

## الحنيفات يعلن ترفيع مركز زراعي سحاب إلى مديرية

عمان

اعلن وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات ترفيع مركز زراعي سحاب إلى مديرية، كما وافق مبنى المديرية الجديد والذي يقدم الخدمات الزراعية للقطاع الزراعي في اللواء.

وأكد الحنيفات خلال جولة في لواء سحاب، بحضور نواب المنطقة وعدد من أعضاء اللمركزية الخميس، أهمية لواء سحاب في القطاع الزراعي والصناعي في ظل طول مطري يصل إلى 250 ملم ووجود مساحة مستغلة في الزراعة تصل إلى 30 ألف دونم وثروة حيوانية، إضافة إلى الصناعات الغذائية وهي بحاجة لتقديم خدمات تضمن التوسع من خلال الإرشاد والمتابعة والتطوير. وبين الحنيفات، أن المديرية ستضم كافة الإدارات المختصة وسيتم رفدها بكافة الإحتياجات البشرية والتجهيزات اللازمة لضمان تقديم الخدمة. بدوره، قال مدير زراعة العاصمة نذير البذور، إنه سيتم تنفيذ مجموعة من المشاريع في اللواء وزيادة الصادرات وتزويد سلاسل التوريد وذلك للحفاظ على الثروة الحيوانية والزراعية وزيادة الإنتاجية التي ستتمسك إيجاباً على الواقع الزراعي في اللواء.

### أوقات الصلاة

الفجر	04:37
الظهر	12:40
العصر	04:18
المغرب	07:19
العشاء	08:41

9 صفر 1445 هـ الموافق 25 آب 2023 م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3192)

## 326 مستثمراً أجنبياً لديهم

### استثمارات قائمة وصلوا

### على الجنسية الأردنية

عمان

حصل 326 مستثمراً أجنبياً على الجنسية الأردنية بعد تقدمهم بطلب رسمي للحصول عليها بناء على استثمارات قائمة لهم في الأردن من أصل 399 مستثمراً، وفق ما أكدت وزارة الداخلية.

وقال مصدر مسؤول في وزارة الداخلية، إن 23 مستثمراً حصل على الجنسية الأردنية بعد شرائهم حصصاً في الاستثمارات داخل الأردن، و15 من خلال إيداع وديعة لدى البنك المركزي وشراء سندات خزينة، و12 مستثمراً من خلال شرائهم أسهماً، و12 آخرين يعملون في القطاع التجاري، و11 مستثمراً أنشأوا مشاريع استثمارية جديدة.

وفيما يتعلق بإجمالي من حصلوا على الجنسية الأردنية منذ صدور أسس منحها للمستثمرين عام 2018 وحتى 31 تموز 2023، بين المصدر أن العدد بلغ 399 مستثمراً.

وفي حديثه عن آلية تقديم الطلبات ودراستها، أوضح أنه يتم دراسة الطلبات الممنعة من خلال لجنة فنية لهذه الغاية ورفع تقارير شاملة مع بيان تحقيقها للشروط والأسس المعمول بها لاتخاذ القرار المناسب بشأنها وأن الطلبات تقدم تباعاً ويبلغ صاحب الطلب القرار النهائي فيما إذا كان مستوفياً للشروط أم لا.

## مشروع الربط الكهربائي

### بين الأردن والعراق سيربط

### منطقتي الريشة والرطبة

عمان

قال وزير الطاقة والثروة المعدنية صالح الخرابشة، الخميس، إن مشروع الربط الكهربائي بين الأردن والعراق «في مراحله النهائية»، مشيراً إلى أنه سيربط من منطقة الريشة إلى منطقة الرطبة في العراق «على جهد 132 كيلو فولت».

وأوضح الخرابشة، إن المشروع «سيكون جاهزاً قبل نهاية الشهر الحالي»، وسيتمن الأردن من تزويد العراق بنحو 40 ميغاواط.

«تم الاتفاق مع الأشقاء في العراق على الاتفاقيات كافة، وستتمكن من تدشين الخط وتشغيله خلال أسبوعين» على ما ذكر الخرابشة.

وتحدث عن «مشروع آخر لربط الأردن من منطقة الريشة إلى منطقة القائم في العراق على جهد 400 كيلو فولت، وهو «قيد التنفيذ»، متوقفاً الانتهاء من تشغيله بحلول شهر آب أو أيلول من العام 2024.

وقال إن «المرحلة الأولى ستكون جاهزة قريباً جداً، والمرحلة الثانية ستكون جاهزة بحلول شهر آب وأيلول من العام المقبل، والتي ستتمكنا من تزويد الأشقاء العراقيين وإمكانية تبادل الطاقة الكهربائية بنحو 200 ميغاواط».

الخرابشة أشار إلى «مباحثات» مع العراق للانتقال إلى المرحلة الثالثة تمكن البلدين من تبادل الطاقة الكهربائية بقرابة 1000 ميغاواط. وقال في هذا الصدد إنه «ستمكننا من أن يكون هناك تكاملية الأنظمة الكهربائية بين الأردن والعراق، وهذا جزء من توجهنا بأن يكون الأردن مركزاً إقليمياً لإنتاج وتبادل الطاقة مع الأشقاء عن طريق خطوط الربط مع مختلف الدول».

وبالنسبة لملف أنبوب النفط بين البصرة والعقبة، قال الخرابشة إن الأردن يتابع مع العراق هذا الملف لافتاً النظر إلى أن بغداد تجري «مراجعات للدراسات الهندسية في محاولة لتخفيف كلف تنفيذ المشروع».

## الأردن يصدر 6 آلاف جواز

### سفر للمقدسيين منذ

### منتصف الشهر الماضي

عمان

قال رئيس مجلس إدارة شركة البريد الأردني سامي الداوود، إن البريد بالتعاون مع دائرة الأحوال المدنية، أصدر 6000 جواز سفر لأول مرة للمقدسيين، منذ إدخال الخدمة الجديدة على الاتفاقية، في 15 من تموز الماضي، في حين بلغ إجمالي الخدمات الأخرى المقدمة للمقدسيين منذ عام 2019، أكثر من 70000 معاملة.

وقال الداوود، إن مكاتب البريد أنجزت 5161 حركة تفعيل للهوية الرقمية، من خلال بصمة العين بالتعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي منذ 8 من تموز الماضي.

وعن بيانات النصف الأول من العام الحالي، أوضح الداوود، أن إجمالي عدد الطرود وصل إلى 1119963 موزعة على، 670946 طرداً خارجياً، و449017 طرداً داخلياً. أما بشأن تفعيل خدمة توصيل مخراجات الخدمات الحكومية الإلكترونية، فبلغ عدد حركات تجديد جواز السفر، 60 حركة يومياً، وبإجمالي حركات وصل إلى 7500 حركة.

وأكد الداوود، أن البريد الأردني يعمل على التوسع في خدماته التي تقل وزنها عن 31 كغم من قبل شركة البريد الأردني، إلى جانب توسيع التعاون مع القطاع الحكومي، والتوسع في بعثات التجارة الإلكترونية والبريد السريع والطرود.

## خلال استقباله وزير الداخلية العراقي

# الخصاونة يؤكد تدعيم آلية التعاون الأردني والعراقي

## والمصري والبدء بمشروعات استراتيجية ضمنها

عمان

ولفت الخصاونة إلى أهمية التعاون والتنسيق الذي يجري بين البلدين الشقيقين في مجال مكافحة تهريب المخدرات والأسلحة، منوها في الوقت ذاته بأهمية إجراء أي ترتيبات ضرورية في هذا المجال والتنسيق مع دول الجوار التي تعاني تحديات مماثلة كسوريا الشقيقة.

وأكد رئيس الوزراء في هذا الصدد أن الأردن لن يتهاون في التعامل مع أي مخاطر من هذا النوع وسيحتذ جميع الإجراءات اللازمة لحماية حدوده وأمنه ومواطنيه.

بدوره، نقل الشمري تحيات رئيس مجلس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني إلى الخصاونة، مؤكداً الجدية والحرص على تعزيز التعاون بين البلدين في مختلف المجالات، سواء على المستوى الثنائي أو في إطار آلية التعاون الثلاثي.

وأعرب وزير الداخلية العراقي عن سعادته بالنتائج التي تمخضت عنها زيارته إلى الأردن، والتي تخللها توقيع مذكرة للتعاون الأمني، وإجراء زيارات ولقاءات مع عدد من الجهات لتعزيز سبل التعاون وتبادل الخبرات، مبدياً الحرص على الاستفادة من تجارب هذه الجهات في تطوير مجالات العمل في بعض المؤسسات العراقية، حيث أبدى الخصاونة استعداد الحكومة إلى رفد الجانب العراقي بالخبرات والتجارب والتعاون الكامل في هذا المجال.

وحضر اللقاء القائم بأعمال السفارة العراقية لدى المملكة منيف علي حسين.

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه بدار رئاسة الوزراء، الخميس، وزير الداخلية العراقي عبد الأمير كامل الشمري.

وأكد الخصاونة خلال اللقاء الذي حضره وزير الداخلية مازن الفراية، مكانة العراق الشقيق في قلب ووجدان جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، والأردنيين.

وأشاد بالعلاقات الأخوية التي تجمع البلدين الشقيقين، مؤكداً الحرص المستمر على تعزيزها في مختلف المجالات.

وطالب الخصاونة من وزير الداخلية العراقي نقل تحياته إلى نظيره العراقي محمد شياع السوداني، وتأكيد المضي قدماً في مشروعات التعاون الثنائي بين البلدين الشقيقين، وفي مقدمتها مشروع الربط الكهربائي الذي من المتوقع أن يدخل حيز النفاذ خلال أقل من شهر بعد استكمال البنى التحتية الخاصة به.

وبين أهمية تدعيم آلية التعاون الثلاثي التي تجمع الأردن والعراق ومصر؛ وضرورة البدء بتنفيذ مشروعات استراتيجية ضمن هذه الآلية كمشروع المدينة الاقتصادية على الحدود بين البلدين الشقيقين ومشروع أنبوب النفط بين البصرة والعقبة، مؤكداً ضرورة الاستراتيجية والعوائد والفوائد الكبيرة على الدول الثلاث، لهذه المشروعات.

## إعلان نتائج مراجعة الاستجابة

### الوطنية لتفشي الحمى القلاعية

عمان

أعلن المركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية، نتائج الدراسة الوطنية الشاملة لمراجعة الاستجابة الوطنية لتفشي مرض الحمى القلاعية وتقييمها في الأردن.

وعرض فريق الخبراء الدولي من مركز إدارة الطوارئ في روما التابع لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، إيجازاً لنتائج الدراسة ضمن المهمة التي قام بها عقب جولة استمرت 5 أيام وشملت عدة محافظات في إطار التعاون بين المركز ووزارة الزراعة.

ووفق بيان صادر عن المركز اليوم الخميس، أظهرت النتائج، ضرورة استكمال تفعيل النظام الإلكتروني المتكامل لرصد الأهداف في الأردن، وأهمية السلامة والأمن الحيوي الذي يتضمن بروتوكولات تفيد دخول الأمراض وانتشارها بين السكان، بما في ذلك إجراءات الحجر الصحي، ومناطق الوصول الخاضعة للرقابة، وأنظمة الرصد.

وقال رئيس المركز بالوكالة الدكتور محمد الجبجي، إن مرض الحمى القلاعية يُشكل تحدياً خطيراً للصحة العامة للإنسان والحيوان، مشيراً إلى آثاره السلبية على الأمن الغذائي الوطني.

وأضاف، إن المركز يُعدّ جهة مهمة لتنسيق الجهود وتوجيهها، وتقديم التصالح العلمية والموجهة لاتخاذ القرارات المناسبة، خاصة فيما يتعلق بالأوبئة ذات المنشأ الحيواني مثل مرض الحمى القلاعية.

