

## تونس: إنقاذ أكثر من 15 ألف مهاجر غير شرعي خلال النصف الأول من 2023

تونس

قال وزير الداخلية التونسي كمال الفقي الخميس، إن 1٥٣٢٧ مهاجراً غير نظامي تم إنقاذهم من قبل الوحدات الأمنية التونسية منذ مطلع ٢٠٢٣ وحتى نهاية تموز الماضي. و نقلت وكالة الأنباء التونسية عن الفقيه أن، ٩٥ بالمائة منهم يحملون جنسيات إفريقية من دول جنوب الصحراء، مشيراً إلى أنه يجري متابعة مباشرة للتعاطي الإنساني والعمل الميداني للوحدات الأمنية في إطار التنسيق مع المنظمات الدولية ذات العلاقة. واعتبر وزير الداخلية أن ما تم نشره من قبل بعض المنظمات الدولية وخاصة «ما جاء في تصريح نائب المتحدث باسم الأمم المتحدة مؤخراً حول حماية اللاجئين والمهاجرين الأفارقة على الحدود التونسية، يرتقي إلى درجة المغالطة».

### أوقات الصلاة

التغرب	04:17
التغرب	12:43
المغرب	04:23
الغروب	07:41
الشام	09:07

18 محرم 1445 هـ الموافق 5 آب 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3172)

## التقي الناطقين الإعلاميين وضباط ارتباط الأجنحة الحكومية الشبول: وجود الناطقين الإعلاميين سيصبح ثقافة دائمة



أكد وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، أهمية دور الناطقين الإعلاميين في التعبير عن خطط ومشاريع وزاراتهم ومؤسساتهم، وإيصال المعلومات إلى وسائل الإعلام، مشيراً إلى أن «وجود الناطقين الإعلاميين سيصبح ثقافة دائمة في كل وزارة ومؤسسة». و تحدث وزير الاتصال الحكومي، عدداً من الناطقين الإعلاميين باسم الوزارات والمؤسسات الحكومية، وضباط ارتباط الأجنحة الحكومية. وأشاد الشبول، بدور الناطقين الإعلاميين في إثراء الحوار الوطني عن السياسة العامة للإعلام والاتصال الحكومي الذي يجريه المجلس الاقتصادي والاجتماعي، ولاسيما أنهم يعدون جزءاً أساسياً من هذه السياسة؛ الأمر الذي يضمن تعزيز انسيابية المعلومات وتدققها نحو الجمهور ووسائل الإعلام. واستعرض الشبول، جهود وزارة الاتصال الحكومي في تدريب الناطقين والعاملين في الاتصال الحكومي على مدار السنوات الثلاث المقبلة، وتصميم وإعداد برامج تدريب إعلامية في قطاعات حيوية كالصحة والسياحة والبيئة. ولفت إلى أن وزارة الاتصال

عمان

## ندوة توعوية لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد

عمان

نظمت عمادة شؤون الطلبة في جامعة العلوم الإسلامية العالمية، ندوة توعوية لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد في مدرج الشريف حسين بن علي، وقال عميد شؤون الطلبة الدكتور سالم الدعجة، خلال افتتاح الندوة، إن عقد مثل هذه الندوات يأتي ضمن رؤية ورسالة الجامعة البناءة لتعزيز ثقة الطلبة بمؤسسات الدولة. وتحدث مدير مديرية التحقيق في الهيئة الدكتور بكر البقور، عن نشأة الهيئة، وشرائح المواطنين في عملية مكافحة الفساد وأليات التحقيق من فعل الفساد، والأدلة الرقمية وآلية استخدامها، مبيناً أن مكافحة الفساد مسؤولية وطنية جماعية تتطلب تضامناً الجهود محاربتها، وأن الالتزام بتطبيق معايير النزاهة، سيسهم بشكل مباشر في الحد من الفساد، وفيما يتعلق بمعايير النزاهة، تحدثت رئيسة قسم التوعية في الهيئة أطلال المحافظة، عن معايير النزاهة المتطلبة في سيادة القانون والعدالة وتكافؤ الفرص والشفافية والمساءلة والمحاسبة والحوكمة الرشيدة، مؤيدة أن الإستراتيجية الوطنية للنزاهة ومكافحة الفساد تتضمن العديد من البرامج الهادفة إلى إيجاد بيئة وطنية مناهضة للفساد، لا سيما أن المجتمع بكافة أطرافه هو مجتمع راضٍ للفساد. ودار خلال الندوة حوار موسع، تم خلاله الإجابة على استفسارات وطلحووات المشاركين والتي تركزت على النزاهة الوطنية كآلية لمكافحة الفساد.

## تخريج المشاركين في مخيم «ذكور مملكة»

عمان

اختتم مكتب جائزة الحسن للشباب، مخيم «ذكور مملكة»، ووفقاً لبيان الجائزة رعى، مساعد مدير الأمن العام للسفر وشؤون الأجانب العميد رامي الدباس، مندوباً عن مدير الأمن العام، في مخيم غابة الحسن/ طبربور، حفل تخريج المشاركين في المعسكر وعددهم 126 مشاركاً في المستوى الذهبي والفضي والبرونزي. وشمل حفل التخريج إيجازاً من قبل قائد المخيم، إضافة إلى كلمة للمشاركين تحدثوا فيها عن تجربتهم في المخيم التي كان لها دور كبير في بناء مهارات جديدة وتعزيز الثقة بالنفس. وشملت فعاليات المخيم الذي استمر 3 أيام، نشاط الإسعافات الأولية وتعاريف إخلاء من الدفاع المدني، محاضرة حول المخدرات، سجل الجائزة المحوسب، التدريب على مهارات قراءة الخارطة واستعمال البوصلة وحركات المشاة. كما تم تنفيذ مسير طويل ومهارات التعايش والتخفي والتويه، وتنفيذ فعالية الإنزال الجبلي، إضافة إلى أنشطة فكرية تعليمية، وزيارة ميدانية إلى مصنع النسيج وزلوم ومتحف الأردن.

## 50 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

## شهيديان برصاص الاحتلال في قرية برقة وطولكرم



رام الله

استشهد مواطن فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، مساء الجمعة، خلال هجوم للمستوطنين المنظرين على قرية برقة شرق مدينة رام الله. وذكرت وزارة الصحة الفلسطينية، أن الشاب قصي جمال معطان (19 عاماً) استشهد برصاص قوات الاحتلال خلال هجوم للمستوطنين على القرية. وأوضحت وزارة الصحة الفلسطينية في بيان لها، أن المستوطنين اقتحموا مناطق في النواحي الغربية والشمالية الغربية من برقة، بحماية قوات الاحتلال، فهدأ أهالي القرية للدفاع عن أرضهم ما أدى لاندلاع مواجهات، أصيب خلالها الشاب معطان بجروح خطيرة، إلى جانب اثنين آخرين أصيبا بالحجارة. وأضافت الوزارة، أن المستوطنين أحرقوا، خلال الهجوم سيارتين. واستشهد فجر الجمعة، شاب فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، خلال اقتحامها مدينة طولكرم ومخيمها. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، نقلاً عن شهود عيان، أن الشاب محمود أبو سع (18 عاماً)، أصيب برصاصة في رأسه أطلقها جنود الاحتلال عليه من مسافة صفر، وتم نقله إلى مستشفى الشهيد ثابت ثابت المصليين ودقت في بطاقتهم الشخصية.

## تدشين سد الفيضان بطاقة تخزينية 3,5 مليون متر مكعب

عمان

تنفذ الإستراتيجية الوطنية للمياه لتحقيق التوازن المنشود. وأصاف أن سد الفيضان الواقع في منطقة وادي عربة هو سد ركابي ذو وجه خرساني يهدف الى تخزين مياه الأمطار والفيضانات لأغراض الري والشحن الجوي بطاقة تخزينية تبلغ 3,5 مليون متر مكعب، مبيناً أن مياه السد ستعكس بشكل واضح على المجتمع المحلي في المنطقة وتوفر مزيداً من فرص العمل للأهالي وخاصة المزارعين ومربي المواشي وزيادة الرقعة الخضراء وتحسين البيئة المحلية. وناحيته، أكدت أمين عام سلطة وادي الأردن المهندسة منار المحاسنة أن مشروع سد الفيضان من المشاريع الهامة في منطقة وادي عربة كونها من المناطق تنهض لبناء واقع جديد يضاعف النمو وتحسين مستوى معيشة المواطنين خاصة وان السودي يضم عددا من المشاريع الزراعية والتنمية والخدمية التي من شأنها الارتقاء بالواقع المعيشي والاقتصادي لسكان الوادي وجذب العديد من الاستثمارات.

وتحدث رئيس بلدية قرية روضاء جمعيات العمارين والسعيدين عن الفرص التي سيوفرها السد والوقت الطويلة جود السعيدين صعيدة ترحيبية. وقد تم تنفيذ مشروع سد الفيضان في وادي فيضان لجمع مياه الفيضانات من الحوض الساسكب في وادي عربة من قبل شركة زكريا صالح الطراونة للمقاولات ويشارك من شركة المستشار الهندسة Engicon، ويهدف السد لري المزارع وتغذية المياه الجوفية وتنفيذ مشروعات زراعية لإهالي المنطقة ويخزن حالياً نحو 2,1 مليون متر مكعب. تابع ص2

قال وزير المياه والري المهندس محمد النجار خلال تدشين سد الفيضان / وادي عربة إن سلطة وادي الأردن تعمل بكل جد لتوسيع آفاق الحصاد المائي في المملكة ورفع الطاقة التخزينية للسود، ورفع كفاءة التخزين وتعظيم الاستفادة من مياه الفيضانات والجريان السطحي وكذلك تطوير واقع المجتمعات المحلية في مناطق المملكة كافة وتحسين مستوى المعيشة. وأكد أهمية المشروع في المحافظة على الاستقرار المائي للمزارعين في منطقة وادي عربة متمناً الدعم المتواصل من الأشقاء السعودية لتنفيذ مشاريع تنمية خاصة في قطاع المياه. و بين أن الأردن يواجه تحديات مائية عدة نتيجة الزيادة السكانية وموجات اللجوء، وأن الوزارة تسعى للإسراع

## سواء الأردن تشهد زخات من شهب البرساويات 12 الجاري

عمان

أنوات رصد، إذ ستظهر في السماء كالألعاب النارية. وأشار إلى أنه يفضل رصد الشهب في الأماكن المظلمة البعيدة عن الإنارة، كمنطقة وادي رم جنوب المملكة، والمناطق الصحراوية والريفية التي تعد من أفضل المناطق لرصدها، وستظهر الشهب فيها بشكل أكثر إنارة وجمالاً. ولفت إلى أن بعض الجهات السياحية تحضر لتنظيم مخيم فلكي في وادي رم، لرصد

