

## الملك يعزي هاتفيا رئيس دولة الإمارات بوفاة الشيخ سعيد بن زايد آل نهيان

عمان

أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني الخميس، اتصالا هاتفيا مع أخيه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، معزيا بوفاة المغفور له، بإذن الله، سمو الشيخ سعيد بن زايد آل نهيان ممثل حاكم أبوظبي.

وأعرب جلالته في الاتصال عن أصدق مشاعر التعزية والمواساة بهذا المصاب، سائلا الله العلي القدير أن يتغمّد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته.

## أوقات الصلاة

شعر	03:57
ظهر	12:41
عصر	04:21
غروب	07:46
عشاء	09:24

19 ذو الحجة 1444 هـ الموافق 7 أكتوبر 2023 م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3143)

## استقبل وزير الخارجية البريطاني

# الملك: ضرورة تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين



عمان

حلول سياسية أزمات المنطقة للحلولة دون نشوب المزيد من أزمات اللجوء، وتمكين اللاجئين من العودة الطوعية والأمنة إلى بلدانهم.

من جانبه، أشاد وزير الخارجية البريطاني بجهود الأردن، بقيادة جلالة الملك، في استضافة اللاجئين وتوفير الخدمات التعليمية والصحية لهم، معربا عن تقديره للمساعي التي تبذلها المملكة في العمل نحو تحقيق السلام في المنطقة.

وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفيرة البريطانية في عمان بريدجيت بريند.

تكتفي جهود الدفع نحو التهدئة وخفض التصعيد بالأراضي الفلسطينية وإيقاف أية إجراءات أحادية الجانب من شأنها زعزعة الاستقرار وتقويض فرص تحقيق السلام.

وجدد جلالته التأكيد على ضرورة تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، الذي يضمن قيام الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام 1967 وعاصمتها القدس الشرقية.

وتطرق اللقاء إلى أزمة اللاجئين وآثارها على المجتمعات المستضيفة وأهمية الاستقرار بتوفير الدعم الدولي بهذا الخصوص، والعمل على إيجاد

استقبل جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، وزير الخارجية البريطاني جيمس كليفرلي، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد.

وأكد جلالته عمق العلاقات التاريخية بين البلدين والحرص على تعزيز التعاون في مختلف المجالات، وإدانة التنسيق الوثيق لحماية مصالحهما المشتركة.

وعبر جلالة الملك عن تقديره للدعم الاقتصادي والتنموي الذي تقدمه بريطانيا للأردن، فضلا عن المساعدات المخصصة للاجئين.

وتم بحث آخر المستجدات إقليميا ودوليا، وأهمية

## بوتين يستقبل قادة أفارقة بعد إنهاء

### روسيا العمل باتفاقية الحبوب

موسكو

يستقبل الرئيس الروسي فلاديمير بوتين الخميس شركاءه الأفارقة في سان بطرسبرغ في إطار قمة روسية إفريقية، وسط مخاوف لدى دول القارة أثارها تخلي موسكو عن اتفاقية أتاحت تصدير ملايين أطنان الحبوب الأوكرانية.

وبعدما أصبح معزولا على الساحة الدولية منذ إطلاق هجومه العسكري على أوكرانيا العام ٢٠٢٢، لا يزال بإمكان بوتين الاعتماد على دعم كثير من الدول الإفريقية أو حياها.

وقال بوتين في رسالة ترحيب بعثها إلى المشاركين ونشرت الأربعاء على موقع الكرملين «نعتزم مواصلة تطوير التعاون مع الدول الإفريقية».

في سان بطرسبرغ، العاصمة الإمبراطورية الروسية السابقة، يُتوقع حضور وفود من ٤٩ دولة إفريقية تضم ١٧ رئيس دولة خصوصا رئيس جنوب إفريقيا سيريل رامابوزا، رغم «ضغط غير مسبوق» يمارسها الغربيون، وفقا للكرملين، لثني الأفارقة عن الحضور.

غير أنّ ممثلي الدول الإفريقية يستمرون بالوصول إلى سان بطرسبرغ، على غرار وفدي موزمبيق وليبيا اللذين أوردت نبأ وصولهما صباح الخميس وكالة الأنباء العامة تاس.

وقالت رئاسة جنوب إفريقيا في بيان الأربعاء، إن القادة سيناقشون مع بوتين إجراءات لإيجاد «ظروف مواتية لفتح طريق نحو السلام بين روسيا وأوكرانيا».

خلال هذه النسخة الثانية من القمة، بعد نسخة أولى في العام ٢٠١٩، يعقد بوتين محادثات ثنائية مع عدد من القادة، على أن يتولى الكلام في جلسة عامة.

وأوضح مستشاره للشؤون الدبلوماسية يوري أوشاكوف، أن الرئيس الروسي سيلقي «خطابا مهما» يعرض فيه رؤيته للعلاقات الروسية الإفريقية و«تشكيل نظام عالمي جديد».

سيكون الموضوع الساخن في القمة تخلي موسكو عن اتفاقية مهمة أتاحت لأوكرانيا منذ صيف العام ٢٠٢٢ بأن تُصدّر، بما في ذلك إلى إفريقيا، حبوبها عبر البحر الأسود، رغم الحصار الروسي للموانئ الأوكرانية.

وفي عام واحد، سمح هذا الاتفاق بنقل زهاء ٣٣ مليون طنّ من الحبوب من الموانئ الأوكرانية، ما ساعد على استقرار أسعار الغذاء العالمية وتجنب خطر حصول نقص.

وحت وزير الخارجية الأمريكي أنتوني بلينكن الخميس القادة الأفارقة على المطالبة بإجابات بشأن أزمة الحبوب التي أدخلت أفقر الدول في أزمة. وقال بليكن عن القادة الأفارقة «إنهم يعرفون بالضبط من المسؤول عن الوضع الحالي». وأضاف خلال زيارة إلى نيوزيلندا «أنفوق أن نسمع روسيا هذه الرسالة بوضوح من شركائها الأفارقة».

في الأيام الأخيرة، حاولت روسيا طمأنة شركائها الأفارقة، قائلة إنّها تتفهم «قلقهم» بشأن هذا الموضوع، ومؤكدة استعدادها لتصدير حبوبها «مجانا» إلى البلدان التي هي في أمس الحاجة إليها.

وقال سفيغولود سفيريدوف الخبير في مركز الدراسات الإفريقية في كلية موسكو العليا للاقتصاد لوكالة فرانس برس، إنه بالنسبة إلى موسكو وشركائها، «من الضروري إيجاد أرضية مشتركة، وشرح وجهات النظر (...) حول القضايا الحالية، مثل اتفاقية الحبوب على سبيل المثال».

وأضاف أنه بشكل عام، فإنّ «الإطار الذي تتفاعل فيه روسيا مع إفريقيا تغير بشكل عميق»، في ظل جائحة كوفيد-١٩ والصراع في أوكرانيا. وتابع «لذا، من الواضح أنه يجب وضع تعريف جديد (لهذه العلاقات)».

والتقى بوتين الأربعاء رئيس الوزراء الإثيوبي أبيي أحمد، ثمّ الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، مشيدا بمشاريعهما المشتركة في مجال الطاقة.

وسعت روسيا في السنوات الأخيرة إلى تعزيز علاقاتها مع إفريقيا، خصوصا عبر وجود مجموعة «فاغنر» المسلحة في القارة. وفي إشارة إلى هذا الاهتمام، قام وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف بجولتين في القارة منذ مطلع السنة، في محاولة لجذبها إلى معسكر موسكو، مقدما ذلك على أنه حصن في وجه «الإمبريالية» و«الاستعمار الجديد» الغربي.

غير أنّ تمرر فاغنر في حزيران/يونيو بقي بظلال من الشك على مستقبل عملياتها في القارة.

وقال الكرملين إنه ستم مناقشة المسألة الأوكرانية أيضاً خلال القمة الجمعة، خلال «غداء عمل بين فلاديمير بوتين ومجموعة من رؤساء الدول الإفريقية».

ويأتي لقاء سانت بطرسبرغ قبل شهر من قمة البريكس في جنوب إفريقيا، والتي تخلي الرئيس الروسي، الذي تستهدفه مذكرة توقيف صادرة عن المحكمة الجنائية الدولية، عن حضورها، ما وضع حداً لأشهر من التكتلات بهذا الشأن.

## مجلس الشيوخ الإيطالي يصنّف

### مجاة ثلاثينيات القرن الماضي في

### أوكرانيا «إبادة جماعية»

روما

صوّت مجلس الشيوخ الإيطالي لصالح تصنيف الهولودومور، المجاعة التي تعتبر كيف أن السلطات السوفياتية تسببت بها وأدت إلى موت الملايين في أوكرانيا في ثلاثينيات القرن العشرين، «إبادة جماعية».

وتم تبني القرار بـ١٣٠ صوتا وامتناع أربعة أعضاء عن التصويت ومن دون أصوات معارضة، وكانت لجنة الشؤون الخارجية في الغرفة السفلى للبرلمان قد صادقت في شباط/فبراير على نص مماثل.

وأعرب وزير الخارجية الأوكراني ديمترو كوليبا عن شكره في منشور على منصة تويتر التي تقرّر تغيير تسميتها إلى «إكس».

وكتب كوليبا بالإيطالية «ألف شكر»، مشدداً على أن الخطوة «تعيد إرساء العدالة التاريخية وتكرّم ملايين الضحايا، وتحرر الأجيال المقبلة من (خطورة) جريمة الإبادة الجماعية».

تعتبر كيف الهولودومور التي وقعت بين عامي ١٩٣٢ و١٩٣٣ ومعناها بالأوكرانية «الموت من الجوع»، إبادة جماعية متعدّدة نفذها نظام الزعيم الشيوعي جوزيف ستالين بنيتة القضاء على طبقة الفلاحين.

تكتفي جهود الدفع نحو التهدئة وخفض التصعيد بالأراضي الفلسطينية وإيقاف أية إجراءات أحادية الجانب من شأنها زعزعة الاستقرار وتقويض فرص تحقيق السلام.

وجدد جلالته التأكيد على ضرورة تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، الذي يضمن قيام الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام 1967 وعاصمتها القدس الشرقية.

وتطرق اللقاء إلى أزمة اللاجئين وآثارها على المجتمعات المستضيفة وأهمية الاستقرار بتوفير الدعم الدولي بهذا الخصوص، والعمل على إيجاد

استوجب تجريم بعض الأفعال التي تتم بوسائل إلكترونية ومعاقبة مرتكبيها تحقيقا للردع العام والخاص، ولمواءمة القانون مع الاتفاقية العربية لمكافحة جرائم تقنية المعلومات المصادق عليها من الملكة والمعايير الدولية بما يضمن مكافحة الجرائم الإلكترونية، وفقا لأفضل الممارسات المعمول بها كونها من الجرائم الخطيرة محليا ودوليا.

وتأتي الأسباب الموجبة «لتوفير الحماية للحقوق والحريات العامة والخاصة من الاعتداء عليها كالاتّياز والاحتلال الإلكتروني والحض على العنف والكرامية وازدراء الأسيان وانتهاك حرمة الحياة الخاصة والاعتداء على وسائل الدفع الإلكتروني والخدمات

المصرفية وحماية البنى التحتية الحرجة، ولإعادة تنظيم بعض إجراءات الضابطة العدلية والإجراءات القضائية للوصول إلى عدالة ناجزة وناجعة، وتنظيم العلاقة مع منصات التواصل الاجتماعي خارج المملكة».

ونصت المادة 2 من مشروع القانون والتي عرفت كلمات، وعبارات حثيما وردت في هذا القانون، وهي:

البيانات: كل ما يمكن معالجته أو تخزينه أو توريده أو نقله باستخدام تكنولوجيا وتقنية المعلومات بما في ذلك الكتابة أو الصور أو الأرقام أو الفيديوها أو الحروف أو الرموز أو الإشارات وغيرها.

المعلومات: البيانات التي تمت معالجتها إلكترونيا وأصبح لها دلالة. تابع ص2

أقر مجلس النواب خلال الجلسة التي عقدها الخميس برئاسة رئيس المجلس أحمد الصفدي، وحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الحصاوتة وهدية الوزارة، مشروع قانون الجرائم الإلكترونية لسنة 2023.

وأقر المجلس مواد مشروع القانون كما جاءت من اللجنة القانونية النيابية بعد نقاش موسع للمواد وأجرى بعض التعديلات على بعض مواد القانون.

وجاءت الأسباب الموجبة لمشروع القانون أنه ونظرا للظور السريع في مجال تقنية المعلومات الذي

استوجب تجريم بعض الأفعال التي تتم بوسائل إلكترونية ومعاقبة مرتكبيها تحقيقا للردع العام والخاص، ولمواءمة القانون مع الاتفاقية العربية لمكافحة جرائم تقنية المعلومات المصادق عليها من الملكة والمعايير الدولية بما يضمن مكافحة الجرائم الإلكترونية، وفقا لأفضل الممارسات المعمول بها كونها من الجرائم الخطيرة محليا ودوليا.

