

## ولي العهد يؤدي صلاة الجمعة في مسجد الملك الحسين

عمان

شارك سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، جموع المصلين أداء صلاة الجمعة في مسجد الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه.



### أوقات الصلاة

النجر	04:10
الظهر	12:43
العصر	04:23
المغرب	07:40
العشاء	09:14

11 محرم 1445 هـ الموافق 29 نوفمبر 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3165)

## اليسوي يعي احتفال عمان العربية وملقى النشامى بالمناسبات الوطنية



عمان

المستقبل الأفضل لهم.

ولفت، في الحفل الذي تخلله تكريم طلبة متفوقين أنهوا امتحان الثانوية العامة بالخارج، إلى أن جلالة الملك أرسى، ومنذ تسلمه سلطاته الدستورية، رؤية واضحة للإصلاح الشامل، تقود إلى بناء المستقبل الأفضل للجميع.

وهنا العيسوي الطلبة وذويهم بالنجاح في امتحان الثانوية العامة، مشيراً بأنهم كانوا على الدوام، خير سفراء لوطنهم بالخارج. وقال، إنه بالتزامن مع هذه الأعياد الوطنية، نحقق بهذه الكوكبة من الطلبة الأردنيين، الذين أنهوا مرحلة الثانوية العامة خارج الوطن، فتميزوا بالمثابرة والإرادة والعزيمة. واستذكر ما قاله جلالة الملك، وهو يخاطب

أبناءه الطلبة، حيث قال جلالة الملك، «بعمولكم نرى المستقبل أجمل، وبسواعدكم نصنع الغد الأفضل، فأنتم مفتاح النجاح، والدافع الدائم للعطاء، وطموحتكم هي واقع الأردن القادم، وأحلامكم هي إشرافاته الآتية، فأنتم وديعتنا للمستقبل وأمانة الأمة». تابع 2ص

رعى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الاحتفال، الذي نظمته جامعة عمان العربية وملقى النشامى للجالية الأردنية حول العالم، بمناسبة الأعياد الوطنية.

وقال العيسوي، في الحفل الذي أقيم في جامعة عمان العربية، إن هذه المناسبات الوطنية: عيد الاستقلال وعيد الجلوس الملكي وعيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى، وكذلك زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، تشكل محطات في مسيرة الوطن وترسيخ دعائم الدولة الحديثة، ووطناً سيداً عزيزاً، مؤثلاً للأحرار، وسنداً قوياً لقضايا أمتة.

وأضاف العيسوي، أن الاحتفال بهذه المناسبات، هو استحضار لمسيرة وطن حافلة بإنجازات تحققت في ظل قيادته الهاشمية الحكيمة، مشيراً إلى جهود جلالة الملك عبدالله الثاني المتواصلة لرفعة الأردن وتقدمه وتحقيق الرفاه والحياة الكريمة للمواطنين وبناء

## 45 ألف مصل يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك



القدس المحتلة

المسجد الأقصى.

وانتشرت قوات الاحتلال في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودقت في بطاقتهم الشخصية. وشددت قوات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم الجمعة، من إجراءاتها العسكرية في محيط المسجد الأقصى المبارك، والبلدة القديمة من مدينة القدس المحتلة. وأفاد شهود عيان لمراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في رام الله بأن قوات الاحتلال نشرت المئات من عناصرها

أدى عشرات الآلاف من المصلين، صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب ومداخل البلدة القديمة في القدس المحتلة. وذكرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، ببيان لها أن نحو 45 ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب

## نتانيا هو يصف التعديلات القضائية في إسرائيل بأنها «تصحيح طفيف»

واشنطن

سعى رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانيا هو يصف التعديلات القضائية التي تثير موجة احتجاجات في إسرائيل وانتقادات في الخارج، واصفاً إياها في تصريح تلفزيوني أميركي بأنها «تصحيح طفيف». وقال نتانيا هو في تصريح لشبكة «إيه بي سي» إن التعديلات القضائية «توصف وكأنها نهاية الديمقراطية الإسرائيلية. أعتقد أن ذلك سخيف والكل سيدرك ذلك متى انجلى الغبار».

وأوضح أنه دفع باتجاه إقرار التعديلات التي ترمي إلى تعزيز صلاحيات الحكومة على حساب صلاحيات المحكمة العليا بما يتيح استعادة «التوازن» وليس ترجيح كفة على حساب أخرى.

وتابع «علينا أن نصحح» اختلال التوازن «وهذا ما فعلناه للتو. إنه تصحيح طفيف»، وقد كزّر تصريحه هذا في مقابلة أخرى أجرتها معه شبكة «سي إن إن» والإثنين تمكن نتانيا هو وشركاؤه في الائتلاف الحاكم الذي يضم أحزاباً يمينية متطرفة ودينية متشددة من تمرير بند في البرلمان في تصويت على نص يحد من قدرة المحكمة العليا على إبطال قرار حكومي.

ويظهر آلاف الإسرائيليين بشكل شبه يومي ضد خطة التعديلات القضائية التي تتعرض أيضاً لانتقادات خارجية، ومن بين المنتقدين الرئيس الأميركي جو بايدن. والخميس أشار نتانيا هو إلى أن بايدن «في آخر محادثة دعائي إلى (زيارة) البيت الأبيض في الخريف، اعتقدت في أيلول/سبتمبر»، علماً بأن رئيس الوزراء الإسرائيلي لم يتلق منذ عودته إلى الحكم في نهاية العام ٢٠٢٢ دعوة رسمية إلى مقر الرئاسة الأميركية.

والخميس أقيمت الرئاسة الأميركية الغموض قائماً حول ما إذا للقاء سيعقد في البيت الأبيض، واكتفت المحكمة كارين جان-بيار بالإشارة إلى «لقاء في الولايات المتحدة في وقت لاحق من هذا العام».

## ترامب يواجه تهماً جديدة في إطار قضية الوثائق السرية

واشنطن



واجه الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب، مساء الخميس تهماً جديدة في إطار قضية تعامله المنهون مع وثائق سرية عندما غادر البيت الأبيض، وهو ملفٌ من المقرر أن تنطلق المحاكمة فيه بتاريخ ٢٠ أيار ٢٠٢٤، بحسب واشنطن ديلي نيوز.

وفي وثيقة قضائية نُشرت الخميس، يتهم المدعون الفدراليون خصوصاً المرشح الأوفر حظاً في الانتخابات التمهيدية للحزب الجمهوري لعام ٢٠٢٤ بأنه حاول محو لقطات كاميرا مراقبة من مقر إقامته في فلوريدا، تجنباً لوقوعها في أيدي المحققين.

ويتهم ترامب واثنان من مساعديه بأنهم طلبوا من موظف في مقر الإقامة «حذف لقطات كاميرا مراقبة من نادي مارالاغو تجنباً لتسليم هذه الصور» إلى القضاء.

وكان أحد المساعدين، ولدت نوتا، قد أتهم سابقاً إلى جانب ترامب، في حين أنها أول مرة يُوجه فيها اتهام إلى المساعد الثاني كارلوس دي أوليفيرا، وفقاً للادعاء، «أصن» الأخير على أحد العمال التقنيين في مقر الإقامة، قائلاً له «إن الرئيس يريد محو هذا الخادم».

واعتبر فريق حملة ترامب في بيان أن هذه الاتهامات الجديدة «مجرد محاولة أخرى لانهيار لها» من جانب إدارة جو بايدن «لمضايقة» سلفه. والأسبوع الماضي حذّر قاضٍ بتاريخ ٢٠ أيار ٢٠٢٤ موعداً لبدء المحاكمة، وهي الأولى لرئيس أميركي سابق.

## الوحدات يتوج بلقب كأس السوبر

عمان



توج فريق الوحدات لكرة القدم بلقب كأس السوبر، بعد فوزه على فريق الفيصل بنتيجة 1-0 في مباراة إياب السوبر التي جرت على ستاد عمان الدولي وسط حضور جماهيري كبير. وكانت مباراة الذهاب التي جرت الجمعة الماضي انتهت أيضاً بفوز الوحدات 2-1. وتمكن المحترف العاجي هنري سيدريك من تسجيل هدف الفوز للوحدات في الشوط الأول من المباراة. وتسلم فريق الوحدات كأس السوبر وسط احتفالات جماهيرية.

## ماكرون يطلق من بابوا غينيا الجديدة شراكة لحماية الغابات

وكالات

في قلب حديقة وطنية أعلن إيمانويل ماكرون الجمعة شراكة مع بابوا غينيا الجديدة من أجل «مكافحة» البلاد على جهودها للحفاظ على الغابة البكر، وهو نموذج تريده فرنسا تعميمه.

على مرتفعات حديقة فاريرا التا الوطنية قرب بورت مورسي، عاصمة بابوا غينيا الجديدة، تقدم الرئيس الفرنسي برفقة وزير البيئة جيمس مارابي ونزع سترته وربطه عنقه.

سار مسافة كيلومترين في الغابة وصولاً إلى نقطة مشاهدة تطل على موقع خلاب أعيدت تسميتها بالمناسبة «مطل إيمانويل جان-ميشال فريديريك ماكرون»، وهو الاسم الكامل للرئيس الفرنسي.

