليوم، توسّع نطاق

التلوث الضوئي وازدادت كثافته، وهناك

أدلة كثيرة تفيد بأن زيادة الإضاءة قد

وأكد الموقع أن الإضباءة تؤثر سلبا

على البيئة؛ لأنها تـؤدي إلى تعطيل

دورات الضوء الطبيعي التي اعتادت عليها

الكائنات الحيّة. وتؤثر هذه التغيرات على

عمليّة تقسيم الوقت بين نشاط الحيوانات

وبحثها عن الغذاء، وكذلك تؤثر على

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

الصحة الفردية.

تخلُّف مجموعة من الأثار السلبية.

والنهار على مدار فترات التطور الزمنيّة.

القديمة في مدينة القدس المحتلة.

♦و كالات

والاهتمام به.

عطلة نهاية أسبوع.

. ثقة بذواتهم.

دعا "المرصد المغربي لمناهضة إلى التدخل لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات بينهن متحولون جنسيا 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"، داعيا إلى محاسبة الواقفين خلف هذا الحفل محليا بالمغرب وحاضنيه العملاء"، وفق

نشر موقع "بوب شوغر" الأمريكي

تقريرا تطرق فيه إلى العلامات الدالة

على أن الوالدين يفرطان في رعاية الطفل

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته

عربي ٢١"، إن العديد من الآباء 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 المتنزهات خلال كل

ولكن بعضهم يتساءلون عما إذا كان

ذلك يصنع فرقا، خاصة أن الأطفال

الذين يتلقون اهتماما أقل من قبل آبائهم

يكونون أكثر تعويلا على أنفسهم وأكثر

على أن الوالدين يبالغان في الاهتمام

على الطفل يعتبر من بين المؤشرات

التي تدل على أنك تفرط في رعايته.

ففى حين أن الأطفال يحتاجون دعم

أوليائهم وتشجيعهم، يميل بعض الأولياء

إلى المبالغة في الثناء على كل ما يفعله

بالطفل ويتدخلان كثيرا في حياته.

وفيما يلي، العلامات السبع التي تدل

ذكر الموقع، أولا، أن الثناء كثيرا

ويأتي الحفل في إطار مهرجان "بيلى" 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 لتجنيس الإسرائيليين بالبلاد".

يشار إلى أن السلطات المغربية، أعلنت في وقت سابق من الشهر الجاري، توقيف

إدارية وجوازات سفر. اوقفت السلطات المغربية، في ادار/ مارس الماضي، عشرة أشخاص يشتبه في تورطهم بتزوير وثائق رسمية لصالح إسرائيليين، يهدفون للحصول على

للأمن المغربي إن "عناصر فرقة للشرطة القضائية تمكنت من توقيف ١٠ أشخاص مشتبه بارتباطهم بشبكة إجرامية

جنسية المغرب. وقال بيان صادر عن المديرية العامة تنشط في مجال تزوير وثائق رسمية،

إسرائليين اثنين بشبهة تزوير وثائق بغرض الحصول على جنسية المملكة ووثائق هويتها".

وينبغى أن تكون الإضاءة "أكثر دفئا"، من

خلال اعتماد المزيد من الألوان البرتقالية

بدلا 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

تلوثا بالضوء. لكن هذا الوضع يشهد تغيّرا

سريعا مع توسع البنية التحتية للإضاءة،

التى ترتبط ارتباطا وثيقا بالتنمية

الاقتصادية. وينطبق هذا الأمر بشكل

خاص على المناطق الريفية التي انتشرت

وفي الختام، ذكر الموقع أن التلوث

الضوئي هو محرك التغيير العالي الخطير،

وقد أصبح جميع الناس على دراية بما

يعنيه هذا الأمر. وعلى الرغم من أن

العديد من الأفارقة ما زالوا قادرين على

مشاهدة درب التبائة، إلا أن التوسع في

البنية التحتية للإضاءة بات وشيكا.

وكما هو الحال مع الدوافع الأخرى للتغيير

العالمي، فإن هذه القارة تمر بمرحلة

مهمّة من أجل ضمان عدم تأثير تطورها

الاقتصادي على صحة الإنسان والبيئة،

لكن أنجع طريقة لمنع التلوث الضوئي لا

فيها شبكات الكهرباء ومصابيح "ليد".

الإجرامية يتزعمها مواطن مغربي يهودي الديانة، وتضم ثلاثة موظفين بالشرطة، وموظفين حكوميين اثنين، ومسؤولة تجارية بوكالة للأسفار، علاوة على ثلاثة أشخاص آخرين يشتبه في مشاركتهم في تسهيل ارتكاب هذه الأفعال الإجرامية". ه أه ضح أن "الشبكة تقوم بتزوير عقود

الميلاد، لفائدة مواطنين يحملون الجنسية

الإسرائيلية من أصول غير مغربية".

كيف تعرف ما إذا كنت ترعى أطفالك بشكل مفرط؟



تفرط في الاعتناء به. في المقابل، لابد من وفي الواقع، إن شراء لعبة للطفل حتى يتصرف بشكل لائق في متجر البقالة أو

> وأشار الموقع، ثالثا، إلى أن عدم انتظار الكثير من الطفل من شائله أن يجعله مدللا. فبعض الأولياء يترددون في تحميل أطفالهم الكثيرمن المسؤوليات في ظل كثرة الأنشطة بعد المدرسة والواجبات المنزلية، فتجدهم يأخذون فعل كل شيء على عاتقهم. ولكن توقع القليل من أطفالك مقابل إعطائهم الكثيرمن المكافآت لأيمكن

شراء حقيبة ظهر له دون مناسبة قد يجعله متطلبا وصعب الإرضاء. والتقليل من استهلاك الحلوي وعدد الأغراض والألعاب التي تشتريها لطفلك دون داع من شأنه أن يجعله يقدر حصوله عليها في مناسبات معينة، مثل عيد الميلاد وعيد

أن يعتمد سوى في المدرسة. وأفاد الموقع، رابعا، بأن تحميل الطفل

القليل من المسؤوليات علامة تدل على أنك

منح الطفل بعض المسؤوليات التي تتوافق مع سنه، مثل وضع الصحن في المغسلة بعد الانتهاء من الأكل، وإعداد الطاولة، وإخراج كيس القمامة، والمساعدة في الطبخ. وبتحميلهم مسؤوليات أكبر في كل مرة، سيتعود الطفل على التعويل على نفسه ويصبح شخصا مستقلا ويتعلم كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة. ولكن يجب أن تفسر للطفل أن تحمل بعض المسؤوليات "ليس طاعة لما تقوله" وإنما لتعلم مشاركة المسؤوليات ولحظات المتعة

وأشار الموقع، خامسا، إلى أن توجيه نفس المهام مرارا وتكرارا للطفل يجعل منك والدا أو أمًا متغطرسة. ويجب أن يأخذ الوالدان بعين الاعتبار أنهما يربيان كائنات بشرية وليس روبوتات تنفذ كل ما تؤمر به بحذافيره. في المقابل، حتى يصبح الطفل مسؤولا ينبغى على الوالدين أن

يتركا 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، سادسا، أن تقديم المساعدة لطفلك دون أن يطلب منك ذلك يجعلك تتدخل أكثر من اللازم في حياته، مثل حمل محفظته عنه واصطحابه الي الحضانة والبقاء معه حتى يرن الجرس. ولكن مثل هذه الممارسات تجعل الأباء مستقبلا يتدخلون في أدق تفاصيل حياة أبنائهم مثل اتخاذ القرارات عوضا عنهم، وقد يصل الأمر إلى درجة الحط من مجهودات الطفل بشأن نشاط ما فقط لأنه لم يستشر والديه أو ينل موافقتها على القيام به. ونوه الموقع، سابعا، بأن حرص الأباء على جعل أبنائهم يتجنبون ارتكاب الأخطاء يؤثر سلبا على سلوكهم. وخلافا لما يتوقعه بعض الأباء، فإن ترك الطفل يرتكب بعض الأخطاء ويجربها بنفسه سيجعله أكثر حذرا وإدراكا لنتائج أفعالهم، مثل تجنب حرق أيديهم عند لس شيء ساخن أو جرح أصابعهم. ومن خلال الوقوع سيتعلم الطفل كيف ينهض مجددا بمضرده، وماذا يشعر عند لمس شراب ساخن، وماذا يحدث له عند وضع ألعاب

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 الثناء عليه أو إظهار مدى حبك له أو التدخل في بعض الشؤون ستضمن التمتع بعلاقة صحية معه. ولابد أن لا يبالغ الوالدان في حماية الطفل حتى يكون مستعدا للعالم الحقيقي وتحدياته

لدراسة المقترحات المتعلقة بأفضل

الممارسات للشبكات الاجتماعية التي

يمكن أن تثري المحتوى التحريري للمنصة

المخصصة لحماية الحياة الخاصة

الرقمية للأطفال والمراهقين في المغرب،

والتي سيتم وضعها قريبا على الإنترنت

وأشار البلاغ إلى أن اللجنة أكدت،

أيضا، على تبادل الرؤى مع الشركة، حول

التطورات الحالية والمستقبلية في العالم

واستخدامات التكنولوجيا الرقمية

(الاستخدامات الجديدة، تصنيف

الخوارزميات الخاضعة للتفسير الذكاء

الاصطناعي المستؤول، 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 لمختلف

من طرف اللجنة الوطنية.

♦وكالات

كاف للحياة الشخصية.

طالبت لجنة مغربية لمراقبة حماية

المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة

"فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز

المعطيات (داتا سانتر) التي تستضيف

المعطيات الشخصية للمواطنين والمقيمين

في المغرب، في بلدان تضمن مستوى حماية

جاء ذلك في اجتماع عقده رئيس

اللجنة الوطنية لمراقبة حماية العطيات

ذات الطابع الشخصي (رسمية)، عمر

السنغروشني، بمعية خبراء اللجنة

الوطنية، مؤخرا، مع ممثلين من شركة

فيسبوك، خصص لتدارس مجموعة

من الأليات القانونية والعملية لحماية

المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت

كما طالبت اللجنة، في بلاغ لها، أن

تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل

بفعالية مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة

وكالة المغرب العربي للأنباء.

نشرت مجلة "بوبيلار ساينس" الأمريكية تقريرا تحدثت فيه عن خطة غوغل التي تتمثّل في بناء أسرع وأكبر كابل إنترنت سيعبر المحيط

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة ٣٧٨ كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط. وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته عربي ٢١"، إن غوغل ستُطلق على الكابل اسم

'دونانت"، تيمنا بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونانت، وسيمتد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة ٣٩٧٧ ميلا تقريبًا. ونظرا لأن شركة غوغل هي صاحبة المشروع،

فمن غير المستغرب أن هذا الكابل سيكون جزءًا من شبكة غوغل، لربط مراكز البيانات معا، ونقل السانات الداخلية.

في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل ٢٥٠ تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل ١٦٠ تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومعقدة في الوقت ذاته.

وأوضحت المجلة أن الجزء البسيط يتمثل في وجود الكابلات البحرية، على غرار "ماريا"، التي تنقل بياناتها عبر ٨ أزواج من حبال الألياف الضوئية، أي ما مجموعه ١٦ حبلا. في المقابل، سيكون كابل "دونانت" قادرا على نقل المزيد من البيانات لأنه سيتضمّن عددا أكبر من الألياف، المتمثَّلة في ١٢ زوجًا، أي ٢٤ حبلا.

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 ولسنوات طويلة، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يُفقد الإشارة قوتها. ومن هذا المنطلق، صرح مدير قسم هندسة الشبكات والهندسة البصريّة في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكالا، أن إحدى المبادئ التوجيهية تفيد بأن "الإشارة تفقد ٩٩ بالمئة من قوتها" كل ٦٢ ميلًا.

وذكرت المجلة أن هذه الكابلات تهدف إلى حل هذه المشكلة، وذلك عن طريق المكررات التي يُطلق عليها اسم "المدرع". وقد صُمم هذا المكرر ليكون مقاوما للماء ويتحمل الضغوط الهائلة في قاع

وقد ذكر فوسريكالا أن هذا "المدرّع" هو عبارة عن "أنبوب أسطواني طويل، ذو طرفين مدبّبين، وهو ما يجعله يبدو كحيوان "المدرع" الذي يعيش في أمريكا الجنوبية".

وأضاف فوسريكالا أن هذه المكررات تحتاج إلى الطاقة الكهربائية. ونظرا لانعدام وجود منافذ للطاقة في قاع المحيط، سيقع تحميل هذه الطاقة من مصدر موجود على سطح الأرض وينتقل عبر غمد نحاسي موجود في الكابل. وبشكل عام، يستخدم هذا الكابل مكررا واحدا كل ٥٠ ميل تقريبا.

وأوضحت المجلة أنه داخل كل "مدرّع"، توجد مكونات تسمى المضخات الضوئية، التي تعمل على تعزيز أو تضخيم الإشارة. ويقول فوسريكالا أن المضخة الضوئية تقوم بإخراج كميات ضخمة من الطاقة الضوئية، وهذه القوة تقوم بدورها بتضخيم الإشارة".

وتعمل كل مضخة ضوئية لتزويد الطاقة لكل زوج من الألياف. وفي حال توقف مكرر عن العمل، يتعين على الشركة سحبه من قاع المحيط واستبداله، وهو ما سيجعل هذه العملية مكلفة للغاية، وفقا لما أكده فوسريكالا.

ونوّهت المجلة بأنه حين تكون المكونات ذات أهمية بالغة ويصعب إصلاحها، فإن أفضل طريقة للتعامل مع هذه المشكلة هي التكرار.

ومن المتوقع أن يضع مصنعو الكابل في قاء المحيط أكثر من مضخة ضوئية لتزويد كل زوج من الألياف. وبالتالي، في حال تحطمت إحداها، ستكون هناك نسخ احتياطية منها.