وأشار إلى أن المركز اتّبع في استراتيجيته التي أطلقها بداية العام الحالي، نهج الصحة الواحدة (صحة واحد عالم واحد) إضافة إلى تعزيز نهج الاستجابة الشاملة عبر تحليل البيانات وتقييم المخاطر وتوجيه السياسات الصحية المنبجئة على الأدلة.

وبيّن الجبجي أن «وجود هذه النخبة من الخبراء يمنحنا إمكانية الاستفادة من تجاربهم وخبراتهم المتنوعة، للوصول إلى تقييم دقيق وشامل للإجراءات المتخذة، لتخطي العقبات وسد الفجوات مستقبلاً».

من جهته، قال أمين عام وزارة الزراعة محمد الحيارى، إن الوزارة أدّت وجود عنرة جديدة من مرض الحمى القلاعية، مشيراً إلى أنها لم تحف وجود المشكلة، واتخذت جملة من الإجراءات، منها تحصين أكثر من 73 ألف رأس من الأبقار في أسبوعين، ووقف نقل المواشي والأبقار بين المحافظات، وتأمين إدخال اللقاح وإلغاء الضرائب عليه.

وأضاف، إن هدف الوزارة الأساسي كان محاصرة بؤر المرض، وحماية قطاع الأبقار والمحافظة عليه وعلى الأمن الغذائي، لافتاً إلى أن محاصرة المرض تمت خلال شهرين.

وأشار الحيارى إلى أن الأردن يطمح إلى الوصول للمرحلة الثالثة في تصنيف منظمة الصحة العالمية للصحة الحيوانية.

إلى ذلك، تُنمّ ممثل منظمة (الفاو) طلال الفايز، دور المركز ووزارة الزراعة والمؤسسات المعنية وجهودها الرئيسية والفعالة في مواجهة تفشي المرض والمحافظة على الصحة الحيوانية في الأردن.

# بتوجيهات ملكية... العيسوي يلتقي وجهاء وممثلي

## محافظه عجلون لمتابعة مطالبهم واحتياجاتهم

عمان

تنفيذاً للتوجيهات الملكية، التقى

رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، في الديوان الملكي الهاشمي الخميس، وجهاء وممثلي أبناء وبنات محافظة عجلون.

ويأتي عقد اللقاء، لمتابعة المطالب والقضايا، التي تم طرحها خلال زيارة جلالة الملك عبدالله الثاني لمحافظة عجلون الثلاثاء الماضي، ولقائه عدداً من وجهاء وأبناء وبنات المحافظة، وللوقوف على أية مطالب واحتياجات أخرى.

وفي مستهل اللقاء، الذي حضره مستشار جلالة الملك لشؤون العشائر الدكتور عاطف الحجايا ومحافظ عجلون قبلان الشريف، قال العيسوي، إن جلالة الملك يوجه دوماً بضرورة تفعيل قنوات التواصل مع أبناء وبنات الوطن في مختلف مناطق المملكة والاستماع لطالبيهم واحتياجاتهم وتلبية الممكن منها، بالتنسيق مع الجهات ذات الاختصاص، وحسب الإمكانات المتاحة.

وأضاف، إن هذا اللقاء جاء تنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية، استكمالاً لزيارة جلالة الملك للمحافظة الثلاثاء الماضي، وذلك لمتابعة القضايا التي تم طرحها خلال الزيارة الملكية والاستماع الحديث حول أولويات ومطالب واحتياجات المحافظة.

وبين أن جميع الأفكار التي ستطرح خلال اللقاء ستضاف للطلبات التي قدمت خلال اللقاء الملكي، ليصار التنسيق حيالها مع جميع الجهات المختصة لدراستها ومتابعتها حسب



كما ركزت المطالب على ضرورة تطوير وتحسين شبكات الطرق للمحافظة وجعلها وجهة سياحية، مؤكداً أهمية استغلال المساحات المجاورة للتفريغ لغابات الاستثمار وبما يوفر فرص عمل أمام شابات وشباب المنطقة.

وتركزت المطالب، التي تم طرحها على الأبعاد التنموية والبنى التحتية والسياحية والزراعة والصحة والتعليمية وقطاعي المرأة والشباب والمتقاعدين العسكريين.

ولفتوا إلى مشكلة شح مياه الشرب في مختلف مناطق المحافظة، مقترحين زيادة حصة المحافظة من المياه، وإنشاء سدود لتخزين المياه، وفي الجانب الصحي، طالبوا بتعزيز مستشفى الإيصال بالكوارث الطبية والعمرية، وفتح المجال أمام العسكريين والمتقاعدين وعائلاتهم للعلاج فيه لتخفيف أعباء التنقل عليهم، وتحويل بعض المراكز الصحية الأولية إلى مراكز شاملة.

وأكدوا أهمية مشروع التفريغ، الذي أعطى فرصة استثمارية وتنموية للمحافظة وجعلها وجهة سياحية، مؤكداً أهمية استغلال المساحات المجاورة للتفريغ لغابات الاستثمار وبما يوفر فرص عمل أمام شابات وشباب المنطقة.

وقال، إنه بتوجيهات من جلالة الملك فإن المبادرات الملكية مستمرة، وسيتم التركيز خلال المرحلة القادمة على المشاريع الإنتاجية والتنموية التي توفر فرص العمل للشباب.

من جهته، ثمن الحضور زيارة جلالة الملك وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، لمحافظة عجلون، وتلمس احتياجاتها والأبعاد للمتمنين بجل وتوفير الخدمات التي تحتاجها المحافظة، معتبرين أن الزيارة الملكية تساهم في معالجة الكثير من القضايا والمطالب.

# قائد الجيش الأميركي : الأردن أحد أقرب حلفاء الولايات المتحدة في العالم

عمان

قال رئيس هيئة الأركان المشتركة الأميركية الجنرال مارك ميلي، وهو يشغل المنصب الأعلى في القوات المسلحة الأميركية، الخميس، إن العلاقة الأميركية الأردنية وثيقة للغاية، مؤكداً أن الأردن من أقرب حلفاء الولايات المتحدة في العالم.

وأضاف خلال مقابلة حصرية مع «المملكة»، أن أحد أهم نقاط القوة التي تتمتع بها الولايات المتحدة بأن لديها حلفاء وشركاء حول العالم، والأردن هو من أفضل أصدقاء الولايات المتحدة في الشرق الأوسط.

وحول مجالات التعاون القائم حالياً



بين الولايات المتحدة والأردن قال، إن هناك قوات أميركية في الأردن، وتجمع البلدين مصالح وقيم مشتركة ومنذ 11 أيلول توقفت الشراكة بين البلدين لمكافحة الإرهاب.

وأشار إلى أنه تجمع علاقة طويلة بجلالة الملك عبد الله الثاني حيث التقاه للمرة الأولى عندما أصبح في قيادة الأركان قبل ثماني سنوات، وبعد أن تسلم منصب رئيس هيئة الأركان المشتركة قبل أربع سنوات.

ووصف العلاقة التي تجمع جلالة الملك بالجيش الأميركي ومجلس الشيوخ الأميركي بالوطيدة. وأشار ميلي إلى وجود آلاف الجنود

الأميركيين في المنطقة، ويعملون عن كثب مع القوات الموجودة أيضاً في العراق وسوريا.

وبين أن كل القوات تخضع لإمارة الجنرال كوريليا قائد القيادة الوسطى الأميركية.

وشدد على أن العلاقات العسكرية الأردنية الأميركية وثيقة للغاية ومنذ وقت طويل.

ولدى سؤاله عن الدعم الذي تعرضه أو تقدمه الولايات المتحدة إلى الأردن لمواجهة التحديات على الحدود مثل تهريب المخدرات من سوريا إلى الأردن قال ميلي، إن تهريب المخدرات أمر جدي للغاية، خاصة إذا ما ارتبط

بالإرهاب، لأن العديد من المنظمات الإرهابية مرتبطة بشكل أو بآخر بعصابات تهريب المخدرات، وهذا يثير مخاوف كبيرة.

ولفت إلى أن الولايات المتحدة مهمة بالاستقرار والسلام في المنطقة، من منطلق الأمن القومي الأميركي.

وقال إن الولايات المتحدة تقدم التدريب والاستشارات والمعدات العسكرية وأشياء من هذا القبيل للقوات المسلحة الأردنية. وشدد ميلي على أن القوات المسلحة الأردنية مهنية وكفؤة جداً، ويقودهم باقتدار اللواء يوسف الحنيطي، مشيراً إلى علاقات طويلة تجمعهم.

## الأمانة تبشر وبالتعاون مع إدارة السير حزمة من الحلول المرورية داخل العاصمة عمان من خلال كوارن الدوائر المعنية في الامانة .

بشرت امانة عمان الكبرى بالتعاون مع إدارة السير بحزمة من الحلول المرورية داخل العاصمة عمان من خلال كوارن الدوائر المعنية في الامانة . وتشمل الحلول المرورية شارع نور سلطان بيايف المقطع الممتد من إشارات مدخل طارق لغاية دوار المشاغل، بالإضافة إلى دوار العبدوي (الشميساني) وإشارات مستشفى الملكة علياء كمرحلة أولى .

وستشمل المرحلة الثانية من الحلول المرورية تقاطع شارع المطار مع شارع الملكة زين وتقاطع المشاغل بالإضافة لشارع الاستقلال .

وأعلنت امانة عمان، أن العمل جار لدراسة بعض الحلول المقترحة مرورياً لميدان جمال عبد الناصر ( دوار الداخلية ) . وتأتي هذه الحلول والدراسات لمعالجة النقاط السوداء مرورياً داخل العاصمة سندا للدراسات الإحصائية والفنية بالتعاون مع الجهات الحكومية المعنية بالدراسات المرورية .

## مذكرة تفاهم بين الاقتصاد الرقمي وشركة دي إتش إل إكسبرس

وقعت وشركة «دي إتش إل إكسبرس» المتخصصة بمجال الشحن الخميس، مذكرة تفاهم . وحسب بيان للوزارة = الخميس تهدف المذكرة إلى دعم الشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة في عبور الحدود والوصول إلى أسواق جديدة وتنمية نشاطها التجاري وبالأخص دعمها في زيادة صادرات التجارة الإلكترونية.

وتضمن مذكرة التفاهم التي وقعها وزير الاقتصاد الرقمي والريادة احمد الهاندة والمدير العام لشركة «دي إتش إل إكسبرس» الأردن خالد سليم تحديد معايير اختيار الشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة المستفيدة من الاتفاقية وتوفير أسعار تنافسية وخصومات للشركات بالتوافق مع التشريعات ذات العلاقة سارية المفعول تخفيهم على اختيار (دي إتش إل) لشحناتهم عبر الحدود.

بدوره، أكد الهاندة، أن مذكرة التفاهم ستوفر الدعم والترتيب للشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة من قبل شركة «دي إتش إل إكسبرس» على أفضل الممارسات لتصدير المنتجات، بما في ذلك الامتثال التنظيمي ومتطلبات الجمارك والوثائق للشركات المتوافقة مع معايير الاختيار وتنفيذ مبادرات تسويقية مشتركة لتعزيز فوائدها التجارية الإلكترونية عبر الحدود وتشجيع المزيد من الشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة على تصدير منتجاتها.

من جهته، قال سليم، إن المنتج المحلي أثبت قدرته التنافسية في مجال التجارة الإلكترونية في ضوء وجود الأفكار الرائدة والإبداعية في السوق الأردني.