تعد بابوا غينيا الجديدة الغنية بالمعادن وموارد طبيعية أخرى والقرية من طرق ملاحية رئيسية، محور للمواجهة الاستراتيجية بين الغرب والصين. في مواجهة نفوذ بكين المتزايد في المنطقة، تعول الولايات المتحدة خصوصاً على التعاون الدفاعي وقد وقعت اتفاقاً أمنياً مع بورت مورسي. وقررت فرنسا التي لا تستطيع منافسة هاتين القوتين العظميين من حيث الوسائل، التركيز على البيئة، كما أوضح إيمانويل ماكرون الخميس في

فاونوت، إحدى محطات جولته الإقليمية.

وأضاف الرئيس الفرنسي الجمعة خلال مؤتمر صحافي اختتم فيه زيارته لبابوا غينيا الجديدة «هدفنا ليس التنافس مع الصين أو الولايات المتحدة الأميركية، بل تقديم شراكات عادلة مع دول المنطقة على قدم المساواة». من جهته، قال مارابي «يجب أن نتحدث عن السلام والتعايش مع احترام التعددية» وليس على أساس «القوى العظمى».

وقال ماكرون الخميس إن الغابات البكر «تغطي ١٤ ٪ من سطح الكرة الأرضية، وهي خزان لنحو ٧٥ ٪ من الكربون غير القابل للاسترداد، وهذا يعني أننا عندما نزيل الغابات ونحرق أشجارها، نطلق الكربون وبالتالي

فندح نعود إلى العراء».

لكنه كشف أن المجتمع الدولي يمول جهود إعادة التشجير، لكن «لم يكن هناك أي نموذج اقتصادي للمساعدة في الحفاظ على الغابات الموجودة أصلاً».

«بطل الأمم الحرجية» - ويحسب إطار جديد أعلن خلال «قمة غاية واحدة» (وان فورست سامت) التي نظمها مع الغابون في ليرفيل في آذار/مارس، تقضي الفكرة إبرام عقود مع البلدان المعنية «حتى تكون هناك مكافحة» مقابل «الخدمات البيئية التي توفرها هذه الغابات» وبالتالي الحفاظ عليها.

وأطلق أول عقد من نوعه الخميس مع بابوا غينيا الجديدة. في هذه المرحلة، يموله الاتحاد الأوروبي بما يزيد عن ٦٠ مليون يورو.

وتأمل باريس في الذهاب إلى أبعد من ذلك، من خلال إشراك دول مجموعة السبع الأخرى في هذه المبادرة بحلول مؤتمر الأطراف الثامن والعشرين بشأن تغير المناخ مطلع كانون الأول/ديسمبر. وفي نهاية المطاف، إشراك القطاع الخاص في هذه «العقيدة الاقتصادية الجديدة» عبر أدوات مالية لا يزال يتعين تحديدها، وفق أحد مستشاري الرئيس الفرنسي. انضمت إلى هذه المبادرة منظمات غير حكومية وجهات خيرية ووكالات تابعة للأمم المتحدة مثل «كونسرفيشن إنترناشونال» و«وايلد لايف كونسرفيشن سوسايتي» و«صندوق «بيزوس» التابع لجيف بيوزوس. وبحلول قمة المناخ المقررة في الإمارات، تأمل فرنسا في تكرار هذه الشراكة النموذجية مع بلدان أخرى فيها أيضاً غابات بكر وتتركز في جنوب شرق آسيا، في حوض نهر الكونغو وفي الأمازون، بدءاً من الكونغو وجمهورية الكونغو الديمقراطية.



## العيسوي يري احتفال جامعة عمان العربية وملتقى النشامى بالمناسبات الوطنية

عمان

ولفت، في الحفل الذي تخلله تكريم طلبة متفوقين انهاء امتحان الثانوية العامة بالخارج، إلى أن جلالة الملك أرسى، ومنذ تسلمه سلطاته الدستورية، رؤية واضحة للإصلاح الشامل، تقود إلى بناء المستقبل الأفضل للجمعي.

وهذا العيسوي الطلبة وذويهم بالنجاح في امتحان الثانوية العامة، مشيراً بأنهم كانوا على الدوام، خير سفراء لوطنهم بالخارج.

وقال، إنه بالتزامن مع هذه الأعياد الوطنية، تحنفي بهذه الكوكبة من الطلبة الأردنيين، الذين انهاء مرحلة الثانوية العامة خارج الوطن، فتميزوا بالمثابرة والإرادة والعزيمة.

واستذكر ما قاله جلالة الملك، وهو يخاطب أبناء الطلبة، حيث قال جلالتهم «بعبقريتك نرى المستقبل أجمل، ويسواعدكم نضع الغد الأفضل، فأنتم مفتاح النجاح، والدافع الدائم للعباء، وطموحاتكم هي واقع الأردن القادم، وأحلامكم هي إشرافاته الآتية، فأنتم وديعتنا للمستقبل وأمانة الأمة».

من جهته، ألقى رئيس مجلس أمناء الجامعة الدكتور عمر



الجازي، كلمة أشار فيها إلى أهمية الاستقلال، وقال، إن فرحة استقلال الأردن بقيادة الهاشمية، هي فرحة وطنية، تذكرنا بأمانة الأجداد التي استودعها لدى الأبناء، بأن يبقى الوطن يتزين بنوب العزة والخير والأمان.

ولفت إلى أن فرحة الأردنيين

الوطن.

وأشار إلى أن فرحة الأردنيين بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، كان عرسا وطنيا في كل بيت.

من جانبه، أكد رئيس الملتقى المهتمس «محمد أمين» الرفاعي أن جلالة الملك عبد الله الثاني، أرسى دعائم الدولة الأردنية الحديثة ورسخ معالم المؤسسة والحريّة والديمقراطية ليُزمو ويفخر كل أبناء الأردن بالإنجازات الوطنية.

وأشار إلى أن حفل زفاف سمو ولي العهد، رسم لوحة جمالية أبهرت العالم بغبويتها وصق مشاعرها.

وعن الطلبة الخريجين ألقى الطالب أحمد عوض الله والطالبة لين لمحم كلفتين أكدا فيها أن عيد الاستقلال يشكل محطة فخر واعتزاز لكل أردني، مقدمين التهنئة لسمو ولي العهد ولسمو الأميرة رجوة الحسين، بمناسبة زفافهما.

وتضمن الحفل فقرات فنية وشعرية قدمها نخبة من الفنانين والشعراء الأردنيين.

وفي نهاية الحفل، سلم العيسوي الطلبة شهادات تقديرية.

## جُندة إطلاق عيارات نارية تأخذ 5 أشخاص للسجن سنة كاملة

عمان

لم يجر القانون والتشريعات الأردنية إطلاق العيارات النارية دون مسوغ قانوني، إلا أن هذه الظاهرة تسببت بإنهاء حياة أشخاص ومقتلهم برصاص طائش، وأصابت آخرين بإعاقات دائمة ومؤلمة، وتركت أماً كبيراً بين أسر أردنية، رغم أن التشريع الأردني يشدد العقوبة بحق مرتكبي هذه الجريمة.

على مدار عام كامل وفي غرفة المحاكمة المختصة بقضايا إطلاق العيارات النارية بدون داع في محكمة صلح جزاء عمان برئاسة القاضي عصمت الرحامنة، تتبعت وكالة الأنباء الأردنية (بترا) أربع قضايا، كان 6 أشخاص فيها متهمين بعدة تهم من بينها جرحه إطلاق عيارات نارية بدون داع تسببت بالأذى، وانتهت بالحكم بالسجن سنة واحدة لخمسه منهم.

المدانون وقفوا في جلسات المحاكمة طويلاً والندم باد على وجوههم على ما اقترفوه في لحظة غاب عنهم التفكير بأن هذا السلاح موجود لغايات نبيلة فقط وليس لممارسة تصرفات طائشة.

في القضية الأولى قال مواطن للمحكمة إنه عاد للمنزل وتبين أن قدمه تنتفخ، وأسعفه شقيقه إلى المستشفى حيث تبين إصابته بعيار ناري وحصل على تقرير طبي ولجأ للسلطات الأمنية المختصة، وبعد التحقيق تبين أن شخصاً قام بإطلاق عيارات نارية دون داع وجرت الملاحقة وتقديمه للمحاكمة. وأسندت النيابة العامة للشخص المتسبب بالأذى أربع تهم هي إطلاق عيارات نارية نتج عنه إيذاء إنسان خلافاً لأحكام المادة 2/330 مكرر من قانون العقوبات، وحمل وحيازة سلاح ناري بدون ترخيص بحدود المواد 3 و4 و11/د من قانون الأسلحة النارية والنخاش، إضافة إلى إيذاء الشعور الديني، والذم والقبح والتحقير بحدود المواد 358 و359 و360.

وتبين للمحكمة أن الأجهزة الأمنية تبليغ بوجود إطلاق عيارات نارية في منطقة شفا بدران وأن الأشخاص غادروا المنطقة وتم ضبط (4) أظرفة فارغة ورأس طلقة وتم الكشف على الكاميرات الموجودة في الموقع حيث تمت مشاهدة مركبتين نزل منها ثلاثة أشخاص وكان سائق المركبة الأخرى يحمل سلاحاً نارياً أطلق منه عيارات نارية كما تم التهميم من قبلهم على سائق المركبة الأخرى.