ويمكن أن يحمل كل زوج من الألياف ثلاث مضخات، مما يعني أن مكررا واحدا قد يحمل، على سبيل المثال، ٢٤ مضخة في حال كان الكابل يتكون من ثمانية أزواج من الألياف.

تجدر الإشارة إلى أن الكابل الجديد الذي تعتزم

غوغل بنائه سيضم ١٢ زوجا من الألياف. وفي حال اتبعت غوغل هذه الاستراتيجية، فستحتاج إلى قدر كبير من المضخات في كل مكرر، وهذا ما يجعلها عملية مكلفة ومعقدة للغاية.

وأفادت المجلة بأن الحل لهذه المشكلة يتمثل في إجراء يسمى "مشاركة المضخة" أو "غرس المضخة في قاع البحر" حسبما أكده فوسريكالا.

وفي هذه الحالة، من المتوقع أن تستخدم غوغل مجموعات من المضخات لتضخيم الإشبارة ليس لتزويد زوج واحد من الألياف فحسب، وإنما زوجين أو أربعة أزواج من الألياف.

وباستخدام طريقة غرس المضخات، ستتمكن شركة غوغل من بناء كابل ذو قدرة هائلة دون زيادة التكلفة وتعقيد النظام. ومن المقرر أن يدخل كابل "دونانت" قيد العمل في سنة ٢٠٢٠.

تعرّف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنضاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكربيرغ وعائلته، خلال العام ٢٠١٨.

وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ ٢٢/٦ مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام ٢٠١٧، الذي وصل إلى ٩

وبحسب "فيسبوك"، فإن زوكربيرغ أنفق ٢,٦

مليون دولار لاستخدام طائرات خاصة كجزء من برنامج حمياته. وتأتي هذه الأرقام الفلكية ي الوقت التي تعلن فيه "فيسبوك" أن زوكربيرغ حصل على راتب أساسي قدره دولار واحد على مدار

وكان للدكتورة بومان دور بارزي عملية معالجة الصور، التي تضمنت أيضا تقسيم الباحثين إلى

وبينما قادت هي فريق تطوير مجموعة

خوارزمية لالتقاط صورة للثقب الأسود، وهو الجهد

الذي كان موضوع محاضرة ألقتها في منصة TED

Talk عام ٢٠١٦، قال زملاؤها إنّ هذه التقنية لم

ونشرت بومات منشورا على "فيسبوك" قالت

فيه: "لم تصنع خوارزمية واحدة، ولا شخص واحدٌ

هذه الصورة. إذ تطلب ذلك المهارة الرائعة لفريق

من العلماء من أنحاء العالم"، مضيفة: "كان شرفا

لى حقا، وأنا محظوظة جدا؛ لأنه سنحت لي فرصة

تُستخدَم في النهاية لبناء هذه الصورة تحديدا.

فرق لربط البيانات ومقارنة الصور التي بنوها

الأخبباري، حول السماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تنتجها شركات أمازون وأبل وغوغل، مخاوف العديد من المستخدمين حول العالم.

وقال التقرير، بحسب "بي بي سي عربي"، إن موظفي شركات أمازون وغوغل وآبل يسترقون السمع إلى ما يقال في السماعات الذكية، مؤكدا أن هذه الشركات عينت موظفين مهمتهم التنصت على ما يقوله المستخدمون للسماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تروج هذه الشركات لها.

وكشف موقع بلومبيرغ الأخباري الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين ي شركة أمازون واجبهم "مراجعة" تسجيلات سماعات "أليكسا" التي تنتجها وتسوقها الشركة.

وتقول الشركات الثلاث إن التسجيلات تراجع بين الفينة والأخرى من أجل تحسين قدرة هذه الأجهزة على التعرف على الأصوات.

ولكن ردود الفعل على المقال الذي نشره بلومبيرغ تشير إلى أن الكثيرين من زيائن هذه الشركات لا يعلمون بأن بشرا يسترقون السمع إلى ما يقولون في دورهم. اقسرا أيضا: أبسرز الابتكارات التكنولوجية الشورية بمعرض

الإلكترونيات ٢٠١٩

∻وكالات وقال موقع بلومبيرغ إنه تحدث مع أشار تقرير نشره موقع بلومبيرغ سبعة أشخاص راجعوا تسجيلات من أجهزة أمازون إيكو وخدمة أليكسا التابعة للشركة ذاتها. وقال الموقع إن المراجعين يدونون ما يرد 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 الإيكو

الخاصة وبالسمعة أو الأخلاقيات

بانتحال الصفة، وبالحق في النسيان،

وقال بعض المراجعين لبلومبيرغ إنهم يطلعون زملاءهم على بعض التسجيلات الظريفة من خلال غرفة دردشة خاصة

كما قالوا إنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توحي باعتداء جنسي محتمل، ولكن زملاء لهم قالوا لهم إنه ليس من مسؤولية أمازون التدخل في

ما الذي قالته أمازون؟ تنص شروط استخدام أمازون على أن

التسجيلات الصوتية تستخدم "من أجل الاجابة على اسئلتكم وتنفيذ طلباتكم وتحسين تجربتكم وخدماتنا". ولا تتطرق الشروط إلى وجود مراجعين بشر. وقالت أمازون في بيان إنها تأخذ

قضيتي الأمن والخصوصية مأخذ الجد،

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

من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة

وعبرت اللجنة الوطنية لمثلى شركة

المغرب يدعو فيسبوك لحماية

المعطيات الشخصية لمواطنيه

facebook

وبتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط فيسبوك -وفقا للبلاغ- عن استعدادها

لهذا السبب.. كن حذرا عند

استخدام السماعات الذكية

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

تقنية وعملياتية صارمة، ولا نتساهل مع أي محاولة للاساءة لأنظمتنا. الموظفون ليس لديهم أي سبيل للتوصل إلى معلومات قد تكشف لهم شخصية المشترك أو

ولكن ماذا عن أبل وسيري؟ مثلها مثل أمازون، لشركة أبل مراجعون بشريقومون بالتأكد من أن محرك التعرف على النطق سيري يفسر الطلبات بشكل صحيح. يذكر أن سيري تسجل الطلبات الصوتية التي يطلبها المشاركون من خلال هواتف آيفون وسماعات هوم بود.

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

ويتم خزن أي تسجيل الأكثر من ٦ شهور دون الرقم العشوائي. وتقول آبل إن مراجعيها ليس

بمقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي. اقرأ أيضا: تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع

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

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

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتي؟

ثمة مخاوف جدية من أن السماعات الذكية تسجل سراكل 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 الاستبيان عن كلمات توقضها من "سباتها" مثل "أليكسا" أو "أو كي غوغل"

كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

خلال اليومين الماضين، انتشر بالتوازي مع صورة الثقب الأسود صورة أخرى لفتاة في نهاية عشرينياتها، تضع يديها على وجهها وهي في قمة

هذه الفتاة كانت العالمة الشابية ذات الـ٢٩ عاما، كيتي بومان، الحاصلة على زمالة أبحاث ما بعد الدكتوراه، والتي شاركت في مشروع "الثقب الأسود"، وأدت الخوارزمية التي كتبتها إلى الوصول إلى

وقالت الدكتورة بومان، بحسب ما نقلت لنيويورك تايمز"، إنها لم تكن بأي حال المسؤولة الوحيدة عن هذا الاكتشاف، الذي كان نتاج إسهامات من علماء من أنحاء العالم عملوا جنبا إلى جنب، وصولا إلى هذه الصورة من خلال شبكة من

وكان المشروع، الذي قاده شيبرد دويلمان عالم الفلك في مركز هارفارد-سميثونيان للفيزياء الفلكية، ثمرة عمل ما يزيد على ٢٠٠ باحث، ٤٠ منهم سيدات، حسبما ذكرت مبادرة جامعة هارفارد للثقب الأسود.

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

العمل معهم جميعا". وفي رسالة نصية مساء الخميس، قالت بومان إنها اضطرت إلى إغلاق هاتفها من كثرة الرسائل

وكتبت: "أنا سعيدة جدا؛ لأن الجميع على القدر نفسه من الحماسة التي نشعر بها، ويرى الناس أن قصتنا مُلهمة. ومع ذلك، ينبغي أن يُسلَط الضوء على الفريق وليس على شخص واحد. فالتركيز بهذا الشكل على شخص واحد لا يساعد أي أحد،

وقبل شهر، واجهت شركة "فيسبوك" تعطلا

عالميا في خدماتها استمر لأكثر من ١٠ ساعات،

بررته الشركة لاحقا بأنه يعود لـ"خلل أثناء نقل

وأظهر موقع (داونديتكتور دوت كوم) الذي

يراقب تعطل المواقع الإلكترونية أن هناك ما يربو

على ٩٠٠٠ مستخدم يبلغون عن مشاكل واجهوها مع

فيسبوك، فيما أوضحت خريطة للتعطل الإلكتروني

على الموقع أن المشاكل ظهرت بشكل أساسى في

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

قالت تقارير صحفية الأحد إن عطلا أصاب موقع فيسبوك في العالم، وطال العطل تطبيقات واتساب وإنستغرام وفيسبوك ماسنجر.

ولم يتمكن المستخدمون في مختلف أنحاء العالم من دخول الموقع واستخدام التطبيقات المختلفة، جيث أبلغ آلاف المستخدمين عن أعطال منعتهم من الوصول إلى بعض تطبيقات "فيسبُوك" أو جميعها، فيما غرّد المستخدمون حول العالم عن الموضوع، فوصلت وسوم "#whatsappdown" "instagramdown#"₉

و"#FacebookDown" إلى الأكثر تداولا

نشر موقع "ساينس آلرت" الأمريكي مقال رأي للأستاذة المساعدة في قانون القطاع الصحي في جامعة سانت لويس الأمريكية، آنا سانتوس روتشمان، تطرقت من خلاله إلى تنامى قدرات خوارزميات الذكاء الاصطناعي بشكل لا يصدق في العقود الأخيرة، لتصبح قادرة على تأليف المقطوعات الموسيقية والقيام بأمور إبداعية لطالما كانت حكرا على بني البشر. ويبدو أن تطور هذه الخوارزميات بات منذرا بقدرتها على القيام بما يتجاوز مجرد قراءة النوتات.

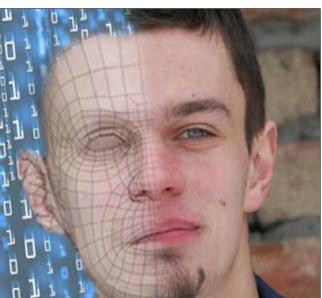
وقالت روتشهان، في مقالها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن دراسة أجرتها أثبتت المخاطر الأخلاقية للذكاء الاصطناعي. ويمكن القول إن قدرة الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل على دمج الدرجات الموسيقية مع موسيقى يوهان سيباستيان باخ لإنشاء مقطوعات موسيقية تبعث على الشعور بالخوف إزاء ما يمكنها فعله في المستقبل.

وأشارت الكاتبة إلى تمكن الحاسوب من محاكاة بعض القدرات الإبداعية لبشر حقيقيين تعتبر أمرًا مُربكا ومثيرا للريبة ىشكل خاص.

الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل ٣٠٦ مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيباستيان باخ وتتبع النمط الذي سار عليه وجعله متناغمًا مع الملاحظات والادخالات الخاصة بالمستخدمين.

وذكرت روتشمان أن تطبيق "باخ" يعتبر جديدًا، لكن التكنولوجيا التي قادت إلى التوصل إليه موجودة منذ فترة طويلة، وهي تتمثل في الخوارزميات المدرية على التعرف على الأنماط واتخاذ القرارات بعد النظرية مجموعة من

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



أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات

اقرأ أيضا: هكذا يخطط علماء

في المقابل، لا يمكننا القول إن خوارزميات الذكاء الاصطناعي دقيقة، حيث يعتمد الكثيرمنها على بيانات لا تمثل جميع فئات المجتمع، ما يجعلها خاضعة

ليعيش الإنسان ألف سنة

وليس من الواضح من قد يتحمل المسؤولية عندما يرتكب الذكاء الاصطناعي خطأ ما أو يتسبب في مشكلة معينة. ولا يزال هناك شوط كبير لتقطعه هذه التقنيات حتى تمسى قادرة على الكتابة بأسلوب بشري بارع أو التحدث مثل الإنسان أو تقليد تعابير وجهه.

وعلى سبيل المثال، أصدر مطورو برنامج لاير بيرد" لمحاكاة الصوت محادثة وهمية بين باراك أوباما ودونائد ترامب وهيلاري كلينتون، والتي بدت حقيقية

ومن جهتها، طورت شركة "أوبن آي إي" برنامجًا قادرا على الكتابة بطريقة شبيهة بالبشر بعض الشيء. ونظرا لكون النص واقعيا للغاية، اختارت الشركة عدم

وأفادت الكاتبة أن الذكاء الاصطناعي يسمح بإنشياء مقاطع فيديو وصبور احترافية للغاية، حيث سبق للممثل والمخرج السينمائي، جوردان بيل، إنشاء مقطع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو بصدد قول أشياء لم يقلها أبدًا، وهو ما يطرح العديد من التساؤلات حول المخاطر التي

تشكلها هذه التقنيات. وفي مطلع سنة ٢٠١٩، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية ألكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، ليظهر بعد ذلك أنها مزيفة وتهدف إلى الإطاحة بها في الانتخابات. من جهتها، بدأت وكالات الأنباء العالمية مثل رويترز بتدريب صحافييها على رصد وتمييز هذه

المعلومات المزيضة والخاطئة. وذكرت روتشمان أن ما يثير القلق حقا هو عدم قدرة المستخدمين على تعلم الخدع التي يمكن للذكاء الاصطناعي القيام بها، لا سيما وأن هذه القدرات تنمو بوتيرة سريعة وتصبح أكثر تطورا وتعقيدا يوما

موسيقي اكتشافها وتحديدها. البرمجية بإدخال فواصل موسيقية كان

باخ نفسه يتجنبها، مما يدحض وجه الشبه بين المقطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضافت روتشمان أن برمجية غوغل خرقت القواعد الموسيقية على مستوى تنسيق الألحان، ناهيك عن كتابة برنامج "أوبن آي إي" لتوليد النصوص عبارة "الحرائق التي تنشب تحت الماء"، والتي لا يمكن تبين معنى واضبح لها. وخلال عمل المطورين على إبداعاتهم، ستصبح الأخطاء أكثر ندرة ما دامت خوارزميات الذكاء الاصطناعي آخذة في التطور والتعلم باستمرار.