توقع فلكي أردني أن تشهد سماء المملكة والعالم العربي ليل 12 و 13 آب الحالي، زخة من شهب (البرساويات)، وهي من أكثر الزخات الشهابية كثافة خلال العام. وقال من مرصد وادي رم أم الدامي، عماد مجاهد، إن الشهب يمكن مشاهدتها بوضوح بالعين المجردة، دون حاجة لتلسكوب أو

## الصين تخفف شروط التأشيرات والإقامة في المدن لتعزيز اقتصادها

بكين

أعلنت الصين إجراءات إدارية لدعم اقتصادها تسمح بموجبها لبعض الأجانب بالحصول على تأشيرات دخول لدى الوصول إلى أراضيها وتمكن أهالي المناطق الريفية من الإقامة بسهولة أكبر في المدن. وتهدف هذه التسهيلات إلى «تعزيز حرية تنقل ... الأفراد والمركبات والمعلومات والمعطيات»، حسبما ذكر مسؤول من وزارة الأمن العام الصيني. وتراجع زخم انتعاش الصين في مرحلة ما بعد كوفيد في الأشهر القليلة الماضية، على وقع انخفاض الاستهلاك وأزمة في قطاع العقارات. وارتفع الناتج المحلي الإجمالي بنسبة ٠,٨ بالمائة فقط بين الفصل الأول والثاني هذا العام، فيما بلغت البطالة بين الشباب معدلات قياسية تجاوزت ٢٠ بالمائة. وأمام ذلك أعلنت الوزارة عن ٢٦ إجراء الخميس من بينها قواعد جديدة لمنح تأشيرات دخول لرجال وسيدات الأعمال الأجانب. سيتمكن الأفراد الذين يأتون إلى الصين للمشاركة في مفاوضات تجارية أو معارض أو مؤتمرات أو للاستثمار، من الحصول على تأشيرة لدى الوصول شرط إبراز المستندات الضرورية.

في السابق كان على المسافرين طلب تأشيرة لدى السفارات أو القنصليات الصينية في بلدان المغادرة. وأعلن الخميس أيضاً عن مزيد من التسهيلات لنظام الإقامة الدائمة المثير للجدل الذي صنف لعقود الصينيين بين مواطني «الريف» أو «المدينة».

ويحق للصينيين الإقامة والعمل في أي مكان في أنحاء البلاد، لكن بسبب نظام الإقامة يمكنهم الاستفادة فقط من بعض الخدمات العامة مثل الضمان الصحي والتعليم حيث هم مسجلون، وعموماً يكون ذلك مكان الولادة.

وهذه الترتيبات التي تهدف من حيث الشكل إلى تجنب التوسع الجامح للمدن، ينجح عنها في الواقع إجماع العديد من الصينيين عن الإقامة في المدن لصعوبة الحصول على كل الخدمات العامة. ولتخفيف تلك القيود ستعمل الصين على وضع «تسهيلات إضافية لشروط التسجيل»، وستشجع أهالي الأرياف القادرين على العمل والعيش في المدن، على الإقامة فيها مع عائلاتهم.



## الأعيان يطلع على الخطة الوطنية المُنسقة لمواجهة الزلازل



من جهته، قال رئيس لجنة الخدمات العامة في مجلس الأعيان الدكتور مصطفى الحمارة، رئيس اللجنة المشتركة، إن الأخيرة عقدت سلسلة لقاءات، كان آخرها الذي عُقد في مركز إدارة الأزمات، للوصول إلى إستراتيجية وطنية متكاملة للتعامل مع الزلازل والكوارث الطبيعية. وأكد أن اللجنة المشتركة تحرص إلى الاستماع إلى مختلف آراء الخبراء والمختصين بهذا الشأن حتى يتم تضمينها في الخطة الوطنية، لافتاً إلى أنه ستأخذ كل لجنة من اللجان التسع على عاتقها بمتابعة ورعاية مع الجهات المعنية حيال كل ما يقع ضمن اختصاصها في الخطة.

وتناول الزعبي الخطة الوطنية المُنسقة لمواجهة الزلازل، التي تعد جزءاً من الاستراتيجية الوطنية للحد من مخاطر الكوارث، لافتاً إلى أن الخطة تهدف إلى تنسيق الجهد الوطني لضمان الفاعلية لمواجهة ظروف وتداعيات الزلازل. وأضاف أن الخطة تهدف أيضاً إلى التأكد من إعداد خطط تنفيذية خاصة بالمؤسسات والداوئير المعنية لتمكينها بتعامل بكفاءة مع الزلازل، وإعداد خطة توعوية وطنية لتعريف المواطنين بمخاطر الزلازل، وكيفية التعامل معها، وضمان توفر بني تحتية

وكان الفايز ثمن في بداية حديثه نهج الائتلاف المكون من 9 لجان دائمة في مجلس الأعيان وجهوده الكبيرة في بحث مختلف القضايا الوطنية، والتشبيك مع الأذرع التنفيذية حولها، لافتاً إلى أن الائتلاف أصدر ورقة سياسات حول قطاع النقل العام والتغير المناخي في الأردن.

## مشروع رياضي أردني يتأهل لنهائي مسابقة عالمية

عمان

تأهل المشروع الريادي للمهندس الأردني حمزة الداوود إلى المرحلة النهائية في المسابقة العالمية للمشاريع الناشئة التي تُعقد ضمن فعاليات مؤتمر «See Pakistan International 2023» الدولي، الذي سيقام في مدينة لاهور الباكستانية الشهر الحالي. وتقوم فكرة المشروع الموسوم بـ «ANNI»، الذي قدمه الداوود وهو خريج هندسة العمارة في الجامعة الأردنية، على تسجيل أول علامة تجارية ملابس أردنية تتناسب وفتي كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة، من حيث جودتها وسهولة ارتدائها واقتنائها. ويشارك في المسابقة، التي ستعقد نتائجها خلال المؤتمر، الذي يعقد سنوياً في باكستان بتنظيم مشترك بين منظمة التعاون الإسلامي وهيئة جامعات القطاع الخاص الباكستانية، إلى جانب الداوود، منافسون من طلبة وخريجي مراحل البكالوريوس والدراسات العليا من أكثر من 50 جامعة ومؤسسة تعليمية محلية وإقليمية وعالمية منتشرة في 20 دولة حول العالم، منافساً بذلك 14 مشروعاً.

## العلوم التطبيقية تطلق مسابقة «أهل الإتيقان للقرآن»

عمان

أطلقت جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، مسابقة الحاج عبده أبو خديجة القرآنية السنوية تحت عنوان: «أهل الإتيقان للقرآن». ووفق بيان للجامعة، اليوم، تتضمن المسابقة مستويين، الأول إتيقان الحفظ مع حسن الأداء والثاني إتيقان التلاوة وأحكام التجويد، حيث تستهدف المسابقة الفئة العليا من المهتمين بالقرآن الكريم حفظاً وتلاوة وتجويداً، وتقديمهم للمجتمع المحلي والدولي باعتبارهم مميزين في التلاوة أو الحفظ وتشجيع المهتمين بالقرآن على الإتيقان. وتقدم للمسابقة 586 متسابقاً ومتسابقة من المجتمع المحلي، حيث سيكون عدد الفائزين 6 من فئة إتيقان الحفظ و6 من إتيقان التلاوة وأحكام التجويد، بينما سيتم الإعلان عن نتائج المسابقة في 15 من الشهر الحالي.

## هيئة الاعتماد تبدأ بتنفيذ الإطار العام لمعايير برامج الدراسات الثنائية

عمان

بدأت هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، بالتعاون مع الجمعية الألمانية للتعاون الدولي من خلال مشروع دعم التدريب والتعليم المهني والتقني والتعليم العالي الموجه نحو سوق العمل، باعتماد الإطار العام لإجراءات ومعايير تنفيذ برامج الدراسات الثنائية.

وقال رئيس الهيئة، الدكتور ظافر الصرايرة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن مفهوم الدراسات الثنائية توجه تعليمي عالمي يهدف إلى دمج الجانبين النظري والتطبيقي العملي، لإثراء التجربة التعليمية للطلبة، وساعدهم في فهم أفضل للمفاهيم العلمية والجوانب النظرية؛ إضافة إلى الخبرة العملية المكتسبة التي ستمكن الطلبة من تطوير مهارات التواصل والمهارات الشخصية والاجتماعية لديهم.

وأشار الصرايرة إلى أن برامج الدراسات الثنائية يعمل على انخراط الطلبة في الهيكل التنظيمي للمنظمة أو المؤسسة الشريكة ومنهجيات العمل المتبعة فيها، إضافة إلى طبيعة تخطيط وتنفيذ المشاريع القائمة داخلاً على مراحل متعددة خلال الفترة الدراسية للطلاب الجامعي، وبذلك فإنه يضمن حصوله على خبرة عمل حقيقية في نفس مجال التخصص الأكاديمي واكتسابه قيمة تعليمية إضافية يقدمها برنامج الدراسات الثنائية.

وأكد أن الهيئة شكلت لجنة دائمة من الخبراء في هذا المجال لمتابعة وتنفيذ وضمان جودة البرنامج، والتي تمثل أيضاً بدورها منصة للتواصل بين الشركاء المعنيين بتنفيذ برنامج الدراسات الثنائية المتكاملة في الأردن.