وبيئت التحقيقات أن مذنب الحوادث بإحدى المستشفيات تبليغ بتعرض مواطن لإطلاق عياري ناري في قدمه اليسرى واحتصل على تقرير طبي أولي عن بحالته.

ونصت المادة (3) من قانون الأسلحة النارية والنخاش على أنه يجوز لجميع الأهالي في المملكة أن يحتفظوا في منازلهم وأماكن إقامتهم ببندق ومسدسات لاستعمالها الذاتي فقط مع كمية من العتاد المخصص لذلك السلاح بالقدر الضروري للدفاع عن النفس شريطة أن يحصل الشخص الذي يرغب باقتناء السلاح على رخصة مسدقة من وزير الداخلية أو من ينيبه قبل شراء السلاح من التاجر، وعلى التاجر البائع أن يسجل رقم الرخصة واسم الشاري في سجلاته.

ونصت المادة (4) على أنه لا يجوز حمل الأسلحة النارية إلا للأشخاص المسموح لهم بحمل السلاح قانوناً، وتشير المادة 11/د إلى أن كل من يخالف أي حكم آخر من أحكام القانون أو أي نظام يصدر بموجبه يعاقب بالحبس لمدة لا تتجاوز ثلاث سنوات ويصادر السلاح.

ونصت المادة 330 مكررة من قانون العقوبات على أنه يعاقب بالحبس مدة ثلاثة أشهر أو بغرامة مقدارها ألف دينار أو بكتنا هاتين العقوبتين كل من أطلق عياراً نارياً دون داع أو سهماً نارياً أو استعمل مادة مفرقة دون موافقة مسبقة، ويصادر ما تم استخدامه من سلاح، ولو كان مرمصاً، وأي سهم ناري ومادة مفرقة، وتكون العقوبة الحبس مدة لا تقل عن سنة إذا نجم عن الفعل إيذاء إنسان.

ووجدت المحكمة أن ما قام به المتهم في القضية من حيازته لسلاح ناري (كلاشن) غير مرمص وإطلاقه عياراً نارياً نتج عنه إصابة إنسان، وأن الأفعال التي قارنها بسببه الذات الإلهية والالساء والإهانة بالشارع العام والتي يعد مكاناً عاماً، وقبامه بأفعاله هذه بإرادته المدركة، وعليه فقد تشكلت كافة أركان وعناصر الجرم المسندة إليه.

وتوصلت المحكمة إلى أنه وعلا بأحكام المادة (177) من قانون أصول المحاكمات الجزائية إلى ادانته بجرم حمل وحيازة سلاح ناري دون ترخيص وحبسه ثلاثة أشهر وإدانته بجرم إطلاق عيارات نارية نتج عنه إصابة إنسان والحكم بالحبس سنة واحدة، وإدانته بإهانة الشعور الديني وحبسه شهرين، وتنفيذ العقوبة الأشد بحقه دون سواها لتصبح العقوبة النهائية واجبة النفاذ بحقه هي الحبس سنة واحدة.

وفي بداية العام الحالي كانت المحكمة بدأت النظر بقضية متهم فيها شخصان وأسندت لهم النيابة العامة 6 تهم هي حمل وحيازة سلاح ناري بدون ترخيص، والاعتداء على رجال الأمن مكررة ثلاث مرات، والتهديد بإشهار سلاح، والتحقير وإهانة شعور ديني، ومقاومة رجال الأمن العام. ونبت للمحكمة بعد عدة جلسات أنه وأثناء قيام أفراد الأمن العام بالوظيفة الرسمية تم الإشتباه بأحدى المركبات وبدخلها شخصان وعند طلب اثبات السائق تبين أن أحدهما من أصحاب السواق والقبود وعند الطلب منه النزل من المركبة من أجل التأكد من قيوده، وعند تفقيشه قام بالصراخ والسب والشتم وابدى مقاومة شديدة وأشهر سلاحاً نارياً حيث تم استخدام القوة اللازمة لضبط السلاح وجنبتها وقام سائق المركبة بالفرار من الموقع وتم ضبط السلاح الناري الذي بحوزته وهو مسدس غير معروف رقه وقطعة الامان معطلة وغير ثابتة وبدخله مخزن يحتوي سبع طلقات حية.

وقدرت المحكمة إدانة الشخص الأول بجرم الاعتداء على رجال الأمن العام وحبسه ستة وإدانته بجنحة إهانة الشعور الديني وحبسه أربعة أشهر وتعزيمه 500 دينار، وإدانته الشخص الثاني بجرم مقاومة الموظفين وحبسه ثلاثة أشهر، وعدم مسؤولية الأول عن جرائم حمل وحيازة سلاح ناري بدون ترخيص وتحقير الموظفين والتهديد بإشهار السلاح، وتنفيذ العقوبة الأشد بحقه وهي الحبس سنة.

وفي جلسات محاكمة أخرى أسندت الجهات المختصة لشابين أحدهما يبلغ من العمر 20 عاماً والآخر 23 عاماً جرائم حمل وحيازة سلاح ناري، وإطلاق عيارات نارية بدون داع، وإلقاء الراحة العامة، والتهديد بإشهار سلاح، ومقاومة الموظفين.

ووقفت المحكمة على مدار جلسات المحاكمة في القضية وتبين لها أن أحد المتهمين أحد أرباب السواق وعند محاولة القبض عليه في قام بإشهار سلاح ناري وإطلاق العيارات النارية من داخل المركبة باتجاه القوة الأمنية وابدى مقاومة شديدة حيث تم ضبطه والسيطرة عليه وضبط شخص آخر وتم العثور داخل المركبة على سلاح ناري (كلاشكوف) ومخزني ذخيرة لنفس السلاح بداخلها (6) طلقات حية.

وتوصلت المحكمة إلى إدانة الأول بجرم الاعتداء على رجال الأمن العام وحبسه ستة ومصادرة السلاح الناري، وإعلان عدم مسؤولية الثاني. وفي نهاية شباط الماضي أحيل شخص إلى المحكمة ويعمل في رعي الأغنام وأسندت له جرائم حمل وحيازة سلاح ناري بدون ترخيص مكر مرتين، وإطلاق عيارات نارية بدون داع.

ونبت للمحكمة خلال المحاكمة أن شخصاً من جنسية عربية قام بتبريد وإدخال كميات كبيرة من المواد المخدرة بالاشتراك مع أردنيين الحصول على 20 ألف حبة كيتاجون، وقام المتهم بعد مداومته بإشهار مسدس كان بحوزته وإطلاق العيارات النارية مع شخص برفقته باتجاه القوة الأمنية حيث تم تطبيق قواعد الإشتباك وتوفي أحدهما وألقي القبض على المتهم الثاني، وعز معهما على سلاح ناري نوع (كلاشكوف) ومخزن وذخيرة و 6 طلقات وبندقية قصص و 3 مخازن تعود لنفس مرتين.

## الأمير عمر بن الفيصل يري اليوم المفتوح لـ«تصميم وتطوير الألعاب» بجامعة الحسين التقنية

عمان

رعى سمو الأمير عمر بن الفيصل، اليوم المفتوح الذي أقامته جامعة الحسين التقنية إحدى مبادرات مؤسسة ولي العهد لبرنامج تصميم وتطوير الألعاب Game development.

وتضمنت فعالية اليوم المفتوح عرض تفاصيل البرنامج وأهمية تخصص تصميم وتطوير الألعاب، بالإضافة إلى مشاركة العديد من الشركات الأردنية المتخصصة في مجال الألعاب الإلكترونية، واستعرض سمو الأمير عمر، مشاريع طلبة «الحسين التقنية» وأنديتها الطلابية.



## بحث تبادل الخبرات بقطاع التعليم العالي بين المملكة المتحدة والأردن

عمان

زار رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها الدكتور ظافر الصرايرة، ضمن فريق عمل أكاديمي مؤخراً هيئة الاعتماد الاستكندندي، حيث جرى بحث تعزيز تبادل الخبرات العلمية والممارسات الفضلى بقطاع التعليم العالي بين المملكة المتحدة والأردن.

وتأتي الزيارة بدعم وتنظيم من المجلس الثقافي البريطاني ضمن مشروعه نحو الشركات العالمية والتي تتدرج ضمن شراكة هيئة الاعتماد والمجلس الثقافي البريطاني من أجل تعزيز تطوير جودة التعليم العالي في الأردن.