وأضاف، أن مذكرة التفاهم تأتي ضمن استراتيجية شركة «دي إتش إل إكسبرس» عالمياً والتي تسعى إلى فتح أسواق جديدة أمام الشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة ودعم أي مبادرات حكومية ودولية من شأنها أن تحقق الانتشار الأوسع لهذه الشركات الأمر الذي توفره الشركة من خلال شبكتها العالمية المتواجدة في أكثر من 220 موقع ودولة عبر العالم.

## دراسة بشأن الحمى القلاعية تؤكد ضرورة استكمال تفعيل النظام الإلكتروني لرصد الأهداف في الأردن

أعلن المركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية، نتائج الدراسة الوطنية الشاملة لمراجعة الاستجابة الوطنية لتفشي مرض الحمى القلاعية وتقييمها في الأردن.

وعرض فريق الخبراء الدولي من مركز إدارة الطوارئ في روما التابع لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، إيجاباً لنتائج الدراسة ضمن المهمة التي قام بها عقب جولة استمرت 5 أيام، وشملت عدة محافظات في إطار التعاون بين المركز ووزارة الزراعة. ووفق بيان صادر عن المركز الخميس، أظهرت النتائج، ضرورة استكمال تفعيل النظام الإلكتروني المتكامل لرصد الأهداف في الأردن، وأهمية السلامة والأمن الحيوي الذي يتضمن بروتوكولات تقيّد دخول الأمراض وانتشارها بين السكان، بما في ذلك إجراءات الحجر الصحي، ومناطق الوصول الخاضعة للرقابة، وأنظمة الرصد.

وقال رئيس المركز بالوكالة محمد الجبجي، إن مرض الحمى القلاعية يُشكل تحدياً خطيراً للصحة العامة للإنسان والحيوان، مشيراً إلى آثاره السلبية على الأمن الغذائي الوطني.

وأضاف أن المركز يُعدّ جبهة مهمة لتنسيق الجهود وتوجيهها، وتقديم النصح العلمية والموجهة لاتخاذ القرارات المناسبة، خاصة فيما يتعلق بالأوبئة ذات المنشأ الحيواني مثل مرض الحمى القلاعية.

وأشار إلى أن المركز اتّبع في استراتيجيته التي أطلقها بداية العام الحالي، نهج الصحة الواحدة (صحة واحد عالم واحد) إضافة إلى تعزيز نهج الاستجابة الشاملة عبر تحليل البيانات وتقييم المخاطر وتوجيه السياسات الصحية البيئية على الأدلة.

وبيّن الجبجي أن «وجود هذه النخبة من الخبراء يمنحنا إمكانية الاستفادة من تجاربهم وخبراتهم المتنوعة، للوصول إلى تقييم دقيق وشامل للإجراءات المتخذة، لتخطي العقبات وسد الفجوات مستقبلاً».

من جهته، قال أمين عام وزارة الزراعة محمد الحباري، إن الوزارة أكدت وجود عنزة جديدة من مرض الحمى القلاعية، مشيراً إلى أنها لم تخف وجود المشكلة، واتخذت جملة من الإجراءات، منها تحصين أكثر من 73 ألف رأس من الأبقار في أسبوعين، ووقف نقل المواشي والأبقار بين المحافظات، وتأمين إدخال اللقاح وإلغاء الضراب عليه.

وأضاف، أن هدف الوزارة الأساسي كان محاصرة بؤر المرض، وحماية قطاع الأبقار والحفاظة عليه وعلى الأمن الغذائي، لافتاً إلى أن محاصرة المرض تمت خلال شهرين. وأشار الحباري إلى أن الأردن يطمح إلى الوصول للمرحلة الثالثة في تصنيف منظمة الصحة العالمية للصحة الحيوانية.

# وزير البيئة يطلق إستراتيجية وزارة البيئة للأعوام 2023-2025

دعا الرداية كوارن وزارة البيئة إلى دعم تنفيذ هذه الاستراتيجية وبلورتها إلى واقع ملموس، لافتاً أن حماية البيئة والحفاظ على التوازن البيئي يعد تحدياً لنا جميعاً، ولكن بالتعاون والتصميم، يمكن تحقيق نتائج إيجابية والمحافظة على بيئة مستدامة للأجيال القادمة. وضمن جهود الوكالة الأمانية للتعاون الدولي (GIZ) ودعمها المتواصل لوزارة البيئة وكذلك دعم إعداد هذه الاستراتيجية . وحسب الرداية، فإن مضامين الإستراتيجية موضحة على موقع وزارة البيئة من خلال الرابط التالي.

[https://www.moenv.gov.jo/ebv4.0/root\\_storage/ar/eb\\_list\\_page/final\\_moenv\\_strategy.pdf](https://www.moenv.gov.jo/ebv4.0/root_storage/ar/eb_list_page/final_moenv_strategy.pdf)

## بدء تقديم طلبات الاستفاد من المكرمة الملكية لأبناء العشائر في مدارس البادية السبت

والتعليم ذات العلاقة (وحسب النموذج الجديد الذي تم اعتماده وتعميمه على مديريات التربية والتعليم) مبنياً فيها سبب النقل وتحميلها من خلال البرمجية.

وفيما يتعلق بخطوات تقديم طلب الاستفادة من المكرمة الملكية السامية، نوهت الوزارة انه على الطلبة، الدخول إلى الموقع الإلكتروني للوحدة (www.admhcc.gov.jo) قسم مرحلة البكالوريوس والضغط على رابط تقديم طلب الاستفادة من المكرمة الملكية السامية، وبعد ذلك يتم إدخال الرقم الوطني، وكلمة المرور التي قام الطالب بإنشائها عند تقديم طلب القبول الموحد الإلكتروني. وفي حال كان الطالب مشمولاً بالمكرمة الملكية السامية الأخرتين في المدرسة الثانوية المشمولة بفرصته لدراسة السنتين الدراسيتين بالمكرمة الملكية السامية للعام الحالي وكان من أبناء الموظفين الحكوميين الذين اقتضت طبيعة عملهم الانتقال من محافظة إلى أخرى، ولم يكمل الطالب مدة السنتين الأخرتين المحددة في شروط الاستفادة من المكرمة الملكية السامية، إحضار شهادة من جهة عمل وفي الأمر تبين تاريخ انتقاله وسبب النقل، وتحميلها من خلال البرمجية للنظر في طلبه من قبل اللجنة العليا، كما على الطالب الذي درس مدة لا تقل عن سبع سنوات في مدارس رافدة للدراس الثانوية المشمولة لهذا العام، وانتقل منها لأسباب أكاديمية أو اجتماعية أو رسمية إحضار شهادة تثبت دراسته من إدارات المدارس ومديريات التربية



بالكرمة الملكية السامية لهذا العام، أو أن يكون الطالب قد أمضى مدة لا تقل عن سبع سنوات في مدرسة رافدة للدراسة الثانوية المشمولة لهذا العام، وانتقل منها لأسباب أكاديمية أو اجتماعية أو رسمية توافق عليها اللجنة العليا، وأن يقدم الطالب بطلب للاستفادة من المكرمة الملكية السامية من خلال الموقع الإلكتروني للوحدة (برمجية تقديم طلب الاستفادة)، ولا يستفيد من هذه المكرمة الطلبة خريجو المدارس الخاصة، وحول المدارس المشمولة بالمكرمة الملكية السامية، أوضحت الوزارة، أنه تم تحديد هذه المدارس من قبل وزارة التربية والتعليم وفقاً لتعليمات المكرمة الملكية السامية لأبناء العشائر في مدارس البادية الأردنية والمدارس ذات الظروف الخاصة، ولعمرقة هذه المدارس حسب المحافظة يمكن للطلاب الاطلاع عليها من خلال الموقع الإلكتروني للوحدة لتنسيق القبول الموحد من خلال الرابط الآتي

<https://www.admhcc.gov.jo/RulesRoyaltySchools.aspx>

والتعليم ذات العلاقة (وحسب النموذج الجديد الذي تم اعتماده وتعميمه على مديريات التربية والتعليم) مبنياً فيها سبب النقل وتحميلها من خلال البرمجية. وفيما يتعلق بخطوات تقديم طلب الاستفادة من المكرمة الملكية السامية، نوهت الوزارة انه على الطلبة، الدخول إلى الموقع الإلكتروني للوحدة (www.admhcc.gov.jo) قسم مرحلة البكالوريوس والضغط على رابط تقديم طلب الاستفادة من المكرمة الملكية السامية، وبعد ذلك يتم إدخال الرقم الوطني، وكلمة المرور التي قام الطالب بإنشائها عند تقديم طلب القبول الموحد الإلكتروني. وفي حال كان الطالب مشمولاً بالمكرمة الملكية السامية الأخرتين في المدرسة الثانوية المشمولة بفرصته لدراسة السنتين الدراسيتين بالمكرمة الملكية السامية لهذا العام، وكان من أبناء الموظفين الحكوميين الذين اقتضت طبيعة عملهم الانتقال من محافظة إلى أخرى، ولم يكمل الطالب مدة السنتين الأخرتين المحددة في شروط الاستفادة من المكرمة الملكية السامية، إحضار شهادة من جهة عمل وفي الأمر تبين تاريخ انتقاله وسبب النقل، وتحميلها من خلال البرمجية للنظر في طلبه من قبل اللجنة العليا، كما على الطالب الذي درس مدة لا تقل عن سبع سنوات في مدارس رافدة للدراس الثانوية المشمولة لهذا العام، وانتقل منها لأسباب أكاديمية أو اجتماعية أو رسمية إحضار شهادة تثبت دراسته من إدارات المدارس ومديريات التربية

## الأشغال: إنهاء مشاريع ابنية وتعيد طرق



وعلى طريق المطار جرى تنفيذ أعمال العبارة الصندوقية لمجرى الوادي بالقرب من معصرة المناصير، وأعمال تقاطع طريق الخدمة الشرقي مع طريق خريبة السوق. و في قرين والمريفة، جرى تنفيذ أعمال عبارات صندوقية، وإصلاح إنارة على طريق المريفة تم العبت بها سابقاً. وفي الكرك، تم إزالة أنقاض وفتح طرق زراعية مغلقة نتيجة الشتاء الأخير، وإجراء ترقيعات على طريق مؤتة، وإعادة تأهيل طرق في قصبه الكرك.

## ندوة حول آثار المخدرات على منظومة الأمن المجتمعي

والمتفاعدين من القوات المسلحة الأردنية والأجهزة الأمنية، ممن يمتلكون خبرات وحرفية عالية في مجالات عملهم المختلفة، وذلك ترجمة لتوجهات جلالة الملك بالحد والتصدي لظاهرة انتشار المخدرات. وبين أن الجميع معني بحمارة هذه الآفة تشريعياً وقضائياً وتربوياً من خلال المحاور التنقيفية بمخاطرها، مشيراً إلى الجهود التي تبذلها إدارة مكافحة المخدرات في التصدي لها والحد من انتشارها. بدورها، بينت مديرة مركز منبر الأمة الحر إنعام المفلح، أن الهدف من الندوة مناقشة آثار آفة المخدرات على الفرد والأسرة والمجتمع، وتوعية أبناء المجتمع المحلي وخصوصا الشباب، والخروج من هذه اللقائات

الذي يسبب بأوضاع صعبة لأسرة المتعاطي، مبنياً أن العلامات الرئيسية للابن المتعاطي هي غيابه عن المنزل وعدم الاهتمام بنفسه وقلة النوم ورفاق السوء، محذراً من رفاق السوء الذين يقومون بالترويج للمخدرات بأساليب مكارمة ومخادعة، لا تحتمل التجارب التي قد تؤدي إلى الإدمان أو الوفاة. إلى ذلك، أشار اللواء الركن المتقاعد مدوح نباض، إلى أن الأردن يعتبر دولة مرور بحكم موقعه الجغرافي في الإقليم، حيث تواجه الحدود الأردنية محاولات كبيرة وعديدة لتحرير المواد المخدرة بكافة أشكالها، حيث تقوم قوات الحرس بجهود كبيرة للتصدي لها ومنع دخول هذه المنوعات التي تورق المجتمع المحلي.