وأفادت الكاتبة أن تحسن تقنيات التعلم الألي ستكون ذات فائدة كبرى، بما في ذلك توفير رعاية صحية أفضل وجعل مهنة الطب أكثر ديمقراطية.

في المقابل، لا يمكن لنا نكران حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الانفتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدمًا لخلق الخداء والمشاكل الاجتماعية الأخرى.

وخلصت الكاتبة إلى أن الحد من أبحاث الذكاء الاصطناعي قادر على كبح هذا التقدم نحو مستقبل مجهول، حيث أن السماح للتكنولوجيات الذكية بالنمو والتطور دون رقابة ينطوي على حدوث حالات سوء استخدام تتجاوز مجرد مقطوعة موسيقية سيئة، حيث يمكن لمداها أن يشمل خداع الملايين من

يحاكى السلوكيات البشرية بعد يوم. وكمثال على هذا التطور، تمكّنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبصمات مزيفة للعبث بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترف هذه الخوارزميات أخطاء كفيلة بتمكيننا من التفطن إليها فور التمعن فيها، حيث سبق لبرمجية "باخ" لدمج الموسيقى اقتراف بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير وعلى سبيل المشال، تسمح هذه

نشرت مجلة "ميخور كون سالود"

الإسبانية تقريرا، أشارت من خلاله إلى

أن هناك الكثير من الأساطير والأفكار

الشائعة حول أسباب ظهور بثور الوجه،

لكن المؤكد هو أن بعض العادات التي تمثل

جزءا من روتيننا اليومي تساهم في ظهور

وقالت المجلة، في تقريرها الذي

ترجمته "عربي٢١"، إنه من خلال

الالتزام ببعض القواعد، يمكن التخلص

من البثور. وخلافا لما هو شائع، لا تعدّ

البثور في الوجه نتيجة الأوساخ أو عدم

الاهتمام بالنظافة، بل تكمن وراءها

أسباب أخرى لا بد من معرفتها لاختيار

وأوضحت المجلة أن بصيلات الشعر

في كل واحد من مسام الجلد تنتج نوعا

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 تصبح النقاط

الدهنية سيوداء، بل تظهر بقع بيضاء

تكون أقل عرضة للتعض؛ بسبب عدم

وبينت الصحيفة، أولا، 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

وترتبط هذه المشكلة بالمرحلة

العمرية، حيث تظهر البثور في الوجه

بأعداد أكبر أثناء فترة البلوغ، نظرا

لأنه في هذه المرحلة، يسزداد إنتاج

الأندروجينات، وهي هرمونات جنسية

ذكرية، وهو ما يزيد من إنتاج الخلايا

والدهون. ويشمل الأمر النساء أيضا، إذ

تحدث اضطرابات هرمونية في فترة الحمل

وعند تناول حبوب منع الحمل.

تعرضها المباشر للهواء.

الطريقة المناسبة لعلاجها.

أو اختفاء هذا المشكل.

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

أما سابعا، فلا بد من توخي الحذر من

التدخين؛ نظرا لتسببه في اضطرابات في

إنتاج الدهون والحاقه الضرر بطبقات

الجلد، وهو ما يساعد على ظهور حب

وأشارت المجلة، ثامنا، إلى أن ارتداء

القبعات يودي لظهور البثور. ورغم أن

القبعة في حد ذاتها لا تسبب هذا المشكل،

إلا أنها تؤدي لتعرّق الرأس ونزول حبات

العرق على الجبين والوجه، وهو ما يؤدي

أما تاسعا، فيؤدي استخدام الهاتف

الجوال بشكل مستمر والصاقه بالخد إلى

التعرق وغلق المسام، بالإضافة إلى أن هذا

الجهاز ينقل الكثيرمن الغبار والبكتيريا من

وللتخفيف من ظهور البثور على

الوجه، تنصح المجلة بتنظيف الوجه

بشكل روتيني، للسيطرة على إنتاج الدهون

وتكوّن حب الشباب. ويُغسل الوجه بالماء

وأنسواع الصابون المحايدة، إلى جانب

استخدام مستحضرات تقشير البشرة،

وتجنب الضغط على البثور، وغسل اليدين

وتُوصي المجلة أيضا بالحفاظ على

نظافة الشعر، واستخدام مساحيق تجميل

خالية من الزيوت وإزالتها قبل النوم، مع

الانتباه إلى الحمية الغذائية والابتعاد

عن التدخين، واستخدام قبعات تضمن

تهوية الرأس، وعدم الصاق الهاتف

بشكل جيد قبل ملامسة الوجه.

الأماكن التي يُوضع فيها.

والدهنيات.

لغلق المسام.

وحندرت المجلة، رابعا، من لمس بثور

الوجه باليدين أو محاولة تقشيرها، وهو

ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا

ويؤدي الالتهابات. فعند تمرير اليدين فوق

البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون

إليها، وهوما يساهم في غلق المسام

واضطراب الترطيب الطبيعي للجلد. أما

عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط

عليها أو إزالتها باليدين، فنحن نترك بعض

الدهون والبكتيريا على الجلد، ونتسبّب في

تهيّجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي

وأشارت المجلة، خامسا، إلى أن بعض

خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي

يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛

لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج

الكورتيزول والأستروجين في الجسم.

وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط

التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب،

حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من

النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات

في الجلد. فضلا عن ذلك، يميل الأشخاص

الذين يعانون من التوتر العصبي لملامسة

وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام بالحك

بأظافرهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد

لظهور المزيد من هذه البثور.

تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

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

وبحسب أخصائي جراحة العظام والمفاصل عبد

الله سلام، يُعدّ مرض هشاشة العظام مرضا صامتًا، ويُكتشف عادة إذا حصلت كسور أو تقوس في الظهر. وتابع سلام في حديث لـ"عربي٢١" بأن مرض هشاشة العظام ينقسم لنوعين "أولي وثانوي"، الثانوي يأتى نتيجة لأمراض معينة مثل الكلى والكبد أو الروماتيزم أو مرض التصلب اللويحي أو نقص فيتامين "سي" أو أمراض الغدة الدرقية، أو

الامتصاص من الأمعاء. أما النوع الأولي، فيحدث عند النساء بعد انقطاع الطمث، وتحديدا 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 بدلا من

التعرض للكرتيزون أو الكحول أو التدخين أو سوء

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

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

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

أو كسر فقرات الظهر. وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعدّ مؤشرا 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 أولا بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لين عظام أو هشاشة مبكرة، نعطيهم كالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم 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".

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

إذا حصل هدم في العظم تساعدنا هذه الكتلة في

جيد، فتجدها أقوى وأكثر عند الشخص الرياضي من الشخص غير الرياضي".

نظام غذائي متوازن

حمد إلى "ضرورة اتباع نظام صحي ومتوازن، ويحتوي على عنصرين مهمين لنمو وبناء العظام، وهما الكالسيوم وفيتامين د"، بحسب قولها.

ونصحت من يعانون من "عدم تحمل اللاكتوز" بأن يستبدلوا بالحليب الحيواني حليب الصويا، إضافة لتناول التين المجفف والمكسرات مثل اللوز.

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".

وأكد أن أهم عامل وقاية ضد هذا المرض هو "ممارسة الرياضة بانتظام منذ الطفولة حتى سن الأربعين، حتى يتم تكوين كتلة عظم جيدة، بحيث

عدم الوصول لرحلة هشاشة العظم". وأكمل: "تساعد الرياضة ببناء كتلة العظم، حيث تعمل على بناء الكلس وكتلة العظم بشكل

ونصح سلام المرأة حينما تصل لسن ٤٠-٥٥، الذي يتوقف فيه نمو العظام، بأخذ مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأيضا التركيز على ممارسة الرياضة، والمشي، وعدم ممارسة الرياضات العنيفة.

من جهتها، أشارت اختصاصية التغذية نجوى

وتابعت نجوى في حديث لـ عربي٢١": "الحصول على قدر كاف من الكالسيوم يساعد على بناء العظام، ويحافظ على قوتها، وهو موجود في الحليب ومشتقات الألبان وأسماك السردين والسلمون والبروكلي والخضار والورقية، والأطعمة المدعمة بالكالسيوم كعصير البرتقال والخبز وحبوب الإفطار المدعمة، والبذور مثل السمسم وبذور الشيا".

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

وأردفت: "يجب أن يأخذ الإنسان الكمية المناسبة من فيتامين د، فهو مسوؤول عن ربط الكالسيوم والفسفور في العظم، ونقصه قد يؤدي

وأشارت إلى "ضرورة تناول المواد التي تحتوي

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

وأوضح سلام أن "المحافظة على كتلة العظم يتم

إليكم كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

لا يمكننا التفكير بعيد الفصح من دون الحديث

تشرح اختصاصية التغذية نغم طنوس

أهم النصائح: × تخفيف كمية الزيت

× استبدال الزبدة بأخرى "لايت"

سكرالوز (sucralose) الذي يتميز بأنه يتحمل الحرارة العالية ومُحلّ، ولا يحتوي على مواد مضرة.

عادةً لإعداد المعمول نحتاج الى هذه المكونات: طحين السميد وطحين الفرخة بالإضافة الى

المقادير فيمكن قراءتها على غلاف السكر البديل (مثلاً كل ١٠٠ غرام من السكر العادي يوازي ١٠ سابقة عالميّة في علاجات العقم: ولادة

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

ل"النهار" عن كيفية التحكم بالكونات 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

مواضيع ذات صلة

عيد الفصح: المعمول والكعك والسعرات كيف نستمتع بضيافة العيد دون اكتساب

كيف تتصرفون خلال غداء العيد؟

× استبدال السكر بسكر بديل يعتمد على

♦و كالات

المحلب وماء زهر وماء ورد وخميرة. المكونان اللذان يُسببان زيادة في الوزن هما السكر والزبدة. لذلك للحصول على وصفة صحية أكثر يمكننا استبدال السكر الطبيعي بسكر بديل، اما بالنسبة الى

"لايت" بسعرات حرارية أقل.

قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة الى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية حشوة المعمول: التمر: يحتوي بطبيعته على السكر، لذلك

غرامات من السكر البديل).

يفضل عدم اضافة الزيدة او السكر اليه، ونكتفى بوضع البهارات والمنكهات. الجوز والفتسق: زيوت مفيدة تحتوي على

اما بالنسبة الى الزبدة فنستبدلها بزبدة

وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل او سكر الفاكهة (محل جداً لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).

لإعداد كعك العيد نحتاج الى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب. لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونين الرئيسيين السكر والزيت.

× في حال كنا نستخدم السمنة 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 السمسم عليها لأنه يحتوي ايضاً 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 ۲۲۰ وحدة حرارية.

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

حزب معارض في باكو، لا يظهر سوى رأسه أيضا، فيما هو مسترخ في حوض في القسم المكرس للرجال في منتجع "سحرلي (ساحر باللغة الأذرية). ويقول: "هذه

ويتتبع السجل الأول مرة البيانات أشسارت دراسسة جديدة نشرت في مجلة "JAMA Psychiatry" إلى أن استخدام المضادات الحيوية مرتبط بدرجة كبيرة بخطر الإصابة بأمراض عقلية، ويعتقد بأن السبب وراء ذلك أن لمضادات الحبوبة تؤثر على البكتيريا في الميكروبيوم المعوي.

> واعتمدت نتائج الدراسة على بيانات من الشباب في الدنمارك حتى سن ١٧ عاما. الدراسية التي تدعم النظريات المستجدة حول التفاعل الوظيفي بين

∻و کالات

العدوى والميكروبيوم المعياري والأمراض العقلية، هي واحدة من ما يقارب خمسين بحثا تم نشرها في النصف الأخير من عام

السريرية لأكثر من مليون شخص، من عام ١٩٩٥ فصاعدا، 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.

وبفضيل هدا السبجل، يستطيع الدنماركيون فعل الكثير لتوضيح الصلة بين الأمعاء والصحة العقلية.

أو الدورة الشهرية، وتُخلف تأثيرات في

الغدد الدهنية، ما يؤدي إلى ظهور البثور.

وباقي أنواع العقاقير التي تؤثر على

الهرمونات، تـؤدي إلى ظهور البثور. في

الواقع، هناك دراسات متضاربة حول

هذا الأمر؛ لأن البعض يعتقدون أن حبوب

منع الحمل تخفض من إمكانية ظهور حب

الشباب. ومن المؤكد أن هناك فرقا في

التأثير بين مختلف أنواع الحبوب، وذلك

وذكرت المجلة، ثانيا، أن مساحيق

التجميل تؤدي هي الأخرى إلى انسداد

المسام، وتسهل تكاثر البكتيريا والخلايا

الميتة، وهو ما يؤدي بالضرورة لتكاثر

البثور، خاصة عند ترك هذه المساحيق

على الوجه خلال الليل، أو عدم إزالتها

جيدا. أما ثالثا، فيمثل العرق سببا آخر

لظهور حب الشباب، إذ إن ترسبه فوق

الجلد يـؤدي إلى ظهور نوع من الخميرة

تسمى بيتيروسبوروم فوليكوليتيس، التي

تؤدي لتهيج البشرة وغلق المسام. ويكثر

حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق،

بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر،

ولكنه قد يمتد أيضا إلى الوجه.