والتي الدكتور الصرايرة خلال الزيارة رئيسة هيئة الاعتماد والجودة في اسكتلندا وويلز وشمال أيرلندا (QAA) البريفيسورة كاترين أولين، حيث جرى استعراض تجارب هيئتي الاعتماد الأردنية والاستكندندي في مجال اعتماد وجود مؤسسات التعليم العالي والإطار الوطني للمؤهلات والتعليم عبر الإنترنت



وكانت الزيارة لبقاء رئيس المهن والتوظيف ومسؤولي الجودة في جامعة أدنبره ونائب الرئيس للجودة الأكاديمية وشؤون الطلاب كما قام الدكتور ظافر الصرايرة خلال الزيارة بقاء رئيس المهن والتوظيف ومسؤولي الجودة في جامعة أدنبره ونائب الرئيس للجودة الأكاديمية وشؤون الطلاب

والتعلم الإلكتروني وضمان الجودة في جامعة مؤتة الدكتور محمد داود المجالي، ومساعد الرئيس للشؤون الأكاديمية في جامعة الحسين التقنية الدكتور موسى حبيب.

## اختتام دورة الصحافة الشاملة في بترا

عمان

اختتمت في وكالة الأنباء الأردنية (بترا) دورة الصحافة الشاملة، بمشاركة 36 متدرباً من عدة مؤسسات حكومية رسمية وجامعات. وتمنت مدير عام وكالة الأنباء، الزميلية فيروز مبيضين، تقاعل المشاركين بالدورة وحرصهم على الاستفادة من المهارات والفنون التي اشتمل عليها برنامج الدورة ومحاورها. وأكدت مبيضين استعداد الوكالة للاستمرار في التواصل مع جميع القطاعات الإعلامية وشاغليها، وتقديم الخبرات والمهارات الصحفية لمن يحتاجها، مشيرة إلى أن عالم الإعلام متطور وسريع التغيير ويتطلب المواجهة.

وأشارت إلى دور الوكالة في إيصال الرسالة الإعلامية، وحرصها على التعاون مع الشركاء من المؤسسات الوطنية والقطاع الخاص.

وقال مدير مديرية التطوير والتدريب جميل برموي من جهته، إن أهمية هذه الدورة تكمن في التواصل مع الزملاء العاملين في المجالات الإعلامية، وبما يسهم في تفعيل العمليات الإخبارية، فمُنما التزام المشاركين الذي انعكس على نجاح الدورة، وانعكاسه لاحقاً على العمل الإعلامي في المؤسسات.

وأكد حرص وكالة الأنباء الأردنية على تطوير برامجها التدريبية لتتوافق مع أحدث التقنيات بناء على تحليل البيانات الواردة، وإعداد برامج

**شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة**  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٠٨/٠١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضرط من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المشتركين الجاورين لمحط التور وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً وعن منطقة سهل الدية شرق الدويرات الخارجية من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة الفرقة.

وعن الدور، خطله، دخل من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة



# 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 فيثوثيرابي"، 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. وعلى الرغم من أن أفراد فريق البحث ما يزالون غير قادرين على فهم الرابط بين سنوات الإنجاب الأقصر وزيادة خطر الإصابة بالخرف، إلا أنهم يعتقدون أن مستويات الهرمونات قد تلعب دوراً في ذلك. 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. ووجد الفريق أيضاً أن النساء اللاتي دخلن مرحلة انقطاع الطمث قبل سن

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. ووجد الفريق أيضاً أن النساء اللاتي دخلن مرحلة انقطاع الطمث قبل سن

**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 تتوفد 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.

**وكالات**  
قال الدكتور جمال شعبان استشاري قلب وأوعية دموية عميد معهد القلب السابق، إن هناك ما يعرف بالبيات الشتوي لعضلة القلب حيث إن لعضلة القلب خاصية حيوية تساعد القلب على الانقباض والانبساط. وأضاف شعبان في منشور له عبر صفحته الرسمية على فيس بوك، إلى أنه مع إعجاز الخالق سبحانه أن عضلة القلب قد تظل تعمل حتى مع منع عودة عنها أما باقي عضلات الجسم الموجودة

## 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 السممنة ومرض السكري، كما أنها غنية بالفيتامينات المفيدة مثل "أي" و"سي"، فضلاً عن سرعاتها 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 والبوليتايسوم، 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 تخفيف 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

الغنية بمضادات الأكسدة والنترات النباتية والألياف مثل التوت البري والفراولة والفاصوليا والسبانخ والبنجر. ووجد الباحثون أن المجموعة التي تناولت هذا النظام القائم على النبات شهدت انخفاضاً كبيراً في نزيف اللثة، كما أظهرت زيادة في نسب فيتامين "د" و فقدان الوزن، مقارنة بالمجموعة الأخرى. وقال الدكتور يوهان فولبر، قائد فريق البحث، "تُظهر نتائج الدراسة بوضوح إمكانية الحد من التهاب اللثة بشكل طبيعي عن طريق اتباع نظام غذائي نباتي يعزز الصحة العامة أيضاً". وأضاف أن، "الحمية الغريبة التي تعتمد على تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والمشروبات الغازية والبطاطس المقلية والسكر والحلويات تزيد فرص الإصابة بالتهابات اللثة، ومنها التهاب اللثة". وتجنب الإصابة بالأمراض المتعلقة باللثة، ينصح الباحثون الأشخاص بالاهتمام الكامل بنظافة الأسنان والاعتناء بوضع اللثة الصحي منذ الصغر، عبر تدليكها ومراجعة الطبيب بشكل دوري من أجل الكشف عن أية أمراض لا ترى بالعين المجردة، لكنها موجودة وتظهر فقط عند حدوث الالتهابات المتكررة.

**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 والجوافة والبرنقال، وفيتامين "د" مثل رقائق الجيوب المدعمة والفواكه والخضروات

## تحذير للحوامل من نوبات العمل المسائية

الصحة المهنية والبيئية، أن ٧٤٠ امرأة أُجهزت من بين ١٠٠٤٧ امرأة عملن لبعض النوبات الليلية في الفترة بين الأسبوع الثالث والحادي والعشرين من الحمل. أما باقي النساء في الدراسة، اللاتي لم يعملن في نوبات مسائية، وعددهن ١٢٦٩٧، فقد تعرضت ١١٤٩ منهن للإجهاد. وبعد الأخذ في الحسبان لعوامل السن ومؤشر كتلة الجسم والتدخين وعدد الولادات والإجهاد السابقة والوضع الاجتماعي والاقتصادي. وجد الباحثون أن العمل لثوبتين مسائيتين أو أكثر في أسبوع واحد في الفترة من الأسبوع الثامن حتى الثاني والعشرين من الحمل مرتبط بزيادة نسبتها ٣٢ في المئة في خطر التعرض للإجهاد في الأسبوع التالي. لكن زيف وليامز، رئيس قسم طب الغدد الصماء التناسلية والعقم بمركز إرفينغ الطبي التابع لجامعة كولومبيا في نيويورك، يرى أن الارتباط الذي خلص إليه الباحثون ليس دليلاً على أن العمل ليل يسبب الإجهاد.

**وكالات**  
نبهت دراسة طبية، إلى أن العوامل اللاتي يعملن نوبتي عمل مسائيتين على الأقل في أسبوع واحد قد يصبحن أكثر عرضة لتلاجهض في الأسبوع التالي. وأوضحت الباحثة لويز مولنبرج بيغتراب 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

ثلاثة أسابيع احتواء حمى الإيبولا النزفية إلى حد كبير، قائلّة إن من الممكن القضاء عليه بحلول سبتمبر. وأشارت إلى أن عدد حالات الإصابة الأسبوعية تراجع إلى نصف ما كان عليه في وقت سابق هذا العام وبلغ نحو ٢٥ حالة. لكن عدد الإصابات وصل إلى رقم قياسي هو ٥٧ حالة في الأسبوع التالي ثم قفز إلى ٧٢ الأسبوع الماضي وفقاً لما قاله كريستيان ليندمير المتحدث باسم المنظمة. وجرى تسجيل قفزات سابقة في أعداد المصابين بالمرض بنحو ٥٠ حالة أسبوعياً في أواخر يناير ومنتصف نوفمبر.

**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 المصابة. كانت منظمة الصحة العالمية أعلنت قبل أقل من

## هل شرب عصير الرمان أثناء الحمل آمن؟

بأنها تجمع ما بين الحديد وفيتامين "سي" اللازم لامتناس المعدن الهام. وتقيد التقارير الطبية بأن ١٨ بالمائة من الحوامل في المجتمعات المتقدمة تعاني من الأنيميا، ويلعب الحديد دوراً هاماً في توصيل المغذيات للجنين. لذلك من المفيد أكل الرمان أثناء الحمل. وتقيد دراسات أجريت عام ٢٠٠٥ بأن تناول فاكهة الرمان أثناء الحمل يعزز من نمو خلايا دماغ الجنين، ويحميها من تشوهات النمو. لكن وفقاً لدراسات أخرى من جامعة ميريلاند عند تناول الحامل عصير الرمان والذي تعرّضت بذوره للعصر تتزايد احتمالات انقباضات الرحم، ما يهدد بولادة مبكرة. لذلك من الأفضل الحصول على فوائد الرمان من أكله وليس شرب عصيره.

**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

أن زيت القلي المعاد استخدامه يعزز من تحول خلايا سرطان الثدي إلى أنواع شرسة ويزيد من انتشارها. وبحسب الدراسة التي نُشرت في "جورنال أوف كانسر بريفيشن ريسيرش" يساعد زيت القلي المعاد استخدامه على زيادة نمو سرطان الرئة، لكن تزايد نمو سرطان الثدي بسبب الزيت المعاد استخدامه يبلغ الضعف مقارنة بأنواع أخرى من الأورام.