## محليات

### «جمعية الفنادق»: الأردن يشهد حالياً حركة سياحية «مميزه»

عمان

وصلت نسبة حجوزات فنادق فنادق مدينة العقبة لفئة 5 نجوم من تاريخ 24 وحتى 26 من شهر آب الحالي إلى 90%، مقابل 80% في البحر الميت، و65% في العاصمة عمان، و48% في البترا، وفق ما صرح به نائب رئيس جمعية الفنادق الناطق باسمها حسين هلالات، الخميس.

وقال في تصريحات صحفية، إن نسب الإشغال في فنادق فئة 4 نجوم، في العقبة بلغت 58%، والبحر الميت 52%، والعاصمة عمان 60%، فيما كانت في البترا 21%.

وأوضح أن فنادق فئة 3 نجوم بلغت نسب الإشغال فيها بعمّان 50%، وفي البترا 16%، وفي العقبة 57%.

ووفق تقرير لجمعية الفنادق ، فإن أداء القطاع الفندقي الفترة الحالية وفي بعض المناطق شهد ارتفاعاً وحركة نشطة بنسب الإشغال وخصوصاً بالبحر الميت؛ بسبب مؤتمر سيعقد يومي الجمعة والسبت في مركز الملك الحسين بن طلال للمؤتمرات يخص خطة رؤية التحديث الاقتصادي.

وقالت الجمعية، إن وجود مؤتمر لمدة يومين أدى لرفع نسب إشغال المنشآت الفندقية ذات الخمس نجوم إلى 96% تحديداً يوم الجمعة في المنطقة.

وترى الجمعية أن الأردن يشهد حركة سياحية مميزة حالياً وستستمر على هذا النحو.

ولفتت الجمعية إلى أن غالبية الزوار حالياً أردنيون؛ مما يعني أن السياحة الداخلية نشطة.

وأشارت الجمعية لارتفاع الدخل السياحي وزوار الأردن حيث زار الأردن خلال الشهور السبعة الماضية 3.720.259 مليون زائر، بينما العام الماضي لذات الفترة 2.459.281 مليون زائر.

### صندوق الضمان يعقد ورشة دول

### قانوني الانتخاب والأحزاب

عمان

عقد صندوق استثمار أموال الضمان الاجتماعي بالتعاون مع وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية، الخميس، ورشة توعوية لموظفي الصندوق حول قانوني الانتخاب والأحزاب.

واستعرض أمين عام وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية الدكتور علي الموالدة، خلال الورشة التي حضرها رئيس صندوق الاستثمار الدكتور عز الدين كناكره ، أبرز التعديلات على قانوني الانتخاب والأحزاب، لتشجيع الانخراط في العمل السياسي والحزبي، وتوسيع قاعدة المشاركة في صنع القرار.

وبيّن الخوالدة أن نجاح تطبيق مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، يتطلب بناء ثقافة ومشاركة مجتمعية، مؤكداً أن التشريعات التي أقرت قانوني الانتخابات والأحزاب والتعديلات الدستورية، أقرت ضمانات تسهم في تعزيز مشاركة المرأة والشباب في عملية التحديث السياسي الشامل.

ويأتي قيام صندوق الاستثمار بعقد الورشة، انطلاقاً من المسؤولية المجتمعية تجاه موظفي الصندوق لتشجيعهم على الانخراط في العمل الحزبي، والتزاماً من الصندوق بالمضي قدماً في مسيرة التحديث الوطني الشامل التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني .

### الهاشمية تبدأ استقبال طلبة

### برنامج ماجستير تربية الطفولة

الزرقاء

تستعد كلية الملكة رانيا للطفولة في الجامعة الهاشمية لقبول طلبة ماجستير تربية الطفولة المبكرة بدءاً من الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2023/2024، حيث يعد أول برنامج دراسات عليا في مجال تربية الطفولة المبكرة على مستوى الجامعات الأردنية.

وقال عميد كلية الملكة رانيا للطفولة الدكتور نجاتي بني يونس لوكلية الأبناء الأردنية (بترا) :«إن هذا البرنامج يعد فريداً من نوعه على المستوى الوطني والدول المجاورة، إذ تعتبر الجامعة الهاشمية أول جامعة رسمية تطرح هذا البرنامج».

وأكد، أن برنامج ماجستير تربية الطفولة المبكرة يغطي المجالات التربوية المختلفة والمتعلقة بالطفولة المبكرة، وسد حاجات سوق العمل الأردني والإقليمي، لافتاً إلى سمي الكلية المستمر للتطوير والتحديث في برامجها وخطتها بما يتماشى ومتطلبات سوق العمل.

من جانبه، أشار عميد كلية الدراسات العليا الدكتور عدنان مقشش إلى أن برنامج ماجستير تربية الطفولة المبكرة الذي تم استحداثه وتطويره في كلية الملكة رانيا للطفولة والذي سيبدأ القبول فيه مطلع العام الحالي 2023-2024، يتناسب مع رؤية الجامعة في استحداث برامج نوعية مستهدفة المساهمة في التنمية الشاملة ورسم خارطة العلوم المستقبلية، مؤكداً أهمية هذا البرنامج في دعم عجلة الاقتصاد الوطني.

بدوره، ذكر رئيس قسم تربية الطفل الدكتور علي العليمان، بأن برنامج ماجستير تربية الطفولة المبكرة يسعى لتأهيل المتخصصين والكوادر التربوية الراغبين بالالتحاق بهذا البرنامج واكتسابهم النظريات والطرائق والاستراتيجيات الحديثة في تربية الطفولة المبكرة، وفقاً لأحدث ما توصلت إليه العلوم في هذا المجال، حيث تم بناء البرنامج وفق الاتجاهات والمعايير العالمية المتعلقة بالطفولة.

وبيّن، أن الخطة الدراسية للبرنامج صممت بعد دراسة مستفيضة لحاجات سوق العمل محلياً وإقليمياً وعالمياً وبمضمون يتوافق مع الاهتمامات البحثية الحديثة، لافتاً إلى أن الجامعة الهاشمية تدعو الطلبة الخريجين من تخصص تربية الطفولة المبكرة ومن له الرغبة بالالتحاق بهذا البرنامج من التخصصات ذات العلاقة بزيارة موقع عمادة الدراسات العليا والتعرف على الشروط اللازمة للتقديم.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/8/28 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إيدون جنوب مدرسة أكليل الجبل، غرب مستشفى الرهايات، إيدون مجاورين كماندو الأميري وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد. وعن مثلات الحمراء، جنوب منشية بني حسن من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة المفرق. وعن مرصع حي عذابه، المجاورين لسجد الراشدين من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش. قسم العلاقات العامة

# الزنجبيل علاج طبيعي فعّال للصداع النصفي



مجموعة من الأعراض المصاحبة للصداع النصفي، والتخلص من الصداع نفسه في أسرع وقت. ويحسب دراسة نُشرت في "جورنال أوف فيثوثيرابي"، توجد أدلة على أن الزنجبيل يقلل من الإحساس بالصداع النصفي. ويملك مضغ شريحة من الزنجبيل دأماً، خاصة أن نوبات على شكل الصداع تتكرر كل أسبوعين أو أكثر. لذلك، جُرب الزنجبيل للتغلب على الآلام وأعراض هذا الصداع. ويمتاز الزنجبيل بأنه غني بمضادات الالتهابات، ما يساعد على تخفيف

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

## دراسة: 'استنشاق السكر' يعالج أمراضاً خطيرة

أوضح البروفيسور ماك دونالد أن "أمراض الجهاز التنفسي تسبب معاناة رهيبية في كل من العالم النامي والمتقدم، حيث يتم إدخال مئات الأشخاص إلى المستشفى يومياً في بريطانيا، على سبيل المثال، جراء نوبات الربو. في حين أن الإصابات الطفيلية المميتة المحتملة في الرئتين منتشرة في معظم أنحاء إفريقيا وآسيا". وأضاف "إن فكرة أن تعديل مستويات الجلوكوز في الرئتين قد يكون، يوماً ما، عاملاً حاسماً في علاج هذه الحالات.. من الواضح أننا نحتاج الآن إلى دراسة تأثير الجلوكوز على بلاعم الرئة البشرية".

مانشستر أن البلاعم في الرئتين تحتاج إلى مستوى مناسب من الجلوكوز أو "الوقود" لكي تعمل بشكل صحيح، كما وجدوا أن التحفيز المفرط بالسكر يؤدي إلى التهاب يرتبط غالباً بالحالات المرضية المزمنة، مثل الربو. ويشير البحث كذلك إلى أن حجب مستقبلات السكر على بلاعم الرئة يمكن أن يساعد في كبح العديد من أمراض الرئة. من ناحية أخرى، فإن تحفيز الخلايا التي تحتوي على المزيد من السكر قد يساعد جهاز المناعة على محاربة التهاب الشعب الهوائية المسؤولة عن نوبات السعال والالتهاب الرئوي.

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

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 وإليماز، رئيس قسم طب الغدد الصماء التناسلية والغم بمركز إرفينغ الطبي التابع لجامعة كولومبيا في نيويورك، يرى أن الارتباط الذي خلص إليه الباحثون ليس دليلاً على أن العمل ليلاً يسبب الإجهاد.

## لهذا السبب عليك الاحتفاظ بأسنان طفلك اللبنية



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

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

## ما علاقة الدورة الشهرية بإصابة النساء بالخرف؟

بالخرف مقارنة بمن لم يخضعن لهذا الإجراء. وعلى الرغم من أن أفراد فريق البحث ما يزالون غير قادرين على فهم الرابط بين سنوات الإنجاب الأقصر وزيادة خطر الإصابة بالخرف، إلا أنهم يعتقدون أن مستويات الهرمونات قد تلعب دوراً في ذلك. وأظهرت الأبحاث السابقة أن الإستروجين لديه خصائص مضادة للالتهابات، ما قد يزيد من خطر الإصابة بالخرف.

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

ثلاثة أسابيع احتواء حمى الإيبولا النزفية إلى حد كبير، قائلّة أن 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.

## ماذا تعرف عن البيات الشتوي لعضلة القلب؟

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

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

بالقدم أو الذراع أن تم استهلاكها في المشي، فيظهر على الإنسان الإرهاق، ولا بد أن يريح عضلة رجليه أو يده لاستئناف السير مرة أخرى. وأكد شعبان إلى القلب على عكس باقي الأعضاء فهو لا يسمح بالراحة فلا بد أن يعمل على الانقباض والانبساط. وأضاف شعبان في منشور له عبر صفحته الرسمية على فيس بوك، إلى أنه من إعجاز الخالق سبحانه أن عضلة القلب قد تظل تعمل حتى مع عودة الدم لها تعود لتعمل بنفس كفاءتها.