وتأتي الأسباب الموجبة «لتوفير الحماية للحقوق والحريات العامة والخاصة من الاعتداء عليها كالاتّياز والاحتلال الإلكتروني والحض على العنف والكرامية وازدراء الأسيان وانتهاك حرمة الحياة الخاصة والاعتداء على وسائل الدفع الإلكتروني والخدمات

المصرفية وحماية البنى التحتية الحرجة، ولإعادة تنظيم بعض إجراءات الضابطة العدلية والإجراءات القضائية للوصول إلى عدالة ناجزة وناجعة، وتنظيم العلاقة مع منصات التواصل الاجتماعي خارج المملكة».

ونصت المادة 2 من مشروع القانون والتي عرفت كلمات، وعبارات حثيما وردت في هذا القانون، وهي:

البيانات: كل ما يمكن معالجته أو تخزينه أو توريده أو نقله باستخدام تكنولوجيا وتقنية المعلومات بما في ذلك الكتابة أو الصور أو الأرقام أو الفيديوها أو الحروف أو الرموز أو الإشارات وغيرها.

المعلومات: البيانات التي تمت معالجتها إلكترونيا وأصبح لها دلالة. تابع ص2

أقر مجلس النواب خلال الجلسة التي عقدها الخميس برئاسة رئيس المجلس أحمد الصفدي، وحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الحصاوتة وهدية الوزارة، مشروع قانون الجرائم الإلكترونية لسنة 2023.

وأقر المجلس مواد مشروع القانون كما جاءت من اللجنة القانونية النيابية بعد نقاش موسع للمواد وأجرى بعض التعديلات على بعض مواد القانون.

وجاءت الأسباب الموجبة لمشروع القانون أنه ونظرا للظور السريع في مجال تقنية المعلومات الذي

# الأردن يدين ويحذر من التبعات الخطيرة

## لاقتحام المسجد الأقصى

عمان

الشريف وانتهاك حرمة وممارسات المتطرفين تمثل خطوة استفزازية وخرقا فاضحا ومرفوضا للقانون الدولي وللوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها، مشددا على أنه لا سيادة لإسرائيل على القدس المحتلة.

وقال إن استمرار الإجراءات الأحادية الإسرائيلية والخروقات المتواصلة للوضع التاريخي والقانوني في القدس ومقدساتها تهدد بتفجير دوامات جديدة من العنف. وأعاد التأكيد على أن المسجد الأقصى المبارك /الحرم القدسي الشريف يكامل مساحته البالغة 144

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين إقدام وزير الأمن القومي الإسرائيلي، صباح امس، على اقتحام المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، وحذرت من التبعات الخطيرة للسماح للمتطرفين باقتحام الأقصى وممارساتهم الاستفزازية تحت حماية شرطة الاحتلال الإسرائيلية. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير ستان المجالي أن قيام وزير إسرائيلي باقتحام المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف هو

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين إقدام وزير الأمن القومي الإسرائيلي، صباح امس، على اقتحام المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، وحذرت من التبعات الخطيرة للسماح للمتطرفين باقتحام الأقصى وممارساتهم الاستفزازية تحت حماية شرطة الاحتلال الإسرائيلية. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير ستان المجالي أن قيام وزير إسرائيلي باقتحام المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف هو

# الأحوال المدنية تقرر فتح عدد من مكاتبها أيام السبت

عمان

العاصمة والزرقاء واربد والبلقاء ومديرية الضفة الغربية وغزة. وبين الفايز، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، أن دوام أيام السبت يشمل (مكتبي جوازات عمان والضفة الغربية وغزة. وأشار إلى أن الدوام سيكون حصراً

والزرقاء والزرقاء والرفيفة، والزرقاء الغربية، ومكتبي أحوال وجوازات الشمال، والفحص. كما يشمل الدوام مكاتب مديرية جوازات عمان والضفة الغربية وغزة.

الدائرة الرئيس في طبربور، ومكاتب أحوال وجوزات صولج، وادي السير، الأشرفية، ناعور، تلاع العلي، جنوب عمان، ومكتب حي نزال ومكتب أحوال وجوازات عمان الغربية (جبل عمان) ومكتب اربد الرئيس ومكاتب أحوال

في كل من مديريات أحوال وجوازات

في المكاتب المذكورة من الساعة التاسعة وحتى الثانية ظهراً، واعتباراً من السبت المقبل 2023/7/29 وإلى إشعار آخر، مبينا أن هذا الإجراء يهدف إلى تمكين المواطنين من الحصول على وثائقهم وإنجاز معاملاتهم بكل سهولة ويسر.

## إحالة موظفين من وزارة الزراعة إلى مدعي عام النزاهة

عمان

قرر مجلس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد إحالة اثنين من موظفي وزارة الزراعة إلى مدعي عام النزاهة ومكافحة الفساد بجرية استمثار الوظيفة.

وقالت الهيئة في بيان الخميس، إن أحد هذين الموظفين ابتز أحد المستثمرين في قطاع الدواجن كي يسهل له مهمة الحصول على رخصة استيراد بأن طلب منه هدية «مجموعة بدل» له ولأحد زملائه في الوزارة، كما طلب مبلغا ماليا قيمته 7500 دولار أميركي.

وبينت الهيئة أنه «وبعد تدخل أحد الوسطاء تم شراء مجموعة البديل للموظفين الاثنين منها أربعة لأول وواحدة للثاني إضافة الى قبض مصاغ ذهبي بقيمة 1400 دينار كهدية لزوجة الأول إضافة إلى 1600 دينار نقدا».

## القطاعات تعلن عن طرح

### مناقصة لصيانة مدارس حكومية

عمان

أعلنت دائرة العطاءات الحكومية عن طرح أول مناقصة أشغال من خلال الاتفاقيات الإدارية لتنفيذ أعمال الصيانة للمدارس الحكومية في مديريات تربية قصبه اربد، لواء ماركا، الكرك، لواء البادية الشمالية الغربية.

ويحسب بيان عن دائرة العطاءات الخميس، تعد الاتفاقيات الإدارية أحد الأساليب التعاقد الحديثة التي أدخلت في المشتريات الحكومية، ويعد الأردن من الدول السباقة في الوطن العربي باستخدام الاتفاقيات الإدارية في شراء الأشغال البسيطة (صيانة المدارس الحكومية).

وتهدف الاتفاقيات إلى التصدي لحالات الطوارئ التي قد تهدد سلامة الطلاب ولا تحتل السير في إجراءات شراء لتغطية الاحتياج عند ظهوره بشكل مفاجئ، كما تتميز بتخفيض التكاليف نتيجة تجميع الاحتياجات المختلفة للحصول على أسعار تنافسية، وتوفير الوقت والجهد والكلفة الناجمة عن تنفيذ عمليات الشراء المتكررة، وكذلك إشراك القطاع الخاص في التعامل مع الحالات الطارئة.

ومن المتوقع -بحسب البيان- عند تطبيق هذا النوع من التعاقد تحقيق نتائج أفضل من جوانب عدة، أهمها تحقيق الاستدامة للبيئات المدرسية ما يسهم في توفير بيئة تعليمية ملائمة للطلاب.

الكويت تعدم خمسة أشخاص بينهم المدان الرئيسي بتفجير مسجد شعبي في ٢٠١٥ الكويت

نفذت الكويت الخميس حكم الإعدام في حق خمسة أشخاص بينهم المدان الرئيسي في تفجير استهدف مسجدا شعبيا في الدولة الخليجية العام ٢٠١٥ وأودى بحياة ٢٦ شخصا وتبناه تنظيم الدولة الإسلامية المتطرف.

وهذه ثاني عملية إعدام في الكويت في أقل من عام بعدما أعدمت في تشرين الثاني/نوفمبر سبعة أشخاص بينهم سيدتان دنياا بتهم ارتكاب جرائم قتل. وكانت هذه أول عمليات إعدام في الكويت منذ ٢٠١٧.

وأعلنت النيابة العامة في بيان أنها أدمت عبد الرحمن صباح عبدان سعود (من البدون) الذي دين بتهمة مساعدة اتحاربي سعودي فُجر نفسه في مسجد الصادق، بعدما قاد السيارة التي أوصلت المهاجم للمسجد ونقل الحزام الناسف من الحدود الى العاصمة الكويتية.

وعم أنّ المتهم أقر بمعظم التهم المنسوبة اليه أمام محكمة الجنائيات، الا انه تراجع عن اقواله في وقت لاحق. وقد ثبتت محكمة التمييز حكم الإعدام في حقه في ٢٠١٦.

وحكم في القضية ذاتها على ثمانية متهمين بينهم أربعة نساء بالسجن ١٥ عاما. ومن بين هؤلاء فهد فراج المحارب الذي خفضت محكمة الاستئناف الحكم في حقه من اعدام الى السجن ١٥ عاما. والفراج هو الزعيم المقترض لخلية تنظيم الدولة الاسلامية في الكويت.

كذلك، صدرت أحكام إعدام غيابية في حق خمسة آخرين هم أربعة سعوديين وشخص من البدون.

وإضافة إلى المدان في قضية تفجير المسجد، أدمت السلطات الخميس كويتيا دين بجرية قتل وحيازة سلاح ناري، ومصريا دين بالقتل العمد، وأحد المقيمين بصورة غير قانونية ارتكب جريمة قتل، وسريلانكا دين بحيازة مواد مخدرة بقصد الاتجار والتعاطي.

وبحسب النيابة العامة الكويتية، نفذت إعدامات الخميس شنقا في السجن المركزي.







# الزنجبيل علاج طبيعي فعّال للصداع النصفي



مجموعة من الأعراض المصاحبة للصداع النصفي، والتخلص من الصداع نفسه في أسرع وقت. ويحسب دراسة نُشرت في "جورنال أوف فيثيوتيرابي"، توجد أدلة على أن الزنجبيل يقلل من الإحساس بالصداع النصفي. ويملك مضغ شريحة من الزنجبيل للحصول على عصارته بشكل سريع، أو غلي الزنجبيل وتناول الشاي، مع تحسين مذاق بإضافة العسل. لكن تذكر أن شاي الزنجبيل غير مناسب للحوامل ومن يتناولون أدوية مذيبة لجلطات الدم.

**وكالات**  
يصاحب الصداع النصفي مجموعة من الأعراض تزيد الألم سوءاً، مثل الدوخة والقيء والحساسية للضوء والصوت. كما يمكن أن تستمر نوبة الصداع النصفي لساعات، وفي بعض الأحيان لعدة أيام متتالية! ولا يُنصح بالاعتماد على المسكنات دائماً، خاصة أن نوبات هذا الصداع تتكرر كل أسبوعين أو أكثر. لذلك، جُرب الزنجبيل للتغلب على الألم وأعراض هذا الصداع. ويمتاز الزنجبيل بأنه غني بمضادات الالتهابات، ما يساعد على تخفيف

## دراسة: 'استنشاق السكر' يعالج أمراضاً خطيرة

أوضح البروفيسور ماك دونالد أن مستوى مناسب من الجلوكوز أو "الوقود" لكي تعمل بشكل صحيح، كما وجدو أن التحفيز المفرط بالسكر يؤدي إلى التهاب يرتبط غالباً بالحالات المرضية المزمنة، مثل الربو. ويشير البحث كذلك إلى أن حجب مستقبلات السكر على بلاعم الرئة يمكن أن يساعد في كبح العديد من أمراض الرئة. وأضاف "إن فكرة أن تعديل مستويات الجلوكوز في الرئتين قد يكون، يوماً ما، عاملاً حاسماً في علاج هذه الحالات.. أنها فكرة مثيرة للغاية.. من الواضح أننا نحتاج الآن إلى دراسة تأثير الجلوكوز على بلاعم الرئة البشرية".

مانشستر أن البلاعم في الرئتين تحتاج إلى مستوى مناسب من الجلوكوز أو "الوقود" لكي تعمل بشكل صحيح، كما وجدو أن التحفيز المفرط بالسكر يؤدي إلى التهاب يرتبط غالباً بالحالات المرضية المزمنة، مثل الربو. ويشير البحث كذلك إلى أن حجب مستقبلات السكر على بلاعم الرئة يمكن أن يساعد في كبح العديد من أمراض الرئة. وأضاف "إن فكرة أن تعديل مستويات الجلوكوز في الرئتين قد يكون، يوماً ما، عاملاً حاسماً في علاج هذه الحالات.. أنها فكرة مثيرة للغاية.. من الواضح أننا نحتاج الآن إلى دراسة تأثير الجلوكوز على بلاعم الرئة البشرية".