**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 تدمي من إعتام عدسة العين

الذين يعانون من إعتام عدسة العين بحماية الفواكه والخضروات التي تتميز باحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، يخفف تكاليف علاجهم من 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".

**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



## 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 الولادية 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 الحديد واليود 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 النسكة 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 البينّات 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 البينّات 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. بروتين

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 البينّات 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 البينّات 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!

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

ونوّه 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 وقتا طويلا على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

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

## الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة أظافرها عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية تلك الموجودة في أدوية السعال.

يُعد اليود ضرورياً للنمو الصحي لبح الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين بالقدر الكافي من اليود. ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود. ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بيودنة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البينّات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح

## ٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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 فوائد يقدمها زيت الزيتون لحمسة من المشاكل التجميلية المزعجة:

عناية خاصة يمكن أن يؤمّنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشّر 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 المقشّر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنمّع للبشرة.

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. ٥- يقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن تنمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجبرائينوم الأساسي، و٩قطا من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال الليل.

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. سماءة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

٢- يخفّف من توسّع المسام: 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- يعتنى بالبشرة الفاقدة للحيوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحيوية إلى

## ”child development process“ نموّ الطفل



مراحل النمو للأطفال

يُستخدم مصطلح نموّ الطّفل للدلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكية 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

تمامياً مستعراً 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 التخطّاب بجُمَل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بينّتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المخطّ، بما يتضمّنهم في مرحلة للافكار وفهم الوقت والعدد، في مرحلة الثلاث سنوات.

الذاكرة. ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التّعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهماً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وفق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب الهوية الجنسانية (الجندرية) الدور الأكثر أهميةً للوعي بالذات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

## القُرْحَة – Ulcers

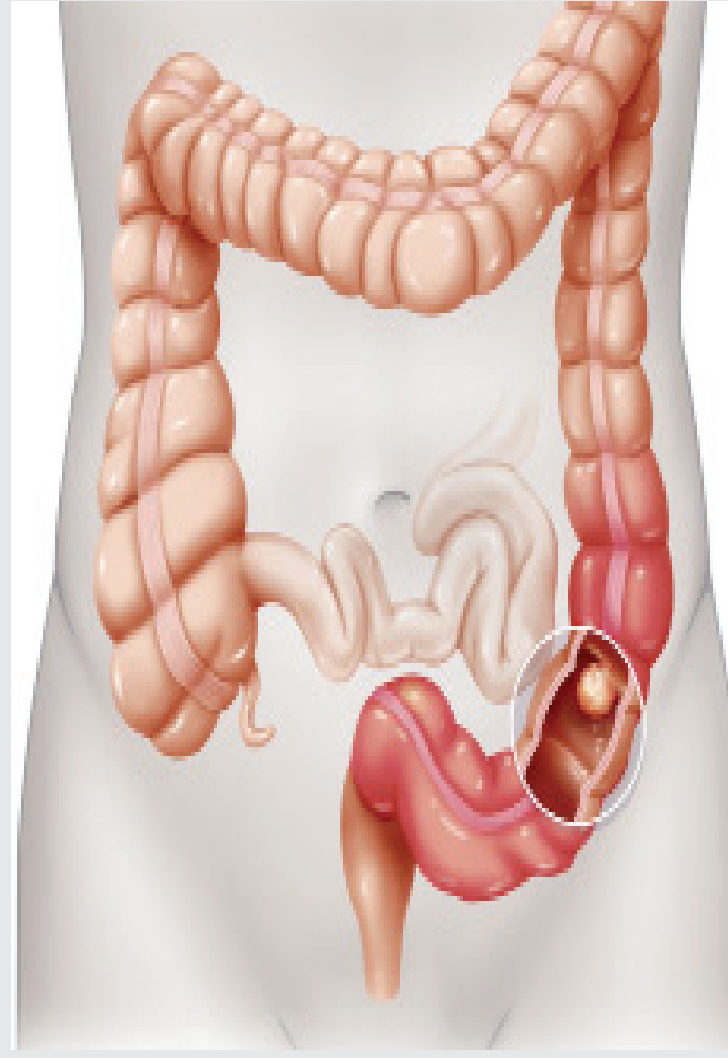
الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء على الرغم من قلّة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أن أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء – 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 أنّّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

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 بالحرقة 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 الشهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر والأطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهيمية بـ قُرْحَة المَحْدَة عندما يكون موطنها هو المعدة. في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.



# 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 للغايرة 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  
النظام 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:  
الإسك 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،  
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٪،  
الخضار 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 جيبي كيم، من جامعة كيونغ  
هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع  
ميدكال 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؟

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  
ميديسين" (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،  
ومعظم 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،  
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.

## ٣ أسرار حتى تعمرك لـ ١٠٠ عام



وكالات  
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم  
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبلغة  
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 البيرة ميدان القرية على نفسه  
اسم "بيتزا 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،  
وأسماءهم 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  
بروندو 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  
ترجع 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 ولياقتهم البدنية  
والذهنية،  
وتحتفل 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  
طريقة سكان سردينيا الحياتية". ويضيف أنه  
يشكل علم لا يتناول أحد منهم أي عقاقير كما  
يتناولون أطعمة صحية، ويعيشون حياة هادئة  
تتسم بالبساطة،  
ويسمى العلماء أيضاً إلى فهم طول عمر  
سكان جزيرة سردينيا، ويخطط مشروع تشارك  
فيها 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  
التبويض 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 إيقاعات 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 أحشاء الفئران ويقلل من  
احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان  
الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من  
الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل  
فرض 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 أحشاء 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 أحشاء 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 أحشاء 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  
المرتبطة 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 أحشاء الفئران،  
ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد  
الدهني،  
وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تنشق  
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  
بعد ذلك، عثروا على أحشاء العديد من فئران  
التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة  
فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى،  
ووجدوا أن الفئران ذات الأحشاء المعقمة  
تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها،  
مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا  
الأمعاء يعمل على تكسير النيكوتين،  
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا  
من تعقب نوع من البكتيريا يعرف باسم  
"زيلانيسولفنز بكتيرويدس" (Bacteroides  
xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا  
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل  
أضراره داخل أحشاء الفئران، حيث كانت تنتج  
إنزيمًا يكسر النيكوتين..

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

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 بالرسكات الدماغية  
ومشاكل ترقق الدم الأخرى  
لدى مرضى القلب والأوعية  
الدوائية،  
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 ،  
والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل،  
تقول شينا ديري ، دكتوراه في الطب ، قسم الصيدلة  
السريية ، جامعة أكسفورد ، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا  
منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين  
معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي ،"  
وكالات  
النوم من الأشياء الضرورية لصحة الإنسان الجسدية  
والعقلية ، وإذا لم يكن منتظماً أو لم يكن وقتاً كافياً ، فإنه يمكن أن  
يسبب مشاكل صحية لكل من الرجال والنساء،  
وفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها  
(CDC) ، يحتاج الشخص البالغ العادي من ٧ إلى ٩ ساعات  
من النوم كل ليلة ، ولكن لسوء الحظ ، فإن أقل من ثلثي النساء  
يحصلن على هذا القدر من النوم كل ليلة،  
تم ربط اضطرابات النوم ، وخاصة الأرق ، بمجموعة  
متنوعة من الحالات الصحية ، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية  
الدوائية وارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكري وضعف المناعة  
والسرطان والاكنتاب والقلق،  
يمكن أن تؤدي ليلة واحدة من الحرمان من النوم إلى النعاس  
أثناء النهار وضعف الذاكرة والتركيز وضعف الأداء في المدرسة  
والعمل ، في حين أن الحرمان المزمن من النوم يمكن أن يزيد من



# المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



الوطنية والمتعلقة بالماساء بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

الوطنية والمتعلقة بالماساء بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

لدراسة المقترحات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تترى المحتوى التحريري للمنصة المخصصة لحماية الحياة الخاصة الرقمية للأطفال والمراهقين في المغرب، والتي سيتم وضعها قريبا على الإنترنت من طرف اللجنة الوطنية. وأشار البلاغ إلى أن اللجنة أكدت، أيضا، على تبادل الرؤى مع الشركة، حول التطورات الحالية والمستقبلية في العالم واستخدامات التكنولوجيا الرقمية (الاستخدامات الجديدة، تصنيف الخوارزميات الخاضعة للتفسير، الذكاء الاصطناعي المسؤول، مصير حسابات الأشخاص بعد الوفاة...). وخلص المصدر ذاته 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.