## ١٠ أنواع 'سحرية' من الفاكهة لخفض الوزن

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

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

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

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

## اتباع نظام غذائي نباتي يحد من التهاب اللثة

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

## 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 فيغتراب التي أشرفت على الدراسة، أن "النساء اللاتي يعملن في نوبات مسائية يتعرضن لضوء في الليل يؤثر على الساعة البيولوجية ويقلل إفراز هرمون الميلاتونين". وأضافت "تبيّنت أهمية هذا الهرمون في نجاح الحمل، ربما يرتبط بحماية وظيفة المشيمة". وقامت بيغتراب، وهي باحثة في قسم طب الصحة المهنية والبيئية في مستشفى بيسبيير وفريديكسبير في كوبنهاجن، وزملائها، برصد الحمل لدى ٢٢٧٤٤ موظفة في القطاع العام، معظمهن يعملن في مستشفيات دتمركية. وأفاد الباحثون في تقرير نشر بمجلة طب

## منظمة الصحة العالمية: وباء الإيبولا يعاود الانتشار بسرعة

وكالات  
قالت منظمة الصحة العالمية إن مرض الإيبولا ينتشر بأسرع وتيرة له حتى الآن في جمهورية الكونغو الديمقراطية، وذلك بعد ثمانية أشهر من ظهوره للمرة الأولى. وظهر خلال الأسبوعين الماضيين عدد قياسي من الحالات الجديدة مما يمثل انتكاسة حادة لجهود التصدي لثاني أكبر تفشٍ 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

## هل شرب عصير الرمان أثناء الحمل آمن؟

وكالات  
تحتوي فاكهة الرمان على مغذيات عديدة تزود الحامل باحتياجات هامة لنمو الطفل وسلامة الحمل. ويعتبر أكل الرمان آمناً تماماً للحامل، لكن وفقاً لدراسة صدرت عام ٢٠١١ ربما من الأفضل عدم شرب عصير الرمان خلال أشهر الحمل قبل التحدث مع الطبيب. الألياف، يحتوي مقدار نصف الكوب من حب الرمان عند أكله على ٥ غرامات من الألياف. وتعتبر الألياف ضرورية لتفادي الإمساك الذي تشكو منه نصف الحوامل تقريباً. ونحث توصيات الحمل على تناول ما بين ٢٥ و٣٠ غراماً من الألياف. الحديد وفيتامين "سي". تمتاز فاكهة الرمان

## دراسة: إعادة استخدام الزيت يسبب سرطان الثدي

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

## مواد غذائية 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

## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



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

والعيوب 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 الخلقية 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 لجمع 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 النسبة ويطلغن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكملية كبيرة (٥ ملليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

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

وتشير البينات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعبدة اللاتبضع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

بروتين

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

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

وتدل البينات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحدد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الضغار 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 البينات 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 سبباً رئيسياً لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع ويكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمرضاة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً طفيفاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يخلط هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البدانة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرغ الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل.

حمض الفوليك والحديد تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العيب على الأقل إلى عوز الحديد.

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

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

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

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.

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

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

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

والكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثاين في مده 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. كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

## الجزر . . مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

يعمل جيدا على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملعقتين 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؟.

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

الميون الكافية. ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضروريا لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كافٍ.

فيتامين ألف يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويمثل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض والوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين وزيادة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات فيتامين أ المحتوي على فيتامين ألف في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البينات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

فيتامين دي من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية الغنية. ويعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، وقيت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحلمي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالأسنجة تحديدًا.

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

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

## ٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، لمعلقة 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 ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن تنزج في وعاء: ٥٠ مليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ مليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ قطلة من زيت الجبرائينوم الأساسي، ٩قطاط من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعق 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 المقشر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنمّح للبشرة.

٤- يحارب الثآليل: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من الثآليل مما يتركها شاحبة وفاقة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للثآليل في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف لمعلقة صغيرة من زيت

٢- يخفف من توسّع المسام: يمكن للمسام المتوسّعة أن تظهر على البشرات الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على إقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف من ظرف من الخميرة الكيميائية، لمعلقة كبيرة من العسل، ولمعلقة كبيرة

من زيت الزيتون. يُطبّق هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة ولعدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

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

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

## ”child development process“ نموّ الطفل

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 مفهوم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب الثلاث سنوات. إن بداية التغيّرات الفسيولوجيّة والعاطفيّة في سنّ البلوغ، واكتساب العمليات المنطقيّة للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطّفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

تمامياً مستعراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتراكيب المفرداتية، فهنّها أوّلياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجيهم 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 والسّادسة 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 المخطق، بما يتضمّنهم من مرحلة للافكار وفهم الوقت والعدد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وبتأطّراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتُسنّد العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحصّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

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

### مراحل النمو للأطفال



و١٣ سنة.

فيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز. يتشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضّاع وبدء مرحلة الطّفولة وذلك في السّنة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ تطوّرًا ملحوظًا في اكتساب الأطفال للغة في السّنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يُنظّهرون

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

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

العلامات المُنبذرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ الانتهاب الخارجي المغنوح يكون مؤلماً وقابلاً للتُهنيج 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

## القُرْحَة – Ulcers

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الإيبوبروفين (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 المَعْدَة عندما يكون موطنها هو المَعْدَة. في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلوي من المَأمَاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

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

# تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



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

حقنة الباريوم الشرجية للغايرة المزودة (صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)، تنظير القولون لدراسة الورم بدقة، صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم، تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض للكشف عن انتشار السرطان.

المستضد السرطاني المضعف (Carcino-embryonic antigen) (CEA) وهو فحص دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تنخفض هذه المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال.

علاج سرطان القولون يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة، العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة أيضاً بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان القولون

النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء والمصنعة، وجود الحميات (Polyps) وهي زوائد تنمو على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى الأشخاص فوق سن ٥٠ عاماً، ومع مرور الوقت، إذا لم تتم إزالة هذه الحميات فإنها قد تصبح سرطانية وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم.

وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان.

أعراض سرطان القولون قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة في مراحله الأولى، لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في إيجاد الحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم، حسب مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

الأعراض الشائعة لسرطان القولون: الإمساك أو الإسهال، الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل، وجود دم في البراز، غائط أقل كثافة من المعتاد، آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو الشعور بالامتلاء، خسارة الوزن دون سبب.

ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس الفائدة.

ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪.

الخضار والفواكه والحبوب الكاملة بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية -خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال، ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر.

وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي يتناولونها.

ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح موقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان.

وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء".

ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

وكالات

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟

المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب والفواكه الطازجة والخضراوات.

وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي مديسين" (BMC Medicine).

الأطعمة النباتية الصحية

ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة.

ومعظم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون والشباب أيضاً.

وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في الازدياد، ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن فحص السرطان أصبح أكثر فعالية.

وشملت الدراسة -وفقاً لموقع هيلث لاين- ١٧٣،٤٢٧ مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة، وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

# ٣ أسرار حتى تعمرك لـ ١٠٠ عام



تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة البالغة عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المخفورة أكبر عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ ١٠٠ عام، مقارنة بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟

رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزدهر بإدراجها في موسوعة غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل علامات تشير إلى شهرتها.

وتقديراً لما اشتهر به سكانها من طول العمر، أطلق أحد متاجر البيوتزا بميدان القرية على نفسه اسم "بيوتزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة".

الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن الضغوط

وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية، وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي، وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه.

وعلى سبيل المثال نجد صورة فيتوريو لاي الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة ملونة وسترة شتوية، وقمصا أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بايون).

وأصغر عمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦ أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي شخصياً بتقديم التهئة لها

الزراعة: يؤكد أنطونيو برونو أكبر السكان في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية.

وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته مشدودة دون ترهلات ولوحنتها أشعة الشمس قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى سقوط أسنانه الأمامية.

بينما يقول سلفاتوري مورا وهو مؤرخ وعضو بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث ترزح أساساً في حدائق منازلهم.

ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية والذهنية.

وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

من سكانها هذا العمر، ولكن لا يبدو أنه ستقام احتفالات بهذه المناسبة خلال العام الجاري حسبما يقول مورا، ويضيف قد يقام احتفال في العام المقبل ببلوغ أحد السكان ١٠٠ عام من عمره.

ويقول ماسيمو وهو نادل بمقهى كائن بميدان "أوربيا" بوسط البلدة، وهو يقدم الطلبات للزبائن، "لا يمكنك أن ترى مثل هذا العدد الكبير من المعمرين، الذين تجاوزوا الـ ١٠٠ من العمر ويتمتعون بالنشاط والحياة في أي مكان آخر".

وترتفع درجة الحرارة عادة خلال فصل الصيف، ولا يتمتع جميع السكان بالعافية، فمثلاً تقيم امرأة تعاني من عدم القدرة على الحديث في دار لرعاية المسنين، حسبما يقول ماسيمو.

طريقة سكان سردينيا الحياتية

وفي تفسيره لطول عمر سكان القرية، يقول ماسيمو إن "الفضل في ذلك يرجع ببساطة إلى طريقة سكان سردينيا الحياتية".

ويضيف أنه بشكل علم لا يتناول أحد منهم أي عقاقير كما يتناولون أطعمة صحية، ويعيشون حياة هادئة تتسم بالبساطة.

ويسمى العلماء أيضاً إلى فهم طول عمر سكان جزيرة سردينيا، ويخطط مشروع تشارك في جامعة ساساري بالجزيرة، في وضع طبقات متتابعة من ١٣ ألف عينة، من الحمض النووي لسكان مقاطعة أولجياسترا، وفقاً لما ذكرته وكالة أنباء أنسا الإيطالية، بينما يقول نائب رئيس الجامعة جافينو ماريوتي، "أمل أن نبرهن على أن السكان يعيشون حياة جيدة في سردينيا، ويكون ذلك أيضاً وسيلة لتسويق بلدنا".

# اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة النوم.

ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء التبوليض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى النساء.

يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات النوم على صحة المرأة على النحو التالي:

١- مشاكل الخصوبة

النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاعات الساعة البيولوجية.

لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها.

حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج الهرمونات وتحمل الإجهاد.

٢- عدم التوازن الهرموني

يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل.

ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH).

قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل بشكل طبيعي أكثر صعوبة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب.

٣- انخفاض جودة البيض

السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يمنع إفراز الميلاوتين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

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



وكالات

كتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران ويقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين.

وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية.

وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤ نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المنتسبين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران.

علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس دهني بسيط إلى تليف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات.

بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، يؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات.

وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا ولماذا يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران،

ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني.

وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تشق طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران ووجدوا النتائج متشابهة.

بعد ذلك، عثروا على أحشاء العديد من فئران التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى، ووجدوا أن الفئران ذات الأحشاء المعقمة تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتهم، مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا الأمعاء يعمل على تكسير النيكوتين.

بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا من تعقب نوع من البكتيريا يعرف باسم "بكتيريا بكتيرويديس" (Bacteroides xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل أضراره داخل أحشاء الفئران، حيث كانت تنتج إنزيمات يكسر النيكوتين..

وتظهرت الأبحاث السابقة أن هذا النوع من البكتيريا يعيش أيضاً في الأمعاء البشرية، ويقول الباحثون في بحثهم المنشور "تؤسس نتائجنا دوراً لتراكم النيكوتين في الأمعاء في تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتكشف عن بكتيريا داخلية في الأمعاء البشرية لها القدرة على استقلاب النيكوتين".

ويدرس الباحثون الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا المميزة لمعرفة ما إذا كان يمكن إنتاج الإنزيم تجارياً، وتطويره إلى دواء فعال لتكسير النيكوتين داخل الجسم البشري.

ويخطط الباحثون حالياً لإعطاء الدواء للمدخنين في المستقبل عبر تطويره لتقليل فرص الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم

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

وكالات

الأسبرين هو أحد أكثر الأدوية استخداماً في العالم، نظراً لفوائدها الطبية الواسعة، يوصي الأطباء والممارسون الصحيون حول العالم بهذه الحبة لتقليل مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية المرتبطة بالسكتات الدماغية ومشاكل ترقق الدم الأخرى لدى مرضى القلب والأوعية الدموية.

ومع ذلك، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية، لذلك، وفقاً للباحثين، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي، والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل.

تقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة السريرية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي".