شركة كهرواء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة  
إعلان فصل التيار الكهربائي  
ستقوم شركة كهرواء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2023/8/22 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تؤثر من خلالها على فصل التيار الكهربائي عن التعمية طريق الزقاء وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة إربد.  
وعن الطفرة الشارع الرئيسي من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في مدينة الرمثا.  
وعن الحرارة من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة المفرق.  
قسم العلاقات العامة

## تدشين سد الفيضان بطاقة تخزينية 3,5 مليون متر مكعب



الوادي يضم عدداً من المشاريع الزراعية والتنمية والخدمية التي من شأنها الارتقاء بالواقع المعيشي والاقتصادي لسكان الوادي وجذب العديد من الاستثمارات. وتحدث رئيس بلدية قريقرة ورؤساء جمعيات العمارين والسعيدين عن الفرص التي يوفرها السد والقت الطفلة جود السعيدين قصيدة ترحيبية. وقد تم تنفيذ مشروع سد الفيضان في وادي فيضان لجمع مياه الفيضانات من الحوض الساسك في وادي عربة من قبل

تبلغ 3,5 مليون متر مكعب، مبيناً أن مياه السد ستعكس بشكل واضح على المجتمع المحلي في المنطقة وتوفر مزيداً من فرص العمل للأهالي وخاصة المزارعين ومرابي المواشي وزيادة الرقعة الخضراء وتحسين البيئة المحلية. من ناحيتها، أكدت أمين عام سلطة وادي الأردن الهندسة منار المحاسنة أن مشروع سد الفيضان من المشاريع الهامة في منطقة وادي عربة خرساني يهدف إلى تخزين مياه الأمطار والفيضانات لأغراض الري والشحن الجوي بطاقة تخزينية

عمان

قال وزير المياه والري المهندس محمد النجار خلال تدشينه سد الفيضان / وادي عربة إن سلطة وادي الأردن تعمل بكل جد لتوسيع آفاق الحصاد المائي في المملكة ورفع الطاقة التخزينية للسدود، ورفع كفاءة التخزين وتعظيم الاستفادة من مياه الفيضانات والجريان السطحي وكذلك تطوير واقع المجتمعات المحلية في مناطق المملكة كافة وتحسين مستوى المعيشة. وأكد أهمية المشروع في المحافظة على الاستقرار المائي للمزارعين في منطقة وادي عربة منمناً الدعم المتواصل من الأشقاء في السعودية لتنفيذ مشاريع تنمية خاصة في قطاع المياه.

وبيّن أن الأردن يواجه تحديات مائية عدة نتيجة الزيادة السكانية وموجات اللجوء، وأن الوزارة تسعى للإسراع بتنفيذ الإستراتيجية الوطنية للمياه لتحقيق التوازن المنشود. وأضاف أن سد الفيضان والوادي عربة هو سد ركائمي ذو وجه خرساني يهدف إلى تخزين مياه الأمطار والفيضانات لأغراض الري والشحن الجوي بطاقة تخزينية

## مشروع رياضي أردني يتأهل لنهائي مسابقة عالمية

عمان

تأهل المشروع الريادي للمهندس الأردني حمزة الداوود إلى المرحلة النهائية في المسابقة العالمية للمشاريع الناشئة التي تُعقد ضمن فعاليات مؤتمر «See Pakistan International 2023» الدولي، الذي سيقام في مدينة لاهور الباكستانية الشهر الحالي. وتقوم فكرة المشروع الموسوم بـ «ANNI»، الذي قدمه الداوود وهو خريج هندسة العمارة في الجامعة الأردنية، على تسجيل أول علامة تجارية ملابس أردنية تتناسب وفتي كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة، من حيث جودتها وسهولة ارتدائها واقتنائها. ويشارك في المسابقة، التي ستعقد نتائجها خلال المؤتمر، الذي يعقد سنوياً في باكستان بتنظيم مشترك بين منظمة التعاون الإسلامي وهيئة جامعات القطاع الخاص الباكستانية، إلى جانب الداوود، منافسون من طلبة وخريجي مراحل البكالوريوس والدراسات العليا من أكثر من 50 جامعة ومؤسسة تعليمية محلية وإقليمية وعالمية منتشرة في 20 دولة حول العالم، منافساً بذلك 14 مشروعاً. ويشارك في المسابقة، التي ستعقد نتائجها خلال المؤتمر، الذي يعقد سنوياً في باكستان بتنظيم مشترك بين منظمة التعاون الإسلامي وهيئة جامعات القطاع الخاص الباكستانية، إلى جانب الداوود، منافسون من طلبة وخريجي مراحل البكالوريوس والدراسات العليا من أكثر من 50 جامعة ومؤسسة تعليمية محلية وإقليمية وعالمية منتشرة في 20 دولة حول العالم، منافساً بذلك 14 مشروعاً. ويشارك في المسابقة، التي ستعقد نتائجها خلال المؤتمر، الذي يعقد سنوياً في باكستان بتنظيم مشترك بين منظمة التعاون الإسلامي وهيئة جامعات القطاع الخاص الباكستانية، إلى جانب الداوود، منافسون من طلبة وخريجي مراحل البكالوريوس والدراسات العليا من أكثر من 50 جامعة ومؤسسة تعليمية محلية وإقليمية وعالمية منتشرة في 20 دولة حول العالم، منافساً بذلك 14 مشروعاً.

## العلوم التطبيقية تطلق مسابقة «أهل الإتيقان للقرآن»

عمان

أطلقت جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، مسابقة الحاج عبده أبو خديجة القرآنية السنوية تحت عنوان: «أهل الإتيقان للقرآن». ووفق بيان للجامعة، اليوم، تتضمن المسابقة مستويين، الأول إتيقان الحفظ مع حسن الأداء والثاني إتيقان التلاوة وأحكام التجويد، حيث تستهدف المسابقة الفئة العليا من المهتمين بالقرآن الكريم حفظاً وتلاوة وتجويداً، وتقديمهم للمجتمع المحلي والدولي باعتبارهم مميزين في التلاوة أو الحفظ وتشجيع المهتمين بالقرآن على الإتيقان. وتقدم للمسابقة 586 متسابقاً ومتسابقة من المجتمع المحلي، حيث سيكون عدد الفائزين 6 من فئة إتيقان الحفظ و6 من إتيقان التلاوة وأحكام التجويد، بينما سيتم الإعلان عن نتائج المسابقة في 15 من الشهر الحالي.

## الشبول يلتقي الناطقين الإعلاميين وضباط ارتباط الأجندة الحكومية

عمان



مبنيًا أن هذه المنصة ستكون مخصصة لإبراز عمل الناطقين في وزاراتهم ومؤسساتهم. كما لفت الشبول إلى استضافة الأردن لمؤتمر اليونسكو الدولي «الأسبوع العالمي للدرية الإعلامية والمعلوماتية وأجندة الشباب»، الذي سيقام في قصر المؤتمرات بمنطقة البحر الميت خلال الفترة من 23 إلى 25 من تشرين الأول المقبل، بتنظيم من منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو) بالشراكة مع وزارة الاتصال الحكومي. وقال، في هذا الصدد، إن المؤتمر سيحظى

أكد وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، أهمية دور الناطقين الإعلاميين في التعبير عن خطط ومشاريع وزاراتهم ومؤسساتهم، وإيصال المعلومات إلى وسائل الإعلام، مشيراً إلى أن «وجود الناطقين الإعلاميين سيصبح ثقافة دائمة في كل وزارة ومؤسسة».

حديث الشبول، جاء خلال لقائه، في وزارة الاتصال الحكومي، عدداً من الناطقين الإعلاميين باسم الوزارات والمؤسسات الحكومية، وضباط ارتباط الأجندة الحكومية.

وأشاد الشبول، بدور الناطقين الإعلاميين في إثراء الحوار الوطني عن السياسة العامة للإعلام والاتصال الحكومي الذي يجريه المجلس الاقتصادي والاجتماعي، ولاسيما أنهم يعدون جزءاً أساسياً من هذه السياسة؛ الأمر الذي يضمن تعزيز انسيابية المعلومات وتدفقها نحو الجمهور ووسائل الإعلام.

واستعرض الشبول، جهود وزارة الاتصال الحكومي في تدريب الناطقين والعاملين في الاتصال الحكومي على مدار السنوات الثلاث المقبلة، وتصميم وإعداد برامج تدريب إعلامية في قطاعات حيوية كالصحة والسياحة والبيئة. ولفت إلى أن وزارة الاتصال الحكومي، وفي سبيل دعم وتمكين الناطقين الإعلاميين، سيقبل منصة «ناطق» ضمن الموقع الإلكتروني للوزارة،



# الزنجبيل علاج طبيعي فعال للصداع النصفي



مجموعة من الأعراض المصاحبة للصداع النصفي، والتخلص من الصداع نفسه في أسرع وقت. ويحسب دراسة نُشرت في "جورنال أوف فيزيوتيرابي"، 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 ولن يتناولون أدوية مذيبة لجلطات الدم.

**وكالات**  
يصاحب الصداع النصفي مجموعة من الأعراض تزيد الألم سوءاً، مثل الدوخة والقىء 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، جرب الزنجبيل للتغلب على الألم وأعراض هذا الصداع. ويمتاز الزنجبيل بأنه غني بمضادات الالتهابات، ما يساعد على تخفيف

# 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 والجاوافة والبرنقال، وفيتامين "د" مثل رقائق الجيوب المدعمة والفواكه والخضروات عند حدوث الالتهابات المتكررة.

الصحة المهنية والبيئية، أن ٧٤٠ امرأة أُجهزت من بين ١٠٠٤٧ امرأة عملن لبعض النوبات الليلية في الفترة بين الأسبوع الثالث والحادى 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 والتناسلية والعقم بمركز إيرفينغ الطبي التابع لجامعة كولومبيا في نيويورك، يرى أن الارتباط الذي خلص إليه الباحثون ليس دليلاً على أن العمل ليلاً يسبب الإجهاد.

# دراسة: 'استنشاق السكر' يعالج أمراضاً خطيرة

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 ينجح ذات يوم".

ويجرب الدراسة، التي أجريت على الفئران، في خلايا دم بيضاء متخصصة يطلق عليها اسم "البلاعم"، وهي خلايا تعمل مثل "مكاشف تنظيف" لنظام المناعة، وتقوم بتنظيف و"كنس" الكائنات الضارة، والمخلفات في الجهاز المناعي. ووجد الفريق العلمي في جامعة

**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 "المنقبلة" الحساسة للسكر يمكن أن يثبط الالتهاب، الذي يلعب دوراً رئيسياً في حالات الحساسية والربو وغيرها. غير أن الدراسة كان لها جانب مثير

الصحة المهنية والبيئية، أن ٧٤٠ امرأة أُجهزت من بين ١٠٠٤٧ امرأة عملن لبعض النوبات الليلية في الفترة بين الأسبوع الثالث والحادى 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 والتناسلية والعقم بمركز إيرفينغ الطبي التابع لجامعة كولومبيا في نيويورك، يرى أن الارتباط الذي خلص إليه الباحثون ليس دليلاً على أن العمل ليلاً يسبب الإجهاد.