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

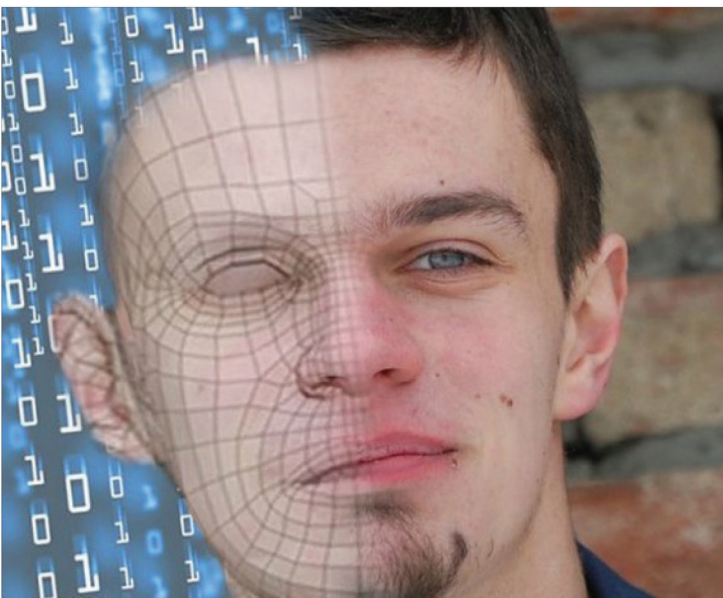
بمقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي. اقرا أيضا، تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع المعزز" ثم ماذا عن غوغل و"المساعد"؟ قالت غوغل إن مراجعها يتمكنون من الاستماع إلى التسجيلات الصوتية الآتية من نظام "المساعد - Assistant" الذي يعد جزءا أساسيا في معظم الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد. وفي السماعات المزنية التي تنتجها، ولكنها أضافت أن هذه التسجيلات غير مرتبطة بأي معلومات قد تدل على شخصية المتكلم، كما أن الشركة تقوم بتشويه الصوت من أجل التموهه على صوت الزبون. هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتي؟ ثمة مخاوف جدية من أن السماعات الذكية تسجل سرا كل ما يقال في المنازل. ولكن بينما تقوم هذه السماعات لتقنيا على الأقل "بسماع" ما يقال، فإنها لا "تستمع" إلى محادثات الناس. تقوم كل السماعات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات داخليا من أجل الاستيذان عن كلمات ترقصها من "سباتها" مثل "أليكسا" أو "وكي غوغل" أوهاي سيربي.

وانها لا تعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعات أليكسا. وجاء في البيان، "تساعدنا هذه المعلومات في تمرين أنظمة التعرف على النطق والتعرف على اللغات التي نستخدمها، من أجل أن تكون سماعات أليكسا أكثر استجابة لربغياتكم وضمان أن الخدمة تعمل بجودة بالنسبة للجميع". وضمت الشركة للقول، "نطبق معايير تقنية وعملياتية صارمة، ولا نتشاهل مع أي محاولة للاساءة لأمنيتنا. الموظفون ليس لديهم أي سبيل للتوصل إلى معلومات قد تكشف لهم شخصية المشترك أو الحساب". ولكن ماذا عن أبل وسيري؟ مثلها مثل أمازون، لشركة أبل مراجعون يسبقونهم بالتأكد من أن محرك التعرف على النطق سيربي يضرر الطلبات بشكل صحيح. يذكر أن سيربي تسجل الطلبات الصوتية التي يطلبها المشاركون من خلال هواتف آيفون وسماعات هوم بود. وتتمض 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 سيربي. ويتم خزن أي تسجيل لأكثر من 6 شهور دون الرقم العشوائي. وتقول أبل إن مراجعها ليس

الالكترونيات ٢٠١٩ وقال موقع بلومبيرغ إنه تحدث مع 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 سماعه الأليكو المستخدمة. وقال بعض المراجعين بلومبيرغ إنهم يطالعون زملاءهم على بعض التسجيلات الزفريفة من خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون. كما قالوا إنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توجي باعتداء جنسي محتمل. ولكن زملاء لهم قالوا لهم إنه ليس من مسؤولية أمازون التدخل في هذه الحالات. ما الذي قالته أمازون؟ تتص شروط استخدام أمازون على أن التسجيلات الصوتية تستخدم "من أجل الاجابة على اسئلتكم وتنفيذ طلباتكم وتحسين تجربتكم وخدماتنا". ولا تتطرق الشروط إلى وجود مراجعين بشر. وقالت أمازون في بيان إنها تأخذ قضيتي الأمن والخصوصية مأخذ الجد،

## أثار مخاوف.. الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية

بعد يوم. وكمثال على هذا التطور، تمكنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبصمات مزيفة للعبث بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترب هذه الخوارزميات أخطأ كفيلا بتمكيننا من التقنن إليها فور التدمج فيها. حيث سبق لبرمجية "باخ" للتعن الموسيقي اقتراح بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير موسيقي اكتشافها وتحديدها. وعلى سبيل المثال، تسمح هذه البرمجية بإدخال فواصل موسيقية كان باخ نفسه يتجنبها، مما يدحض وجه الشبه بين المقطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضاف روتشمان أن برمجية غوغل خرقت القواعد الموسيقية على مستوى تنسيق الألحان، ناهيك عن كتابة برنامج "أوين أي إي" لتوليد النصوص عبارة "الجرانق التي تشب تحت الماء"، والتي لا يمكن تبين معنى واضح لها. وخلال عمل المطورين على إبداعاتهم، ستصبح الأخطاء أكثر ندرة إذ دامت خوارزميات الذكاء الاصطناعي أخذت في التطور والتعلم باستمرار.



عرضه على العموم. وأفادت الكاتبة أن الذكاء الاصطناعي يسمح بإنشاء مقاطع فيديو وصور احترافية للغاية، حيث سبق للممثل والمخرج السينمائي، جوردان بيل، إنشاء مقطع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد القدر أشياء لم يقلها أبداً، وهو ما يطرح عددا من التساؤلات حول المخاطر التي تشكلها هذه التقنيات. وفي مطلع سنة ٢٠١٩، انتشرت العديد من الصور التي تظهر السياسية الأمريكية آنكساندريا أوكاسيوكورتيز وهي عارية، يظهر 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 الزفيفة 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 وتقيدا يوما

اقرا أيضا ، هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان ألف سنة في المقابل، لا يمكننا القول ان خوارزميات الذكاء الاصطناعي دقيقة، هذه التقنيات حتى تسمى قادرة على الكتابة بأسلوب بشري بارع أو التحدث مثل الإنسان أو تقليد تعابير وجهه. وعلى سبيل المثال، أصدر مطور برنامج "لاير بيرد" محاكاة الصوت محادثة وهمية بين باراك أوباما ودونالد ترامب وهيلاري كلينتون، والتي بدت حقيقية للغاية. ومن جهتها، طورت شركة "أوبن أي إي" برنامجا قادرا على الكتابة بطريقة شبيهة بالبشر بعض الشيء. ونظرا لكون النص واقعا للغاية، اختارت الشركة عدم

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

البحر. ونشرت مجلة "بوبيلار ساينس" الأمريكية تقريرا تحدث فيه عن خطة غوغل التي تتمثل في بناء أسرع وأكبر كابل إنترنت سيحبر 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 ومعددة 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، صممت مبرمج 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 صُمم هذا المكرر ليكون مقاوما للماء ويتحمل الضغوط الهائلة في قاع

البحر. وقد ذكر فوسريكالو أن هذا "المدرع" هو عبارة عن "أنبوب أسطواني طويل، ذو طرفين مديبين، وهو ما يجعله يبدو كحيوان "المدرع" الذي يعيش في أمريكا الجنوبية". وأضاف فوسريكالو 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. وأوضح 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.

كما طالبات المجلة، في حال توقف مكرر عن العمل، يتعين على الشركة سحبه من قاع المحيط واستبداله، وهو ما سيجعل هذه العملية مكلفة للغاية. وفقا لما أكدته فوسريكالو. أهمية بالغة ويصعب إصلاحها. فإن أفضل طريقة للتعامل مع هذه المشكلة هي التكرار. ومن المتوقع أن يضع مصنعو الكابل في قاع 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" حسبا ما أكدته فوسريكالو. وفي هذه الحالة، من المتوقع أن تستخدم غوغل مجموعات من المضخات لتضخيم الإشارة ليس لتزويد زوج واحد من الألياف بحسب، وإنما زوجين أو أربعة أزواج من الألياف. وباستخدام طريقة غرس المضخات، ستمكن شركة غوغل من بناء كابل ذو قدرة هائلة دون زيادة التكلفة وتعقيد النظام. ومن المقرر أن يدخل كابل "دونات" قيد العمل في سنة ٢٠٢٠.

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

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

والصبيان". وكان للدكتورة بومان دور بارز في عملية معالجة الصور، التي تضمنت أيضا تقسيم الباحثين إلى فرق لربط البيانات ومقارنة الصور التي بنوها واختبارها. وبينما قادت هي فريق تطوير مجموعة خوارزمية لالتقاط صورة للثقب الأسود، وهو الجهد الذي كان موضوع محاضرة ألقاها في منصة TED Talk عام ٢٠١٦، قال زملاؤها أن هذه التقنية لم تستخدم في النهاية لبناء هذه الصورة تحديدا. ونشرت بومات منشورا على "فيسبوك" قالت فيه: "لم تصنع خوارزمية واحدة، ولا شخص واحد هذه الصورة. إذ تطلب ذلك المهارة الرائعة لفريق بهذا الشكل على شخص واحد لا يساعد أي أحد، لي حقا، وأنا محفوظة جدا؛ لأنه سنحت لي فرصة العمل معهم جميعا". إنها وظيفتها التي تضمنت أيضا تقسيم الباحثين إلى فرق لربط البيانات ومقارنة الصور التي بنوها واختبارها. وكتبت: "أنا سعيدة جدا؛ لأن الجميع على القدر نفسه من الحماسة التي تشعر بها، ويرى الناس أن قصتنا مهمة. ومع ذلك، ينبغي أن نسلط الضوء على الفريق وليس على شخص واحد، فالتركيز بهذا الشكل على شخص واحد لا يساعد أي أحد، ولا حتى أنا".

## توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

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

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الانساق 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

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الانساق 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

خلال اليومين الماضين، 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 ٢٩١ 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، حسبا 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

قالت تقارير صحيفة 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 عرذ المستخدمين حول العالم عن الموضوع، فوصلت وسوم #whatsappdown و#instagramdown و#FacebookDown" إلى الأكثر تداولاً







## الأردن يستضيف معسكراً تدريبياً لنادي ريال مدريد الإسباني

وكالات

يعتزم وفد من أكاديمية نادي ريال مدريد الإسباني زيارة المملكة الأسبوع المقبل بهدف إقامة معسكر رياضي تدريبي للناشئين لكرة القدم.

وذكر ممثل أكاديمية نادي ريال مدريد بمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا مؤسسة "١٢&١ واحد اثنين واحد" في بيان اليوم الجمعة، أن الوفد الضيف يضم إداريين وفنيين ومدربين من نادي ريال مدريد الإسباني، بنية إقامة معسكر رياضي تدريبي للناشئين بهدف صقل المواهب الرياضية للشباب الأردني في رياضة كرة القدم ومن ثم تأهيلهم لخوض مسابقة رياضية واختيار المرشحين منها لدورة رياضية متقدمة في إسبانيا.

وقال رئيس المؤسسة وبيد الألفي، إن المعسكر المتوقع إقامته في نادي الديونز بعمان، يعتبر خطوة هامة وجديفة للشباب الأردني للوصول إلى العالمية عبر المسابقة التي ستجري في نهاية المعسكر التدريبي، مشيراً أنه سيتم اختيار المواهب الأردنية الذين تتراوح أعمارهم بين ٩ إلى ١٧ عاماً لتابعة التدريب في نادي ريال مدريد في إسبانيا، ومن ثم الحصول على شهادة محترف في سن الناشئين. وتعد شركة "١٢&١ واحد اثنين واحد" الوكيل الحصري والمعتمد من قبل أكاديمية نادي ريال مدريد، وهي متخصصة في الشأن الرياضي والسياحي، ومقرها في جدة بالمملكة العربية السعودية.

## ضربة قوية للشرطة العراقية في البطولة العربية

وكالات

أعلنت إدارة الشرطة، أن نجمه محمود المواس، سيغيب عن باقي مباريات حامل لقب الدوري العراقي في بطولة كأس الملك سلمان للأندية العربية، بعد إصابته أمام الصفاقسي التونسي.

وذكر الشرطة في بيان رسمي، "أطمانت الهيئة الإدارية للشرطة، الموجودة بمدينة الطائف في المملكة العربية السعودية، على صحة محمود المواس، الذي تعرض إلى إصابة نتيجة اشتراك مع لاعب تونسي اضطر خلالها الطاقم الطبي لنقله إلى مستشفى الملك عبد العزيز. وأضاف: "رئاسة الوفد تابعت حالة المواس أولاً بأول، ورافقته إلى المستشفى التي لم يغادرها إلى الآن.. والتقارير الطبية أشارت إلى وجود حالة انزلاق في الفقرتين الرابعة والخامسة تتطلب على أثرها خلود اللاعب إلى الراحة، والابتعاد عن الملاعب لمدة أسبوعين إلى ٣ أسابيع.. نتمنى لسوري المواس الشفاء العاجل والعودة السريعة للملاعب. يشار إلى أن الشرطة تقلب على الصفاقسي (٠-١)، اليوم الخميس، ضمن منافسات الجولة الأولى من كأس الملك سلمان للأندية العربية المقامة حالياً بالسعودية.

## جماهير مانشستر يونايتد تحجج ضد عائلة جليزر

وكالات

لا تزال المفاوضات جارية بشأن البيع المحتمل لنادي مانشستر يونايتد، لصالح القطري الشيخ جاسم بن حمد آل ثاني، والذي تقدم بعرض الشهر الماضي لشراء نسبة ١٠٠٪ من أسهم النادي.

يأتي ذلك في الوقت الذي تستمر فيه احتجاجات مشجعي الفريق الإنجليزي ضد عائلة جليزر، المالكه للنادي. كما عرض جيم راتكليف مالك شركة إينوس، شراء جزء كبير من أسهم النادي، وهو ما يسمح باستمرار بعض تمثيل المالك الحاليين. وكانت "مجموعة ١٩٥٨"، وهي منظمة مشجعي المان يونايتد، قد اتفقت على تنظيم سلسلة من الاحتجاجات ضد عائلة جليزر في بعض المباريات خلال الموسم الماضي، بما فيها مباريات مهمة مثل نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي.

وهذا الصيف كانت هناك احتجاجات كبيرة في ملعب أولد ترافورد، جاءت بالتزامن مع الإعلان عن القمصين الجديد للشياطين الحمراء في الموسم الجديد.

## البدرى يستقيل من تدريب الصفاقسي



وكالات

أعلن الصفاقسي التونسي، رحيل مديره المصري حسام البدرى عن منصبه عقب الخسارة أمام الشرطة العراقية في الجولة الأولى لمرحلة المجموعات ببطولة كأس الملك سلمان للأندية العربية.

وقال بيان صادر عن الصفاقسي، "تقدم المدرب حسام البدرى بالشكر لهيئة النادي الرياضي الصفاقسي كما قام بتسليم استقالته من منصبه على رأس الإطار الفني للفريق الأول.. وعلى إثر ذلك تتقدم للبدرى بجزيل الشكر على مجهوداته المبذولة منذ قدومه وتتمنى له التوفيق في قادم مسيرته المهنية.."

وأصبح حسام البدرى أول الراجلين عن الفرق التي تشارك في البطولة العربية بعد استقالته من منصبه. وتغلب الشرطة على الصفاقسي (١-٠)، اليوم الخميس، ضمن منافسات الجولة الأولى من كأس الملك سلمان للأندية العربية المقامة حالياً بالسعودية.

وسجل علاء عبد الزهرة هدف المباراة الوحيد للشرطة من ضربة جزاء في الدقيقة ٦٤، علماً بأن المواجهة شهدت تعرض أحمد العجال (الصفاقسي) لطرد بعد تلقيه الإنذار الثاني في الدقيقة ٦٢.

وتضم المجموعة الأولى إلى جانب الشرطة والصفاقسي، فريقين اتحدت جدة السعودي والترجي التونسي.

## السعودية تصطدم بالأردن.. ومواجهات عربية قوية في قرعة كأس العالم

وكالات

أسفرت قرعة الدور الثاني من التصفيات المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦ وكأس آسيا ٢٠٢٧، التي أقيمت الخميس في كوالالمبور، عن مواجهات من العيار الثقيل للمنتخبات العربية.

وأوقعت القرعة منتخب السعودية في المجموعة السابعة رفقة شقيقه الأردني مع طاجيكستان والفايز من مباراة كمبوديا وباكستان في الدور الأول.

كما يلتقي المنتخب الإماراتي والبحريني في التصفيات، حيث أوقعتهم القرعة في المجموعة الثامنة مع الفائز من مباراتي (اليمن ضد سريلانكا) و(نيبال ضد لاوس).

وتتكرر المواجهات العربية في المجموعة التاسعة، حيث يتواجد لبنان مع فلسطين برفقة كل من أستراليا، والفايز من مباراة المالديف ضد بنجلاديش.

وتم تقسيم آخر ٢٠ منتخبا في التصنيف إلى ١٠ أزواج، حيث لعب كل منتخب مباراتين (ذهابا وإيابا) في ١٢ و١٧ أكتوبر/تشرين أول المقبل على التوالي، ليتأهل ١٠ فائزين إلى الجولة الثانية، حيث سيكون بانتظارهم ٢٦ منتخبا آسيويا.

وفي المرحلة الثانية وبعد تأهل ١٠ منتخبات ينضمون إلى ٢٦ منتخبا، ليتم تقسيم ٣٦ منتخبا على ٩ مجموعات، للتنافس بنظام الدوري الجزأ ذهابا وإيابا، خلال الفترة من نوفمبر/تشرين ثان ٢٠٢٣ ويونيو/حزيران ٢٠٢٤.