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

### وكالات

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

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة ٣٧٨ كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط.

وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونات". تيمنا بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونات، وسيتمد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة ٣٩٧٧ ميلا تقريبا.

ونظرا لأن شركة غوغل هي صاحبة المشروع، فمن غير المستغرب أن هذا الكابل سيكون جزءا من شبكة غوغل، لربط مراكز البيانات معا، ونقل البيانات الداخلية.

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

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

في هذا السياق، قد تضاف إضافة المزيد من الألياف إلى الكابلات، من أجل تمكينها من نقل المزيد من المعلومات، استراتيجية واضحة، ولكن تصميم المعدات لتعمل على عمق كبير تحت الماء وسنويات توليد، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يفتقد الإشارة قوتها، ومن هذا المنطلق، صمّم مصنع قسم هندسة الشبكات والهندسة البصرية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكالو، أن إحدى المبادئ التوجيهية لتقيد بأن "الإشارة تفقد ٩٩ بالمئة من قوتها" كل ٦٢ ميلا.

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

### وكالات

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

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

وأوضحت المجلة أنه داخل كل "مدّج"، توجد مكونات تسمى المضخات الضوئية، التي تعمل على تعزيز أو تضخيم الإشارة. ويقول فوسريكالو أن "المضخة الضوئية تقوم بإخراج كميات ضخمة من الطاقة الضوئية، وهذه القوة تقوم بدورها بتضخيم الإشارة". وتعمل كل مضخة ضوئية لتزويد الطاقة لكل زوج من الألياف. وفي حال توقف مكرر عن العمل، يتعين على الشركة سحبه من قاع المحيط واستبداله، وهو ما سيجعل هذه العملية مكلفة للغاية. وفقا لما أكدته فوسريكالو.

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

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

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

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

وأفادت المجلة بأن الحل لهذه المشكلة يتمثل في إجراء يسمى "مشاركة المضخة" أو "غرس المضخة في قاع البحر" حسبا ما أكدته فوسريكالو.

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

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

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

### وكالات

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الانفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكربيرغ وعائلته، خلال العام ٢٠١٨. وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ ٢٢.٦ مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام ٢٠١٧، الذي وصل إلى ٩ ملايين دولار.

## كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

### وكالات

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

هذه الفتاة كانت العالمة الشابة ذات ٢٩ل عاما، كيتي بومان، الحاصلة على زمالة أبحاث ما بعد الدكتوراه، والتي شاركت في مشروع "الثقب الأسود"، وأدت الخوارزمية التي كتبها إلى الوصول إلى الصورة.

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

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

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

## توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

### وكالات

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

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

# المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



الوطنية والمتعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات

وبانتحال الصفة، وبالحق في النسيان، وتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

الوطنية والمتعلقة بالمسار بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات

وبانتحال الصفة، وبالحق في النسيان، وتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك".

وعبرت اللجنة الوطنية لمثلي شركة فيسبوك -وفقا للبلاخ- عن استعدادها

من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك".

وعبرت اللجنة الوطنية لمثلي شركة فيسبوك -وفقا للبلاخ- عن استعدادها

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

### الإلكترونيات ٢٠١٩

وقال موقع بلومبيرغ إنه تحدث مع سبعة أشخاص راجعوا تسجيلات من أجهزة أمازون إيكو وخدمة أليكسا التابعة للشركة ذاتها. وقال الموقع أن المراجعين يدونون ما يرد في محادثات المستهلكين ويفعلون عليها بغرض تحسين أداء أنظمة أمازون للتعرف على النطق.

يذكر أن التسجيلات الصوتية لدى أمازون مرتبطة برقم حساب واسم المشترك الأول ورقم سماعه الأليكو المستخدمة.

وقال بعض المراجعين بلومبيرغ إنهم يطالعون زملاءهم على بعض التسجيلات الظرفية من خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون.

كما قالوا إنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توجي بآباعتها جنسي محتمل. ولكن زملاء لهم قالوا لهم إنه ليس من مسؤولية أمازون التدخل في هذه الحالات.

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،

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

جاء في البيان: "تساعدنا هذه المعلومات في تمرين أنظمة التعرف على النطق والتعرف على اللغات التي نستخدمها، من أجل أن تكون سماعات أليكسا أكثر استجابة لربغياتكم وضمان أن الخدمة تعمل بجودة بالنسبة للجميع".

ومضت الشركة للقول: "نطبق معايير تقنية وعملياتية صارمة، ولا نتشاور مع أي محاولة للاساءة لأفعلمتنا. 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 يسارعون بالتأكد من أن محرك التعرف على النطق سيري يضرر الطلبات بشكل صحيح. يذكر أن سيري تسجل الطلبات الصوتية التي يطلبها المشاركون من خلال هواتف آيفون وسماعات هوم بود.

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

ويتم تخزين أي تسجيل لأكثر من ٦ شهور دون الرقم العشوائي. وتقول أبل إن مراجعيها ليس

معلقا مثل أمازون، لشركة أبل مراجعون يسارعون بالتأكد من أن محرك التعرف على النطق سيري يضرر الطلبات بشكل صحيح. يذكر أن سيري تسجل الطلبات الصوتية التي يطلبها المشاركون من خلال هواتف آيفون وسماعات هوم بود.

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

ويتم تخزين أي تسجيل لأكثر من ٦ شهور دون الرقم العشوائي. وتقول أبل إن مراجعيها ليس

بمقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي.

اقرا أيضا: تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع المعزز"

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

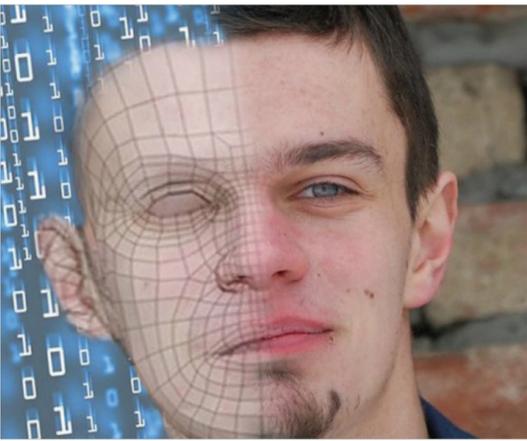
ولكنها أضافت أن هذه التسجيلات غير مرتبطة بأي معلومات قد تدل على شخصية المتكلم، كما أن الشركة تقوم بتشويه الصوت من أجل التموهيه على صوت الزبون.

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

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

تقوم كل السماعات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات داخليا من أجل الاستيذان عن كلمات ترقصها من "سباتها" مثل "أليكسا" أو "كي غوغل" أوهاي سيري.

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



عرضه على العموم.

وأفادت الكاتبة أن الذكاء الاصطناعي يسمح بإنشاء مقاطع فيديو وصور احتراافية للغاية، حيث سبق للممثل والمخرج السينمائي، جوردان بيل، إنشاء مقطع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد للتحيزات البشرية.

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

وعلى سبيل المثال، أصدر مطور برنامج "لاير بيرد" محاكاة الصوت محادثة بترتيب صحافيها على رصد وتمييز هذه المعلومات الزفية والخاطئة.

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

اقرأ أيضا ، هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان ألف سنة

في المقابل، لا يمكننا القول إن خوارزميات الذكاء الاصطناعي دقيقة، حيث سبق للممثل الكسانديا أوكاسيوكورتيز وهي عارفة، جميع فئات المجتمع، ما يجعلها خاضعة للتحيزات البشرية.

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

وعلى سبيل المثال، أصدر مطور برنامج "لاير بيرد" محاكاة الصوت محادثة بترتيب صحافيها على رصد وتمييز هذه المعلومات الزفية والخاطئة.

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

النص واقعا للغاية، اختارت الشركة عدم

بعد يوم. وكمثال على هذا التطور، تمكنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبصمات مزيفة للعبث بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترب هذه الخوارزميات أخطأ كفيلة بتمكيننا من التقنن إليها فور التمع فيها، حيث سبق لبرمجية "باخ" للدمج الموسيقي اقتراح بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير موسيقي اكتشافها وتحديدها.

وعلى سبيل المثال، تسمح هذه البرمجية بإدخال فواصل موسيقية كان باخ نفسه يتجنبها، مما يدحض وجه الشبه بين المقطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضاف روتشمان أن برمجية غوغل خرقت القواعد الموسيقية على مستوى تنسيق الألحان، ناهيك عن كتابة برنامج "أوين أي إي" لتوليد النصوص عبارة "الجرانق التي تشب تحت الماء"، والتي لا يمكن تبيين معنى

واضح لها. وخلال عمل المطورين على إبداعاتهم، ستصبح الأخطاء أكثر ندرة إذ دامت خوارزميات الذكاء الاصطناعي أخذت 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 تكران حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الانفتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدما لخلق الخداع والشاكال 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.

مستشارين من مجلس الوزراء في اجتماع



وكالات

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين، الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة، من جهة باب المغاربة، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس في بيان، إن عشرات المستوطنين المتطرفين اقتحموا الأقصى على شكل مجموعات متتالية، ونظموا جولات مشبوهة في باحاته، وتلقوا شروحات عن "الهيكل" المزعوم، وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية في منطقة باب الرحمة وقبالة قبة الصخرة المشرفة، قبل أن يغادروا من جهة باب السلسلة وسط منع شرطة الاحتلال دخول المصلين إلى الأقصى عبر بواباته الخارجية المختلفة، لتأمين اقتحامات المستوطنين المتزمتين. وتواصل قوات الاحتلال الإسرائيلي فرض إجراءات مشددة والتضييق على دخول المصلين المسجد الأقصى والتنقل بحرية في باحاته.

السياسة في ضوء تحديات التصريف  
فيما يحظى في كشمير

وكالات

بدأت اليابان، الخميس، تصريف المياه المعالجة والمخففة من محطة "فوكوشيما دايتشي" لطاقة النووية في المحيط. وأوضحت شركة طوكيو للطاقة الكهربائية، في بيان، نقلته هيئة الإذاعة اليابانية (إن إتش كيه)، أن المرحلة الأولى من التصريف ستتم على مدار ١٧ يوما، وستشمل تصريف ٧٨٠ طن من المياه المعالجة المخففة بمياه البحر، فيما تحطط الشركة لتصريف أكثر من ٣١ ألف طن من المياه خلال العام الحالي، أي حوالي ٣٠ خزانا. وذكرت أن عملية التصريف الكاملة قد تستغرق ٣٠ عاما على الأقل حتى تكتمل. وكانت الوكالة الدولية لطاقة الذرية، أعطت الموافقة النهائية على تفريغ المياه المعالجة الشهر الماضي، مؤكدة أن خطة الإطلاق اليابانية تفي بالمعايير الدولية.

الاحتلال يشرع في  
مخيم البقاعي وسد قطاع غزة

وكالات

توغلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، عشرات الأمتار في أراضي المواطنين شرق مخيم المغازي وسط قطاع غزة. وقالت مصادر فلسطينية إن قوات الاحتلال المعززة بالجرافات والآليات العسكرية توغلت عشرات الأمتار في أراضي المواطنين شرق مخيم المغازي وقامت بعمليات تجريف بالمنطقة.

أول تصليح مع بوتين  
حلج ممثل كالك ثاغري

وكالات

قدم الرئيس الروسي فلاديمير بوتين التعازي لعائلات ضحايا حادث الطائرة التي كان على متنها مؤسس مجموعة فاغنر العسكرية ييفغيني بريغوجين، متحدئا عنه بشكل خاص. وقال بوتين في تصريح تلفزيوني خلال لقاء مع الزعيم الذي نصبته روسيا لمنطقة دونيتسك المحتلة جزئيا في أوكرانيا، دينيس بوشيلين، إنه يعرف بريغوجين منذ بداية التسعينيات، قائلا إنه كان "رجلا موهوبا لكنه ارتكب أخطاء، واعتبر الحادث على نطاق واسع بمثابة اغتيال للانتقام من التمرد الذي دشنته بريغوجين ضد بوتين.