للفضول، بحسب الباحثين، مفادها أن استنشاق السكر قد يحفز جهاز المناعة في الرئة على محاربة العدوى أو الأمراض. وقال كبير العلماء، الأستاذ في جامعة مانشستر أندرو ماك دونالد إن "العلاج بواسطة استنشاق السكر على المدى القصير قد يمنع ذات يوم".

**وكالات**  
كشفت دراسة علمية حديثة أن استنشاق السكر يمكن أن يساعد في علاج أمراض الرئة، وفقاً لما ذكرته صحيفة "إندبندنت" البريطانية. وقالت الصحيفة إن العلماء توصلوا إلى هذه النتيجة بعد دراسة لأثر الجلوكوز على خلايا نظام المناعة في الجهاز التنفسي. ووجد العلماء أن حجب البروتينات "الاستقبلية" الحساسة للسكر يمكن أن يثبط الالتهاب، الذي يلعب دوراً رئيسياً في حالات الحساسية والربو وغيرها. غير أن الدراسة كان لها جانب مثير

## لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبنية



السرطان، ومرض السكري، وإنتاج أنسجة جديدة للعين، والمساعدة على نمو العظام. ويمكن أن يكون استخراج الخلايا الجذعية من نخاع العظام إجراءً مؤثراً للغاية للمرضى، ولكن مع أسنان الأطفال، من ذلك، أنها قابلة للاستخدام حتى بعد مرور ١٠ أعوام. وتمتاز أسنان الأطفال اللبنية بأنها غير معرضة للتلف البيئي، ما يعني أن الخلايا الجذعية التي تستخرج في حالة جيدة بعد وقت طويل، ويمكن استخدامها أيضاً لإصلاح الأسنان التالفة، حسب صحيفة ميرور البريطانية.

**وكالات**  
رغب البعض في الاحتفاظ بأسنان أطفالهم اللبنية بعد سقوطها للذكرى التي يمكن أن يعود لها الأطفال في المستقبل، لكن الأبحاث تشير إلى فوائد غير متوقعة للاحتفاظ بهذه الأسنان. وإذا كان الاحتفاظ بأكثر من سن لبني للطفل أمراً مبالغاً به حسب البعض، إلا أنه يمكنه إنقاذ حياته في يوم من الأيام، حسب ما يقول الباحثون. وتعتبر أسنان الأطفال مخزناً هاماً لنخاع العظم، ويمكن استخدام الخلايا الجذعية المستخرجة منها لعلاج

## ما علاقة الدورة الشهرية بإصابة النساء بالخرف؟

بالخرف مقارنة بمن لم يخضعن لهذا الإجراء. وأظهرت الأبحاث السابقة أن الإستروجين لديه خصائص مضادة للالتهابات، ما قد يزيد من خطر الإصابة بالخرف.

في أكثر من ٦ آلاف مشاركة، خضعن لفحوصات طبية وأكملن الاستبيانات التي تتعلق بأول دورة حيض، وما إذا كن قد مررن بمرحلة انقطاع الطمث، أو إذا ما خضعن لاستئصال الرحم أو جزء منه. ووجدت النتائج أن النساء اللاتي بدأن دورة الحيض الأولى في سن ١٦ عاماً أو أكثر، كن عرضة للإصابة بالخرف بـ ٢٣٪ أكثر من أولئك اللاتي بدأن دورة الحيض في سن ١٣ عاماً أو أقل.

**وكالات**  
أظهرت دراسة جديدة أن النساء اللاتي يبدأن الدورة الشهرية في عمر متأخر، أو يتعرضن لانقطاع الطمث المبكر، يزيد لديهن خطر الإصابة بالخرف. وتقول المعدة الرئيسية للدراسة، الدكتورة باولا جيلز، وهي عالمة في قسم الأبحاث في كايزر بيرمينغ، "من المهم دراسة أي عوامل خطر خاصة بالنساء، حيث أنها قد تتوفرن في نهاية المطاف إلى نقاط تدخل محتملة". ونظر الفريق خلال هذه الدراسة،

## ماذا تعرف عن البيات الشتوي لعضلة القلب؟

حدث لأي عضو بالجسم أن يقطع عنه الشريان المغذي له فإنه يكون مثل ورقة الشجر التي تقطع عنها الماء فتتموت، لكن القلب يعيش بما وهبه الله له من قدرة على تخزين الانقباض وتخزين الأكسجين، فلو كانت عضلة القلب تشبه أي عضو بالجسم لما عاش الإنسان بعد الإصابة بالجلطة، فمع منع الغذاء والدم عن عضلة القلب فإنها تظل تعمل ولكن ليس بنفس الكفاءة، إلا بعد إعادة كفاءتها لها بالدعامات أو الجراحة أو الأدوية.

وأوضح شعبان أنه إذا أخذنا عينة من الوريد التاجي سنجد أن نسبة الأكسجين فيها أقل نسبة فالحظ دون أن يبذل الإنسان أي مجهود يسحب حوالي ٧٠٪ من الأكسجين الموجود في الدم الشرياني، بحيث لو بذل الإنسان مجهود لا يجد له احتياطي من الأكسجين لكن هناك احتياطي موجود بالشريان التاجي. وتابع شعبان إلى أن عضلة القلب تقوم بما يسمى الانقباض الاستراتيجي أو ما يطلق عليه البيات الشتوي، حيث يصاب الإنسان بجلطة في الشريان التاجي، ولو

بالقدم أو الذراع أن تم استهلاكها في المشي، فيظهر على الإنسان الإرهاق، ولا بد أن يريح عضلة رجليه أو يده لاستئناف السير مرة أخرى. وأكد شعبان إلى القلب على عكس باقي الأعضاء فهو لا يسمح بالراحة فلا بد أن يعمل على مدار الساعة في شكل أوتوماتيكي حتى لو قطع عن هذه العضلة مصدر الطاقة، وذلك لأن لديها مصدر بديل ستظل تعمل حتى مع انقطاع الدم عنها وإن كانت تعمل بشكل بطيء فإنها تظل تعمل ومع عودة الدم لها تعود لتعمل بنفس كفاءتها.

## ١٠ أنواع 'سحرية' من الفاكهة لخفض الوزن

الجريب فروت  
أظهرت دراسات أن تناول نصف حبة من ال"جريب فروت" قبل الطعام يقلل من دهون البطن ويخفض مستوى الكوليسترول السيء.  
الليمون  
يعرف عن الليمون فوائده في إزالة السموم من الجسم وخصوصاً من الكبد، مما يعني التمتع بالقدرة على هضم الطعام وحرق الدهون بكفاءة عالية.  
التنكرارين  
يساعد أكل التنكرارين في مكافحة السممة ومرض السكري، كما أنها غنية بالفيتامينات المفيدة مثل "أي" و"سي"، فضلاً عن سعراتها الحرارية المنخفضة.

علاج مشكلات الهضم والانتفاخ.  
التوت  
يتمتع التوت بفوائد مضادات الأكسدة ذات التأثير السحري على الدهون، وتسريع عملية "الأيض"، وحرق السعرات الحرارية.  
الشمام  
إلى جانب مذاقه الحلو، يضم الشمام عناصر مضادة للالتهابات وللأكسدة، تدعم الجسم للتخلص من سمومه ودهونه.  
جوز الهند  
تدفع شمار جوز الهند الشهية الجسم على الشعور بأنه لا يحتاج للطعام، كما أنها غنية بالدهون الثلاثية متوسطة السلسلة التي تعزز كفاءة التمثيل الغذائي.

المشمش  
نظراً لغناها بالألياف غير القابلة للاندحلال والباعثة على الإحساس بالشبع لفترات طويلة، يعد المشمش طعاماً جيداً يساعد على تخفيف الوزن، خصوصاً لمن يتبعون حمية قليلة الدهون.  
الأفوكادو  
يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من أحماض "أوميغا" الدهنية ذات التأثير الإيجابي على الدهون، والتي تسرع من عمليات التمثيل الغذائي لتحويل الدهون إلى طاقة.  
الموز  
يبحث تناول الموز الشعور بالشبع، كما أن هذه الثمار غنية بالفمغسيوم والبوتاسيوم، وهما عنصران مهمان في

**وكالات**  
تتمتع الفواكه باحتوائها على سرعات حرارية منخفضة، كما أنها تبعث شعوراً بالإشباع، فضلاً عن قدرتها على حرق السعرات الحرارية، مما يجعلها غذاءً مثالياً بـ"مفعول سحري" للباحثين عن الرشاقة. ويشير موقع "فود ورلد" إلى قائمة من الفواكه ذات الفوائد العديدة من ناحية إنقاص الوزن وحرق شحوم الجسم، هي،  
التفاح  
يعد التفاح من أنواع الفاكهة الغنية بالألياف، التي تلعب دوراً مهماً في تخفيض نسبة الدهون بالجسم وخصوصاً بمنطقة البطن. وبحسب دراسات فإن تناول التفاح على نحو يومي منتظم لفترة تمتد لخمس سنوات قد قلص نسبة الدهون في البطن بمعدل ٣,٧ في المئة.

## اتباع نظام غذائي نباتي يحد من التهاب اللثة

**وكالات**  
كشفت دراسة ألمانية حديثة، أن المواظبة على اتباع نظام غذائي نباتي غني بمضادات الالتهابات الطبيعية يساعد في تقليل التهاب اللثة. الدراسة أجراها باحثون بكلية طب الأسنان جامعة فرايبورغ الألمانية، ونشروا نتائجها في دورية (Journal of Clinical Periodontology) العلمية. وتعد أمراض اللثة، من أكثر أمراض الفم انتشاراً، وتتمثل أعراضها في الاحترقان والانتفاخ ونزف الدم لأقل سبب، وفي مرحلة لاحقة تشكل الجيوب اللثوية ما يسبب رائحة الفم الكريهة. وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون ٣٠ مريضاً بالتهاب اللثة، وأخضعهم لنظام غذائي نباتي، مقارنة بمجموعة أخرى تناولوا النظام الغذائي المعتاد لهم لمدة ٤ أسابيع. وخضع المشاركون في المجموعة الأولى لنظام غذائي منخفض الكربوهيدرات المعالجة والبروتينات الحيوانية وغني بالمصادر النباتية التي تحتوي على أحماض "أوميغا ٣" الدهنية مثل بذور الكتان ومكسرات الجوز، وفيتامين "سي" مثل الفلفل الأحمر والبرقوق، وفيتامين "د" مثل رقائق الجيوب المدعمة والفواكه والخضروات عند حدوث الالتهابات المتكررة.

## تحذير للحوامل من نوبات العمل المسائية

**وكالات**  
نبهت دراسة طبية، إلى أن العوامل اللابئي يعمل نوبتي عمل مسائيتين على الأقل في أسبوع واحد قد يصبح أكثر عرضة لتلاجهاض في الأسبوع التالي. وأوضحت الباحثة لويز مولنبرج فيغبرتا التي أشرفت على الدراسة، أن "النساء اللاتي يعملن في نوبات مسائية يتعرضن لضوء في الليل يؤثر على الساعة البيولوجية ويقلل إفراز هرمون الميلاتونين". وأضافت "تبيّنت أهمية هذا الهرمون في نجاح الحمل، ربما يرتبط بحماية وظيفة المشيمة". وقامت بيغتراب، وهي باحثة في قسم طب الصحة المهنية والبيئية في مستشفى بيسبيير وفريدريكسبير في كوبنهاجن، وزملائها، برصد الحمل لدى ٢٢٧٤٤ موظفة في القطاع العام، معظمهن يعملن في مستشفيات دنماركية. وأفاد الباحثون في تقرير نشر بمجلة طب

## منظمة الصحة العالمية: وباء الإيبولا يعاود الانتشار بسرعة

**وكالات**  
قالت منظمة الصحة العالمية إن مرض الإيبولا ينتشر بأسرع وتيرة له حتى الآن في جمهورية الكونغو الديمقراطية، وذلك بعد ثمانية أشهر من ظهوره للمرة الأولى. وظهر خلال الأسبوعين الماضيين عدد قياسي من الحالات الجديدة مما يمثل انتكاسة حادة لجهود التصدي لثاني أكبر تفش للمرض على الإطلاق في الوقت الذي أدى فيه العنف الذي تمارسه الميليشيات ورفض السكان التعاون مع المسعفين إلى عرقلة الوصول إلى المناطق المسامية. كانت منظمة الصحة العالمية أعلنت قبل أقل من