بحسب المواد التي تحتويها.

وأوضحت المجلة أن حبوب منع الحمل

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

قليلة على ذلك، وأصبحت اعتبارا من

عشرينيات القرن الماضي أحد مراكز

العلاج التي ينقل إليها الناس مجانا في

وتفيد الرواية المحلية أن موظفى

الفنادق في المدينة يكررون دونما ملل أن

مزايا "هذا النفط العجائبي" اكتشفت

صدفة عندما ترك جمل ينازع قرب بقعة

واليوم يقوم العلاج التقليدي على

الغوص عراة لمدة عشر دقائق في حوض

استحمام مليء بهذا السائل السميك

وذي الرائحة القوية. وهو يسخن على

٣٨ درجة مئوية. وتقول مريم اوميدي

في مؤلف مكرس لمراكز الاستجمام

السوفياتية وعلاجاتها الخارجة عن

المألوف أحيانا: "استخدام النفط الخام

لأغراض طبية ندد به أطباء غريبون،

معتبرين أنه قد يصيب بالسرطان".

الحقبة السوفياتية.

من هذا السائل، فشفي.

عقلية. وقد وثقت الدراسات في النماذج الحيوانية بالفعل العلاقة بين البكتيريا والاكتئاب. أظهرت إحدى المجموعات البحثية أن الضئران التي عولجت بالمضادات الحيوية أظهرت تغيرات في تنوع ميكروبيوم الأمعاء وأداء أسوأ في

اختبارات الذاكرة. كما أظهرت الحيوانات التي استخدمت المضادات الحيوية واسعة الطيف تغييرات في اضطرابات مختلفة، بما في ذلك طيف

التوحد والاضطرابات التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر والاكتئاب. جميع هذه الدراسات تشيرإلى العلاقة

بين الميكروبيوم وحالة الصحة العقلية،

الحالة المزاجية، وربما يعرضنا الأمراض إلا أن الأساس الجزيئي لهذا الارتباط لا

تسعى العديد من الدراسات إلى تحديد الروابط بين الميكروبيوم والدماغ البشري، وتركز على المركبات العصبية الفعالة التي تنتجها أو تستهلكها البكتيريا في الأمعاء. ويظ دراسة أجراها فيليب ستراندويتز

وزملاؤه في جامعة نورثيسترن في بوسطن على نوع نادر من بكتيريا الأمعاء، وجدوا أن هذه البكتيريا تأكل حمض غاما أمينوبريك، والمعروف باسم جابا، وهو مهم بالنسبة لنا؛ لأنه مركب عصبي مطلوب لوظيفة طبيعية للجهاز العصبى المركزي لدينا. وترتبط الاضطرابات الاكتئابية الرئيسية مع انخفاض مستويات جابا.

منتجع يستخدم النفط الخام لعلاج الأمراض وسط جدل طبى

المضادات الحيوية في الطفولة ترتبط بخطر الإصابة بأمراض عقلية

9 عادات تتسبب في ظهور بثور الوجه

يغمر سائل قاتم اللون ولزج سولفية حتى مستوى العنق، لكنها تبتسم قائلة رغم الرائحة القريبة من زيت المحركات: 'هذا شعور جميل"... وقد أتت هذه المواطنة الروسية إلى مدينة نفطلان في شمال غرب أذربيجان، المعروفة بعلاجاتها بالنفط الخام، لتخفف من آلام داء التهاب

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

وتروي سولفية التي أتت من تترستان الروسية مع مجموعة من الصديقات: "لقد حلمنا لفترة طويلة بالمجيء إلى

وقد أتت لأنها تعانى من التهاب مفاصل منذ ١٢ عاما، وتقول إنها خفضت من كمية الأدوية التي تتناولها بعد عشرة أيام من العلاج، وتشعر بالراحة في هذه المحطة العلاجية الخارجة عن المألوف في القوقاز على بعد كيلومترات قليلة من منطقة النزاع في ناغورني قره باخ.

رأفت (٤٨ عاما)، وهو صحافي وعضوفي هبة من السماء".

وتصدر أذربيجان نفطها إلى العالم بأسره، وهو يلعب دورا أساسيا في اقتصاد هذا البلد الواقع في منطقة القوقاز. إلا أن النفط المستخرج من باطن الأرض في نفطلان، البالغ عدد سكانها عشرة آلاف نسمة والواقعة على بعد حوالي ٣٠٠ كيلومتر عن العاصمة، لا ينفع ليحول إلى محروقات؛ لأنه سميك جدا.

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



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

إلا أن الأطباء والمرضى المحليين يشيدون بهذه المادة. وفي المدينة متحف صغيريضم الكثيرمن العكازات التي تركها مرضى تعافوا من أمراضهم. ٧٠ ألفا في السنة

فابيل عزيزوفا، إحدى الطبيبات في المنتجع، توضح أن النفط المحلي يستخدم لعالجة أوجاع وأمراض العضلات والعظام والجلد، فضلا عن اضطرابات عصبية

وأخرى تتعلق بالطب النسائي. وتوضح الطبيبة، التي بدأت تمارس مهنتها في آخر سنوات الاتحاد السوفياتي: "في الماضىي، 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".

في الثمانينات، كانت نفطلان 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 وضمته السلطات السوفياتية إلى أذربيجان العام ١٩٢١، استقلاله من جانب واحد في العام ١٩٩١، بدعم من أرمينيا. ورغم اتضاق وقف إطلاق النارفي العام ١٩٩٤ بعد حرب حصدت ٣٠ ألف قتيل، تقع مواجهات من حين إلى آخر في غياب اتفاقية سلام. وخط الجبهة في هذا النزاع المتوقف يقع على بعد كيلومترات قليلة من نفطلان.

في مطلع الألفية، عززت أذربيجان جهودها لتحسين سمعة نفطلان كوجهة صحية. وقد نقل اللاجئون المقيمون في المنتجعات إلى مساكن أخرى، فيما هدمت غالبية هذه المنشآت، وأقيمت مكانها فنادق

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

وأحيانا، تطل الحرب برأسها، مذكرة بوجودها الزوار، وغالبيتهم من أذربيجان ومن الدول المنبثة عن الاتحاد السوفياتي، أو تركيا، وأحيانا من أوروبا.

وخلال مواجهات قوية تعرف باسم حرب الأيام الأربعة في نيسان/ أبريل ٢٠١٦": "كنا نسمع إطلاق النار"، على ما يقول موظف في منتجع "غاراباغ" الفخم، قبل أن يضيف بسرعة: "بقي الجميع" مشددا على سلامة المنشآت.

عام ٢٠١٦ لتفادي انتقال مرض وراثي من الأم الى ولد #طفل يحمل الحمض النووي لثلاثة شخاص في #اليونان، إثر استخدام #تقنية مثيرة وفي الحالة الجديدة، ولد الطفل الذكر بوزن

طفل يحمل الحمض النووى لثلاثة أشخاص

للجدل، للمرة الأولى في حالات العقم، على ما ۲،۹٦ كيلوغرامين الثلثاء من أم يونانية تبلغ ٣٢ عاما، وخضعت لمحاولات إخصاب مختبري عدة أفاد اليوم فريق طبي يوناني- إسباني أجرى هذه باءت بالفشل، على ما أوضح مركز "إنستيتيوت أوف لايف" (أي في أف) اليوناني في بيان. وكانت استخدمت هذه الطريقة في المكسيك

الذي ستنظم فيه عشاء عيد ميلادها،

أو إذا تجاهل والدك حقيقة أنه انعطف

في طريق ذي اتجاه واحد، فيجب عليك

وحسب مولي فوجيل، فإن "نسيان

ارتداء المعطف في يوم شتاء بارد من شهر

كانون الأول/ ديسمبر مريب بقدر القيادة

في الاتجاه المعاكس في طريق ذي اتجاه

واحد، أو شرب حليب منتهي الصلاحية

دون إدراك ذلك. وإذا حدث ذلك معك،

فقد تتحاشى اتخاذ أي قرار". وقد

يلاحظ الشريك أو أحد أفراد العائلة

أن من يحبونهم أصبحوا يتجنبون اتخاذ

وأشارت المجلة، خامسا، إلى أن إيجاد

صعوبة في التفكير المجرد من المؤشرات

القرارات التي تخص العائلة.

الانتباه لهذا النوع من العلامات.

نشرت مجلة "فاميلي سيركل"

المبكر لهذا النوع من اضطرابات الدماغ.

الثلاثين والأربعين والخمسين.

في نهاية المطاف بمرض الزهايمر".

أو أحد الوالدين أو حتى سلوكك، ذلك

أن التشخيص المبكر يجعل العلاج أكثر

فعالية. وتختلف أعراض هذا المرض من

شخص لأخر، لكن هناك بعض العلامات

المشتركة بين جميع المرضى التي لا بد من

وذكرت المجلة، أولا، أن فقدان الذاكرة

من العلامات الدالة على الإصابة بمرض

الزهايمر. وأوضحت فوجيل أن صعوبة

تذكر الغرض الذي كنت بصدد جلبه من

غرفة المعيشة، أو نسيان اسم أحد أبنائك

أو اسم القطة أمر طبيعي يواجهه أغلبنا،

فإذا لاحظت أنك تواجه يوميا مشكلة

في تذكر أسماء أبنائك فإنه لابد من

استشارة الطبيب. فقد تود معرفة ما إذا

أن تكتب عن فتى صغير خذله قلبه

باكراً، ليس بالأمر السهل. وأن يخذلك

قلبك فجأة، فهذا صدمة. ولكن كيف إذا

كان فتى في عمر صغير هو الذي توقف

قلبه؟ محمد وهبي، ابن الـ١٤ سنة

توقف قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة.

لم يتسنّ له الوصول إلى المدرسة، عاجله

الموت وترك عائلته مفجوعة على غيابه

نظرا للقصص العديدة التي تشبه

قصة محمد، يبدو أننا بحاجة إلى المزيد

من التوعية على حالة توقف القلب

والتعرّف إلى كهرباء القلب. قد لا يعرف

الكثيرون ما تعنيه هذه الحالة الطبية،

لكننا بتنا بحاجة الى رفع الصوت أكثر

والحديث عن هذا الموضوع علنا ننقذ باقى

إبن بلدة النبي عثمان البقاعية

محمد وهبى رحل باكراً، خبر رحيله

كان صعباً على كل من عرفه. صحيح انه يدرس في بيروت، إلا أن وفاته هزّت

الجميع. يتحدث أحد أقرباء العائلة

الاختصاصي في الأمراض القلبية الدكتور

الشباب من هذا الموت المفاجئ.

بيد أن تكرر ذلك يمثل مشكلة حقيقية.

معرفتها والانتباه لها.

لماذا عروض السوبرماركت قد تكون سيئة لصحتنا ولأموالنا؟

قد تبدو العروض الترويجية في السوبرماركت خطوة ذكية إن كنت تبحث عن توفير المال، ولكن احدر فيمكن أن توقعك أيضا بمشاكل صحية

وبحسب موقع "lovemoney"، فإنه وفقا لبحث جدید صادر عن Cancer Research UK إذا كانت عربتك التسوق مليئة بالعروض بشكل خاص، فمن المرجح أن تكون تعاني من

حيث وجد أن السمنة كانت أعلى بنسبة ٣٠٪ تقريبا بين أفراد الأسر التي اشترت أكبر قدر من المأكولات والمشروبات الموجودة في العروض

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 عنصرا إضافيا غيرصحي في الشهر.

وحذرت الدراسة، التي شملت ١٦ ألف مستهلك، من الاستمرارية هذا النمط من الشراء، موضحة أن المستهلكين الذين يقبلون على شعراء المواد الغذائية التي عليها خصومات، عُرضة بنسبة ٥٤٪ للاصابة بالسمنة والأمراض الخطيرة المرتبطة بها، مثل السرطان وأمراض القلب والسكري، أكثر من الأشخاص الذين لا يكترثون لهذه العروض

والمشروبات الغذائية، وغيرها من الأطعمة غير **∻وكالات**

وقالت البرفيسورة 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 وزنا.

كما أن معظم الأغذية الخاضعة للعروض

كانت الشوكولاته ورقائق البطاطس والبسكويت

ودعت أبحاث السرطان الحكومة إلى فرض المزيد من القيود على العروض الترويجية غير

كما أن العروض التي تقول لك اشتر اثنين

السوبرماركت بالمقابل يرفع سعر منتجات أخرى قبل وقت قصير من العروض. ومن ثم، فإننا في الواقع ننفق أكثر ونشتري

بملبغ زهيد بالنسبة لك قد تكون صفقة، ولكن

أشياء غير صحية، مما يؤثر على صحتنا وعلى وحتى توفر على نفسك وتتجنب 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.

الاصابة بالسرطان إلى ارتفاع لدى النساء

توقع المركز البريطاني للأبحاث حول مرض السرطان أن تزداد الإصابة بهذا المرض في السنوات العشرين المقبلة ستة أضعاف في صفوف النساء عما ستكون عليه الزيادة لدى الرجال. وبحسب التوقعات، سترتفع الإصابة بالسرطان لدى النساء بنسبة ٣٪ ولدى الرجال ٥،٥ ٪. وأرجع المركز هذه

الزيادة إلى أنماط الحياة المضرة بالصحة. وتوقع المركز مع حلول العام ٢٠٣٥ أن تبلغ نسبة المصابين بهذا المرض أربعة ملايين و٥٠٠ ألف امرأة وأربعة ملايين و٨٠٠ ألف رجل. وأرجعت الأسباب المودية إلى ارتضاع نسبة الإصابة بالسرطان للتدخين وشرب الكحول، بما أنَّ النساء صرن أكثر

إقبالاً على التدخين والكحول من السابق، ولذلك آثار ستظهر حالياً وفي السنوات المقبلة.