# تحذير للحوامل من نوبات العمل المسائية

**وكالات**  
نبهت دراسة طبية، إلى أن العوامل اللاتي يعملن نوبتي عمل مسائيتين على الأقل في أسبوع واحد قد يصبحن أكثر عرضة لتلاجهن في الأسبوع التالي. وأوضحت الباحثة لويز مولتبرج 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 "بيّنت أهمية هذا الهرمون في نجاح الحمل، ربما يرتبط بحماية وظيفة المشيمة". وقامت بيغتراب، وهي باحثة في قسم طب الصحة المهنية والبيئية في مستشفى سيسبيير وفريدريكسبير في كوبنهاجن، وزملائها، برسد الحمل لدى ٢٢٧٤٤ موظفة في القطاع العام، معظمهن يعملن في مستشفيات دنماركية. وأفاد الباحثون في تقرير نشر بمجلة طب

رغب البعض في الاحتفاظ بأسنان أطفالهم اللبئية 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 يمكن إنشاؤه حياته في يوم من الأيام، حسب ما يقول الباحثون. وتعتبر أسنان الأطفال مخزناً هاماً لنخاع العظم، ويمكن استخدام الخلايا الجذعية المستخرجة منها لعلاج

# لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبئية



**وكالات**  
رغب البعض في الاحتفاظ بأسنان أطفالهم اللبئية 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 يمكن إنشاؤه حياته في يوم من الأيام، حسب ما يقول الباحثون. وتعتبر أسنان الأطفال مخزناً هاماً لنخاع العظم، ويمكن استخدام الخلايا الجذعية المستخرجة منها لعلاج

رغب البعض في الاحتفاظ بأسنان أطفالهم اللبئية 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 يمكن إنشاؤه حياته في يوم من الأيام، حسب ما يقول الباحثون. وتعتبر أسنان الأطفال مخزناً هاماً لنخاع العظم، ويمكن استخدام الخلايا الجذعية المستخرجة منها لعلاج

# 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 ظهور 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 المعزولة. كانت منظمة الصحة العالمية أعلنت قبل أقل من

ثلاثة أسابيع احتواء حمى الإيبولا النزفية إلى حد كبير، قائلين 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.

# 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 كن 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.

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

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.

# 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 فتجف، 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 كفاءة لها بالدعامات أو الجراحة أو الأدوية.

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.

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.

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.

# 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. وتحت توصيات الحمل على تناول ما بين ٢٥ و ٣٠ غراماً من الألياف. الحديد وفيتامين "سي". تمتاز فاكهة الرمان

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.

# 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

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 والقليل الحار والجزر والطماطم والخضروات الخضراء الداكنة، تؤخر بداية إعتام عدسة العين لعدة سنوات إضافية منه. وتحتوي هذه المواد على فيتامينات A و C و E وبيتا كاروتين، وكذلك مضادات الأكسدة لوتين وزياكسانثين، تعمل كمواد فعالة في حماية البصر".

# ١٠ أنواع 'سحرية' من الفاكهة لخفض الوزن

علاج مشكلات الهضم والانتفاخ. الجريب فروت أظهرت دراسات أن تناول نصف حبة من الـ"جريب فروت" قبل الطعام يقلل من دهون البطن ويخفف 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. التوت يتبع التوت بفناء بمضادات الأكسدة ذات التأثير السحري على الدهون، وتسريع عملية "الأيض"، وحرق السعرات الحرارية. 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 يبعث تناول الموز الشعور بالشبع، كما أن هذه المثمار غنية بالفيتامينات والبوليتاوسوم، وهما عنصران مهمان في

علاج مشكلات الهضم والانتفاخ. الجريب فروت أظهرت دراسات أن تناول نصف حبة من الـ"جريب فروت" قبل الطعام يقلل من دهون البطن ويخفف 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. التوت يتبع التوت بفناء بمضادات الأكسدة ذات التأثير السحري على الدهون، وتسريع عملية "الأيض"، وحرق السعرات الحرارية. 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 يبعث تناول الموز الشعور بالشبع، كما أن هذه المثمار غنية بالفيتامينات والبوليتاوسوم، وهما عنصران مهمان في

علاج مشكلات الهضم والانتفاخ. الجريب فروت أظهرت دراسات أن تناول نصف حبة من الـ"جريب فروت" قبل الطعام يقلل من دهون البطن ويخفف 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. التوت يتبع التوت بفناء بمضادات الأكسدة ذات التأثير السحري على الدهون، وتسريع عملية "الأيض"، وحرق السعرات الحرارية. 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 يبعث تناول الموز الشعور بالشبع، كما أن هذه المثمار غنية بالفيتامينات والبوليتاوسوم، وهما عنصران مهمان في

علاج مشكلات الهضم والانتفاخ. الجريب فروت أظهرت دراسات أن تناول نصف حبة من الـ"جريب فروت" قبل الطعام يقلل من دهون البطن ويخفف 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. التوت يتبع التوت بفناء بمضادات الأكسدة ذات التأثير السحري على الدهون، وتسريع عملية "الأيض"، وحرق السعرات الحرارية. 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 يبعث تناول الموز الشعور بالشبع، كما أن هذه المثمار غنية بالفيتامينات والبوليتاوسوم، وهما عنصران مهمان في

# مواد غذائية تدمي 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 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 والقليل الحار والجزر والطماطم والخضروات الخضراء الداكنة، تؤخر بداية إعتام عدسة العين لعدة سنوات إضافية منه. وتحتوي هذه المواد على فيتامينات A و C و E وبيتا كاروتين، وكذلك مضادات الأكسدة لوتين وزياكسانثين، تعمل كمواد فعالة في حماية البصر".



## مفاجأة . . الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء الففز وسرعة أداء المتمارين. وأضاف جرجيك: "قاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

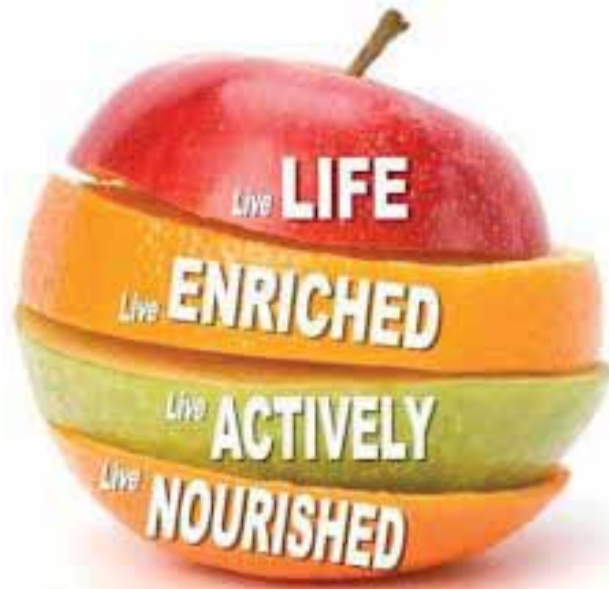
لروبيرتز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

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

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

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

## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتعوب 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 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).

الدهنون أو الدهس والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعديدة اللاتشبع 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 اللاتشبع 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 اللاتشبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبصرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

بروتين

تعلم 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.

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.

والكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثرويد 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

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 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 بسبب 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

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

## 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.

K وكذلك 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 أظافرتنا 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، والقليل 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 من تحتاجه البشرة من تغذية بالعقم. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن تنزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجبرائينوم الأساسي، و٩قطاط من زيت الفيتامين E. ينصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعقم خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشّر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريةً 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 مجدّد ومنمّج للبشرة.

٢- يخفّف من توسّع المسام: يمكن للمسّام المتوسّعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على إقباضها واكتساب البشرة النعومة المشدودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلّف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملقحة كبيرة من العسل، وملقحة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبخ هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولعدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنيّة، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحسّاسة. تعرّفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميليّة 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 التأمّ الندبات التي تسببها البثور. سماتة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

## ”child development process“ نموّ الطفل

تتأيّماً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتراكيب المفرداتية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وويلوغمهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيّة أو حتى سداسيّة الكلمات، حتى يتمكّنون من التّخاطب بجُمَل الكبار في الرّابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة. في مرحلة الطّفولة المبكّرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التّفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنهم في مرحلة للافكار وفهم الوقت والعدد، في مرحلة الثلاث سنوات. إن بداية التّخيرات الفسيولوجيّة والعاطفيّة في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطّفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

الذاكرة. ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التّعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهمّاً، 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 الكفاءة المتنوّعة واستخدام التّفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ولإفكار وفهم الوقت والعدد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وباطّراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتحصّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهربس (Herpes) أو فيروس العوزّ المناعيّ البشري (AIDS). قد يكون مرض الشبّام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والآلام المصاحبة لعملية البلع،

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



### مراحل النمو للأطفال



## القُرْحَة – Ulcers

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) – مثل أدفيل (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 الهضمية بـقُرْحَة المَحْدَة عندما يكون موطنها هو المَعْدَة. في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلوي من المَأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

حُرْقَة في المَعْدَة، غثيان، ألم في الصدر وتقبؤ الدماء. قُرْحَة المَعْدَة والأمعاء الدقيقة يُمكن إبراج نوعا القرحة هَئِن تحت فئة القرحة المدعوّة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers). والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقَة 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 الشبّية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

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

العلامات المُتذرّدة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ الالتهاب الخارجي المغنوح يكون مؤلماً وقابلاً للتّهيّج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات 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 الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات 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

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها.قُرْحَة المريء على الرغم من قلّة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقَة في المنطقة الواصلة بين المَعْدَة والمريء– والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥سم 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

المرضى يعرضون أنفسهم لخطر وجود القرحة لا شك أنّ الالتهاب الخارجي المغنوح يكون مؤلماً وقابلاً للتّهيّج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات 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 الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات 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

المرضى يعرضون أنفسهم لخطر وجود القرحة لا شك أنّ الالتهاب الخارجي المغنوح يكون مؤلماً وقابلاً للتّهيّج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات 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 الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات 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

المرضى يعرضون أنفسهم لخطر وجود القرحة لا شك أنّ الالتهاب الخارجي المغنوح يكون مؤلماً وقابلاً للتّهيّج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات 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 الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات 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







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

نشرت مجلة "يوييلز 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 378 كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط. وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونات"، تيمنًا بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونات، وسيتمد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة 3977 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 250 تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل 160 تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومعتدة في الوقت ذاته.

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

في هذا السياق، قد تبدو إضافة المزيد من الألياف إلى الكابلات، من أجل تمكينها من نقل المزيد من المعلومات، استراتيجية واضحة، ولكن تصميم المعدات لتعمل على عمق كبير تحت الماء وسنودات طويلا، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يقفد الإشارة قوتها، ومن هذا المنطلق، سترمز مدير قسم هندسة الشبكات والهندسة البحرية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكالو، أن إحدى المبادئ التوجيهية لتقيد بأن "الإشارة تفقد 99 بالمئة من قوتها" كل 62 ميلا.

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

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

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكربيرغ وعائلته، خلال العام 2018. وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ 22.6 مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام 2017، الذي وصل إلى 9 ملايين دولار.

## كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

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 29 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 الكاتبة 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 شيبير دوليمان عالم الفلك في مركز هارفارد-سميثونيان للفيزياء الفلكية، ثمره عمل ما يزيد على 200 باحث، 40 منهم سيدات، حسبما 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 (سيتيم)، من الجيد أن تكون هنالك نماذج تحتذي بها الفتيات الصغيرات

## توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

عالمياً على "تويتر" فوراً. وقبل شهر، واجهت شركة "فيسبوك" تعطلاً عالمياً في خدماتها استمر لأكثر من 10 ساعات، بررتة الشركة لاحقاً بأنه يعود لخلل أثناء نقل الخوادم".

وأظهر موقع (داونديكتور دوت كوم) الذي يراقب تعطل المواقع الإلكترونية أن هناك ما يربو على 9000 مستخدم فيفلون عن مشاكل واجهوها مع فيسبوك، فيما أوضحت خريطة للتعطل الإلكتروني على الموقع أن المشاكل ظهرت بشكل أساسي في أوروبا.

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

وأضاف فوسريكالو أن هذه المكورات 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 50 ميل تقريبا.

وأوضحت المجلة أنه داخل كل "مدرع" توجد مكورات 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 من العمل، يتعين على الشركة سحبه من قاع المحيط واستبداله، وهو ما سيجعل هذه العملية مكلفة للغاية. وفقا لما أكدته فوسريكالو.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

# المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



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

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

### وكالات

طالبت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

وكانت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز 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 الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أفادت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبات المجلة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغضائل مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة الوطنية والمعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات وبالتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

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

وانها لا تعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعات أليكسا. وجاء في البيان، "تساعدا هذه المعلومات في تمرين أنظمة التعرف على النطق والتعرف على اللغات التي تستخدمها، من أجل أن تكون سماعات أليكسا أكثر استجابة لرغباتكم وضمن أن الخدمة تعمل بجودة بالنسبة للجميع".

ومضت الشركة للقول، "لتطبيق معايير تقنية وعملياتية صارمة، ولا تتساهل مع أي محاولة للاساءة لأنظمتنا. 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 يبريقومون بالتأكد من أن محرك التعرف على النطق سيري يقصر الطلبات بشكل صحيح. يذكر أن سيري تسجل الطلبات الصوتية التي يطلبها المشاركون من خلال هواتف أيفون وسماعات هوم بود.

ما الذي قالته أمازون؟ تنص شروط استخدام أمازون على أن التسجيلات الصوتية تستخدم "من أجل الاجابة على اسئلتكم وتنفيذ طلباتكم وتحسين تجربتكم وخدماتنا". ولا تتطرق الشروط إلى وجود مراجعين بشري. 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 بعض الخوارزميات أخطاء كفيلة بتمكيننا من التفتن إليها فور التمعن فيها. حيث سبق لبرمجية "باخ" لدمج الموسيقى اقتراح بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير موسيقي اكتشافها وتحديدها.

وعلى سبيل المثال، تسمح هذه البرمجية بإدخال فواصل موسيقية كان باخ نفسه يتجنبها، مما يدحض وجه الشبه بين القطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضافت روتشمان أن برمجية غوغل خرقت القواعد الموسيقية على مستوى تنسيق الألحان، ناهيك عن كتابة برنامج "أوبن إي" لتوليد النصوص عبارة "الجرانق التي تنشب تحت الماء"، والتي لا يمكن تبين معنى واضح لها. وخلال عمل المطورين على إبداعاتهم، ستصبح الأخطاء أكثر ندرة ما دامت خوارزميات الذكاء الاصطناعي آخذة في التطور والتعلم باستمرار.

وأفادت الكاتبة أن تحسن تقنيات التعلم الآلي ستكون ذات فائدة كبرى بما في ذلك توفير رعاية صحية أفضل وجعل مهنة الطب أكثر ديمقراطية. في المقابل، لا يمكن لنا تكرار حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الانفتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدما لخلق الخداع والمشاكل الاجتماعية الأخرى.

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

وقال موقع بلومبيرغ الأخباري، 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.

وكشفت موقع بلومبيرغ الأخباري 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 بشرا يسترقون السمع إلى ما يقولون في دورهم. اقرأ أيضا، أبرز الابتكارات التكنولوجية الشورية بمعرض

### 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 لعلها كانت حكرا على بني البشر. ويبدو أن تطور هذه الخوارزميات بات مندرجا بقدرتها على القيام بما يتجاوز مجرد قراءة النوتات.

وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي21"، إن دراسة أجرتها أُنشبت المخاطر الأخلاقية للذكاء الاصطناعي، ويمكن القول أن 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 أمرا مربكا ومثيرا للريبة بشكل خاص.

الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل 306 مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيباستيان باخ وتتبع النمط الذي سار عليه وجعله متناغما مع الملاحظات والادخالات الخاصة بالمستخدمين.

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.

وتكون بعض هذه الخوارزميات مقننا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبين سبب اتخاذها لقرار معين.

وتكون بعض هذه الخوارزميات مقننا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبين سبب اتخاذها لقرار معين.



## شهداء في قرية بيرات وقرية طر والكرم

✧رام الله

استشهد مواطن فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، مساء الجمعة، خلال هجوم للمستوطنين المتطرفين على قرية برقة شرق مدينة رام الله.

وذكرت وزارة الصحة الفلسطينية، أن الشاب قصي جمال معطن (١٩ عاماً) استشهد برصاص قوات الاحتلال خلال هجوم للمستوطنين على القرية.

وأوضحت وزارة الصحة الفلسطينية في بيان لها، أن المستوطنين اقتحموا مناطق في النواحي الغربية والشمالية الغربية من برقة، بحماية قوات الاحتلال، فهب أهالي القرية للدفاع عن أرضهم ما أدى لاندلاع مواجهات، أصيب خلالها الشاب معطن بجروح خطيرة، إلى جانب اثنين آخرين أصيبا بالحجارة.

وأضافت الوزارة، أن المستوطنين أحرقوا، خلال الهجوم سيارتين.

واستشهد فجر الجمعة، شاب فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، خلال اقتحامها مدينة طولكرم ومخيمها.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، نقلاً عن شهود عيان، أن الشاب محمود أبو سعن (١٨ عاماً)، أصيب برصاصة في رأسه أسقطها جنود الاحتلال عليه من مسافة صفر، وتم نقله إلى مستشفى الشهيد ثابت ثابت الحكومي، وأعلن الأطباء هناك استشهاده متأثراً بجروحه.

وكانت مواجهات عنيفة اندلعت بين الشبان وقوات الاحتلال التي اقتحمت مخيم طولكرم، وسط إطلاق كثيف للأعيرة النارية وقنابل الصوت والغاز السام.

بازوم يطالب بمساحلة دوريات وأفراد الإرسوليين  
بمخيم طر والكرم على أي حدود

✧نيامى

توقع رئيس النيجر محمد بازوم المنتخب ديمقراطياً حصول "عواقب وخيمة على بلدنا ومنطقتنا والعالم بأسره" في حال نجاح المحاولة الانقلابية لإطاحته من السلطة داعياً الأسرة الدولية إلى تقديم المساعدة فيما توعد الانقلابيون كل من يشن "عدواناً" على البلاد "بإرهاب".

وارتفع منسوب التوتر في النيجر فيما المهلة التي وضعتها الجماعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا (إكواس) لعودة الانتظام الدستوري، تشارف على نهايتها.

وفي وقت متأخر من مساء الخميس أعلن الانقلابيون في بيان تلي عبر التلفزيون إلغاء اتفاقيات عسكرية عدة مبرمة مع فرنسا تتعلق خصوصاً بـ "مركز الكتيبة الفرنسية وبـ" وضع الجنود الموجودين في إطار الحركة ضد الجهاديين.

وجاء في البيان في "مواجهة موقف فرنسا اللامبالي" وردّ فعلها تجاه الوضع في النيجر "قرر المجلس الوطني لحماية الوطن إبطال اتفاقيات التعاون مع هذه الدولة في مجال الأمن والدفاع".

وأعلن منقذو الانقلاب أنهم سيردّون "فورا" على أي "عدوان أو محاولة عدوان" ضد بلادهم من جانب المجموعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا (إكواس)، قبل ثلاثة أيام من نهاية مهلة أعطتها المنظمة من أجل عودة النظام الدستوري في النيجر.

وقال المجلس العسكري الانقلابي إن "أي عدوان أو محاولة عدوان ضد دولة النيجر ستشهد رداً فورياً ودون إذار من جانب قوات الدفاع والأمن النيجرية على أي عضو (من أعضاء المنظمة) باستثناء الدول الصديقة المعلقة عضويتها" في إشارة إلى بوركينا فاسو ومالي.

وأتى ذلك بعيد وصول وفد من إكواس إلى نيامى في محاولة لإيجاد مخرج للأزمة بعد ثمانية أيام على الانقلاب الذي أطاح الرئيس بازوم في ٢٦ تموز/يوليو.

وأدى كلام بازوم في مقال رأي نشرته صحيفة "واشنطن بوست" الأميركية حذر فيه من "العواقب المدمرة" للانقلاب على العالم ومنطقة الساحل التي قد تنتقل برأيه إلى "نفوذ" روسي عبر مجموعة فاغنر المسلحة.

ودعا بازوم في أول تصريح علني طويل منذ أطاحته "الحكومة الأميركية والمجتمع الدولي بأسره إلى مساعدتنا في استعادة النظام الدستوري".

وقال بازوم، المحتجز منذ إطاحة حكومته، "أكتب هذا بصفتي رهينة"، مشدداً على أن "هذا الانقلاب (...) ليس له أي مبرر".

وكانت الجماعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا التي فرضت عقوبات شديدة على نيامى، أمهلت الانقلابيين حتى الأحد لإعادة بازوم إلى منصبه تحت طائلة استخدام "القوة".

لكن رئيس نيجيريا بولا تينوبو الذي يتولى أيضاً رئاسة إكواس الدورية، طلب من وفد للجماعة بقيادة رئيس الدولة النيجيري السابق عبد السلام أبو بكر، بذل كل الجهود الممكنة "لإيجاد حل ودي".

بيد أن عضواً في الوفد أكد الجمعة أن وفد دول غرب إفريقيا غادر النيجر من دون لقاء قائد الانقلابيين.

وأوضح المصدر الجمعة أن "مبعوثي إكواس غادروا" ليل الخميس الجمعة ولم يلتقوا لا قائد العسكريين الذين تولوا السلطة الأسبوع الماضي الجنرال عبد الرحمن تياتي ولا الرئيس المخلوع محمد بازوم.