## هل شرب عصير الرمان أثناء الحمل آمن؟

**وكالات**  
تحتوي فاكهة الرمان على مغذيات عديدة تزود الحامل باحتياجات هامة لنمو الطفل وسلامة الحمل. ويعتبر أكل الرمان آمناً تماماً للحامل، لكن وفقاً لدراسة صدرت عام ٢٠١١ ربما من الأفضل عدم شرب عصير الرمان خلال أشهر الحمل قبل التحدث مع الطبيب. الألياف، يحتوي مقدار نصف الكوب من حب الرمان عند أكله على ٥ غرامات من الألياف. وتعتبر الألياف ضرورية لتفادي الإمساك الذي تشكو منه نصف الحوامل تقريباً. ونحث توصيات الحمل على تناول ما بين ٢٥ و ٣٠ غراماً من الألياف. الحديد وفيتامين "سي". تمتاز فاكهة الرمان

## دراسة: إعادة استخدام الزيت يسبب سرطان الثدي

**وكالات**  
حذرت دراسة جديدة من إعادة استخدام الزيت الذي سبق قلي الطعام فيه لأنه يزيد من نمو وانتشار خلايا سرطان الثدي. وينطبق ذلك على كل أنواع الزيوت بما فيها الأنواع التي تتحمل الحرارة العالية. وأظهرت تجارب الدراسة التي أجريت في جامعة إلينوي باستخدام عينات من سرطان الثدي

## مواد غذائية تحمي من إعتام عدسة العين

**وكالات**  
كشفت دراسة حديثة أن تناول مواد غذائية غنية بمضادات الأكسدة، يساعد على تأجيل الإصابة بإعتام عدسة العين لعدة سنوات، ويمنع تطور الإصابة بالمرض. وأظهرت نتائج دراسة علمية أجراها علماء جامعة شيان جياوتونغ الصينية وعلماء جامعة جنوب أستراليا، وجود علاقة مباشرة بين تناول مواد غذائية غنية بمضادات الأكسدة، وخطر تطور مرض إعتام عدسة العين المرتبط بالعمر. وتوصل الباحثون إلى أن التزام

الذين يعانون من إعتام عدسة العين بحمية الفواكه والخضروات التي تتميز باحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، يخفف تكاليف علاجهم على النصف. ويقول الباحثون إن "النتائج التي حصلنا عليها تؤكد على أن الحمضيات والफल الجار والجزر والطماطم والخضروات الخضراء الداكنة، تؤخر بداية إعتام عدسة العين لعدة سنوات وتحمي منه. وتحتوي هذه المواد على فيتامينات A و C و E وبيتا كاروتين، وكذلك مضادات الأكسدة لوتين وزياكسانثين، تعمل كمواد فعالة في حماية البصر".



## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى ١٢ أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

والحجوب الولاوية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الأكثر شيوعاً. وتشير البيانات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى. ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكملية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثامن عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر النسكسة ويظلمن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكملية كبيرة (٥ ملليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدون أو الدم والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتبضع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعدّ الأغذية البحرية مصدرراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتبضع وتشير البيّنات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيّنات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتبضع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبصرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد. برووتين

تلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل الضائرة بما في ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد.

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢٥٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

وتدل البيّنات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحدد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحلمي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيّنات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تتسم بالفعالية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار.

الفيتامينات والمعادن إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتجاج والارتجاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان سبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع وسبب الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمرضاة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً طفيفاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يخلط هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البدانة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرغ الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل حمض الفوليك والحديد تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العيب على الأقل إلى عوز الحديد.

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 والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ميلبورن بأستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام ٢٠٠٤، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظور تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

لروبرتز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولغترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليتيه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

والتي لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثاين في دمه مرتفع جداً. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلا فيتامين D على مدى السنوات

ونؤه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

الكندية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص. وأكد الدكتور يورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطيرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

من المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما. وكشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

## الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليلته بـ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ - ٤ ملاعق من المزيج يوميا لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

يعمل جيدا على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملققتين صغيرتين من الجوزبيل الطازج المبشور في كمية مناسبة من الماء.

وذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضا في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري. ويعلم خبراء التغذية جيدا منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دورا كبيرا في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C)

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية تلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة أظافرها عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟ هذا ما يؤكد تقرير نشره موقع "ديلي هيلث" المعنى بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على

## ٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملقحة كبيرة من الطحين، والقيل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنعم للبشرة.

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرّفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميلية المزعجة:

١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، ووضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التأم الندبات التي تسببها البثور. سمانة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

٥- يقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعقم. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجبرانيوم الأساسي، و٩ نقاط من زيت الفيتامين E. ينصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعقم خلال الليل.

٢- يخفف من توسّع المسام: يمكن للصابون الناعم يمكن للمسام المتوسّعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المشدودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملقحة كبيرة من العسل، وملقحة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة و لمدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

٣- يعتني بالبشرة الفاقدة للحويّة: تحتاج البشرة الفاقدة للحويّة إلى

## child development process نمو الطفل

تنامياً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتراكيب المفرداتية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبلوغهم السنّة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكّنون من التخطاط بجُمَل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتعلمون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المخطّ، بما يتضمّنهم في مرحلة للافكار وفهم الوقت والعدد، في مرحلة الثلاث سنوات. إن بداية التخيّرات الفسيولوجيّة الذهنيّة (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب الهوية الجنسانية (الجنديّة) الدور الأكثر أهميةً للوعي بالذات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

يستخدم مصطلح نموّ الطّفل للدلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكيّة خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو الستين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزيادة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة. وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات فيتامين أ المحتوي في الثدي، فإن البيّنات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع. وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

## مراحل النمو للأطفال



## القُرْحَة – Ulcers

في المريء بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العوزّ المناعيّ البشري (AIDS). قد يكون مرض الشُّبَام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثم اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والآلام المصاحبة لعملية البلع،

حُرْقَة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقبؤ الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن إبراج نوعا القرحة هنتين تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهيمية (Peptic ulcers). والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقّة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشهيّة وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء على الرغم من قلّة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أن أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقّة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء – والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥ سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منه أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

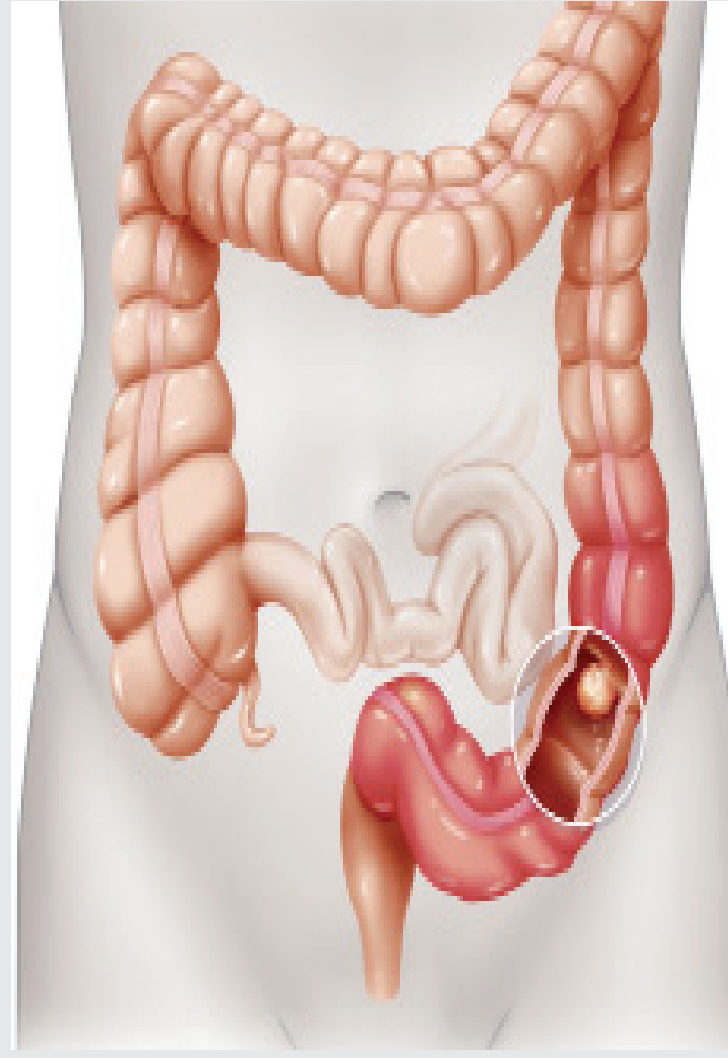
العلامات المُنتزدة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ الانتهاب الخارجي المغنوح يكون مؤلماً وقابلاً للتُهَيّج بسهولة، إلا أنّ للانتهابات الخارجية جانباً مُشرباً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يُسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر الانتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الانتهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكّلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مُشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

ويحسن تعاطي مكملات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البيّنات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملات فيتامين دال بفرده أثناء الحمل لتحسين الحصائل الصحية للأم والرضع ما زالت محدودة. وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

إن دور الزنك محوري في تقاسم الخلية وتركيب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كاف من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتشجع حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع. وتفيد البيّنات المتاحة بأن توفير جرغ الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكفي سائر حصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي النظر عن الاختلافات في الحالة تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.



# تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل، التقيؤ والغثيان، وسائل تشخيص سرطان القولون فحص الدم الخفي في البراز، الفحوصات الرقمية للمستقيم، تنظير القولون السيني لفحص القولون والمستقيم، أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية للكشف عن السرطان وتشمل:

حقنة الباريوم الشرجية المغلغرة المزودة (صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)، تنظير القولون لدراسة الورم بدقة، صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم، تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض للكشف عن انتشار السرطان، المستضد السرطاني المضعي (Carcino-embryonic antigen) وهو فحص دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تخفص هذه المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال، علاج سرطان القولون يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة، العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة أيضاً بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن، العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان القولون الخظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء والمصنعة، وجود الحميات (Polyps) وهي زوائد تنمو على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى الأشخاص فوق سن ٥٠ عاماً، ومع مرور الوقت، إذا لم تتم إزالة هذه الحميات فإنها قد تصبح سرطانية وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم، وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان، أعراض سرطان القولون قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة في مراحله الأولى، لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في إيجاد الحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم، حسب مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن، الأعراض الشائعة لسرطان القولون: الإمساك أو الإسهال، الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل، وجود دم في البراز، غائط أقل كثافة من المعتاد، آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو الشعور بالامتلاء، خسارة الوزن دون سبب.

وكالات  
توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟  
المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب والفواكه الطازجة والخضراوات، وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي مديسين" (BMC Medicine)، الأطعمة النباتية الصحية  
ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة، ومعلم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على الشباب أيضاً، وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في الازدياد، ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن فحص السرطان أصبح أكثر فعالية، ونشرت الدراسة -وفقاً لموقع هيلث لاين- ١٧٣،٤٢٧ مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة، وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم، ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس الفائدة، ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪، والخضار والفواكه والحبوب الكاملة بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية -خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال، ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر، وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي يتناولونها، ويقول البروفيسور جيي هي كيم، من جامعة كيونغ هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان، وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"، ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

## ٣ أسرار حتى تعمرك لـ ١٠٠ عام



وكالات  
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغفورة أكبر عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ ١٠٠ عام، مقارنة بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟  
رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزدهر بإيراجها في موسوعة غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل علامات تشير إلى شهرتها، وتقديرها لما اشتهر به سكانها من طول العمر، أطلق أحد متاجر البيزا بميدان القرية على نفسه اسم "بيزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة"، الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن الضغوط وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية، وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي، وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه، وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة ملونة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بايرون)، وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦ أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي شخصياً بتقديم التهنئة لها في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية، وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته مشدودة دون تهرلات ولوحجتها أشعة الشمس قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى سقوط أسنانه الأمامية، بينما يقول سلفاتورري مورا وهو مؤرخ وعضو بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث تزرع أساساً في حدائق منازلهم، ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم على الحفاظ على صحتهم ولياقته البدنية والذهنية، وتحفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

من سكانها هذا العمر، ولكن لا يبدو أنه ستقام احتفالات بهذه المناسبة خلال العام الجاري حسبما يقول مورا، ويضيف قد يقام احتفال في العام المقبل ببلوغ أحد السكان ١٠٠ عام من عمره، ويقول ماسيمو وهو نادل بمقهى كائن بميدان "أوربيا" بوسط البلدة، وهو يقدم الطلبات للزبائن، "لا يمكنك أن ترى مثل هذا العدد الكبير من المعمرين، الذين تجاوزوا الـ ١٠٠ من العمر ويتمتعون بالنشاط والحيوية في أي مكان آخر"، وترتفع درجة الحرارة عادة خلال فصل الصيف، ولا يتمتع جميع السكان بالعافية، فمثلاً تقيم امرأة تعاني من عدم القدرة على الحديث في دار لرعاية المسنين، حسبما يقول ماسيمو، طريقة سكان سردينيا الحياتية وفي تفسيره لطول عمر سكان القرية، يقول ماسيمو إن "الفضل في ذلك يرجع ببساطة إلى سكان جزيرة سردينيا، ويخطط مشروع تشارك في جامعة ساساري بالجزيرة، في وضع طبقات متتالية من ١٣ ألف عينة، من الحمض النووي لسكان مقاطعة أولجياسترا، وفقاً لما ذكرته وكالة أنباء أنسا الإيطالية، بينما يقول نائب رئيس الجامعة جافينو ماريوتي، "أمل أن نبرهن على أن السكان يعيشون حياة جيدة في سردينيا، ويكون ذلك أيضاً وسيلة لتسويق بلدنا".

## اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

وكالات  
مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة النوم، ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء التبوؤ وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى النساء، يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات النوم على صحة المرأة على النحو التالي:

١- مشاكل الخصوبة  
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة البيولوجية، لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها، حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج الهرمونات وتحمل الإجهاد.

٢- عدم التوازن الهرموني  
يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل، ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH)، قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل بشكل طبيعي أكثر صعوبة، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب، ٣- انخفاض جودة البيض  
السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يمنع إفراز الميتاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

## اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



وكالات  
كتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أوعية الفئران ويقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين، وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أوعية الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية، وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤ نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر النيكوتين في أوعية الفئران، علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس دهني بسيط إلى تليف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات، بكتيريا تكسر النيكوتين في أوعية الفئران وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات، وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أوعية الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني، وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تتشق طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران ووجدوا النتائج متشابهة، وأظهرت الأبحاث السابقة أن هذا النوع من البكتيريا يعيش أيضاً في الأمعاء البشرية، ويقول الباحثون في بحثهم المنشور "تؤسس نتائجنا دوراً لتراكم النيكوتين في الأمعاء في تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتكشف عن بكتيريا داخلية في الأمعاء البشرية لها القدرة على استقلاب النيكوتين"، ويدرس الباحثون الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا المميزة لمعرفة ما إذا كان يمكن إنتاج الإنزيم تجارياً، وتطويره إلى دواء فعال لتكسير النيكوتين داخل الجسم البشري، ويخطط الباحثون حالياً لإعطاء الدواء للمدخنين في المستقبل عبر تطويره لتقليل فرص الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم، إنزيمًا يكسر النيكوتين..

## استخدام الأسبرين المنتظم يمكن أن يؤدي إلى نزيف في المعدة.. اعرف كيفية تجنبه



وكالات  
والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل، تقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة السريرية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي،"

وكالات  
الأسبرين هو أحد أكثر الأدوية استخداماً في العالم، نظراً لفوائدها الطبية الواسعة، يوصي الأطباء والممارسون الصحيون حول العالم بهذه الحبة لتقليل مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية المرتبطة بالسكتات الدماغية ومشاكل ترقق الدم الأخرى لدى مرضى القلب والأوعية الدموية، ومع ذلك، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية، لذلك، وفقاً للباحثين، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي،



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

✦ وكالات  
نشرت مجلة "يوبيلار ساينس" الأمريكية تقريرا تحدث فيه عن خطة غوغل التي تتمثل في بناء أسرع وأكبر كابل إنترنت سيحيط المحيط الأطلسي.

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة 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 ستطلق على الكابل اسم "دونات". تيمنا بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونات، وسيتمد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة ٣٩٧٧ ميلا تقريبا. ونظرا لأن شركة غوغل هي صاحبة المشروع، فمن غير المستغرب أن هذا الكابل سيكون جزءا من شبكة غوغل، لربط مراكز البيانات معا، ونقل البيانات الداخلية.

في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل ٢٥٠ تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل ١٦٠ تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة 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 حبال. في المقابل، سيكون كابل "دونات" قادرا على نقل المزيد من البيانات لأنه سيتضمن عددا أكبر من الألياف، المتمثلة في ١٢ زوجا، أي ٢٤ حبال.

في هذا السياق، قد تضاف 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 وسنويات عالية، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يفتقد الإشارة قوتها، ومن هذا المنطلق، صمم فريق قسم هندسة الشبكات والهندسة البصرية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكالو، أن إحدى المبادئ التوجيهية لتقيد بأن "الإشارة تفقد ٩٩ بالمئة من قوتها" كل ٦٢ ميلا.

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

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

✦ وكالات  
كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الانفاق 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 ملايين دولار.

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

## كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

✦ وكالات  
خلال اليومين الماضيين، انتشر بالتوازي مع صورة الثقب الأسود صورة أخرى لفتاة في نهاية عشرينياتها، تضع يديها على وجهها وهي في قمة سعادتها.

هذه الفتاة كانت العالمة الشابة ذات ٢٩ عاما، كيتي بومان، الحاصلة على زمالة أبحاث ما بعد الدكتوراه، والتي شاركت في مشروع "الثقب الأسود"، وأدت الخوارزمية التي كتبها إلى الوصول إلى الصورة. وقالت الدكتورة بومان، بحسب ما نقلت "نيويورك تايمز"، إنها لم تكن بأي حال المسؤولة الوحيدة عن هذا الاكتشاف، الذي كان نتاج إسهامات من علماء من أنحاء العالم عملوا جنبا إلى جنب، وصولا إلى هذه الصورة من خلال شبكة من هوائيات الراديو.

وكان المشروع، الذي قاده شيبيرد دوليمان عالم الفلك في مركز هارفارد-سميثونيان للفيزياء الفلكية، ثمرة عمل ما يزيد على ٢٠٠ باحث، ٤٠ منهم سيدات، حسما ذكرت مبادرة جامعة هارفارد للثقب الأسود. وقالت سارة عيسون، التي تخرجت في جامعة رادبود النيوزيلندية وشاركت في البحث، "هناك نساء شاركن في كل خطوة من هذا المشروع الرائع. باعتباري سيدة في مجال (ستيم)، من الجيد أن تكون هناك نماذج تحتذي بها الفتيات الصغيرات

## توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

✦ وكالات  
قالت تقارير صحفية الأحد إن عطلا أصاب موقع فيسبوك في العالم، وطال العطل تطبيقات واتساب وانستغرام وفيسبوك ماسنجر. ولم يتمكن المستخدمون في مختلف أنحاء العالم من دخول الموقع واستخدام التطبيقات المختلفة، حيث أبلغ آلاف المستخدمين عن أعطال معهم من الوصول إلى بعض تطبيقات "فيسبوك" أو جميعها، فيما عرّذ المستخدمون حول العالم عن الموضوع، فوصلت وسوم #whatsappdown و#instagramdown و#FacebookDown إلى الأكثر تداولاً

# المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



✦ وكالات  
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 كاف للحياة الشخصية.

جاء ذلك في اجتماع عقده رئيس اللجنة الوطنية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي (رسمية)، عمر السغروشني، بمعية خبراء اللجنة الوطنية، مؤخرا، مع ممثلين من شركة فيسبوك، خصص لتدارس مجموعة من الأليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبت اللجنة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بفعالية مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة

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

✦ وكالات  
أشار تقرير نشره موقع بلومبيرغ الأخبائي، حول السماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تنتجها شركات أمازون وأبل وغوغل، مخاوف العديد من المستخدمين حول العالم.

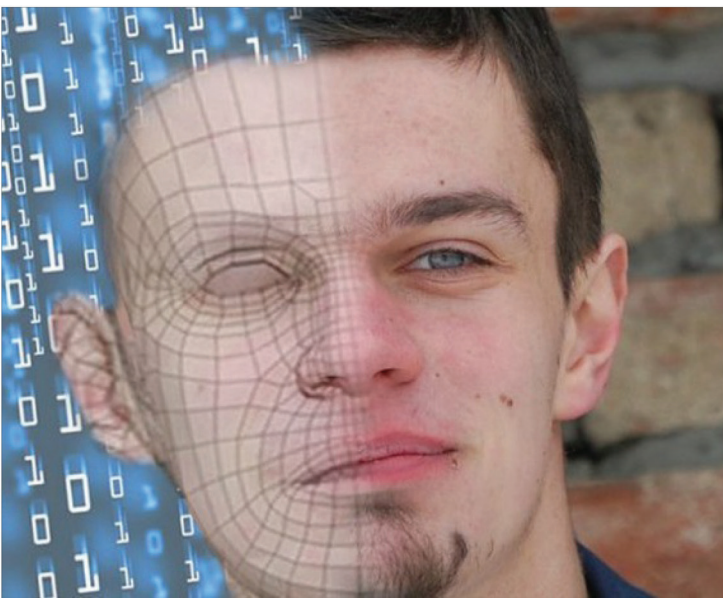
وقال التقرير، بحسب "بي بي سي عربي"، إن موظفي شركات أمازون وغوغل وأبل يسترقون السمع إلى ما يقال في السماعات الذكية، مؤكدا أن هذه الشركات عينت موظفين مهمتهم التنصت على ما يقوله المستخدمون للسماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تروج هذه الشركات لها.

وكشف موقع بلومبيرغ الأخبائي الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين في شركة أمازون واجههم "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 زبائن هذه الشركات لا يعلمون بأن بشرًا يسترقون السمع إلى ما يقولون في دورهم. اقرأ أيضا: أبرز الابتكارات التكنولوجية الثورية بمررض قضيتي الأمن والخصوصية ماخذ الجد،

## أثار مخاوف الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية



✦ وكالات  
نشر موقع "ساينس ألرت" الأمريكي مقال رأي للأستاذة المساعدة في قانون الطعاع الصحي في جامعة سانت لويس الأمريكية، أنا سانتوس روتشمان، تطرقت من خلاله إلى تنامي قدرات خوارزميات الذكاء الاصطناعي بشكل لا يصدق في العقود الأخيرة، لتصبح قادرة على تأليف المقطوعات الموسيقية والقيام بأمر إبداعية لظالمًا كانت حكرًا على بني البشر. ويبدو أن تطور هذه الخوارزميات بات منذرا بقدرتها على القيام بما يتجاوز مجرد قراءة النوتات.

وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي ٢١"، 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 مريبًا ومؤثرا لربية بشكل خاص.

الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل ٣٠٦ مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيباستيان باخ وتبنت النمط الذي سار عليه وجعله متناعماً مع الملاحظات والادخالات الخاصة بالاستخدام لبشر. وذكرت روتشمان أن تطبيق "باخ" يعتبر جيدا، لكن التكنولوجيا التي قادت إلى التوصل إليه موجودة منذ فترة طويلة، وهي تتمثل في الخوارزميات المدربة على التعرف على الأنماط واتخاذ القرارات بعد النظر في مجموعة من الاحتمالات.

ويكون بعض هذه الخوارزميات مقبدا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبيين سبب اتخاذها لقرار معين.

✦ وكالات  
وأضاف فوسريكالو أن هذه المكررات تحتاج إلى الطاقة في قاع المحيط، سيقع تحميل هذه الطاقة من مصدر موجود على سطح الأرض وينتقل عبر غمد نحاسي موجود في الكابل. ويشكل عام، يستخدم هذا الكابل مكررا واحدا كل ٥٠ ميل تقريبا.

وأوضحت المجلة أنه داخل كل "مدرع"، توجد مكونات تسمى المضخات الضوئية، التي تعمل على تعزيز أو تضخيم الإشارة. ويقول فوسريكالو 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 أكدته فوسريكالو.

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 أكدته فوسريكالو.

✦ وكالات  
أشار تقرير نشره موقع بلومبيرغ الأخبائي، 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 وأبل 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 الأخبائي الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين في شركة أمازون واجههم "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 زبائن هذه الشركات لا يعلمون بأن بشرًا يسترقون السمع إلى ما يقولون في دورهم. اقرأ أيضا: أبرز الابتكارات التكنولوجية الثورية بمررض قضيتي الأمن والخصوصية ماخذ الجد،

وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي ٢١"، 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 مريبًا ومؤثرا لربية بشكل خاص.

الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل ٣٠٦ مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيباستيان باخ وتبنت النمط الذي سار عليه وجعله متناعماً مع الملاحظات والادخالات الخاصة بالاستخدام لبشر حقيقيين تعتبر أمرًا مريبًا ومؤثرا لربية بشكل خاص.

ويكون بعض هذه الخوارزميات مقبدا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبيين سبب اتخاذها لقرار معين.

لدراسة المقترحات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تقي المحتوى التحريري للمنصة المخصصة لحماية الحياة الخاصة الرقمية للأطفال والمراهقين في المغرب، والتي سيتم وضعها قريبا على الإنترنت من طرف اللجنة الوطنية.