الهائل الذي نواجهه في بريطانيا وفي كل العالم"، إذ يقضي ثمانية ملايين شخص بهذا المرض في العالم سنوياً، آملاً في تحقيق تقدم كبيرفي السنوات العشرين المقبلة لناحية التشخيص المبكر للمرض وتحسين العلاجات بحيث يتعافى ثلاثة أرباع المصابين به مع حلول العام ٢٠٣٤". وأكَّد المسؤول في السلطات الصحية في انكلترا كيفن فنتون إلى أنّ "أهم وسائل الوقاية من السرطان هي عدم

الجسدي، والاختبارات الطبية عند اللزوم".

وقال المركز إنَّ "هذه الأرقام تظهر التحدي

التدخين، والحفاظ على وزن طبيعي، والنشاط

ونوهت المجلة، ثالثا، إلى أن مواجهة

في قدرتهم على ممارستها. وبينت المجلة، رابعا، أن تدني القدرة على اتخاذ القرارات من العلامات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فإذا لم

الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى الأعراض الدالة على الإصابة بالزهايمر، التي من شأنها أن تساعد على التشخيص وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن الزهايمر لا يصيب كبار السن فقط ممن تجاوزوا عقدهم السابع. وعلى الرغم من حقيقة أن ٥,٥ مليون شخص من المصابين بهذا المرض الذي يسبب فقدان الذاكرة وتراجع القدرات الإدراكية تجاوزوا سن ٦٥، إلا أن ٥ بالمئة منهم يصابون به في سن ونقلت المجلة عن مولي فوجيل، مديرة الخدمات التعليمية والاجتماعية في المؤسسة الأمريكية للزهايمر، أن "بعض النساء يقلن إن الأطباء المباشرين لحالة أزواجهن، ظنوا في البداية أنهم يمرون بأزمة منتصف العمر، لكن تم تشخيصهم ومن المهم استشارة الطبيب عند ملاحظة تغير سلوكيات الزوج أو الزوجة

كان ذلك نتيجة مرض آخر، نظرا لأن

فقدان الذاكرة مرتبط أيضا بمشاكل

صحية أخرى، مثل الجلطة الدماغية

ونقص الفيتامين ب ١٢، وقصور الدرقية،

أو الإصبابة بالتهاب حياد، أو حتى

الاكتئاب. وأوردت المجلة، ثانيا، أن

الارتباك بين الزمان والمكان يدل على

الإصابة بالزهايمر. وحسب فوجيل،

فإنه إذا قدت يوما سيارتك نحو متجر

البقالة لكنك وجدت نفسك أمام المكتب

فتلك ليست نهاية العالم، فأحيانا نقع في

الأنماط لكن ذلك لا يعرقل سيروظائفنا

اليومية. ولكن، إذا لاحظت أنك يوميا أو

في بعض الأحيان لا تتذكر أين أنت وكيف

وصلت إلى ذلك المكان، فذلك أمر مختلف.

٦ علامات تدل على إمكانية

الإصابة بمرض الزهايمر

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

تستطع والدتك اتخاذ قرار بشأن المكان

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 عملها. ولكن مع ذلك، قد يرفض الشخص الاعتراف بهذه المشكلة التي يواجهها، وقد يصل الأمر إلى درجة نسيان كيفية تعميرشيك أو صعوبة متابعة وصفة طبخ. وذكرت المجلة، سادسا، أن تغير مزاج

وشخصية الضرد دليل على الإصابة بالزهايمر. وحيال هذا الشأن، قالت فوجيل إن والدتها كانت مرحة ومحبة للحفلات، لكنها أصبحت الأن نادرة الذهاب إليها. وهذا نوع من التغيرات التي تطرأ على شخصية الفرد المصاب بالزهايمر التي لابد من الانتباه لها. كما أن تغير المزاج بسرعة من الأعراض التي تكون واضحة عند المصابين بالخرف، وهذا الأمر مختلف عن تقلُّب المزاج.

وفي الختام، أكدت المجلة ضرورة أخذ موعد مع الطبيب إذا لاحظت إحدى هذه العلامات عليك أو على شخص مقرب منك، مع البدء بتثقيف نفسك حول هذا المرض.

نيويورك: تدابير جديدة لاحتواء انتشار الحصبة وغرامة مالية على المخالفين

أعلنت سلطات منطقة روكلاند في ضاحية نيويورك الكبرى عن تدابير جديدة للحدّ من انتشار وباء الحصبة المتفشي 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 تدبيريقضي بمنع أي قاصر غير ملقّح ضد المرض من ارتياد الأماكن العامة. غير أن القضاء علَق مؤقتا العمل بهذا التدبير إثر شكوى

وقال المُسمؤول المحلي إد داي خلال مؤتمر صحافي: "لن نستسلم في معركتنا هذه"، مضيفاً لن نوفر أي سبيل لبلوغ 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 المسؤولة عن شؤون الصحة في المنطقة،

باتريسيا شنتبل روبرت. وبانتظار مآل النزاع القضائي الذي قد يستغرق

وقتاً طويلاً، أعلنت روبرت عن تدبيرين جديدين بمقتضى التشريعات المعمول بها. ما هي التدابير الجديدة؟ ويحظر الإجراء الأول

على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالحصبة ارتياد الأماكن العامة، في حين يلزم التدبير الثاني إدارات المدارس التحقّق من أن التلاميذ محصّنون واستبعاد التلاميذ غيرالملقحين وغيرالحائزين على عفاء رسمي طبي الطابع أو ديني.

وفي حال عدم الامتثال للتدبيرين الجديدين، تفرض على المخالفين غرامة قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم، بحسب روبسرت. هذا وقد تبلغ النفقات المترتبة عن انتشار الحصبة في المنطقة حوالي مليوني دولار، وفق داي.

وتشكّل منطقة روكلاند مع مدينة نيويورك البؤرتين الأساسيتين لانتشار مرض الحصبة في الولايات المتحدة، بحيث تشتدُ وطأة هذا المرض في أوساط اليهود المتطرّفين.

وتشهد الولايات المتحدة، كما بلدان أخرى في العالم، تفشياً واسعاً لوباء الحصبة في ٢٠١٩، علماً أنَّه كان قد قضي رسمياً على هذا المرض في البلد

حفنة من اللوز الأخضر تحارب التجاعيد والكولسترول!

إنّ 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 بغناه بالأملاح والمعادن الغذائية كالبوتاسيوم والمغنسيوم إضافة إلى إحتوائه على كمية مهمة من المواد الكربوهيدراتية، والأثياف الغذائية. في هذا الصدد، أشارت اختصاصية التغذية مايا غاريوس إلى الفوائد الصحية للوز الأخضر على جسم الإنسان.

١ - يحارب الكولسترول السيئ إنّ الزيت الموجود في اللوز الأخضر يعدّ 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

يتألف اللوز الأخضر من نسبة جيدة من الكالسيوم الذي يحمي من هشاشة العظام ويساعد

من مشاكل التسوس واللثة.

٣- يقوي العظام

حرارية. لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

بشكل فعًال. وبالتالي، تنشط عملية الذاكرة إضافة إلى حمايته من مرض الألزهايمر. ٧- ينظف الجهاز الهضمي على غرار الفواكه الأخرى، يعتبر اللوز الأخضر

E الذي يمنع جفاف البشرة ويساعد في الحد من

ظهور علامات التقدم في السن.٦- يحسن القدرات

المعرفية إنّ الفيتامنيات المتنوعة والمعادن الغذائية

الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ

من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك. ٨- غنى بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أنّ حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الاخضر تحتوي تقريباً على ١٠٠ وحدة

على وهبي لـ"النهار" قائلاً: "إنه لم يرَ في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان على منذ سنوات، لكن موته صدمة يصعب . تصديقها. وفق الرواية التي وصلتني

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن تقول إن على كان متوجهاً إلى المدرسة قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعا من المركبات برفقة شقيقته، وفي طريقه قال لها: المضادة للأكسدة. "دخيلك راسي عم يوجعني ودايخ"، ظنت ٥- يرطب البشرة شقيقته أنه بسبب عدم تناوله الفطور، يعدُ اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين فتوجهت إلى الدكان لشراء ساندويش

وممدداً على الأرض". يتابع وهبي: "خافت شقيقته كثيراً وبدأت بالصراخ، فركض نحوها الجيران هناك ونقلوه إلى المستشفى. محاولات إنعاشه نجحت فعاد قلبه ينبض، لكنه سرعان ما دخل في غيبوبة قبل أن يفارق

له، وعند خروجها فوجئت به مغمى عليه

الحياة في اليوم التالي". برأي وهبي أن "ما جرى مع محمد هو على الأرجح خلل في كهرباء القلب، اذا كان هناك زيادة في ضربة البطين الأيمن خلال انبساط القلب، تؤدي إلى رجفة في القلب، وتتسبّب بتوقفه. أصبحنا نسمع كثيراً عن هذه الحالة الشبيهة بحالة محمد، لذلك من المهم التوعية حول هذا الموضوع وإجراء فحوصات للقلب عند الأطفال

والشباب كما هي الحال مع الفحوصات الطبية الأخرى".

إن حالة توقف القلب عند الشباب لا تشبه حالة الوفاة بأزمة قلبية عند الكبار. لذلك سنعيد التذكير وشرح هذه الحالة وكيفية التشخيص والوقاية منها وأهم العلاجات.

ما هي كهرباء القلب؟

أسباب توقف القلب الفجائي عند الشباب

× اعتلال عضيلة القلب

يشهد الاختصاصي في أمراض القلب

والأوعية الدموية وكهرباء القلبية المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت ورئيس شعبة كهرباء القلب في جمعية القلب اللبنانية الدكتور مروان رفعت، حالات كثيرة من حالات الخلل في كهرباء القلب من دون علم الأشخاص الذين يتعرضون لها، وأنقذوا من الموت المفاجئ. ويتحدث عن الأسباب المسؤولة وعن كيفية علاجها وتفادي هذه المأساة. يستهل الدكتور رفعت حديثه بشرح

Hypertrophic



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

.. × خلل تنسُّج البطين الأيمن المحدث لاضطراب النظم

Cardiomyopathy وهـو مرض

× متلازمة فترة QT الطويلة × متلازمة بروغادا × متلازمة وولف باركسون وايت

× عيوب خلقية للشرايين التاجية × العامل الوراثي × العيوب الخلقيه للقلب

× تسرع البطين عديد الاشكال

تُصيب هذه المشكلة فئة الشباب الذين تراوح أعمارهم بين ١٢ ـ ٣٥ عاماً ويكون سبب الوفاة ناجماً عن خلل في كهرباء القلب وعدم انتظام دقاته. أعراض تحذيرية

يُميّز الدكتور مروان رفعت بين الجلطة، وهي كناية عن انسداد في شرايين القلب، وبين خلل كهرباء القلب. لذلك من الأهمية بمكان تشخيص الحالة وعدم إهمال أي عارض، لا سيما أن العارض الأول قد يكون

- الإغماء - الدوخة - تسارع في دقات القلب ۔ غثیان - ألم في الصدر

الأخير. ومن أهم هذه الأعراض:

"رسالتنا اليوم" وفق رفعت "ليس فقط زيادة التوعية حول مشكلة كهرباء القلب، وإنما الحض على أهمية توفير جهاز مزيل الرجفان 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

الجهازية حال جرى تدريبه عليه". كيف يمكن علاج كهرباء القلب؟ كما يشدد الدكتور رفعت على "أهمية الكشف المبكر والتأكد من التاريخ العائلي للشخص وإجراء الفحص السريري وفحص القلب وتخطيطه كهربائياً، وعلى أساسها تشخص حالة المريض وبالتالي يحدد نوع العلاج".

أما بالنسبة الى العلاجات فيمكن تقسيمها وفق الأتي: × أدوية دقات تنظيم القلب

× زرع جهاز لتفادي خطر الوفاة

× الكيّ: وهنا يتمّ ادخال قسطار لتحديد موقع الاعتلال وكيّه. كل دقيقة مهمة وفق خبرته في هذا المجال، بات مؤكداً

أن أكثر الحالات تعود إلى الوراثة نتيجة خلل جيني. ويستعين الدكتور مروان رفعت بتجربة إيطاليا التي أجرت دراسة وتشخيصاً على مدى أكثر من ٢٥ عاماً، وتمكنت من تفادي الموت المفاجئ بنسبة ٨٨٪. لذلك من المهم إجراء تخطيط كهرباء القلب للرياضيين وللأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي (وفاة مبكرة في العائلة بسبب القلب – دون سن الـ ٥٠).

يُشكّل الوقت محطة مفصلية في حالات توقّف القلب المفاجئ. وبرأي رفعت فإن "كل دقيقة مهمة في هذه الحالة، وكلما تأخرنا دقيقة تقلّ نسبة النجاة ١٠٪. تبدأ الخطوة الأولى في عملية الإنقاذ بإجراء إنعاش القلب الرئوي CPR إلى حين توافر AED أو وصول فريق الإنقاذ

منظمة الصحة العالمية: ازدياد حالات الحصبة هل الكافيين يُحسّن الأداء الرياضي؟ في العالم أربع مرات في الربع الأول من ٢٠١٩

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 العالمة.

وتشتد وطأة هذا الازدياد خصوصا في إفريقيا وأوروبا، علما أن المرض كان قيد الانحسار حتّى

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

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن

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

وقال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن بأوستراليا جوزو جرجيك 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

قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظور تناولها خلال المنافسات.