وأضاف بوتين إن مساهمة مقاتلي فاغنر في الحرب ضد ما وصفها بـ"النازية الجديدة لن تنسى". وأوضح أنه من المهم الانتظار حتى انتهاء لجنة التحقيق في تحطم الطائرة من عملها، متعهدا بالضيء قداما في استجلاء الحقائق "حتى النهاية". وكشفت مصادر روسية أنه تم التعرف على جثة زعيم مجموعة فاغنر العسكرية الروسية الخاصة في مشرحة، وذلك بعد ساعات من تأكيد تحطم طائرة خاصة كان على متنها ١٠ أشخاص، بينهم قائد فاغنر ومؤسسها.

وقالت تلك المصادر قولها إنه تم كذلك التعرف على جثة دميتري أوتكين مؤسس المجموعة العسكرية الخاصة ومساعد بريغوجين من خلال علامات الطول ورسوم الوشم. وأشارت المصادر إلى صعوبة التعرف البصري على جثث ضحايا حادث تحطم طائرة بريغوجين وذلك "لتشوهات الشديدة" الناجمة عن النيران والتفجير. استنادا إلى العلامات "غير المباشرة"، أكد خبراء بأن بريغوجين من بين الضحايا على أن يتم تحديد الأمر بدقة عبر فحص الحمض النووي. وكانت قناة "نوفوستي موسكي" أكدت في حسابها على "تلفرام"، نقلا عن مصادر في هيئة الجنازات في مدينة تفير، شمالي العاصمة الروسية موسكو، حيث سقطت الطائرة، أن جثة بريغوجين موجودة بالفعل في مكتب تفتير الإقليمي للفحص الطبي الشرعي.

## ترامب: بايدن هو "أسوأ رئيس" وحرب أوكرانيا يجب أن تنتهي فوراً

وكالات

أجرى الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب، مقابلته الانتخابية الأولى، وذلك مع المذيع البييني الشهير تاكر كارلسون، في الوقت الذي كانت تقام فيه أولى مناظرات الانتخابات الرئاسية الأميركية عام ٢٠٢٤ بين ٨ مرشحين جمهوريين.

وبدأت المناظرة في ميلووكي بولاية ويسكونسن الأميركية، بعد دقائق على بث مقابلة مسجلة مع ترامب عبر منصة إكس (تويتر سابقا).

وفيما يلي أبرز ما جاء على لسان ترامب، خلال المقابلة، أنا أتقدم بفارق ٦٠ و ٥٠ نقطة عن المرشحين الآخرين، كما أن القناة التي استضافت المناظرة ليست ودودة معي بشكل خاص، لذلك قررت عدم المشاركة. سنجري هذه المقابلة على هذه المنصة الجنوثة وسنحصل على مشاهدات أكثر من المناظرة.

هؤلاء الناس (الديمقراطيون) أناس يكرهون بلدنا.. أصبح لدينا بلد هش للغاية في الوقت الحالي. قمتنا بعمل أفضل في الانتخابات السابقة، وحصلنا على أصوات أكثر، لكن الانتخابات كانت مزورة.

ومع فيروس كورونا، استخدموا الفيروس للخداع في أشياء كثيرة، ولدينا أدلة على هذا.

جو بايدن هو أسوأ رئيس في تاريخ بلادنا. أعتقد أن صحته العقلية أسوأ من صحته البدنية.

حرب أوكرانيا يجب أن تنتهي على الفور.. ليس بسبب طرف أو آخر، لكن بسبب مقتل مئات الآلاف من الناس. ما كنت لأبدأ الحرب أبدا لو كنت الرئيس.

تعرفت على الرئيس كيم جونج أون في كوريا الشمالية، لقد قمت بعمل رائع معه أبعدنا عن حرب نووية.. والا لكان لدينا



٤٠ ألف جندي ميت.

لقد تمت إدارتي ٤ مرات.. كلها تهم تافهة، كلام فارغ.. ما نراه الآن مروع.

طالما لديك تصويت بالبريد، سيكون هناك تزوير هائل.. في أي انتخابات. لم أتحدث مع مايك بنس منذ وقت طويل، خاب أملي فيه.

سيحاول الديمقراطيون سرقة الانتخابات القادمة، ليس معي فقط، لكن حتى لو ترشح شخص آخر غيري، سوف يهاجمونه بنفس الشراسة.

## مصادر: تم التعرف على جثة بريغوجين في المشرحة

وكالات

كشفت مصادر روسية، أنه تم التعرف على جثة زعيم مجموعة فاغنر العسكرية الروسية الخاصة في مشرحة، وذلك بعد ساعات من تأكيد تحطم طائرة خاصة كان على متنها ١٠ أشخاص، بينهم قائد فاغنر ومؤسسها.

وقالت المصادر الروسية، إنه تم التعرف على جثة ييفغيني بريغوجين في المشرحة من قبل أحد قادة فاغنر عبر علامة افتقاده لأحد الأصابع.

ويحسب تلك المصادر، فقد تم كذلك التعرف على جثة دميتري أوتكين مؤسس المجموعة العسكرية الخاصة ومساعد بريغوجين من خلال علامات الطول ورسوم الوشم.

وأشارت المصادر إلى صعوبة التعرف البصري على جثث ضحايا حادث تحطم طائرة بريغوجين وذلك "لتشوهات الشديدة" الناجمة عن النيران والتفجير. استنادا إلى العلامات "غير المباشرة"، أكد خبراء بأن بريغوجين من بين الضحايا على أن يتم تحديد الأمر بدقة عبر فحص الحمض النووي.

وكانت قناة "نوفوستي موسكي" أكدت في حسابها على "تلفرام"، نقلا عن مصادر في هيئة الجنازات في مدينة تفير، شمالي العاصمة الروسية موسكو، حيث سقطت الطائرة، أن جثة بريغوجين موجودة بالفعل في مكتب تفتير الإقليمي للفحص الطبي الشرعي.



وأشارت قناة "نوفوستي موسكي" أن البحث ستخضع لفحوص الحمض النووي DNA للتأكد من هويات ضحايا الطائرة. من جهة ثانية، أكدت مصادر روسية أنه "يجري التحقق من فرضية وجود عبوة ناسفة على متن الطائرة التي كانت تقل قائد فاغنر.

وأضاف المصادر أن "الطائرة، التي طار مساعد ريان الطائرة رسم كريبوف من سان بطرسبرغ لاستقلال الطائرة بعد الصيانة والعودة بها إلى سان بطرسبورغ، وذلك مع مجموعة من الركاب من بينهم ييفغيني بريغوجين ودميتري أوتكين.

## أحياء جنوب الخرطوم تنزف وسط "كماشة" القتال

وكالات

فشل محمود علي للمرة الثالثة على التوالي في إيجاد طريق آمن يخرج به أسرته من منطقة "العزوزاب" القريبة من منطقة القتال المحتدم بين الجيش وقوات الدعم السريع حول سلاح المدرعات جنوب الخرطوم؛ التي يعني العالقون في الأحياء السكنية المحيطة بها من حصار عنيف أدى إلى مقتل العشرات وسط أوضاع إنسانية خطيرة تهدد مئات من المصابين بالأمراض المزمنة.

ومنذ اندلاع الاشتباكات السبت، قتل حتى الآن قتل أكثر من ٤٠ شخصا في الأحياء المحيطة بالمنطقة منهم ١٣ شخصا في حي "العزوزاب" وحده، بحسب بيان صادر عن لجنة الحي.

وقال علي لموقع سكاى نيوز عربية "نحن نعيش في كماشة ولم يعد لدينا مخرج آمن لمغادرة المنطقة التي يفوح منها رائحة الرصاص والموت من كل صوب، ومنذ أكثر من ٥ أيام تحولت الأحياء القريبة من سلاح المدرعات إلى منطقة عمليات تشهد أعنف أعمال القصف الجوي وحملت مجموعة محاميي الطوارئ



طريق النزاع مسؤولية سقوط الضحايا المدنيين؛ واتهمتهما بانتهاك القانون الدولي الإنساني عبر القصف المدفعي العشوائي للمناطق المأهولة بالسكان "دون مراعاة لحياة المواطنين وتعريضهم للخطر بعدم الالتزام بتوفير الحماية للمدنيين العزل وعدم التقيد بقواعد الاشتباك، وترى الحماية والناشطة الحقوقية رنا عبد الغفار أن القصف العشوائي وعدم أعداد القتلى والجرحى المدنيين ليرتفع إجمالي أعداد القتلى إلى أكثر من ٤٥٠ شخص بحسب بيانات الأمم المتحدة.

بريطانيا تهاجم الاستيطان الإسرائيلي  
والاحتلال الإسرائيلي "خبر كاشف"

وكالات

قالت القائمة بأعمال القنصل البريطاني العام في القدس، أليسون ماكوين، الخميس، إن الاستيطان الإسرائيلي في الضفة الغربية "غير قانوني"، وأعلنت تضامنها مع الفلسطينيين.

جاء ذلك خلال زيارة ماكوين لقرية برقة، ومنطقة عين سامية شرق مدينة رام الله، للاطلاع على تطورات الأوضاع وتداعيات العنف الذي يمارسه المستوطنون الإسرائيليون.

وأعلنت ماكوين لوسائل الإعلام أن هدف الزيارة هو "التضامن مع الفلسطينيين في ظل تزايد عنف المستوطنين والتوسع الاستيطاني والبؤر في المناطق المنصفة (ج)..".

وأضافت: "هذه المستوطنات غير قانونية، وتقوض خيار حل الدولتين (فلسطينية وإسرائيلية) والوصول للسلام.."

وأشارت إلى أن "عدد كبير من الفلسطينيين يتعرضون للمضايقة والترهيب بشكل يومي من قبل المستوطنين، وهو أمر مقلق للغاية.."

وطالبت ماكوين السلطات الإسرائيلية بـ"محااسبة" المستوطنين المسؤولين عن هذه الممارسات، ولفتت إلى ضرورة ضمان حق الشعب الفلسطيني في العيش بسلام وأمان.

وفي ٤ آب الجاري قتل فلسطيني برصاص مستوطن في قرية برقة، فيما هدم الجيش الإسرائيلي، خلال الشهر ذاته، مدرسة عين سامية.

واستنادا إلى معطيات حركة "السلام الآن" الإسرائيلية المناهضة للاستيطان، فإن نحو نصف مليون مستوطن يعيشون في ١٢٢ مستوطنة، و١٤٦ بؤرة استيطانية في الضفة.

ولا تشمل هذه المعطيات نحو ٢٣٠ ألف مستوطن في ١٤ مستوطنة إسرائيلية، قامة على أراضي القدس الشرقية.

الموقع يطلع على حركات التصريف  
مع الكفاءات والصحة والتعليم

وكالات

في تصريحات تعكس فداحة الأزمات التي يعاينها مئات آلاف الأطفال في العراق، في ظل تزايد وتيرة العنف الأسري والمجتمعي بحقهم، وفي بلد تربو نسبة الفقر فيه على ٢٠ بالمئة من السكان.

أكد المتحدث باسم وزارة التخطيط عبد الزهرة الهنداوي، الخميس، أن الأطفال يمثلون شريحة مجتمعية تقارب ٤٠ ٪، وهي شريحة هشة متأثرة بظروف البلاد الصعبة خلال السنوات الأخيرة المتمثلة، بالارهاق والأوبئة والأزمات الاقتصادية، ما انعكس سلبا عليها.