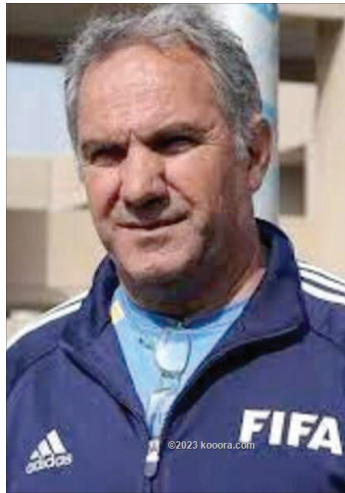
ويتأهل المتصدر والوصيف من



المجموعات التسع (١٨ منتخبا) إلى الدور الثالث من تصفيات كأس العالم، وفي نفس الوقت سيحسمون أماكنهم في نهائيات كأس آسيا ٢٠٢٧.. ويخوض الـ١٨ منتخبا المتأهلين من الدور الثاني، المرحلة الثالثة من تصفيات كأس العالم، حيث سيتم توزيعهم على ٣ مجموعات تضم كل مجموعة ٦ منتخبات، إلى الملحق العالمي.

## ونسير في الاتجاه الصحيح

## صوقار؛ قرعة فلسطين متوازنة



على المنتخبات أن تطور نفسها حتى تحصل على أفضل تصنيف..

وأضاف: "هذا بالفعل ما حدث من جانبنا لذلك نحن نتواجد حالياً في التصنيف الثاني وهو أفضل تصنيف آسيوي لنا.. وتابع: "اليوم، وفق التصنيف الحالي أنت تلعب مع كل المستويات وهذا أمر طبيعي، لذلك نحن مطالبون بمزيد من العمل والجهد وهذا ما فعله، وكذلك الجهاز الفني للمنتخب.. وأتم: "المنتخب الفلسطيني يسير في الاتجاه السليم، من حيث برامج الإعداد والتطوير والتواجد في كل الاستحقاقات وخوض اللقاءات الدولية الودية وهذا أمر بالغ الأهمية لتطوير المنتخب".

وكالات

وصف نهاد صوقار، المستشار الفني لرئيس الاتحاد الفلسطيني، قرعة منتخب بلاده في التصفيات المزدوجة المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦، وكأس آسيا ٢٠٢٧، التي جرت اليوم الخميس بأنها جيدة ومتوازنة.

وأوقعت القرعة المنتخب الفلسطيني في المجموعة التاسعة إلى جانب منتخبات أستراليا، لبنان، والفايز من مباراة منتخب المالديف وبنجلاديش.

وقال صوقار في تصريحات "كقوة" بعد عملية تصنيف المنتخبات من جانب الاتحاد الآسيوي أصبحت الأمور مختلفة، وأصبح من المهم

## ويتفوق على كريستيانو

## بنزيما يسجل أفضل بداية في مسيرته



وكالات

سجل الفرنسي كريم بنزيما، أفضل بداية له في مسيرته الرياضية بعد أن قاد اتحاد جدة قلب تأخره أمام الترجي التونسي من خسارة بهدف للفوز بهدفين في أول مباريات الفريقين بكأس الملك سلمان للأندية العربية على ملعب مدينة الملك فهد بالجوية في الطائف. وصنع النجم الفرنسي، الهدف الأول للاتحاد بعد مجهود فردي، وقدم تمريرة ذهبية على رأس المهاجم

المغربي عبدالرازق حمدالله الذي وضعها في الشباك، ثم نجح في تسجيل أول أهدافه بقميص الفريق بتسديدة جميلة من خارج المنطقة.

وهذه أفضل بداية للنجم الفرنسي مع أي فريق يلعب له؛ حيث لم تكن مبارياته الأولى مع ليون الفرنسي، وريال مدريد الإسباني بنفس القوة، إذ لم ينجح في التسجيل مع الفريقين، واكتفى بصناعة هدف.

وتفوق بنزيما الحاصل على جائزة

## عموثة: السعودية منافسا الأقوى بالتصفيات.. وأراقب طاجيكستان



وكالات

يرى المغربي الحسين عموثة، مدرب المنتخب الوطني أن القرعة وضعت النشام في مجموعة "متوازنة". في الدور الثاني من التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم ٢٠٢٦ وكأس آسيا ٢٠٢٧.

ووضعت القرعة التي أقيمت الخميس في مقر الاتحاد الآسيوي بكوالالمبور، منتخب الأردن في المجموعة السابعة إلى جانب السعودية، طاجيكستان والتأهل من باكستان وكمبوديا.

وأضاف عموثة في تصريحات لوقع الاتحاد الأردني، بعد سحب قرعة التصفيات المشتركة: "لدينا تصور واضح حول فرق المجموعة السابعة.. المنتخب السعودي قوي ويعد المنافس الرئيسي على بطاقتي التأهل للدور الحاسم.."

وتابع عموثة: "كما شهدت الكرة الطاجيكية تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة، وستتابع لقاء كمبوديا وباكستان للتعرف أكثر على طبيعة الفريق الرابع في المجموعة". وشدد عموثة على أهمية العمل بجهد كبير ومتواصل، لضمان تحظى الدور الثاني من التصفيات وحجز مقعد مبكر في المرحلة الحاسمة، لتعزيز فرص الوصول إلى مونديال ٢٠٢٦، والعبور إلى نهائيات آسيا ٢٠٢٧.

## حمزة إدريس؛ هجوم الاتحاد مربع.. وثنائية كاتني وحامد رائعة

وكالات

أشاد حمزة إدريس، نجم اتحاد جدة السابق، بالأداء والفضول الذي حققه العميد على الترجي التونسي (٢-١) مساء الخميس بالطائف، ضمن الجولة الافتتاحية من المجموعة الأولى لبطولة كأس الملك سلمان للأندية الأبطال.

وقال إدريس في تصريحات لقناة "العربية": "الاتحاد كان فريقا منسجما، ومديره (نونو سانتو) غير طريقتة وأسلوب لعبه عن الموسم الماضي. شاهدنا الفريق يضغط في مناطق المنافس، ويحاول استرجاع الكرة بشكل سريع.."

وأضاف: "غير سانتو أيضا إستراتيجيته الفنية التي كانت تعتمد على التحولات. اليوم شاهدنا الاعتماد على التمريرات القصيرة ونقل الكرة والبناء في وسط الملعب ومحاوله الوصول وخلق الفرص.."

وواصل: "كانت هناك مشكلة في الاتحاد بالشوط الأول بوسط الملعب بوجود طارق حامد، وكورونادو معا، ووصل الترجي بسبب الفراغات لمناطق الاتحاد، ويدخل كاتني في الشوط الثاني مع طارق أصبح الوسط أقوى.."

وأشار: "بداية للاتحاد الذي لم يخض أي مباراة منذ فترة طويلة، فإنها رائعة أمام الترجي، وأعطانا الاتحاد شكلا هجوميا مربعا، لكن تظل علامة الاستفهام أن الاتحاد يحتاج مدافع أجنبي بشكل ضروري يكون بجوار أحمد شراخيلي خاصة بعد إصابة عمر هوساوي.."

وختم "طريقة سانتو بالت تعتمد على لاعبي الوسط واللعب من العمق، وسجل الاتحاد هدفين بنفس الشكل، وعدم التنظيم الدفاعي للاتحاد، هو سبب هدف الترجي، والاتحاد بحاجة ضرورية لقلب دفاع أجنبي.."

## فينيسيوس يتفاعل مع توهج بنزيما

وكالات

احتفى المهاجم الفرنسي كريم بنزيما، بخوض مباراته الأولى مع ناديه الجديد اتحاد جدة، والفوز ١-٢ على الترجي في كأس الملك سلمان للأندية العربية.

وسجل بنزيما هدفا وصنع آخر لزميله المغربي عبد الرزاق حمد الله، في لقاء الأسم، ليحقق أفضل بداية ممكنة مع "العميد.."

ونشر بنزيما، مجموعة صور عبر حسابه على موقعي تويتر وإنستجرام، فإنها احتفالاً بهدفه الأول مع الفريق السعودي. وكتب اللاعب الفرنسي على الصور "الحمد لله"، وسط تفاعل كبير من جماهير اتحاد جدة.

ورد البرازيلي فينيسيوس جونيور نجم ريال مدريد، على بوست كريم بنزيما، بقوله "الأفضل.."

وتزامن كريم بنزيما مع فينيسيوس جونيور في صفوف ريال مدريد، قبل رحيل اللاعب الفرنسي هذا الصيف للاتحاد جدة.

## الشمال يتعاقد مع لاعب كولومبي

وكالات

أعلن الشمال القطري، التعاقد مع اللاعب الكولومبي جيسون موريلو، للانضمام لصفوف الفريق اعتبارا من الموسم المقبل.

ومن المنتظر أن ينتظم موريلو خلال الساعات المقبلة في تدريبات الشمال الحالية في معسكر الفريق بالنمسا استعدادا للموسم المقبل ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

وقال الموقع الرسمي للشمال: "نتمنى التوفيق لجيسون موريلو في مشواره المقبل، وأن يقدم الإضافة المطلوبة لتحقيق طموحات الجماهير والإدارة.."

وعزز الشمال صفوف فريق الكرة بعدد من اللاعبين الأجانب منهم الإيراني أوميد إبراهيم وريكاردو جوميز من الرأس الأخضر والمغربي يونس الحناش القادم من باريس سان جيرمان بجانب الأرجنتيني ماتياس نانوي والأردني علي علوان المتواجدين من الموسم الماضي.