على مستويات مرتفعة من الكافيين". وفي العام ٢٠٠٤ رُفع الكافيين من وأشسار جرجيك لرويترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". وأجرى جرجيك وزملاؤه

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

هيئة الانتخابات التونسية تعلن اليوم رسميا قيس سعيد رئيسا للجمهورية

أعلنت الهبئة العلبا المستقلة التونسية رسميا فوز المرشح قيس سعيد رسميا رئيسا للجمهورية وذلك بعد استيفاء موعد الطعون في النتائج الخاصة بالدورة النهائية الانتخابات الرئاسية السابقة

وكانت الانتخابات الرئاسية السابقة لأوانها التي جرت دورتها الثانية يوم ١٣ تشرين أول قد أفرزت فوزا كاسحا للمرشح قيس سعيد بحصوله على الأغلبية المطلقة من الأصبوات نسبة ٧٢,٧١ بالمائة من أصوات الناخبين مقابل حصول منافسه نبيل القروي على نسبة ٢٧,٢٩ بالمائة من الأصوات. وقال رئيس الهيئة نبيل موفون خلال مؤتمر صحفي صباح الخميس أنه

ستتم اليوم مراسلة مجلس نواب الشعب (البرلمان) لإعلامه بالنتيجة النهائية للانتخابات الرئاسية واللذي بدوره سيحدد جلسة عامة يؤدي خلالها رئيس الجمهورية الجديد اليمين الدستورية أمام النواب في أجل لا يتجاوز ١٠ أيام من صدور النتائج النهائية الرسمية.

(البرلمانية) التي جرت يوم ٦ تشرين الأول، أفادت هيئة الانتخابات أنه بعد تسجيل ١٠١ طعنا فإن الأجل الأقصى للمحكمة الإدارية للنظر في الطعون في الطور الابتدائي والاستئنافي هو ١٣ تشرين الثاني القادم، ليتم في غضون ٤٨ ساعة من ذلك التاريخ الإعلان عن النتائج النهائية للانتخابات البرلمانية.



اصابة ٥١ فلسطينيا برصاص الاحتلال بنابلس واعتقال ١٠ بالضفة الغربية

أصيب ٥١ فلسطينيا بالرصاص الحي والمطاطي والاختناق بالغاز خلال مواجهات اندلعت، فجر الخميس، مع قوات الاحتلال الاسترائيلي التي اقتحمت مدينة نابلس شمالى الضفة الغربية المحتلة لحماية المستوطنين المتطرفين الذين اقتحموا قبر يوسف شرقي المدينة. وقال الهلال الأحمر الفلسطيني في بيان ان الحصيلة النهائية للمواجهات في نابلس، هي ثلاث إصابات بالرصاص

الحي ورابعة بالرصاص المطاطي نقلت إلى مستشفى رفيديا، مضيفا ان ١٣ إصابة بالرصاص المطاطى جرى إسعافها ميدانياً، إضافة إلى ٣٤ إصابة بالإختناق بالغاز بينهم اربعة أطفال رضع جرى إسعافهم ميدانياً. وقال نادي الاسير الفلسطيني في بيان ان قوات الاحتلال الإسرائيلي اعتقلت فجر اليوم الخميس عشرة فلسطينين خلال اقتحامها مناطق متفرقة في مدن الخليل وبيت لحم ونابلس ورام الله والبيرة وسلفيت.

ترمب يتوعد اردوغان بتدمير الاقتصاد التركى

∻واشنطن

حذَر الرئيس الأميركي دونالد ترمب نظيره التركي رجب طيب أردوغان في رسالة أرسلها إليه عشية الهجوم الذي شنت تركيا على الأكراد في شمال سوريا من أن يكون "مسؤولا عن ذبح الألاف من الناس"، ملمحا في تهديد بالقول "أنا لا أريد أن أكون مسؤولا عن تدمير الاقتصاد التركي.. وسأفعل ذلك». وفي لهجة خلت من المجاملات الديلوماسية، بدأ ترمب رسالته بتهديد صريح، "دعنا نتوصل إلى اتفاق جيد"، مضيفا "سوف ينظر إليك التاريخ بشكل إيجابي إذا قمت بذلك بطريقة صحيحة

وإنسانية، وسوف ينظر إليك الى الأبد بعكس ذلك إذا لم تحدث الأمور الجيدة».

ولفت ترمب إلى أن "اتفاقا عظيما" أمر ممكن إذا قام الرئيس التركي بمفاوضة القائد العام لقوات سوريا الديمقراطية مظلوم عبدي الذي تصنفه تركيا على أنه "إرهابي،، وبعد ثلاثة أيام على سحب القوات الأميركية من المنطقة التي يسيطر عليها الأكرادية سوريا، وهي خطوة اعتبرت بمثابة ضوء أخضر لتركيا لتبدأ عمليتها العسكرية، أبلغ ترمب أردوغان بأنه "سوف يدمر اقتصاد بلاده

بنس وبومبيو في تركيا للتوصل لوقف إطلاق النار بشمال سوريا

توجه نائب الرئيس الأميركي مايك بنس ووزير الخارجية مايك بومبيو إلى تركيا في محاولة جادة وفورية لوقف إطلاق النارفي شمال سوريا.

وقال بومبيو في تصريحات للصحفيين على متن الطائرة "مهمتنا رؤية ما إذا كان بالإمكان التوصل إلى وقف لإطلاق النار، وما إذا كنا نستطيع التوسط في ذلك". وكان مقررا أن يعقد بنس وبومبيو محادثات اليوم الخميس مع الرئيس التركي رجب طيب اردوغان، الا أن الأخير قرر استمرار العملية العسكرية قائلا انه "لن يلتقيهما».

ومساء امس الأربعاء، نفى الرئيس الأميركي دونالد ترمب، انه أعطى لأردوغان "الضوء الأخضر" لشن العمليات العسكرية ضد المقاتلين الأكراد في سوريا.

و أعلن مكتب بنس في بيان إن الولايات المتحدة ستسعى لفرض "عقوبات اقتصادية"، الا في حال تم التوصل لوقف فوري لإطلاق النار.

وبعد تركيا سيتوجه بومبيو الى القدس الجمعة للقاء رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو لمناقشة "المسألتين السورية والايرانية"، وفقا لبيان آخر صادر عن الخارجية الأميركية.

٥٠٠ مستوطن يقتحمون الاقصى

♦رام الله

اقتحم ٥٠٠ مستوطن باحات المسجد الأقصى صباح الخميس، على شكل مجموعات، بمناسبة ما يسمى «عيد العرش» اليهودي، وسط حراسة مشددة من قوات الاحتلال الإسرائيلي المدججة

وقال مدير عام دائرة الاوقاف الإسلامية العامة وشؤون المسجد الاقصى بالقدس الشيخ

عزام الخطيب لمراسل (بترا) في رام الله ان "شرطة الاحتلال فتحت عند السابعة والنصف صباحًا باب المغاربة، ونشرت عناصرها ووحداتها الخاصة بشكل مكثف في داخل المسجد الأقصى وعند بواباته، وشددت من إجراءاتها على دخول

المصلين الفلسطينيين إلى المسجد الاقصى وسمحت

للمستوطنين باقتحامه وتأدية طقوس تلمودية

الصين تمنح أول رخصة لتوصيل

البريد السريع بطائرة مسيرة

منحت مصلحة الدولة الصينية لإدارة الطيران المدني أول رخصة تشغيل تجريبي لتوصيل البريد السريع باستخدام طائرة بدون طيار.

وقال الرئيس التنفيذي لشركة (أنتورك تكنولوجي) التي حصلت على الترخيص تشاو ليانغ في تصريحات الخميس، إن الطائرة بدون طيار ستساعد على توسيع الغطاء اللوجستي وتخفيف ضغوط الخدمات اللوجستية التقليدية وتقليل تكاليف الأيدي العاملة، مشيرا إلى أن الشركة أجرت ما يزيد على ٢٠ ألف تجربة لوجستية في مناطق حضرية وجبلية في مقاطعة جرجيان قبل أن تحصل على الرخصة، كما اجتازت تقييم مخاطر وتجارب الطيران التي تشرف عليها مصلحة الدولة الصينية لإدارة الطيران المدنى.

واشنطن تفرض قيودا على تحركات الدبلوماسيين الصينيين

أعلن مسؤول أميركي رفيع المستوى في وزارة الخارجية طلب عدم الكشف عن اسمه ان الولايات المتحدة «طلبت الأربعاء من الدبلوماسيين الصينيين المتواجدين على الأراضي الأميركية، ضرورة إخطار وزارة الخارجية قبل الاجتماع بمسؤولين أميركيين سواء فيدراليين أو محليين»، وذلك في رد مماثل على الاجراءات التي تفرضها بكين على الدبلوماسيين الاميركيين. وجاءت الأوامر الجديدة كرد على عدم قدرة الدبلوماسيين الأميركيين مقابلة مجموعة من المسؤولين والأكاديميين

وتأتي هذه الخطوة في وقت تخوض فيه أكبر قوتين اقتصاديتين في العالم حربا تجارية قاسية، اقتربت من نهايتها الى مسودة قرار مبدئي بين الدولتين».

وبناء على الأوامر الجديدة، بات مطلوبا من الدبلوماسيين الصينيين في الولايات المتحدة إخطار وزارة الخارجية مسبقا بأي اجتماعات رسمية مع دبلوماسيين أو مسؤولين محليين في البلاد، أو زيارات إلى جامعات أو مراكز أبحاث.

«الأمن الدولى» يحذّر من خطر «تفرّق» سجناء «داعش» فی سوریا

حذّر مجلس الأمن الدولي في بيان له ، من مخاطر "تضرّق" سجناء عصابة (داعش) الإرهابية في سوريا، في وقت تشن فيه تركيا حربا ضد الأكراد في شمال سوريا . وفي بيان "أعرب أعضاء مجلس الأمن عن قلقهم العميق من

خطر تفرّق الإرهابيين من منظمات مدرجة على لائحة الأمم المتحدة، بما في ذلك مقاتلو تنظيم الدولة الاسلامية». وأعلنت الدول الـ ١٥ الأعضاء في المجلس بما في ذلك روسيا

التي تدعم الرئيس بشار الاسد انها "قلقة جدا من تدهور جديد للوضع الإنساني" في شمال شرق سوريا. يشار الى أن البيان لم يتضمن ادانة للهجوم التركي أو دعوة

الى وقف العملية العسكرية التركية التي بدأت في ٩ تشرين الاول الحالي، لكن أعضاء مجلس الأمن الدولي أجمعوا على خطورة اعادة انتشار أعضاء تنظيم الدولة الاسلامية من جديد، بحسب دبلوماسي غربي طلب عدم الكشف عن هويته.

وصفه ب «العظيم» مع الاتحاد

وكتب جونسون على حسابه على موقع التواصل الاجتماعي

تويتر "لدينا اتضاق جديد

عظيم ممتازيستعيد

السيطرة" على القوانين

والسياسة التجارية، داعيا

النواب البريطانيين إلى تأييده

في جلسة برلمانية استثنائية

ستعقد غدا السبت.

الاوروبي بشأن بريكست.

لا تزال الحرائق المتنقلة تجتاح مختلف المناطق اللبنانية، حيث افاد مراسل»بترا» في بيروت قبل قليل ان حريقا اندلع قرب مطار بيروت الدولي يعمل الدفاع المدني على اخماده.

تظاهر عشرات المزارعين الخميس أمام

مقر منظمة الاغذية العالمية "الفاو" بمدينة

غزة للمطالبة بالضغط على سلطات الاحتلال

الإسرائيلي للسماح لهم بتصدير منتجاتهم

الزراعية الى خارج قطاع غزة وبخاصة للضفة

ورفع الزارعون شعارات تندد باستمرار الحصار

الإسرائيلي وأخرى مطالبة بتدخل المجتمع الدولي

للسماح لهم بتصدير منتجاتهم.

كما اندلع حريق كبير في خراج بلدتي مزرعة الضهر وخربة بسري في اقليم الخروب جنوب لبنان بعد اقل من ۱۲ ساعة على اخماد حريق كبير في

ودعا رئيس بلدية مزرعة الضهر، حسيب عيد، الأجهزة الأمنية الى التحرك بسرعة والتحقيق في أسباب اشتعال الحرائق في البلدة، معتبرا"ان الحريق الذي اندلع اليوم هو مفتعل وليس نظيفا"، مؤكدا أنه "يبعد كثيرا عن موقع الحريق السابق الذي شهدته البلدة بالأمس». في المقابل تتساقط الامطار بغزارة مناطق مختلفة من محافظة عكار شمال لبنان ما ساهم في اخماد اثار الحرائق التي اندلعت في المنطقة خلال الايام الفائتة.

وقال محمود اخليل رئيس الجمعية التعاونية

الزراعية لمزارعي التوت الارضي والخضار والزهور ان المزارعين وأصحاب ثلاجات البطاطا لديهم

فائضا عن حاجة السوق بأكثر من خمسة الاف

طن اضافة الى كميات اخرى ستحصد قريبا ولا

يوجد لها تسويق. وأكد خلال التظاهرة ان الفائض

سيزيد أضعافا مضاعفة وان لم يسوق لخارج القطاع

وخاصة الضفة الغربية سيسبب ذلك خسارة

كبيرة..مشيرا الى وجود فائض في عدد من المنتجات

الزراعية مثل الخيار والبصل والبندورة.