وأشار البلاغ إلى أن اللجنة أكدت، أيضا، على تبادل الرؤى مع الشركة، حول التطورات الحالية والمستقبلية في العالم واستخدامات التكنولوجيا الرقمية (الاستخدامات الجديدة، تصنيف الخوارزميات الخاصة للتفسير، الذكاء الاصطناعي المسؤول، مصير حسابات الأشخاص بعد الوفاة...).

وأشار البلاغ إلى أن اللجنة الوطنية طلبت من ممثلي شركة فيسبوك أن تتم دراسة مختلف طلباتها، وأن تفتح خطة عمل فعالة قادرة على الاستجابة لمختلف هذه المواضيع.

الوطنية والمتعلقة بالماساس بالحياة الخاصة وبالسمنة أو الأخلاقيات بانتحال الصفة، وبالحق في النسيان، وتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك".

وعبرت اللجنة الوطنية لممثلي شركة فيسبوك -وفقا للبلاغ- عن استعدادها

✦ وكالات  
وأضاف فوسريكالو أن هذه المكررات تحتاج إلى الطاقة في قاع المحيط، سيقع تحميل هذه الطاقة من مصدر موجود على سطح الأرض وينتقل عبر غمد نحاسي موجود في الكابل. ويشكل عام، يستخدم هذا الكابل مكررا واحدا كل ٥٠ ميل تقريبا.

وأوضحت المجلة أنه داخل كل "مدرع"، توجد مكونات تسمى المضخات الضوئية، التي تعمل على تعزيز أو تضخيم الإشارة. ويقول فوسريكالو 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 أكدته فوسريكالو.

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 أكدته فوسريكالو.

✦ وكالات  
أشار تقرير نشره موقع بلومبيرغ الأخبائي، 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 وأبل 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 الأخبائي الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين في شركة أمازون واجههم "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 زبائن هذه الشركات لا يعلمون بأن بشرًا يسترقون السمع إلى ما يقولون في دورهم. اقرأ أيضا: أبرز الابتكارات التكنولوجية الثورية بمررض قضيتي الأمن والخصوصية ماخذ الجد،

وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي ٢١"، 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 مريبًا ومؤثرا لربية بشكل خاص.

الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل ٣٠٦ مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيباستيان باخ وتبنت النمط الذي سار عليه وجعله متناعماً مع الملاحظات والادخالات الخاصة بالاستخدام لبشر حقيقيين تعتبر أمرًا مريبًا ومؤثرا لربية بشكل خاص.

ويكون بعض هذه الخوارزميات مقبدا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبيين سبب اتخاذها لقرار معين.

وتكونت بعض هذه الخوارزميات مقبدا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبيين سبب اتخاذها لقرار معين.



## ترودو يجري تعديلا وزاريا استعدادا للانتخابات التشريعية

مونتريال

أعلن رئيس الوزراء الكندي جاستن ترودو الأربعاء تعديلا وزاريا كبيرا بهدف معن يتمثل في تعزيز فريقه الاقتصادي استعدادا للانتخابات التشريعية المقبلة.

ويعد أن ضعف في استطلاعات الرأي، غير ترودو الذي يقود حكومة أقلية ليبرالية منذ عام ٢٠٢١ أكثر من ثلثي فريقه المقرب: سبعة أشخاص جدد يدخلون مجلس الوزراء فيما كُف نحو عشرين وزيرا وظائف جديدة.

يأتي ذلك في حين يريد ترودو جعل الاقتصاد أولوية لمكافحة التضخم ومعالجة أزمة الإسكان التي تضرب البلاد بكاملها.

وقال ترودو الموجود في السلطة منذ ما يقرب من ثماني سنوات «نحن نواجه تحديات كبيرة. لذا فإن الجمع بين أقوى اللاعبين وتشكيل أقوى فريق اقتصادي في كل القطاعات لمصلحة الكنديين هو الأمر الأكثر أهمية».

وجمع ترودو حقيقتي الإسكان والبنية التحتية بقيادة شون فريزر، وزير الهجرة السابق.

وفي تغيير مهم آخر، باتت الوزيرة أنيتا أماند التي كانت أول امرأة تقود وزارة الدفاع الوطني، رئيسة لمجلس الخزانة، لتتضم بذلك إلى الفريق الاقتصادي. وتم استبدالها في وزارة الدفاع ببيل بلير، رئيس الشرطة السابق ووزير السلامة العامة السابق.

وبقيت الحقائق المهمة مثل المال والخارجية والبيئة بلا تغيير ويتولاهما على التوالي كل من كريستيا فريلاندي وميلاي جولي وستيفن غيلبو.

والخلافات الأخيرة المحيطة بالوزير ماركو مينديسينو كلفته مكانه في مجلس الوزراء.

وانتقدت أحزاب المعارضة التعديل الوزاري، متهمه ترودو بالنقاعس عن مواجهة ارتفاع تكاليف المعيشة.

وقال زعيم المعارضة المحافظ بيري بوليفر في بيان «سجله حافل بالفشل وهو يعيد تشكيل حكومته بكاملها تقريبا، في محاولة يائسة لتحويل الانتباه عن كل ما كسره».

بالنسبة إلى الديموقراطيين الجدد الذين أبرم الليبراليون معهم اتفاقا للحكم حتى عام ٢٠٢٥، فإن التعديل الوزاري «لن يغير شيئا» لناحية أزمة الإسكان.

وأعلنت الحكومة من جهة ثانية إنشاء مجلس للأمن القومي «للتعامل مع المسائل العاجلة المتعلقة بأمن كندا، على الصعيدين الوطني والدولي»، على غرار كثير من الدول الحليفة.

ولا تزال الحكومة الجديدة تضم ٣٨ عضوا ومتوازنة بين الجنسين.

## البرلمان العربي يردب بعملية إفراغ الناقل «صافر»

القاهرة

رحب البرلمان العربي بإعلان الأمم المتحدة البدء بإفراغ الناقل «صافر»، في إطار المشروع الذي تقوده لمنع التسرب النفطي من الناقل التي ترسو على ساحل البحر الأحمر قبالة مدينة الحديدة اليمنية.

وأكد رئيس البرلمان عادل العسومي، أهمية هذه الخطوة في تجنب منطقة البحر الأحمر كارثة بيئية كبيرة، مناشدا المجتمع الدولي تقديم الدعم اللازم لإنجاح هذه العملية.

وحذر البرلمان العربي مرارا من مخاطر كارثة وشيكة قد تحدث نتيجة تسرب أو غرق أو انفجار ناقل النفط صافر، والتي تحمل على متنها ١.١٤ مليون برميل نفطي.

## استشهاد طفل فلسطيني برصاص الاحتلال في قلقيلية

رام الله

استشهد طفل فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، في ساعة متأخرة من مساء الأربعاء، خلال اقتحام جيش الاحتلال لمدينة قلقيلية شمال الضفة الغربية المحتلة.

وقالت وزارة الصحة الفلسطينية في بيان، إن طفلا أصيب بجروح حرجة برصاص الاحتلال الحي في الرأس، ونقل إلى مستشفى قلقيلية الحكومي، قبل أن يعلن الأطباء استشهاده متأثرا بإصابته. وكانت قوات الاحتلال قد اقتحمت «حي النغار» في المنطقة الغربية من مدينة قلقيلية، ما أدى إلى اندلاع مواجهات، أطلق خلالها جنود الاحتلال الرصاص الحي والمعدني المغلف بالمطاط وقنابل الصوت والغاز السام المسيل للدموع صوب المواطنين الفلسطينيين ومنازلهم.

# المتطرف بن غفير يقود اقتحام عشرات المستوطنين للمسجد الأقصى



القدس المحتلة

قاد وزير الأمن القومي الإسرائيلي المتطرف ايتامر بن غفير، صباح الخميس، اقتحام عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود للمسجد الأقصى المبارك، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، في

بيان، إن عشرات المستوطنين بقيادة المتطرف بن غفير، اقتحموا الأقصى على شكل مجموعات، في ذكرى ما يسمونه «خراب الهيكل» المزعوم، وذلك من جهة باب المغاربة، وأدوا طقوسا تلمودية عنصرية في باحاته. وانضم إلى الاقتحام عدد من أعضاء الكنيست، ومسؤولون في حكومة الاحتلال، أبرزهم ما يسمى وزير الجليل والنقب يتسحاق فرسلافوف.

ومنذ ساعات الفجر، اقتحم آلاف المستوطنين ساحة البراق ونفذوا جولات استفزازية بأزقة القدس القديمة، فيما احتشد المئات منهم قبالة باب المغاربة قبيل اقتحام الأقصى، وذلك لتلبية لدعوة الجمعيات الاستيطانية لتنفيذ اقتحامات جماعية للأقصى. وعمدت شرطة الاحتلال إلى نشر عناصر الوحدات الخاصة في باحات الأقصى لتوفير

## سلطات الاحتلال تمنع المعطين من دخول الأقصى وتقتحم مصلى قبة الصخرة

القدس المحتلة

منعت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، المصلين من دخول المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة، تزامنا مع اقتحام مئات المستوطنين لباحاته. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، في بيان، إن قوات الاحتلال منعت المصلين المتواجدين على أبواب الأقصى من دخوله، وتجبر من فيه على الخروج، وذلك بالتزامن مع استباحة مئات المستوطنين منذ ساعات الصباح له، بينهم وزراء وأعضاء كنيست.

وكان مستوطنون قد نفذوا مسيرات استفزازية ليلة أمس في محيط الأقصى المبارك، وداخل البلدة القديمة، بحماية شرطة الاحتلال وذلك ضمن مسيرة الإعلام الإسرائيلية. وعلى صعيد متصل، اقتحمت قوات كبيرة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي، اليوم الخميس، مصلى قبة الصخرة في المسجد الأقصى المبارك، وذلك بالتزامن مع اقتحام مئات المستوطنين لباحاته.

وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية، بأن قوات الاحتلال اقتحمت مصلى قبة الصخرة بشكل استفزازي، وقامت بوضع عناصرها على مدخله، واستولت على مفاتيحه بعد الاعتداء على حراس المسجد بالضرب.

وكان وزيرا الأمن القومي ووزير الجليل في حكومة الاحتلال قادا اقتحام المستوطنين صباح اليوم للمسجد الأقصى المبارك، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال.

## هانتر بايدن يدفع ببراءته من مخالفات ضريبية بعد انهيار تسوية مع النيابة العامة

وكالات

دفع هانتر بايدن، نجل الرئيس الأميركي، ببراءته من مخالفات ضريبية طفيفة بعد انهيار تسوية مع النيابة العامة الفدرالية في محكمة في ديلاوير.

وجاءت الخطوة المفاجئة بعدما طرحت القاضية ميريلين نوريك تساؤلات حول الاتفاق الأصلي الذي بموجبه وافق نجل الرئيس الأميركي على الإقرار بالذنب في قضية احتيال ضريبي والإقرار بحياته سلاحا غير مشروع، ما جند عمليا الاتفاق.

هانتر بايدن (٥٣ عاما) الذي خيّم متابعيه القضائية على حملة والده لولاية رئاسية ثانية، كان قد توصل لتسوية مع النيابة العامة بأن يقتصر الحكم على إخضاعه للمراقبة على خلفية تهمة بالتهرب الضريبي.

وحرص الاتفاق على أن تحذف تهمة السلاح الناري في حال تقيّد ببرنامج للشوكة وإعادة التأهيل. لكن الاتفاق انهار بعدما طرحت القاضية

تساؤلات حول السبب الذي استدعى إقحام تهمة السلاح الناري في قضية ضريبية، وحول ما إذا كانت تسوية الإقرار بالذنب تسمى بايدن من تهم قد تنجم عن تحقيقات أوسع نطاقا جارية تشمل تعاملاته التجارية، وفق وسائل إعلام أميركية.

وحيثما عجز الادعاء عن إيجاد أجوبة تقنعها، أعلنت القاضية أنها لا يمكن أن تقبل التسوية، وعلى الأثر دفع بايدن ببراءته فرُفعت الجلسة.

ومن المتوقع أن تعيد الخطوة الاتفاق إلى مرحلة التفاوض التي قد تصبح أكثر تعقيدا. وأمهلت نوريك الطرفين ٣٠ يوما لإبلاغ المحكمة بما توصلوا إليه.

وأبلغ المدعي العام ديفيد فايس المحكمة بأن مكتبه ينظر في جرائم أخرى يُحتمل أن يكون بايدن قد ارتكبها.

ولم يكشف فايس أي تفاصيل حول تلك الجرائم المحتملة، إلا أنه تم التطرق خلال الجلسة إلى انتهاك محتمل لقانون تسجيل العملاء الأجانب، في ما يتصل بتعاملاته

التجارية مع الصين وأوكرانيا ودول أخرى في أوائل العقد الثاني من القرن الحالي حينما كان والده يشغل منصب نائب الرئيس.