وفي وقت سابق الخميس قالت الجماعة التي علقت تعاملاتها المالية مع النيجر بين عقوبات أخرى، إنها تستعد لعملية عسكرية، لكنها أكدت أنها ستكون "الخيار الأخير".

ويعدّ رؤساء أركان جيوش دول إكواس اجتماعاً في أبوجا حتى الجمعة. وأعلنت جيوش دول عدة في غرب إفريقيا من بينها السنغال استعدادها للتدخل في حال عدم احترام مهلة الأحد. وتشهد العلاقات بين نيامى وإكواس توتراً، وكذلك مع فرنسا قوة الاستثمار السابقة في البلاد.

وأقال الانقلابيون سفراء النيجر في فرنسا والولايات المتحدة وتوغو ونيجيريا.

وأوقف الخميس بث برامج "إذاعة فرنسا الدولية، (RFI) وم محطة "فرانس ٢٤" التلفزيونية في النيجر" في قرار اتخذ خلافاً للأطر القانونية" على ما أفادت شركة "فرانس ميديا موند" التي تشرّف على الوصيتين هاتين.

وقال مسؤول رفيع المستوى في النيجر لوكالة فرانس برس إن بث الوصيتين قطع "بتعليمات من السلطات العسكرية الجديدة".

## الأمم المتحدة: ٥٩١ هجوماً نفذه مستوطنون ضد الفلسطينيين في الضفة الغربية منذ بداية العام



✧نيويورك

قال مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية إنه سجل ٥٩١ حادثاً ذات صلة بالمستوطنين في الأشهر الستة الأولى من هذا العام أسفرت عن سقوط ضحايا فلسطينيين أو أضرار في الممتلكات أو كليهما.

ونقل نائب الناطق الإعلامي، فرحان حق عن المكتب أن ٩٩ حادثاً وقعت

تقريباً كل شهر بزيادة بنسبة ٣٩ بالمائة مقارنة بالمتوسط ٧١ الشهري في عام ٢٠٢٢ مضافاً أن "مجموعات الرعي الفلسطينية معرضة بشكل خاص لأنشطة الاستيطان".

وفي العام الماضي وهذا العام، يقول مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية إن حوالي ٤٠٠ شخص قد نرحوا بسبب

عنف المستوطنين في سبع مجتمعات رعاة فلسطينية مشيراً إلى أن الأمم المتحدة والمنظمات العاملة في المجال الإنساني أطلقت تقييماً للاحتياجات الإنسانية لـ ٦٠ مجتمع رعي فلسطيني تأثر بالأنشطة الاستيطانية، الأمر الذي يساعد في تحديد أفضل طريقة لدعم الرعاة وأسره.

انقلابيو النيجر يوقفون التعاون مع باريس  
ووفد إكواس يغادر من دون حل الأزمة

✧نيامى

غادر وفد الجماعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا (إكواس) النيجر بعد عرض مقترحات للخروج من الأزمة على الانقلابيين الذين أعلنوا وقف التعاون العسكري مع فرنسا.

في وقت متأخر من مساء الخميس أعلن المجلس العسكري في بيان تلي عبر التلفزيون إلغاء اتفاقيات عسكرية عدة مبرمة مع فرنسا تتعلق خصوصاً بـ "مركز الكتيبة الفرنسية التي تشارك في محاربة الإرهاب والجماعات المتطرفة".

علقت فرنسا الجمعة على هذا القرار مشددة على أن "وحدها سلطات النيجر الشرعية" مخولة فسخها.

وقالت وزارة الخارجية الفرنسية "تذكر فرنسا بأن الإطار القانوني لتعاونها مع النيجر في مجال الدفاع يستند إلى اتفاقيات أبرمت مع السلطات النيجرية الشرعية" مضيفاً أن فرنسا "تعترف شأنها في ذلك شأن كامل الأسرة الدولية، فقط" بإهداء السلطات.

وخلال الليل، غادر وفد الجماعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا برئاسة رئيس نيجيريا السابق عبد السلام أبوبكر نيامى من دون أن يلتقي رئيس المجلس الوطني لحماية البلاد الجنرال عبد الرحمن تياتي ولا الرئيس المخلوع محمد بازوم.

لكنه التقى في المطار عدداً من المسؤولين الانقلابيين الذين بحث معهم "آخر مقترحات الخروج من الأزمة" التي عرضتها إكواس، وفق صحيفة الساحل.

فرضت إكواس عقوبات شديدة على نيامى وأمهلت الانقلابيين حتى الأحد لإعادة بازوم إلى منصبه تحت طائلة استخدام "القوة".

ويعدّ رؤساء أركان بلدان إكواس اجتماعاً يفترض أن يُختمت بعد ظهر الجمعة في أبوجا فيما أعلنت جيوش عدد من دول الجماعة بما في ذلك جيش السنغال أنها مستعدة لإرسال جنود إذا تقرر التدخل العسكري.

مُنقذو الانقلاب الذين قالوا أنهم سيردّون "على الفور" على أي "عدوان أو محاولة عدوان" ضد بلادهم من جانب الجماعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا أعلنوا الجمعة رفع حظر التجول الذي فرضوه لدى توليهم السلطة في ٢٦ تموز/يوليو.

ورأت موسكو الجمعة أن التدخل الأجنبي لن يسمح بحل الأزمة. وقال الناطق باسم الكرملين دميتري بيسكوف "من غير المرجح أن يسمح تدخل قوات من خارج المنطقة بتحسين الوضع" داعياً في الوقت ذاته إلى "العودة سريعاً إلى

النظام الدستوري..

ودعت وزارة الخارجية الألمانية إلى مواصلة جهود الوساطة مع المجلس العسكري. وقال المتحدث باسمها "من المهم أن تُفسح المجال لجهود الوساطة"، مضيفاً أنه يأمل أن تقضي إلى حل سياسي.

وصباح الجمعة، تجمع نحو مئة شخص ينتمون إلى عدد من بلدان غرب إفريقيا في نيامى للاحتجاج على أي تدخل عسكري في النيجر.

من جانبه، نشر بازوم مقال رأي في صحيفة "واشنطن بوست" الأميركية حذر فيه من "العواقب المدمرة" للانقلاب على العالم ومنطقة الساحل التي قد تنتقل برأيه إلى "نفوذ" روسي عبر مجموعة فاغنر المسلحة.

ودعا بازوم "الحكومة الأميركية والمجتمع الدولي بأسره إلى مساعدتنا في استعادة النظام الدستوري".

وقال بازوم البالغ من العمر ٦٣ عاماً والمحتجز مع عائلته منذ إطاحة حكومته، "أكتب هذا بصفتي رهينة"، مشدداً على أن "هذا الانقلاب... ليس له أي مبرر".

وعدا عن التوتر بين الانقلابيين وجماعة إكواس، يزداد التوتر بينهم وبين فرنسا، القوة الاستعمارية السابقة ودول أخرى. ومن ثم قرروا إقالة سفراء النيجر في فرنسا والولايات المتحدة وتوغو ونيجيريا.

لكن سفيرة النيجر في فرنسا عيشة بولاما كانيه قالت الجمعة إنها ما زالت في منصبها الذي عينها فيها "الرئيس الشرعي محمد بازوم" وإنها تعتبر قرار المجلس العسكري "باطلاً وكأنه لم يكن..

كذلك أوقف الخميس بث برامج "إذاعة فرنسا الدولية، (RFI) ومحطة "فرانس ٢٤" التلفزيونية في النيجر" في

ترامب يلمع في واشنطن  
مع شهر الثامن لتسليح الفلسطينيين

✧واشنطن

دفع الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب الخميس ببراءته من تهمة التآمر على المؤسسات الأميركية، بعد يومين على اتهامه بمحاولة قلب نتائج الانتخابات الرئاسية عام ٢٠٢٠.

خلال مثوله أمام محكمة فدرالية في واشنطن، أجاب المبادرير الجمهوري بأنه غير مذنب عندما قرأت القاضي موكسيلا أوبديايا التهم وأحكام السجن القصوى المرتبطة بها. وتحدث ترامب إلى صحفيين في مطار ريغان الوطني قبل مغادرته واشنطن على متن طائرته الخاصة، وندد بـ "يوم حزين جداً" للولايات المتحدة، معتبراً أنه يتعرض للأضطهاد باعتباره "خصماً سياسياً".

وأضاف "هذا اضطهاد للشخص الذي يتقدم بنسب عالية جداً في الانتخابات التمهيدية للحزب الجمهوري ويتقدم (على الرئيس جو) بايدن كثيراً".

وتابع "إذا لم تتمكن من هزيمه، فاضطهده أو قاضه". مردفاً "لا يمكننا أن ندع هذا يحدث في أميركا".

وتشير لائحة الاتهام الواقعة في ٤٥ صفحة والتي نُشرت الثلاثاء، خصوصاً إلى وجود "مشروع إجرامي" وتهمته بتقويض أسس الديمقراطية الأميركية من خلال محاولة تغيير عملية فرز نتائج تصويت أكثر من ١٥٠ مليون أميركي.

في المقابل، فإن الدعوى الجنائية السابقتين المرفوعتين ضده هذا العام، بتهمته الاحتيال المرتبط بشراء صمته مملّة أفلام إباحية، وتعرّض الأمن القومي للخطر من خلال سوء تعامله مع وثائق سرّية، تتعلّقان على التوالي بالفترة السابقة لولايته وما بعدها.

والمحكمة التي وجهت فيها التهم لترامب تقع قرب الكابيتول، مقر الكونغرس الأميركي الذي اقتحمه مئات من أنصاره لمنع التصديق على فوز منافسه الديمقراطي جو بايدن في السادس من كانون الثاني/يناير ٢٠٢١.

وقالت القاضي موكسيلا أوبديايا "يمكنني أن أؤكد للجميع أنه سيكون هناك مسار ومحكمة عادلة..

في وقت سابق الخميس، اتهم ترامب مجدداً خلفه ومنافسه الديمقراطي جو بايدن بالوقوف وراء الدعاوى القضائية الجديدة لإبقائه خارج سياق الانتخابات الرئاسية عام ٢٠٢٤. وكتب على منصفته "تروث سوشال" إنه ملاحق على خلفية "الطعن في انتخابات فاسدة ومزورة ومسروقة..

وكتب على لائحة حملها متظاهر خارج قاعة المحكمة "الرؤساء ليسوا ملوكاً"، في إشارة إلى جملة قائتها القاضي تانيا شوكان في تشرين الثاني/نوفمبر ٢٠٢١ عندما رفضت طلب ترامب منع كشف معلومات عن تصرفاته أثناء اقتحام مبنى الكابيتول.