موسكو توقف ٣ دبلوماسيين أميركيين لمخالفة الأعراف

مزارعون فلسطينيون يتظاهرون

للمطالبة بتصدير منتجاتهم خارج غزة

حريق جديد قرب مطار بيروت وامطار

غزيرة في عكار شمال لبنان

∻موسکو

أعلنت موسكو الخميس، عزمها إرسال مذكرة حتجاج إلى واشنطن بعد محاولة دبلوماسيين أميركيين السفر إلى مدينة سيفيرودفينسك الروسية دون إخطار وزارة الخارجية الروسية، وفق بيان صحفي لوزارة الخارجية الروسية اليوم الخميس. وقال نائب وزير الخارجية الروسىي، يفغيني إيفانوف، "تمت الموافقة على الرحلة، وكانت الوجهة

مدينة أرخانغيلسك، لكن الأميركيين الثلاثة توجهوا بطريقة أو بأخرى إلى مقربة من سيفيرودفينسك، لذلك تمت صياغة بعض البروتوكولات الإدارية». وكانت وكالة الأنباء الروسية نقلت عن مسؤول في جهاز الاستخبارات الروسية، أنه "تم إيقاف الدبلوماسيين الأميركيين، وإخراجهم من القطار المتوجه من نينوكسا إلى سفيرودفينسك، لأن الإقليم يخضع لنظام دخول خاص".

الرئيس الصينى يدعو للتكاتف مع الدول العربية

دعا الرئيس الصيني شي جين بينغ إلى التكاتف بين بلاده والدول العربية في تعزيز التنمية الإعلامية المتكاملة، ودفع الشراكة الاستراتيجية بين الجانبين. جاء ذلك في رسالة للرئيس بينغ للتقى التعاون الصيني العربي في مجال الإذاعة والتلفزيون الذى افتتح الخميس، في مدينة خلنحوا بمقاطعة جرجيان شرقي الصين. وقال بينغ في رسالته أنه أعلن عن تأسيس شراكة استراتيجية صينية عربية موجهة للمستقبل والتعاون الشامل

والتنمية المشتركة، وذلك في الاجتماع الوزاري الثامن لمنتدى التعاون بين الصين والدول العربية في تموز العام الماضي، مشيرًا إلى أن التعاون الودي بين الصين والدول العربية دخل مرحلة تاريخية جديدة. وأكد أهمية تكاتف الجانبين في تعزيز التنمية الإعلامية المتكاملة، وبناء وسائل إعلام الإذاعية والتلفزيون الذكية، وتطوير شبكة الإذاعة والتلفزيون الذكية، لتقديم المزيد من المساهمات لتعزيز العلاقات الشعبية بين الصين والدول العربية ودفع الشراكة الاستراتيجية بين الصين والدول العربية.

مقتل ۱۱ من عناصر حركة طالبان في افغانستان

قتل ١١ شخصا من عناصر حركة طالبان في عملية عسكرية في مقاطعة لوغار وسط افغانستان. وقال مسؤولون عسكريون افغان الخميس ان القوات الخاصة في الجيش الافغاني نفذت عملية

عسكرية في منطقة شرخ باقليم لوغار ليل امس الاربعاء اسفرت عن مقتل ١١ من مقاتلي حركة طالبان. واضاف المسؤولون ان العملية اسفرت ايضا عن تدمير مخبأ للاسلحة تابع لمقاتلي الحركة حسب وكالة خاما برس الافغانية.

الصين تحتج على فرض الولايات المتحدة قيودا على أنشطة دبلوماسييها

أعلنت الصين، اليوم الخميس، معارضتها واحتجاجها على فرض الولايات المتحدة الأميركية قيودا على نشاط الدبلوماسيين الصينيين في أميركا. جاء ذلك في تصريح للمتحدث باسم وزارة الخارجية الصينية جينغ شوانغ، خلال المؤتمر الصحفي اليومي بمقر الوزارة، تعليقا على مطالبة الولايات المتحدة الدبلوماسيين الصينيين بضرورة

إخطار وزارة الخارجية قبل الاجتماع بمسؤولين أميركيين سواء فيدراليين أو محليين. وقال شوانغ، إن بلاده تعارض وتحتج على القيود الأميركية على نشاط الدبلوماسيين الصينيين، لا سيما وأن (بكين) تسهل دائما عمل وأنشطة الدبلوماسيين الأميركيين العاملين في الصين، مضيفا: "نحث الجانب الأميركي على تصحيح أخطائه، ودعم وتسهيل عمل وأنشطة الدبلوماسيين الصينيين بدلا من تقييدها".

الأردن يشارك بالدورة الرابعة لملتقى التعاون الصينى العربى

⋄هانغتشون بدأت في مدينة هانغتشون الصينية

الخميس فعاليات المدورة الرابعة لملتقى التعاون الصيني العربي في مجال الإذاعة والتلفزيون بحضور وفد إعلامي أردني، وعدد كبير من المسؤولين العرب والصينيين. وأكد مدير الإذاعة الأردنية مهند الصَّفدي خلال الملتقى أهمية هذه الملتقيات خاصة إذا تعلق الأمر بوسيلة إعلامية ترفيهية بالغة التأثير بشقيها التلفزيوني والاذاعي، مشيرا الى دور الدراما في بناء مفاهيم ووجدان الأفراد والمجتمعات.

ولفت إلى أن من السُّهولة بمكان انتاج المقاطع المصورة والبرامج والتي أصبحت في متناول الجميع نظرا للتطور التكنولوجي والذي يشهده العالم، حيث تحول المواطن العادي من متلق للرسالة الإعلامية إلى منتج لها نظرًا للتطور التكنولوجي، وتمكن الأشخاص العاديين من إنتاج ما يشاء من الفيديوهات من خلال هاتفه النقال أو حاسوبه الشخصي المحمول ونشرها عبر

أو رقيب وبسرعة كبيرة وفائقة وغالبا مسؤولة وتحمل في طياتها رسائل سلبية في أغلب أوقاتها وتصل إلى الأعمار كافة.

وقال عضو المكتب السياسي للجنة المركزية للحزب الشيوعي هوانغ كون إن الصداقة العربية الصينية دخلت مرحلة جديدة سيكون هذا المنتدى مدخلا جديدا وقويا لتعزيزها، مشيرا الى أن حكومة لصين تعطي اهتمامًا كبيرًا للعلاقات لعربية الصينية وتعزيز التعاون الحالي

في الدول العربية، لافتا الى أن الصين "لن تنسى وقفات الدول العربية معها خاصة عندما تعرضت لزلزال كبير. واعتبر رئيس المصلحة الوطنية

الصينية للإذاعة والتلفزيون نيا تشن شي، ان هذه صفحة جديدة يتم فتحها في مجال التعاون الصيني العربي في مجال الإذاعة

التوصل إلى اتفاق حول بريكست أعللن رئيس السوزراء البريطاني بوريس جونسون بأنه توصل الى اتفاق جديد،

رئيس الوزراء البريطاني يعلن



منصات التواصل الاجتماعي بلا حسيب ما تكون هذه الفيديوهات والبرامج غير

في المناطق والأرياف العربية بالإضافة إلى عدد كبيرمن العمال الصينيين الذين يعملون

وبعد اعلان جونسون عن الاتضاق ارتضع سعر الجنيه الاسترليني أمام الدولار بمقدار ٨٦٠ بالمائة لتصل الى مستوى ١,٢٩٤ دولار وهو مستوى لم يسجل منذ أيار الماضي.



صوقار: بهذه الطريقة لن تفقد

الكرة الأردنية البوصلة

الأهلي: لن نلعب في الدوري قبل مواجهة الزمالك بالقمة

رد النادي الأهلي اليوم بشكل رسمي على قرار اتحاد الكرة بتأجيل مباراة القمة أمام الزمالك في الجولة الرابعة لأسباب أمنية.

ورحب الأهلي بتأجيل اللقاء بسبب الدواعي الأمنية لكنه رفض في بيان رسمي خوض أية مباراة في بطولة الدوري قبل أن يلعب الأهلي مباراته مع الزمالك التي تم تأجيلها، وأن يكون الموعد الجديد للمباراة يحقق كل عوامل تكافؤ الفرص بين الناديين في ظل المشاركات المحلية والأفريقية حتى لا تتحول الأمور لعشوائية في الكرة المصرية وفقا لما

وجاء بيان الأهلي على النحو التالي: «النادي الأهلي وهو يؤكد على تقديره واحترامه الكامل للأمن ودوره في تأمين مباريات المنتخبات الوطنية والأندية المصرية في المسابقات

المحلية والقارية». وتابع: "وكذا مساهمة الأمن ورجاله في الصورة الحضارية للبلاد عند أستضافة الأحداث الرياضية الكبرى وآخرها بطولة الأمم الأفريقية التي جرت على الملاعب المصرية في يونيو الماضي بمشاركة ٢٤ دولة وفي حضور مئات الألاف من الجماهير دون أن

تحدث مشكلة واحدة. أيضًا كانت كفاءة الأمن المصري دامغه في إقامة مباريات الأندية المصرية المشاركة في البطولات

الأفريقية بحضور جماهيري مكثف في الملاعب

وواصل: "لذلك لم يتقبل كثيرون حيثيات قرار أتحاد الكرة بتأجيل مباراة القمة التي كان مقررًا لها السبت المقبل لدواع أمنية خاصة أنه لم يكن هناك مانع في إقامتها بملعب برج العرب وبدون

وواصل: "وهو الملعب الذي كان شاهدًا ولا يزال على كفاءة الأمن المصري عندما نجح في تأمين العديد من المباريات التي أقيمت عليه بحضور جماهيري كبير، ولقد أنتظر النادي الأهلي بعض الوقت عقب تلقيه أمس مكاتبة اتحاد كرة القدم الخاصة بتأجيل مباراة القمة لدراسة الموقف من كافة جوانبه ويضطلع كل فرد بدوره».

وأضاف: "وإزاء ما سبق فإن النادي الأهلي يحترم تمامًا الرؤية الأمنية بخصوص مباراة القمة لكنه يرفض أن يستثمرها البعض لتحل العشوائية بالمسابقات الكروية، ويتم أهدار مبدأ تكافؤ الفرص بين الأندية المتنافسة مثلما جرى في الموسم الماضي، لذا فإن النادي الأهلي لن يخوض أية مباراة في بطولة الدوري العام قبل ان يلعب مباراته مع الزمالك التي تم تأجيلها. وأن يكون الموعد الجديد للمباراة يحقق كل عوامل تكافؤ الفرص بين الناديين في ظل مشاركاتهما المحلية والأفريقية.

آذار/ مارس المقبل، فإنني اقترح نسيان هذا الموسم، وما حصل من تأخير كان الأسباب مختلفة وربما مبررة، والأندية ربما استفادت من التأجيل على المستوى المالي».



ابريل المقبل، وبحيت تقام بطولة درع الاتحاد على امتداد أيام شهر رمضان

ميسي: عمري ٢٥ عاما .. ولست بحاجة لنصيحة رونالدو

بطولة كأس الأردن، ثم يتم استحداث بطولة كأس ولي العهد، وأخيراً تقام بطولة دوري المحترفين».

وزاد: حتى لا نفقد البوصلة، علينا أن نعتبر الموسم المقبل، موسماً أردنياً بالكامل، لاعبين ومدربين وحكام وجماهير.

وتعيش كرة القدم الأردنية في مأزق حقيقي بعدما اتخذ الاتحاد الأردني في وقت سابق قراراً وصفه بغير المنطقي من خلال تأجيل انطلاق الموسم لثمانية شهور بهدف تزامن الأجندة المحلية مع أجندة شرق آسيا.

وكان عدد من الخبراء وممثلي الأندية قد انتقدوا قرار الاتحاد وبخاصة أنه وعد بتغطية الفترة الطويلة والفاصلة بين الموسمين باقامة بطولة تنشيطية لكنه أخلف بوعده.

وأشار كذلك الخبراء وممثلي الأندية وفي تصريحات سابقة ل، إلى أن الموسم الكروي المقبل سيكون الأضبعف من الناحية الفنية كونه سينطلق بعد توقف اللاعبين والمدربين والحكام عن المباريات

اتحاد الكرة يبدأ بتوزيع أجهزة انعاش القلب على المدن الرياضية

بدأ اتحاد كرة القدم وبتوجيهات من سمو الامير علي بن الحسين رئيس الاتحاد، بتوزيع أجهزة إنعاش القلب للمدن الرياضية، وذلك دعماً للملاعب وحرصا على سلامة اللاعبين. وقام رئيس قسم المنشآت باتحاد الكرة معتصم الحنيطي، ومقرر

اللجنة الطبية على شهاب، بتسليم أول جهاز لستاد عمان الدولي، على أن يستمر تزويد باقي المدن الرياضية الاسبوع المقبل. وينتظر ان يشهد الاسبوع المقبل تسليم اجهزة انعاش القلب لملاعب ستاد الملك عبدالله بالقويسمة، وستاد الأمير محمد بالزرقاء، وستاد الأمير الحسن في إربد.

انطلاق فعاليات دورة مدربي حراس المرمى الدولية

انطلقت الخميس في مقر اتحاد كرة القدم، فعاليات دورة مدربي حراس المرمى الدولية التي تمتد حتى الاثنين المقبل بإشراف المحاضر اليكس

وتقام فعاليات الدورة بقاعات اتحاد الكرة، وملاعب البولوفي مدينة الحسين للشباب، وتشتمل على محاضرات وتدريبات بمشاركة عدد من مدربي حراس مرمى المنتخبات الوطنية، وأندية المحترفين، وفرق الدوري النسوي للمستوى الأول.

اتحادالجولف ينظم اليوم بطولة مصغرة

∻وكالات

تنطلق اليوم الجمعة، منافسات بطولة الجولف المصغرة، التي يقيمها الاتحاد بالتعاون مع شركة «جلو للجولف « التي يستضيف ملعبها في عمان منافسات البطولة.