ليل الثلاثاء حاول جمهوريون التأثير على الحكم عن طريق لائحة مخقومة سلمها للمحكمة النائب جيسون سميث، رئيس «لجنة السبل والوسائل» في مجلس النواب.

وكانت اللجنة قد استمعت مؤخرا إلى إفادات مبلّغين عن مخالفات مشتبه بها يعملون في «دائرة الإيرادات الداخلية»، قالوا إن تدخلها سياسيا حال دون توسع التحقيق في ملف نجل الرئيس.

في البيت الأبيض طرح صحافيون على المتحدث باسم الرئاسة كارين جان-بيار أسئلة حول القضية وحول تحقيقات للجمهوريين في الكونغرس في تعاملات تجارية خارجية يشتبه بأنها غير مشروعة للرئيس وابنه قبل سنوات.

وشدّد جان-بيار على عدم وجود ترابط بين الرجلين في التعاملات التجارية وعلى أن الرئيس لا يضغط بأي دور في قضية هانتر.

# «محاولة انقلاب» في النيجر واحتجاز الرئيس بازوم وتكليف بنين تأدية وساطة

نيام

تشهد النيجر محاولة انقلاب الأربعاء احتجّ خلالها عناصر من الحرس الرئاسي الرئيس محمد بازوم فيما منحهم الجيش «مهلة» لإطلاق سراحه، وكُفّت بنين في ضوء ذلك تأدية وساطة.

وفي وقت لاحق الأربعاء، فرّق عناصر الحرس الرئاسي مظاهرين مؤيدين لبازوم حاولوا الاقتراب من المقر الرئاسي حيث يُحتجّز في نيامي، عبر إطلاق عبارات نارية تحذيرية، وفق مراسل في وكالة فرانس برس.

ودان الاتحاد الإفريقي والمجموعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا (إيكواس) «محاولة الانقلاب»، وهو وصف للأحداث الجارية أكد مصدر قريب من بازوم.

كذلك، دان الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش «أي محاولة لتولي الحكم بالقوة»، داعيا إلى احترام الدستور النيجري.

ومساءً، أعلن المتحدث باسم الأمين العام أن غوتيريش «تحدّث» مع بازوم وأعرب له عن «دعمه الكامل وتضامنه».

من جهتها، طالبت الولايات المتحدة الأربعاء بإطلاق سراح رئيس النيجر. وقال مستشار الأمن

القومي في البيت الأبيض جايك ساليفان في بيان «ندين بشدة أي محاولة لاعتقال أو لإعاقة عمل الحكومة المنتخبة ديموقراطيا في النيجر والتي يديرها الرئيس بازوم».

كما صدرت إدانات عن فرنسا، القوة الاستعمارية السابقة للنيجر، والجزائر المجاورة.

وأعلن البنك الدولي أنه «يدين بشدة أي محاولة للاستيلاء على السلطة بالقوة» أو «زعزعة استقرار» النيجر.

في الأثناء، توجه رئيس بنين باتريس تالون إلى النيجر لتأدية وساطة، وفق ما أعلن رئيس نيجيريا بولا أحمد تينوبو الذي تتولى بلاده الرئاسة الدورية لـ«إيكواس».

مساءً، أشار مصدر مقرب من بازوم إلى أن تالون لن يصل قبل الخميس إلى نيامي ليجتمع بوفد نيجيري «سبق أن أجرى محادثات مع الطرفين».

انتخب بازوم الذي يُعد من بين القادة الموالين للغرب الذين يتضامن عددهم في منطقة الساحل، عام ٢٠٢١ على رأس الدولة الغارقة في الفقر والتي تعاني عدم استقرار.

وكان عناصر الحرس الرئاسي أغلقوا صباح الأربعاء كل مداخل مقر إقامة الرئيس ومكاتبه، وبعد انهيار المحادثات «رفضوا الإفراج عن الرئيس»، وفق

ودان الاتحاد الأوروبي على لسان مسؤول السياسة الخارجية فيه جوزيب بوريل «أي محاولة لزعزعة الديموقراطية وتهديد الاستقرار في النيجر»، مؤكدا أن التكتل ينضم إلى «إيكواس» في تنديدها بما يحصل.

شهدت الدولة الواقعة في منطقة الساحل أربع عمليات انقلاب منذ استقلالها عن فرنسا عام ١٩٦٠ ومحاولات عدة أخرى للاستيلاء على السلطة.

كان بازوم، وزير الداخلية سابقا، قريبا من الرئيس السابق محمد إيسوفو الذي تنحى طوعا بعد ولايتين. واعتُبرت عملية تسليم السلطة التي جرت في نيسان/أبريل ٢٠٢١، بعد الانتخابات التي فاز فيها بازوم عقب جولتين في مواجهة الرئيس السابق محمد عثمان، أول انتقال سلمي للسلطة في النيجر منذ الاستقلال.

لكن شيع ماضي النيجر المضطرب بقي يطاردنا. فوقع محاولة انقلاب قبل أيام فقط من تنصيب بازوم في نيسان/أبريل ٢٠٢١، وفق ما ذكر مصدر أمني حينذاك.

ووقعت محاولة ثانية لإطاحة بازوم في آذار/مارس هذا العام «بينما كان الرئيس.. في تركيا»، حسب مسؤول نيجري أكد توقيف شخص.

ولم تعلق السلطات علنا على الحادثة.

تشكل الصحراء لثقي مساحة النيجر الواقعة في قلب منطقة الساحل القاحلة في غرب إفريقيا وتحتل مرتبة متأخرة في مؤشر التنمية البشرية التابع للأمم المتحدة.

وتعد الدولة الإفريقية ٢٢.٤ مليون نسمة، وهو عدد يرتفع بشكل متسارع نظرا إلى بلوغ معدل الولادات سبعة أطفال لكل امرأة.

تعاني البلاد تحركين للجهاديين: الأول في الجنوب الغربي ينفذه عناصر قدموا من مالي المجاورة عام ٢٠١٥، والآخر في الجنوب الشرقي ينفذه جهاديون مقرهم شمال شرق نيجيريا.

فر مئات الآلاف من منازلهم، ما تسبب بأزمة إنسانية وفاقم الضغط على الاقتصاد.

وتلقى الجيش النيجري تدريبات ودعمًا لوجستيا من الولايات المتحدة وفرنسا، علما بأن الدولتين قواعد عسكرية في البلاد.

وأصبحت النيجر العام الماضي مركزا للعمليات الفرنسية لمكافحة الجهاديين في الساحل، والتي أعيد النظر فيها بعدما انسحبت القوات الفرنسية من مالي وبوركينا فاسو إثر خلافات سياسية مع البلدين.

واستعانت مالي بمجموعة المرتزقة الروسية فاغنر، حسب دول غربية، فيما تقيّد مجموعات حقوقية بأن العناصر الروس تورطوا في ارتكاب قطاعات.



### ساعات الاحتلال تشق الأضرار مع دخول الأقصى والكنيسة وتتخيم مصلى قبلة الصخرة

#### القدس المحتلة

منعت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، الصلوات من دخول المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة، تزامنا مع اقتحام مئات المستوطنين لباحاته.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، في بيان، إن قوات الاحتلال منعت الصلوات المتواجدين على أبواب الأقصى من دخوله، وتجبر من فيه على الخروج، وذلك بالتزامن مع استباحة مئات المستوطنين منذ ساعات الصباح له، بينهم وزراء وأعضاء كنيست.

وكان مستوطنون قد نفذوا مسيرات استفزازية ليلة أمس في محيط الأقصى المبارك، ودخل البلدة القديمة، بحماية شرطة الاحتلال وذلك ضمن مسيرة الأعلام الإسرائيلية.

وعلى صعيد متصل، اقتحمت قوات كبيرة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي، اليوم الخميس، مصلى قبلة الصخرة في المسجد الأقصى المبارك، وذلك بالتزامن مع اقتحام مئات المستوطنين لباحاته.

وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية، بأن قوات الاحتلال اقتحمت مصلى قبلة الصخرة بشكل استفزازي، وقامت بوضع عناصرها على مداخله، واستولت على مفاتيحه بعد الاعتداء على حراس المسجد بالضرب.

وقاد اقتحام المستوطنين صباح اليوم للمسجد الأقصى المبارك، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال.

### الخارجية الفلسطينية: اقتحام الأقصى من قبل إسرائيل يشكل انتهاكاً للقانون الدولي

#### إرام الله

دانت وزارة الخارجية الفلسطينية اقتحام الوزير الإسرائيلي بن غفير صباح الخميس، للمسجد الأقصى المبارك، بمشاركة غلاة المتطرفين من أتباعه.

واعتبرت الخارجية الفلسطينية في بيان صدر عنها، أن هذا الاقتحام غطاء إسرائيلي رسمي للاقتحامات المتواصلة، ولما يتعرض له المسجد الأقصى من مخططات تهويدية، وفرض تغييرات قسرية على واقعها التاريخي والقانوني القائم، كجزء لا يتجزأ من عمليات تهويد القدس وتغيير هويتها وتفريغها من أصحابها الأصليين.

وحملت الخارجية الفلسطينية تتهمة المسؤولية الكاملة والمباشرة عن هذا الاقتحام الاستفزازي، مطالبة بتدخل دولي عاجل لحماية القدس ومقدساتها وفي مقدمتها المسجد الأقصى، والإدارة الأميركية بترجمة مواقفها إلى أفعال تجبر دولة الاحتلال على وقف إجراءاتها أحادية الجانب غير القانونية.

### دكتور بايلان يدين بمرارة اقتحام الأقصى

#### وكالات

دفع هانتز بايلان، نجل الرئيس الأميركي، بمرارة من مخالفت ضريبية طفيفة بعد انهيار تسوية مع النيابة العامة الفدرالية في محكمة في ديلاوير.

وجاءت الخطوة المفاجئة بعدما طرحت القاضية ميريلين نوريكا تساؤلات حول الاتفاق الأصلي الذي بموجبها وافق نجل الرئيس الأميركي على الإقرار بالذنب في قضية احتيال ضريبي والإقرار بحياته سلاحا غير مشروع، ما جند عمليا الاتفاق.

هانتز بايلان (53 عاما) الذي خيمت متابعه القضائية على حملة والده لولاية رئاسية ثانية، كان قد توصل لتسوية مع النيابة العامة بأن يقتصر الحكم على إخضاعه للمراقبة على خلفية تهمة بالتهرب الضريبي.

ونص الاتفاق على أن تحذف تهمة السلاح الناري في حال تنفيذ برنامج للمشورة وإعادة التأهيل.

لكن الاتفاق انهار بعدما طرحت القاضية تساؤلات حول السبب الذي استدعى إقحام تهمة السلاح الناري في قضية ضريبية، وحول ما إذا كانت تسوية الإقرار بالذنب تحمي بايلان من تهمة قد تنجم عن تحقيقات أوسع نطاقا جارية تشمل تعاملاته التجارية، وفق وسائل إعلام أميركية.

وحيثما عجز الادعاء عن إيجاد أدوية تقنعها، أعلنت القاضية أنها لا يمكن أن تقبل التسوية، وعلى الأثر دفع بايلان ببراءته فرفعت الجلسة.

ومن المتوقع أن تعيد الخطوة الاتفاق إلى مرحلة التفاوض التي قد تصبح أكثر تعقيدا.

وأهملت نوريكا الطرفي 30 يوما لإبلاغ المحكمة بما توصلوا إليه.

وأبلغ المدعي العام ديفيد فايس المحكمة بأن مكتبه ينظر في جرائم أخرى يُحتمل أن يكون بايلان قد ارتكبتها.

ولم يكشف فايس أي تفاصيل حول تلك الجرائم المحتملة، إلا أنه تم التطرق خلال الجلسة إلى انتهاك محتمل لقانون تسجيل العملاء الأجانب، في ما يتصل بتعاملاته التجارية مع الصين وأوكرانيا ودول أخرى في أوائل العقد الثاني من القرن الحالي حينما كان والده يشغل منصب نائب الرئيس.

ليل الثلاثاء حاول جمهوريون التأثير على الحكم عن طريق لائحة محتومة سلمها للمحكمة النائب جيسون سميت، رئيس "لجنة السبل والوسائل" في مجلس النواب.

وكانت اللجنة قد استمعت مؤخرا إلى إقادات مبلّغين عن مخالقات مشتبه بها يعملون في "دائرة الإيرادات الداخلية"، قالوا إن تدخلها سياسيا حال دون توسع التحقيق في ملف نجل الرئيس.

في البيت الأبيض طرح صحفيون على المتحدث باسم الرئاسة كارين جان-بيير أسئلة حول القضية وحول تحقيقات للجمهوريين في الكونغرس في تعاملات تجارية خارجية يشبهه بأنها غير مشروعة للرئيس وابنه قبل سنوات.

وشددت جان-بيير على عدم وجود ترابط بين الرجلين في التعاملات التجارية وعلى أن الرئيس لا يضطلع بأي دور في قضية هانتز.