وكتب ترامب في وقت سابق "الديموقراطيون لا يريدونني مرشحاً ضدهم والآن لا استخدموا القضاء سلاحاً على هذا النحو غير المسبوق..

من جهته، يقضي بايدن إجازة في منتجج بولاية ديلاوير على الساحل الشرقي، وقد أكد لشبكة "سي إن إن" أنه لن يتابع التقارير عن متول خصمه المحتمل في الانتخابات عام ٢٠٢٤.

وقبل أكثر من أربع وعشرين ساعة من بداية جلسة المحكمة، انتشرت كاميرات وشاحنات الأقمار الصناعية التابعة لوسائل الإعلام المحلية والدولية في الساحة أمام المحكمة، تحت أنظار المارة والسياح.

ومنذ الفجر، اصطف نحو مئة صحافي لدخول المحكمة بينما أقيمت حواجز أمنية في محيط المبنى، ونصبت مثلها حول مبنى الكابيتول القريب.

وقالت شرطة العاصمة الفدرالية لوكالة فرانس برس إن أكثر من ست من أجهزة شرطة ووكالات أمن شاركت في تأمين الجلسة.

ودعا المحقّق الخاص جاك سميث الذي أشرف على التحقيق الثلاثاء إلى تنظيم "الحاكم بلا تأخير"، قائلًا إنه يمكن إجراؤها في خضم الحملة الرئاسية.

ما زال ترامب (٧٧ عاماً) المرشح الأوفر حظاً في الانتخابات التمهيدية للحزب الجمهوري، ولم تتضح بعد تداعيات توجيه هذا الاتهام على ترشيحه.

رغم تنامي الدعاوى القضائية، لا يزال المبادرير الجمهوري يحتفظ بولاء جزء كبير من حزبه، فهو يُهيم على استطلاعات الرأي لنيل ترشيح الحزب الجمهوري لخوض الانتخابات الرئاسية، حتى إنه يُوسّع الفجوة بينه وبين منافسه حاكم فلوريدا رون ديسانتيس الذي يُراكم العثرات منذ بداية حملته الانتخابية.

الظلم بالحدود  
للمهاجرين على حدود فرنسا وإيطاليا

✧روما

قالت منظمة أطباء بلا حدود الجمعة إن فرنسا ترحل بشكل منهجي المهاجرين على الحدود مع إيطاليا وتستخدم معهم "لغف والمعاملة المهينة وغير الإنسانية..

وتحدث أشخاص جمع شهادتهم فريق أطباء بلا حدود بين شباط/فبراير وحزيران/يونيو في مدينة فينتيميليا الإيطالية على الحدود عن تعرضهم لانتهاكات إجرائية متكررة من قبل المسؤولين الفرنسيين في حين عاملهم الإيطاليون بلا مبالاة..

وقالت المنظمة في تقرير عن الوضع "إن إعادة المنهجية للأفراد على الحدود الفرنسية الإيطالية غالباً ما تكون مصحوبة بأعمال عنف ومعاملة مهينة أو غير إنسانية، فضلاً عن الاحتجاز التعسفي..

وأضافت أن الوضع كان صعباً أيضاً على الجانب الإيطالي من الحدود.

وقالت منظمة أطباء بلا حدود إن وبسبب إغلاق إيطاليا مركز استقبال الطوارئ الوحيد في المنطقة فإن "الوصول إلى الخدمات الأساسية محدود للغاية بالنسبة لأولئك الذين أعيدوا من الحدود الفرنسية والذين يمرّون عبر فينتيميليا..

وأضافت أن المهاجرين "يجبرون على النوم في الشوارع أو في المباني المهجورة أو تحت الجسور، ومن ثم يتعرضون للخطر والمخاطر الصحية وأنواء الطقس من دون أن تتاح لهم إمكانية استخدام المرافق الصحية أو المياه النظيفة أو المأوى المناسب..

وقالت المنظمة الخيرية إن غالبية المهاجرين كانوا في أوضاع شديدة الضعف، وأن العديد منهم مروا بتجارب "مؤلمة للغاية" في طريقهم من إفريقيا إلى أوروبا.



## تعادل جديد في الدوري الأردني

## ❖ وكالات

وقع فريقا شباب العقبة وسحاب في فح التعادل الإيجابي (٢-٢) في المواجهة المثيرة التي جمعتهم مساء الجمعة على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، في الجولة الأولى لدوري المحترفين الأردني لكرة القدم.

سجل لفريق سحاب نجمه محمد الرازم في الدقيقتين (٣٠، ٥٩)، فيما أحرز لشباب العقبة، عمر سريوة (١٥ ق)، وغيث المداح (١٥ ق).

وحصد فريقا شباب العقبة، وسحاب، أول نقطة في رصيدهما النقطة.

ويعتبر هذا التعادل الثاني في البطولة التي افتتحت أمس الخميس، حيث تعادل الجليل ومعان (١-١).

## البيستين يفاوض "برج المراقبة"

## ❖ وكالات

دخل البيستين في مفاوضات مع الدفاع الدولي السابق، محمد السيد عدنان، الشهير بـ "برج المراقبة"، لتمثيل الفريق في الموسم الجديد.

وغادر عدنان صفوف الحد، بعد أكثر من ٨ سنوات قضاهما مع الفريق، وذلك بانتهاء عقده مع نهاية الموسم الماضي.

وذكر مصدر خاص لـ "كوورة"، اليوم الجمعة، أن البيستين يسعى لحسم الصفقة خلال اليومين المقبلين، قبل دخول أندية أخرى على خط المفاوضات الرسمية مع اللاعب، الذي تلقى عروضاً شفوية من جهات أخرى خصوصاً ناديه الأم المالكية.

وينتظر أن يحسم عدنان وجهته قريباً، خصوصاً أن غالبية الأندية بدأت التحضيرات للموسم الجديد، الذي سينطلق يوم ٢٠ سبتمبر/أيلول المقبل.

وسيدأ البيستين مشواره في الدرجة الممتازة لقاء الحالة، في إطار الجولة الأولى من دوري ناصر بن حمد.

## الرفاع الشرقي يودع ١١ لاعبا

## ❖ وكالات

ودع الرفاع الشرقي ١١ لاعباً في صفوف فريقه، بعد أن فشل الجهاز الفني عدم تجديد عقودهم للموسم الجديد.

ومن المقرر أن يترك الرفاع الشرقي كل من البرازيليين فلافيو ويوري ميسياس، والنيجيريين موني وبيرسي، والسوري مؤيد عجان والأردني صالح راتب إضافة إلى ٥ لاعبين بحرينيين هم حسن علي وعبدالله مبارك وعمر دعيح وراشد الدوسري وليث هاشم.

وحسم اللاعب عمر دعيح وجهته الجديدة بانتقاله الرسمي إلى المنامة، فيما لم يحسم اللاعبين الآخرين وجهتهم الجديدة حيث بدأت الأندية البحرينية التحدث رسمياً مع بعضهم خصوصاً ليث هاشم الذي اقترب من التوقيع للأهلي.

ويبدأ الرفاع الشرقي تحضيراته للموسم الجديد بقيادة مدربه الأردني إبراهيم حلمي الذي سيقدّم الفريق للموسم الثاني على التوالي بعد أن ظل الفريق في الدرجة الممتازة.

وسيدأ الرفاع الشرقي مشواره في دوري ناصر بن حمد بلقاء صبأ أمام الأهلي يوم ٢٠ سبتمبر/أيلول المقبل.

## الرجاء المغربي يحسم معركة الصدارة أمام الوحدة الإماراتي

## ❖ وكالات

حسم الرجاء المغربي، معركة الصدارة أمام نظيره الوحدة الإماراتي، بالفوز عليه ١-٠، الخميس، في ختام دور المجموعات لكأس الملك سلمان للأندية العربية الأبطال.

هدف الرجاء البيضاوي حمل توقيع اللاعب زكريا الورد في الدقيقة ٢٤.

وتصدر الرجاء، جدول ترتيب مجموعته بالعلامة الكاملة (٩ نقاط)، بفارق ٣ نقاط عن الوحدة صاحب الوصافة، علماً بأن الثاني حسم التأهل لدور الثمانية من الجولة الماضية.

الفريق المغربي بدأ اللقاء بشكل هجومي، وهز الشباك في الدقيقة ٢٤ من خلال تسديدة لزكريا الورد.

وحاول الوحدة، تعديل النتيجة من خلال محاولات إسماعيل مطر.

ولم يستغل اللاعب نوفل الزرهوني، بعض المراتد الهجومية الخطيرة للرجاء البيضاوي.

وفي الشوط الثاني، أجرى بيتسو موسيماني مدرب الوحدة، بعض التبديلات لرفع جودة الفريق الإماراتي.

وأشرك موسيماني، الثاني بيدرو جونا، لكن ظلت النتيجة على حالها حتى صافرة النهاية بتقدم الرجاء بهدف دون رد.

## الأحبابي يغادر معسكر الإمارات في النمسا

## ❖ وكالات

عاد إلى الإمارات، بندر الأحبابي لاعب الصين، بعد تأكد إصابته بشد عضلي في الفخذ الأيمن، وحاجته للعلاج والراحة.

ويواصل المنتخب الإماراتي الأول، تدريباته اليومية في معسكره الخارجي القائم حالياً في النمسا، تحضيراً للتصفيات المشتركة المؤهلة لمونديال ٢٠٢٦ وكأس آسيا ٢٠٢٧.

ويحرص الجهاز الفني للمنتخب الإماراتي بقيادة باولو بينتو، على الاستفادة من المعسكر، في تجهيز اللاعبين من النواحي الفنية والبدنية والنفسية.

وقام الجهاز الفني للأبيض، بتحديد ملامح الفترة المقبلة، والتي ستشهد تجمعين خلال أيام الصيف في سبتمبر/أيلول وأكتوبر/تشرين أول المقبلين، وكذلك في نوفمبر/تشرين ثان، قبل خوض أول مباراة في التصفيات المقررة يوم ١٦ من الشهر نفسه.

جاء ذلك خلال الاجتماع التأسيسي الذي عقد بحضور أعضاء الجهاز الفني والإداري ومستوحي الإدارة الفنية بالاتحاد الخليجي.

وتم خلاله مناقشة كافة الأمور الإدارية والفنية واللوجستية والمباريات الدولية الودية، والتي سيخوضها المنتخب قبل بداية التصفيات، وسيتم الإعلان عنها لاحقاً.