وتأتى البطولة المصغرة استمرارا لسلسلة من المعسكرات والبطولات التي تم استحداثها أخيرا من قبل لجنة تطوير قطاع الناشئين والتي شكلها

الاتحاد للارتقاء باللعبة وتوسيع قاعدة انتشارها. ويتميز ملعب جولف بانه يتيح المجال لممارسة رياضة الجولف بطريقة ممتعة ومشوقه وتحمل في طياتها المنافسة القوية ويمكن ممارسة الجولف في الملعب لجميع الاعمار وهو الملعب الوحيد المغلق والمضاء في الأردن . ويشير المدير الفني للمنتخب

العراقي عامر الحسن الى ان بطولة الجولف

المصغرة تعمل على ايجاد اهتمام شريحة جديدة لمارسة الجولف وتزيد من قدرة لاعبي المنتخب من اتقان الضربات القصيرة والتي تنعكس إيجابيا على الاداء في الملاعب الكبيرة، مؤكدا ان هذا النوع من البطولات يتم اقامته في جميع دول أوروبا خاصة في الفترة الشتوية.

يشار الى ان رياضة الجولف في الأردن بدأت تشهد تطورا ملحوظا في الاونه الأخيرة، من خلال النتائج واعداد اللاعبين.

وشكل ملعب شركة واحة ايلة للتطوير بالعقبة، البداية الحقيقية للتطوير والندي فتح ابوابه لجميع لاعبي ومحبي رياضة الجولف مع دعم مادي ومعنوي للمنتخبات الوطنية، إضافة الى انه شكل دافعا للاتحاد باستضافة البطولة العربية للرجال في نسختها السابعة والثلاثين.

عام أنهما متشابهان.

ف الملاعب؟

سأكتشف ذلك بمرور الوقت، وحينها سأكون أول من يعلن أنني لست قادرا على الاستمرار.. بمرور السنين سأجد هذا

بين نوير وتيرشتيجن، ما رأيك؟ إنهما حارسان عظيمان، يقرآن المباراة

انطلقت صباح الخميس في مدينة

السليمانية شمال العراق منافسات

البطولة العربية بالمصارعة لفئتي

الناشئين والشباب ولكلا الجنسين وذلك

على بساط كلية التربية الرياضية في

وقال رئيس الاتحاد العراقي للعبة

شيعلان عبد الكاظم عن منافسات

البطولة: سعداء باستضافة الاشقاء

∻و کالات

رفض ليونيل ميسى، نجم وقائد برشلونة، نصيحة الدولي البرتغالي كريستيانو رونالدو بالرحيل عن البلوجرانا، مغلفًا بالغموض موعد

أكد الأردني نهاد صوقار المحاضر

الدولي والأسيوي، أن كرة القدم الأردنية،

حتى لا تفقد البوصلة بسبب تأخير

انطلاق الموسم المحلي، لا بد أن تدرك

أن ليس لها أي مصلحة حقيقية بربط

أجندتها الموسمية مع أجندة شرق القارة

وقال صوقار في مقترح كتبه على

حسابه في "فيس بوك" الخميس: "حتى

لانفقد البوصلة، ليست لنا مصلحة

حقيقية بربط الأجندة الكروية الأردنية

وأكمل: "كرة القدم الأردنية مرتبطة

وأضياف: "وبما أن الموسيم الكروي

وأوضح: " لتكن بداية موسم

۲۰۲۱/۲۰۲۰ اعتبار من شهر نیسان/

المقبل سيبدأ فعلياً في الربع الاخيرمن شهر

فنيا بأوروبا، ومصلحتنا تقتضى الاستمرار

بشرق القارة الأسيوية».

بالتوافق مع الأجندة العالمية.

وفي حوار مع صحيفة "ماركا" المدريدية، استعرض "البرغوث" مميزات زميله فرينكي دي يونج، ومدافع ليفربول، فيرجيل فان دايك، مؤكدًا أنه لم يتفاجأ بقوة إنتر ميلان مع المدرب أنطونيو كونتي. وجاء نص الحوار كالتالي:

- كريستيانو رونالدو وإبراهيموفيتش يدافعان عن نفسيهما، بينما أنت لا تفعل

أفضل أن يتحدث الناس عنى، أعرف من أنا وماذا فعلت وما يمكنني تقديمه، لكننى أحتفظ بذلك لنفسى، ويمكن للجماهير أن يكون لهم رأيهم.. لا أحب أن أتحدث عن نفسي، بل عن المجموعة. - هل ترى نفسك بمرور الوقت تتطور

لتصبح لاعب خط وسط؟ لا أعرف، هذا يعتمد على كيفية سير الأمور، والآن عادة ما أتوغل إلى العمق في الملعب لكي أستقبل الكرة، وأربط اللعب مع خط الوسط، ولا أعرف ماذا سيحدث في

- هل لديك فكرة عن المدة المتبقية لك

- هناك جدل في ألمانيا حول الأفضل



بشكل جيد جدًا، ويمكنهما اللعب بالقدم مثل لاعبي الوسط، وسريعان جدًا أيضًا. أعرف مارك جيدًا ويمكنني التحدث عنه، لكني لا أرى تدريبات نوير، ولا أشاهد مبارياته عادة، لكني أعتقد بشكل

TALL SERVING AND ALL OF THE PARTY OF THE PAR

- لم تشارك في عدة مباريات بسبب الإصابة، هل تشعر بأن جسدك يحتاج للمزيد من الراحة؟

إنه أمر صعب لأن عقلي بخير، أعتقد أنني أبلغ من العمر ٢٥ عاما، ويمكنني الاستمرار في تقديم نفس الأشياء كما كنت من قبل.

لكن الجسد يحكم، وهناك ظروف يجب أن أكون فيها أكثر حذرا من ذي قبل، ويجب التكيف معها والإعداد بشكل مختلف للتدريب والمباريات. - ما الفارق بين برشلونة جوارديولا

العرب في العراق حيث انطلقت اليوم

منافسات البطولة العربية وتستمر

حتى الثالث والعشرين من الشهر الحالي

وبمشاركة اربعة منتخبات عربية اضافة

وبين أن المنتخبات العربية المشاركة

ي البطولة هي الغرب وسوريا والأردن

واليمن إضافة إلى العراق البلد المنظم

للمنافسات، حيث كان من المقرر أن يكون

عدد المنتخبات المشاركة تسعة، لكن

الى العراق البلد المضيف للمنافسات.

في الحقيقة لقد مضى وقت طويل، وهناك العديد من اللاعبين الجدد،

تلك الحقبة، والفريق يتحول ويتكيف مع اللاعبين الموجودين لدينا في كل موسم. . - ما هي أفضل صفات دي يونج، وكيف تتفاهم معه في الملعب؟ لقد كان من السهل عليه التكيف مع

أعتقد أن لدينا فقط ٣ أو ٤ لاعبين من

الفريق، لأنه أتى من فلسفة مماثلة في أياكس، حيث نشأ بنفس الفكر وطريقة اللعب... هو يحب امتلاك الكرة وتقديم تمريرات قصيرة، وبين الخطوط، إنه لاعب كرة قدم متكامل.

هومدافع يعرف كيف يتحكم في التوقيت، وينتظر الوقت المناسب للتدخل

منتخبات مصر والسعودية وفلسطين

والسودان قدمت اعتذارها الرسمي عن

عدم المشاركة بالبطولة العربية في

لفعالية المصارعة الرومانية انطلقت

رسميا صباح اليوم الخميس، إذ تم اجراء

الفحص الطبى للاعبين واللاعبات

المشاركين تلتها عملية الوزن فيما سيكون

الافتتاح الرسمي للبطولة في تمام

وأوضيح أن منافسات فئة الناشئين

اللحظات الاخيرة ولأسباب خاصة.

- لماذا يصعب التغلب على مدافع مثل

لكنه يتمتع بخفة الحركة أيضا.. إنه مثير للإعجاب في الدفاع والهجوم، لأنه يسجل الكثيرمن الأهداف. - دائمًا يوصيك رونالدو بترك برشلونة والبحث عن ألقاب في دوريات أخرى كما فعل، هل تستمع إليه؟ الجميع يبحثون عن أهدافهم

على المهاجم، وهو سريع وضخم للغاية،

وتجاربهم، لم أكن بحاجة أبدًا للرحيل عن أفضل ناد في العالم، برشلونة، حيث أستمتع بالتدريب والمباريات والمدينة، وديناميكية النادي كاملة جدًا.

كنت دائمًا على يقين بتحقيق الأهداف في هذا النادي، بدلًا من البحث عنها في أي

- هل تفاجأت بإنتر كونتي؟ لم أتفاجأ، لأننا كنا نعلم ما سنراد، تابعتهم في الدوري الإيطالي حيث ظهروا بشكل جيد جدًا، يقاتلون يوفنتوس وهو أمر ليس سهلا.. درسناهم قبل مواجهتهم، وعرفنا أنهم فريق منظم للغاية وخصم

- رغم فوزك بكل شيء إلا أن جائزة بوشكاش استعصت عليك، كيف ترى أقول دائمًا إن الجوائز الفردية ليست

الحذاء الذهبي. جائزة أفضيل هدف في العام (بوشكاش)، إذا حصلت عليها فلا بأس،

هدية، سواء الأفضل أو الكرة الذهبية أو

وإذا حدث عكس ذلك فكل شيء على ما - ما رأيك في هدف دانيال زوري الذي

توج بجائزة بوشكاش هذا العام؟ كان هدفًا جيدًا جدًا، بتسديدة عالية في الهواء.. لقد كانت جائزة مستحقة له.

الساعة الرابعة عصرا بحضور رئيس

الاتحاد العربي للمصارعة القطري

زامل الشهراني فضلا عن مندوب الاتحاد

الدولي للعبة فؤاد مسكوت الذي يشغل

منصب عضو الاتحاد الدولى للمصارعة

ورئيس الاتحادين المغربي والافريقي

للعبة، وكذلك نائب رئيس لجنة الحكام

في الاتحاد الدولي التونسي كمال بو عزيز وايضا العديد من الشخصيات الرياضية

نادى السلط يتعاقد مع المدرب ناثر جرار

تعاقد نادي السلط مع المدرب ناثر جرار للانضمام الى الجهاز الفني لفريق كرة القدم، استعدادا للمشاركة في دوري المحترفين. و جاء انضمام جرار عقب اجتماع مساء اول أمس بين المدرب والادارة، انتهى بالاتفاق على انضمامه للجهاز الفنى الذي

يقوده جمال ابوعابد. واعلن نادي السلط التعاقد مع جرار كما اعلن دعوة اللاعبين للمباشرة بالتدريبات اعتبارا من يوم السبت المقبل استعدادا للموسم الكروي الجديد. وسبق لجرار وأن عمل ضمن الاجهزة الفنية لفريقي الاهلي والفيصلي، قبل ان يخوض تجربة التدريب في كندا، ومن ثم العودة الى نادي السلط.

الاردن ينهي مشاركته بدورة الألعاب العالمية الشاطئية

اختتم المنتخب لوطني لكرة السلة ٣X٣ للرجال والسيدات مشاركته في النسخة الأولى من دورة الألعاب العالمية الشاطئية التي تستضيفها العاصمة القطرية الدوحة بمشاركة أكثر من ١٢٠٠ لاعب ولاعبة يمثلون ٩٧ دولة.

ووفق خبر صيادر عن اللجنة الاولمبية الاردنية، تمكن منتخبا الرجال والسيدات من تحقيق الفوز في مباراتيهما الأخيريتين في دور المجموعات حيث فاز منتخب الرجال على منتخب

ناميبيا، وفاز منتخب السيدات على منتخب جمهورية الدومينيكان.

وأشاد سمو الأمير فيصل بن الحسين بالمشاركة الأردنية في دورة الألعاب العالمية الشاطئية والمستوى المقدم من لاعبي ولاعبات منتخبي الوطني في منافسات كرة السلة ٣X٣ وتمثيل الأردن بصورة مشرفة.

وعبر سموه عن اعجابه بالمستوى التنظيمي للدورة والإمكانيات التي توفرت لإنجاح الدورة متمنياً استمرار اقامتها كل أربع سنوات.

جامعة السليمانية.

ذكرت تقارير صحفية فرنسية، أن برشلونة يسعى للرد على باريس سان جيرمان، بعد أن خطف النادي فرنسي ٢ من نجوم «لاماسيا»، أكاديمية البارسا. وكان سان جيرمان أعلن عن تعاقده مع الثنائي تشابي سيمونز وكايز رويزن،

وهما من أهم مواهب "لاماسيا». وبحسب صحيضة "ليكيب الفرنسية، فقد بدأ برشلونة بالفعل

اتصالات مع وكيل إدوارد ميشوت، لاعب الوسط البالغ من العمر ١٦ عامًا، ويعتبر واحدًا من المواهب الكبرى لباريس سان

الإيطالي ماركو فيراتي.

الطرفان مجددًا لاستكمال المحادثات. جيرمان حتى عام ٢٠٢١، لكن إهمال باريس سان جيرمان - حسب الصحيفة

باللاعب الشاب. وأشارت "ليكيب" إلى أن المفاوضات بين ممثلي ميشوت وبرشلونة كانت إيجابية للغاية، ومن المقرر أن يلتقى ويمتد عقد إدوارد ميشوت مع سان





رئيس التحرير خالد خازر الخريشا

مشابه جدًا لأسلوب لاعب الوسط

ولا يعتبر برشلونة الراغب الوحيد في ضم ميشوت، فقد أبدت أندية أخرى

هاتـف: ١٠٠١٥١

فاکس: ۱۲۰۲۰ه

وذكر التقرير أن أسلوب ميشوت مثل مانشستر سيتى وفالنسيا اهتمامًا

برشلونة يستعد للرد بقوة على صفعة سان جيرمان

انطلاق البطولة العربية للمصارعة بمشاركة ٥ دول

لفريقه الثاني سيدفع اللاعب لاختيار

العنوان: عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سايقا)