## المتطرف بن غفير يقود اقتحام عشرات المستوطنين للمسجد الأقصى



#### القدس المحتلة

قاد وزير الأمن القومي الإسرائيلي المتطرف إيتار بن غفير، صباح الخميس، اقتحام عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود للمسجد الأقصى المبارك، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، في بيان، إن عشرات المستوطنين بقيادة المتطرف بن غفير اقتحموا الأقصى على شكل مجموعات، في ذكرى ما يسمونه "خرب الهيكل" المزعوم، وذلك من جهة باب الغاربية، وأدوا طقوسا

#### تملودية عنصرية في باحاته.

وانضم إلى الاقتحام عدد من أعضاء الكنيست، ومسؤولون في حكومة الاحتلال، أبرزهم ما يسمى وزير الجليل والنقب ويتسحاق هسرلاوف.

ومنذ ساعات الفجر، اقتحم آلاف المستوطنين ساحة البراق ونفذوا جولات استفزازية بأزقة القدس القديمة، فيما احتشد المئات منهم قبالة باب الغاربية قبيل اقتحام الأقصى، وذلك لتلبية لدعوة الجمعيات الاستيطانية لتنفيذ اقتحامات جماعية للأقصى.

#### وعمدت شرطة الاحتلال إلى نشر

عناصر الوحدات الخاصة في باحات الأقصى لتوفير الحراسة للمقتمحين، وكذلك لإبعاد الفلسطينيين عن مسار الاقتحامات.

ويتعرض المسجد الأقصى بشكل يومي للاقتحامات المستوطنين ما عدا الجمعة والسبت، عبر مجموعات وعلى فترتين صباحية ومسائية، وبحماية سلطات الاحتلال، في محاولة احتلالية لفرض التقسيم الزمني والمكاني في ساحات قبلة المسلمين الأولى.

## "محاولة انقلاب" في النيجر واحتجاز الرئيس بازوم وتكليف بنين تادية وساطة



#### نيامى

تشهد النيجر محاولة انقلاب الأربعاء احتجز خلالها عناصر من الحرس الرئاسي الرئيس محمد بازوم فيما منحهم الجيش "مهلة" لإطلاق سراحه، وكلف بنين في ضوء ذلك تادية وساطة.

في وقت لاحق الأربعاء، فرق عناصر الحرس الرئاسي متظاهرين مؤيدين لبازوم حاولوا الاقتراب من المقر الرئاسي حيث يحتجز في نيامى، عبر إطلاق عبارات تارية تحذيرية، وفق مراسل في وكالة فرانس برس.

ودان الاتحاد الإفريقي والمجموعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا (إيكواس) "محاولة الانقلاب"، وهو وصف للأحداث الجارية أكد مصدر قريب من بازوم.

كذلك، دان الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش "أي محاولة لتولي الحكم بالقوة"، داعيا إلى احترام الدستور النيجري.

ومساءً، أعلن المتحدث باسم الأمين العام أن غوتيريش "تحدث" مع بازوم وأعرب له عن "دعمه الكامل وتضامنه". من جهتها، طالبت الولايات المتحدة الأربعاء بإطلاق سراح رئيس النيجر.

وقال مستشار الأمن القومي في البيت الأبيض جاك ساليغان في بيان "ندين بشدة أي محاولة لاعتقال أو لإعاقة عمل الحكومة المنتخبة ديموقراطيا في النيجر والتي يديرها الرئيس بازوم، كما صدرت إدانات عن فرنسا، القوة الاستعمارية السابقة للنيجر، والجزائر المجاورة.

وأعلن البنك الدولي أنه "يدين بشدة أي محاولة للاستيلاء على السلطة بالقوة" أو "زعزعة استقرار" النيجر.

في الأثناء، توجه رئيس بنين باتريس تالون إلى النيجر لتادية وساطة، وفق ما أعلن رئيس نيجيريا بولا أحمد تينوبو الذي تتولى بلاده الرئاسة الدورية لـ "إيكواس".

مساءً، أشار مصدر مقرب من بازوم إلى أن تالون لن يصل قبل الخميس إلى نيامى ليجتمع بوفد نيجيري "سبق أن أجرى محادثات مع الطرفين".

انتخب بازوم الذي يعد من بين القادة الموالين للغرب الذين يتضاءل عددهم في منطقة الساحل، عام 2021 على رأس الدولة الفارقة في الفكر والتي تعاني عدم استقرار.

وكان عناصر الحرس الرئاسي أغلقوا صباح الأربعاء كل مداخل مقر إقامة الرئيس ومكاتبه. وبعد انهيار المحادثات رفضوا الإفراج عن الرئيس، وفق ما ذكر

#### مصدر في الرئاسة.

وأضاف المصدر طالبا عدم كشف هويته أن "الجيش منحهم مهلة". وقالت الرئاسة في رسالة عبر تويتر التي تغير اسمها إلى "إكس"، "التابت لحظة غضب عناصر من الحرس الرئاسي.. وحاولوا بلا نجاح كسب دعم القوات المسلحة الوطنية والحرس الوطني.."

وأضافت أن "الجيش والحرس الوطني على استعداد لمهاجمة عناصر الحرس الرئاسي المتورطين في لحظة الغضب هذه ما لم يعودوا إلى صوابهم.."

وتابعت "الرئيس وعائلته خجس. لم تكشف الرئاسة سبب غضب عناصر الحرس الرئاسي.

وأغلقت كل الطرق المؤدية إلى المجمع الرئاسي في نيامى رغم عدم تسجيل أي انتشار غير عادي للجيش أو أصوات إطلاق نار في المنطقة، بينما بدأت حركة السير طبيعية، وفق مراسل فرانس برس.

استخدم المصدر المقرب من بازوم المصطلح ذاته في وصفه للأحداث وأضاف أن محاولة الاستيلاء على السلطة "مسيرها الفشل.."

ودعت "إيكواس" إلى إطلاق سراح بازوم فوراً وبلا شروط، محذرة من أن جميع المتورطين يتحملون مسؤولية سلامته.

ودان الاتحاد الأوروبي على لسان مسؤول السياسة الخارجية فيه جوزيب بوريل "أي محاولة لزعزعة الديموقراطية وتهديد الاستقرار في النيجر"، مؤكدا أن التكتل ينضم إلى "إيكواس" في تنديدها بما يحصل.

شهدت الدولة الواقعة في منطقة الساحل أربع عمليات انقلاب منذ استقلالها عن فرنسا عام 1960 ومحاولات عدة أخرى للاستيلاء على السلطة.

كان بازوم، وزير الداخلية سابقا، قريبا من الرئيس السابق محمد إيسوفو الذي تنحى طوعا بعد ولايتين.

### البرلمان العربي يعلن دعمه لقرار مجلس الأمن رقم 1701

#### القاهرة

رحب البرلمان العربي بإعلان الأمم المتحدة البدء بإفراغ الناقل "صافر"، في إطار المشروع الذي تقوده لمنع التسرب النفط من الناقل التي ترسو على ساحل البحر الأحمر قبالة مدينة الحديدية اليمنية.

وأكد رئيس البرلمان عادل العسومي، أهمية هذه الخطوة في تجنب منطقة البحر الأحمر كارثة بيئية كبيرة، مناشدا المجتمع الدولي تقديم الدعم اللازم لإتمام هذه العملية. وحذر البرلمان العربي مرارا من مخاطر كارثية وشيكة قد تحدث نتيجة تسرب أو غرق أو انفجار ناقل النفط صافر، والتي تحمل على متنها 1,14 مليون برميل نفطي.

### إسرائيل: طفل فلسطيني برصاص قوات الاحتلال

#### إرام الله

استشهد طفل فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، في ساعة متأخرة من مساء الأربعاء، خلال اقتحام جيش الاحتلال لمدينة قلقيلية شمال الضفة الغربية المحتلة. وقالت وزارة الصحة الفلسطينية في بيان، إن طفلا أصيب بجروح حرجة برصاص قوات الاحتلال التي نقل إلى مستشفى قلقيلية الحكومي، قبل أن يعلن الأطباء استشهاده متأثرا بإصابته. وكانت قوات الاحتلال قد اقتحمت "حي النقار" في المنطقة الغربية من مدينة قلقيلية، ما أدى إلى اندلاع مواجهات، أطلق خلالها جنود الاحتلال الرصاص الحي والمعدني المخف بالمطاط وقنابل الصوت والغاز السام المسيل للدموع صوب المواطنين الفلسطينيين ومنازلهم.

### تروودو يجري تصليحا

#### مونتريال

أعلن رئيس الوزراء الكندي جاستن تروود الأربعاء تعديلا وزاريا كبيرا يهدف ملعن يتمثل في تعزيز فريقه الاقتصادي استعدادا للانتخابات التشريعية المقبلة.

ويعد أن ضعف في استطلاعات الرأي، غير تروود الذي يقود حكومة أقلية ليبرالية منذ عام 2021 أكثر من ثلثي فريقه المقرب، سبعة أشخاص جدد يدخلون مجلس الوزراء فيما كلف نحو عشرين وزيرا وظائف جديدة.

يأتي ذلك في حين يريد تروود جعل الاقتصاد أولوية لمكافحة التضخم ومعالجة أزمة الإسكان التي تضرب البلاد بكاملها.

وقال تروود الموجود في السلطة منذ ما يقرب من ثماني سنوات "نحن نواجه تحديات كبيرة. لذا فإن الجمع بين أقوى اللاعبين وتشكيل أقوى فريق اقتصادي في كل القطاعات لمصلحة الكنديين هو الأمر الأكثر أهمية.."

وجمع تروود حقيقتي الإسكان والبنية التحتية بقيادة شون فريرز، وزير التجارة السابق.

وفي تغيير مهم آخر، باتت الوزيرة أنيتا أماند التي كانت أول امرأة تقود وزارة الدفاع الوطني، رئيسة لمجلس الخزانة، لتتضام بذلك إلى الفريق الاقتصادي. وتم استبدالها في وزارة الدفاع ببيل بلير، رئيس الشرطة السابق ووزير السلامة العامة السابق.

وبيقت الحقائق المهمة مثل المال والخارجية والبيئة بلا تغيير ويتولاهما على التوالي كل من كريستيا فريلاندي وميلاني جولي وستيفن غيلبو.

والخلافات الأخيرة المحيطة بالوزير ماركو مينديسينو كلفته مكانه في مجلس الوزراء.

وانتقدت أحزاب المعارضة التعديل الوزاري، متهمه تروود بالتناقص عن مواجهة ارتفاع تكاليف المعيشة.

وقال زعيم المعارضة المحافظ بيرويل ليفير في بيان "سجله حافل بالفشل وهو يعيد تشكيل حكومته بكاملها تقريبا، في محاولة يائسة لتحويل الانتباه عن كل ما كسره.."

بالنسبة إلى الديموقراطيين الجدد الذين أبرم الليبراليون معهم اتفاقا للحكم حتى عام 2028، فإن التعديل الوزاري "لن يغير شيئا" لناحية أزمة الإسكان.

وأعلنت الحكومة من جهة ثانية إنشاء مجلس للأمن القومي "للتعامل مع المسائل المتعلقة بأمن كندا، على الصعيدين الوطني والدولي"، على غرار كثير من الدول الحليفة. ولا تزال الحكومة الجديدة تضم 28 عضوا ومتوازنة بين الجنسين.

### مجلس الشيوخ الإيطالي يصادق على تصنيف الهولودومور

#### روما

صوت مجلس الشيوخ الإيطالي لصالح تصنيف الهولودومور، الجاعة التي تعتبر كيف أن السلطات السوفياتية تسببت بها وأدت إلى موت الملايين في أوكرانيا في ثلاثينيات القرن العشرين، "إبادة جماعية.."

وقم تبني القرار بـ 13 صوتا وامتناع أربعة أعضاء عن التصويت ومن دون أصوات معارضة، وكانت لجنة الشؤون الخارجية في الغرفة السفلى للبرلمان قد صادقت في شباط/فبراير على نص مماثل.

وأعرب وزير الخارجية الأوكراني ديمترو كوليبا عن شكره في منشور على منصة تويتر التي تقرّر تغيير تسميتها إلى "إكس".

وكتب كوليبا بالإيطالية "أف شكرا"، مشددا على أن الخطوة "تعيد إرساء العدالة التاريخية وتكرم ملايين الضحايا، وتحذر الأجيال المقبلة من (خطورة) جريمة الإبادة الجماعية.."

تعتبر كيف الهولودومور التي وقعت بين عامي 1932 و1933 ومعناها بالأوكرانية "الموت من الجوع"، إبادة جماعية متعمدة نفذها نظام الزعيم الشيوعي جوزيف ستالين بنية القضاء على طبقة الفلاحين.