## الوحدات يفتح مشواره بدوري كرة القدم بالفوز على الأهلي



أقيم ضمن اليوم الثاني للجولة الأولى من الذهاب الدوري بهدف دون رد سجله اللاعب ابريد وشباب الأردن فيما يلتقي الفيصلي والسلط في المباراة الثانية.

وتختتم الجولة السبت بإقامة

## ❖ وكالات

افتتح فريق الوحدات مشواره في دوري المحترفين لكرة القدم بالفوز على الأهلي، وهاز الوحدات الجمعة في اللقاء الذي

## المغرب ضمن أرقام موندريال السيدات القياسية

## ❖ وكالات

سجلت بطولة كأس العالم للسيدات ٢٠٢٣ أرقاماً قياسية، خصوصاً في عدد الحضور الجماهيري أو نسب المشاهدة عبر القنوات الفضائية والمنصات الرقمية.

وقال الاتحاد الدولي لكرة القدم، عبر موقعه الرسمي اليوم الجمعة، إن البطولة جذبت جميع عشاق الساحرة المستديرة في كل أنحاء العالم مع ختام دور المجموعات.

وأضاف "فيفا": "نجح منتخب نيجيريا في أن يكون أول بلد إفريقي يتأهل إلى دور ١٦ من دون أي هزيمة، بينما نجح منتخب المغرب في تحقيق انتصارين متتاليين، والحفاظ على نظافة شبابه في مباراتين متتاليتين.

وأوضح: "حظيت البطولة في دور المجموعات بحضور جماهيري طامح جعلها النسخة الأفضل والأعظم على الإطلاق، حيث كان الحضور الجماهيري بنسبة ٢٤،٤٧٦ متفرجاً في المباراة الواحدة، أي أكثر بنسبة ٢٩٪ من المشجعين الذي تواجدا في فرنسا عام ٢٠١٩، كما وصل عدد التذاكر المباعة حتى نهاية مباريات دور المجموعات مليون و٧١٥ ألف تذكرة متخطياً بذلك كل التوقعات.

وتابع فيفا في بيانه: "في أوتياروا ونيوزيلندا، تحطم الرقم القياسي لعدد المشجعين في مباراة لكرة القدم، سواء عند الرجال أو النساء، مرتين في ١٢ يوماً، الأولى خلال المباراة الافتتاحية والثانية في المباراة التي جمعت البرتغال بمواجهة أمريكا عندما سجل رقم قياسي جديد بحضور ٤٢،٩٥٨ مشجعاً، وفي أستراليا، شهدت البطولة رقمًا قياسيًّا جديدًا لعدد الحضور في مباراة واحدة لكرة القدم للسيدات، إذ حضر ٧٥،٧٨٤ مشجعاً المباراة الافتتاحية بين البلد المضيف وجمهورية إيرلندا.

وأضاف: "سجلت البطولة أرقاماً قياسية أخرى، منها أن هناك ٤،٧١ مليون أسترالي شاهدوا مباراة منتخبهم

## مدرب الشرطة: السد «مختلف».. وكنت أتمنى أمراً من اللجنة المنظمة



## ❖ وكالات

يرى العراقي أحمد صلاح، المدير الفني للشرطة، أن فريقه نجح في تجاوز أصعب المجموعات بالبطولة العربية.

ويلتقي الشرطة وصيف المجموعة الأولى مع السد متصدر الثانية، مساء غد السبت بملعب مدينة أهدا، في ربع نهائي كأس الملك سلمان.

وقال صلاح، في مؤتمر صحفي، "تأهلنا من مجموعة صعبة، لكن السد

يلعب بطريقة مختلفة عن الأندية التي واجهناها في دور المجموعات..، وأضاف، "السد يلعب بأسلوب منتخب قطر، أنهم يعتمدون استراتيجية خاصة مثل أندية ريال مدريد وبرشلونة..، وزاد، "كنت أتسنى من اللجنة المنظمة إتاحة الملعب الرئيسي لمدة ٤٥ دقيقة لخوض التدريبات، لكون ملعب التدريب بعيد عن مقر إقامتنا..، وأتم، "نعمت

على طريقة لعب خاصة، لا تحتاج من المهاجم أن يسجل بالضرورة، واعتقد أن هذا شيء إيجابي..، من جانبه، قال السوري محمود المواس مهاجم الشرطة: "تحضيراتنا جيدة وطموحنا تحظى بالسند، والوصول إلى كأس الملك..، وختم، "من يلعب في درجة حرارة ٥٠ بفغداد والعراق، يمكنه اللعب في أي أجواء، لذلك طقس أهدا ليس مشكلة لنا".

## رئيس الوحدات: لم نحسم قرار المشاركة في دوري أبطال آسيا



## ❖ وكالات

أكد الدكتور بشار حوامدة، رئيس نادي الوحدات، أن مجلس الإدارة لم يحسم بعد قراره بشأن المشاركة في ملحق دوري أبطال آسيا أو عدمها.

وقال حوامدة في تصريحات لقناة "رويا" الجمعة، إن الوحدات سيعد اجتماعاً بعد غد الأحد، وسيحضره عدد من النواب ورموز النادي لمناقشة موضوع المشاركة في ملحق دوري أبطال آسيا من عدمها.

ويأتي تردد الوحدات في المشاركة كونه سيواجه فريق أهلي دبي الإماراتي الذي يلعب بصفوه محترفاً فلسطينياً، سبق له تمثيل منتخب الكيان الصهيوني، بحسب حوامدة.

ولفت حوامدة إلى أن ثمة من يرفض مشاركة الوحدات في ملحق دوري أبطال آسيا، لأسباب انتخابية، وخشية أن يحقق الفريق إنجازاً أسويًا يسجل لمجلس الإدارة الحالي.

وأكد رئيس الوحدات، أن ناديه خسر الموسم الماضي فرصة الظفر بلقب دوري المحترفين، نتيجة للتراخي والتعثر في بعض المباريات، مشيراً إلى أن الفريق يجب أن يدخل بطولة الدوري بقوة بحثاً عن اللقب.

وأوضح حوامدة أن الوحدات قد أحضر المحترف الأنجولي إيتو ليشغل مركز لاعب وسط الارتكاز وهو أفضل من الكاميروني بيتانج، الذي انتقل لأحد الفرق المنافسة ولم يلعب لها في النهاية، حيث انتقل مباشرة لهدر السعودي.

وأردف حوامدة: "فترنا مؤخرًا بلقب السوبر وقد طوينا الصفحة، وتركيزنا ينصب حالياً على بطولة الدوري..، وختم حديثه: "المدير الفني البوسني داركو ما يزال يحتاج للوقت حتى تفهم عقلية اللاعب الأردني، لكنه مدرب لديه الشغف بتحقيق الألقاب مع الفريق".

## الزعيبي: الأردن حقق إنجازاً تاريخياً في البطولة العربية للتنس

## ❖ وكالات

وصف طارق الزعيبي، رئيس الاتحادين الأردني وغرب آسيا لتنس الطاولة، أن فوز رجال النشامى ذهبية منافسات البطولة العربية رقم ١٧ للمنتخبات القادمة في العراق، بالتاريخية.

وقال الزعيبي، في تصريحات لوكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ)، "واجهنا الكثير من الصعوبات، وخلال هذه البطولة بدأنا المنافسات بالخسارة أمام العراق، وكنا قاب قوسين أو أدنى من احتلال مركز متأخر، خصوصاً مع إصابة قائد الفريق زيد أبويين..، وفاز الأردن على البحرين في المباراة النهائية (٣-٠) بعد لقاء قوي ليتوج بالمرکز الأول، ويمتلي النشامى قمة كرة الطاولة العربية للمرة الثانية على التوالي بعد نسخة ٢٠٢١، فيما حل العراق في المركز الثاني والبحرين بالمركز الثالث.

وأوضح الزعيبي أن الإرادة والعزيمة التي خاض بها اللاعبين المباريات خاصة في المباراة الختامية ضد البحرين حسمت اللقب، مشدداً على أن الفريق كان يحتاج من أجل التنويع باللعب ألا يخسر أي شوط، ورغم صعوبة المهمة إلا أن نجوم الفريق حققوا المستحيل.

وتابع الزعيبي قائلاً: "نحرص على الاهتمام بالفئات السنوية، ليكون هناك رافداً للمنتخب الأول. لدينا قاعدة عرضية من المواهب التي نعمل على رفع مستوياتها وصل موهبتها عبر المشاركة في العديد من البطولات الدولية، والمسكرات الخارجية..، وأشار الزعيبي إلى أن الاتحاد الأردني حريص كذلك على استضافة كبرى البطولات سواء على الصعيد العربي أو غرب آسيا، كما حظي الاتحاد بثقة الاتحاد الدولي للعبة باسناد اجتماع الجمعية العمومية في العام الماضي بمشاركة أكثر من ٢٠٠ دولة، وهذا دليل واضح على الثقة الكبيرة في كرة الطاولة الأردنية.

## قرعة الدوري البحريني تضع حامل اللقب بافتتاحية صعبة

## ❖ وكالات

أسفرت قرعة دوري ناصر بن حمد الممتاز للموسم الجديد ٢٠٢٣/٢٠٢٤ عن مواجهات قوية في الجولة الأولى التي ستقام يوم ٢٠ سبتمبر/أيلول المقبل، أبرزها لقاء الرفاع الشرقي ضد الأهلي.

وسيدأ حامل اللقب الخالدية مشواره بلقاء قوي مع ستر، بينما سيلعب الحد ضد المحرق، والرفاع أمام الصاعد الجديد النجمة.

كما سيلعب وصيف الدوري الماضي المنامة مع فريق الشباب، في حين سيواجه الحالة فريق البيستين.

ووضعت القرعة لقاء المحرق والخالدية في الجولة الثانية التي ستشهد أيضاً مواجهة قوية أخرى بين الأهلي وستر، والحد أمام الرفاع.

كلاسيكو الكرة البحرينية بين المحرق والأهلي سيقام في الجولة الرابعة، فيما سيقام لقاء القمة بين الرفاع والمحرق بالجولة الثالثة التي ستشهد مواجهة الخالدية والأهلي، وأيضا الرفاع الشرقي أمام المنامة.

وبشأن لقاء الرفاع والخالدية فإن القرعة وضعته في الجولة الثامنة، بينما سيلعب الدريري بين الأهلي والرفاع في الجولة التاسعة.

وفي الجولة الأخيرة للدور الأول من المسابقة سيواجه المنامة فريق الرفاع، كما سيقابل النجمة فريق الحد، والبيستين مع الشباب، والأهلي ضد الحالة، والخالدية في مواجهة الرفاع الشرقي، وستر مع المحرق.