### حرمات وفقر وعمالة

في تصريحات لصحيفة الرسمية العراقية، جاء فيها أن "مليون طفل يعانون الحرامات من الغذاء والصحة والتعليم، بالإضافة إلى زج ٥ ٪ منهم في العمل، وهذا يفسر أيضا العنف الذي يتعرض له الأطفال في المجتمع"، معتبرا أن "الفقر هو السبب الرئيس في دفع العائلات لأطفالها إلى العمل.."

### دور البرلمان

من جانبها، قالت رئيسة لجنة المرأة والأسرة والطفولة النيابية دنيا الشمري، إننا "نركز على القوانين التي تصب في مصلحة الطفل وكل ما يؤثر إيجابا في تعليمه، وما يمنع زجه في العمل بسبب العامل الاقتصادي لبعض الأسر.. وأضاف الشمري، لصحيفة الرسمية أن "المادة ٥٢ من الموائنة أقرت منح الطفل ضمن الأسر المشمولة بالرعاية الاجتماعية مبلغ ٣٠ ألف دينار عن ارتياده المدرسة"، عادة إياه "عاملا مشجعا للأسر على إلزام أطفالهم بالتعليم.."

### مستقبل مجهول

ويحذر خبراء من أن تزايد وتيرة تشغيل الأطفال وممارسة العنف ضدهم في البيئات الأسرية والمجتمعية، سيزيد عليه جملة أزمات أمنية وتنموية واجتماعية بفعل ضياع مستقبل مئات آلاف الأطفال، ممن يحرمون من الحق في الدراسة والرعاية الأسرية والصحية القوية، ويتروكون عرضة لاختلاف أشكال الاستغلال والامتهان والحرامات.

وهو ما يوقع كثيرين منهم في شرك عصابات ومافيات الجريمة المنظمة والإرهاب والدعارة، وتجارة الأعضاء البشرية والسرقة والتسول.

مطالبين بسن قوانين وتشريعات رادعة، لتجريم عمالة الأطفال وتجريم ارتكاب العنف بمختلف أشكاله ضدهم.

تقول الباحثة الاجتماعية العراقية نوال الإبراهيم، في حديث مع موقع سكاى نيوز عربية:

هذه التصريحات الحكومية والبرلمانية، تشخص عمق المشكلات التي تصعب بواقع الطفولة العراقية وخاصة تشفي الفقر وسوء التغذية وعمالة الأطفال والعنف ضدهم، لكن المطلوب ليس فقط الاكتفاء بوصف الحال المتخلف، بل وضع حلول وفرض عقوبات صارمة لمنع استغلالهم وضربهم وقتلهم حتى.

فنحن نتحدث مثلا عن وجود أكثر من مليون طفل في سوق العمل، وهو رقم مهول وربما يكون العدد أكبر بكثير، بالنظر لانتشار هذه الظاهرة مع الأسف والتستر عليها من قبل مشغلي الأطفال.

حيث يمكن تنظيم جولات تفتيش ميدانية لرصد أماكن عمل الأطفال، ومحااسبة مشغليهم بعقوبات رادعة كالحبس والغرامة والإغلاق، ويجب كذلك محااسبة أولياء الأمور على تشغيل أطفالهم، بدلا من توفير بيئة صحية ومناسبة ليعيشوا طفولتهم ويكملوا تعليمهم. والأخطر من ذلك هو انتشار ظاهرة العنف ضد الأطفال الأسري منه والمدرسي والمجتمعي، وحتى في بيئات العمل، حيث يتم استغلالهم وتكليفهم بأعمال شاقة وخطرة لا تتناسب مع قدراتهم الجسدية ومع أعمارهم الصغيرة، وهو ما يستوجب التحجيل في سن قوانين وتشريعات زاجرة واضحة، تنصص الأطفال وتجريم تشغيلهم وانتهاك حقوقهم والاعتداء عليهم.

## راموس إلى غلطة سراي

## ❖ وكالات

كشفت صحيفة أس الإسبانية عن أن سيرجيو راموس استقر على الانتقال إلى غلطة سراي. ذكرت الصحيفة أن النادي التركي في طريقه لحل المشكلة التي نشبت مع المدافع الإسباني حول المقابل المادي الذي سيحصل عليه الأخير. وأضافت: "يتبقى تفاصيل صغيرة للتوصل إلى اتفاق نهائي بين الطرفين عقب الوصول إلى صيغة نهائية بشأن الأمور المادية". يذكر أن أسطورة ريال مدريد السابق رحل عن باريس سان جيرمان عقب نهاية الموسم الماضي، وارتبط اسمه بالانتقال إلى الدوري الأمريكي أو الدوري السعودي، بينما تعثرت مفاوضاته مع غلطة سراي في وقت سابق، قبل أن يعود النادي التركي ويقترب من ضم الدولي الإسباني في صفقة انتقال حر.

المغرب أم إسبانيا؟ ..  
لامين جمال يختار منتخبه الوطني

## ❖ وكالات

كشفت تقارير إعلامية إسبانية، أن نجم برشلونة الصاعد، لامين جمال الذي يحمل الجنسية الإسبانية، يقترب من تمثيل المنتخب الإسباني الأول بدلا من المغرب موطن والده وأجداده. وقالت صحيفة "ماركا"، إن الاتحاد الإسباني لكرة القدم، يسعى لاستئاق التحركات المحتملة من المغرب، واقتناع اللاعب البالغ عمره ١٦ عاما، والمولود لأب مغربي وأم قادمة من غينيا الاستوائية، باللعب مع منتخب إسبانيا. وأشارت إلى أن مسؤولي الاتحاد الإسباني عقدوا اجتماعا مع جمال وعائلته في برشلونة لشرح خطط الاتحاد للاعب الشاب الذي اختار في وقت سابق تمثيل منتخب إسبانيا على صعيد الناشئين والشباب، ولكن لا يزال يوسع الانضمام لمنتخب المغرب إذا قرر تغيير هويته الرياضية، كونه لم يحمل بعد قميص منتخب إسبانيا الأول. ومن جانبها، أوردت صحيفة "سبورت" الكتالونية، أن جمال اقترب من إكمال فصل تاريخي جديد في بداية مسيرته كلاعب كرة قدم محترف بالانضمام لمنتخب إسبانيا الأول. وأكدت الصحيفة أن المدير الفني لمنتخب إسبانيا، لويس ديلا فويتيني، أدرج بالفعل اسم اللاعب الشاب في القائمة الأولية لـ "لاروخا" استعدادا لمواجهة جوجيا وقبرص في ٨ و ١٢ سبتمبر المقبل ضمن التصفيات المؤهلة لكأس أمم أوروبا ٢٠٢٤. وأصبح جمال في أبريل الماضي، ويعمر ١٥ عاما و ٢٩٠ يوما، أصغر لاعب يشارك في تاريخ نادي برشلونة للدوري الإسباني "لا ليجا"، كما بات خامس أصغر لاعب يشارك في تاريخ الدوري الإسباني، ويلقب جمال في نادي برشلونة بـ "Mini Messi" (ميسي الصغير)، بينما بالنجم الأرجنتيني الشهير، لأنه أثبت نفسه كأفضل المهاجمين في الفئة العمرية لنادي برشلونة. ويتمتع اللاعب الشاب، بقدرات رائعة في المراوغة والتمرير والتسجيل، وهو قادر على اللعب في مركز قلب الهجوم أو لاعب خط وسط مهاجم أو كجناح في الغالب على الجهة اليمنى.

تقرير: رئيس الاتحاد الإسباني  
سينتجى بسبب "قبلة الموندريال"

أبلغ رئيس الاتحاد الإسباني لكرة القدم لويس روبياليس موظفيه بأن سيستقيل يوم الجمعة، بسبب الأزمة التي خلفتها القبلة خلال احتفالات التتويج بكأس العام، على ما أفادت إذاعة كادينا سير. وقال اتحاد لاعبات كرة القدم المحترفات في إسبانيا إن جيني هيرموسو لاعبة المنتخب الإسباني طالبت بإجراء "زادعة" بحق روبياليس بعدما طبع قبلة على شفتيها خلال مراسم توزيع الميداليات الذهبية على المنتخب الإسباني عقب تغلبه على إنجلترا ١-٠ صفر في النهائي يوم الأحد الماضي، مما أثار غضبا واسعا داخل إسبانيا وخارجها، وطالب الكثيرون بينهم وزراء باستقالته. ودعت رابطة دوري السيدات في إسبانيا لإقالة روبياليس، وقالت إنها قدمت شكوى إلى رئيس المجلس الوطني للرياضة بشأن "تصرفاته وسلوكياته الخطيرة للغاية". وكان روبياليس وصف في البداية الأسئلة المثارة عن الواقعة بأنها "حقاقة" قبل أن يعتذر في مقطع فيديو يوم الاثنين الماضي لكنه لم يوقف سيل الانتقادات.

الوحدات بالمجموعة الثانية  
بكأس الاتحاد الآسيوي

سُحبت قرعة كأس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم الخميس، في مقر الاتحاد الآسيوي في العاصمة الماليزية كوالالمبور. وجاءت الوحدات في المجموعة الثانية إلى جانب الكويت الكويتي والكهرياء العراقي واتحاد أهلي حلب السوري. وسبق للوحدات أن تأهل إلى الدور نصف النهائي من البطولة في ٣ مناسبات سابقة، ويطمح للتتويج باللقب للمرة الأولى في تاريخه.

قرعة دوري أبطال آسيا .. النصر والدحيل  
بمجموعة قوية والهلال في مهمة سهلة

وقَّع النصر السعودي، الساعي إلى إحراز اللقب الأول في تاريخه بقيادة نجمه البرتغالي كريستيانو رونالدو، في مجموعة قوية ضمن دوري أبطال آسيا لكرة القدم، مع الدحيل القطري، وبيرسبوليس الإيراني والاستقلال الطاجيكستاني، وفق القرعة التي سُحبت اليوم الخميس في كوالالمبور. وأضاف إلى رونالدو، أفضل لاعب في العالم ٥ مرات، القادم في يناير/كانون الثاني الماضي بصفقة ضخمة، تعاقد "العالي" مع المهاجم السنغالي ساديو ماني، واللاعب القطري مارسيلو برونوفيتش والعاجي سيكو فوفانا، والظهير البرازيلي أليكس تيليس ولاعب الوسط البرتغالي أوتافيو، وأخيرا المدافع الإسباني إيرميليك لابورت قادما من مانشستر سيتي.

لكن النصر أفلت من الغياب عن البطولة القارية، بعد فوزه المتأخر على شباب الأهلي الإماراتي ٤-٢، بعد أن كان متأخرا ٢-١ قبل دقيقتين من نهاية الوقت الأصلي ضمن الملحق الثلاثاء الماضي. وبدأ النصر موسمه بصورة مثالية، حيث توج بلقب بطولة الأندية العربية على أرضه، لكنه قدم بداية سيئة جدا في الدوري المحلي حيث خسر أول مبارتيه. وكانت أبرز مشاركة للنصر في البطولة عام ١٩٩٥ عندما حل وصيفا، وعامي

وقَّع النصر السعودي، الساعي إلى إحراز اللقب الأول في تاريخه بقيادة نجمه البرتغالي كريستيانو رونالدو، في مجموعة قوية ضمن دوري أبطال آسيا لكرة القدم، مع الدحيل القطري، وبيرسبوليس الإيراني والاستقلال الطاجيكستاني، وفق القرعة التي سُحبت اليوم الخميس في كوالالمبور. وأضاف إلى رونالدو، أفضل لاعب في العالم ٥ مرات، القادم في يناير/كانون الثاني الماضي بصفقة ضخمة، تعاقد "العالي" مع المهاجم السنغالي ساديو ماني، واللاعب القطري مارسيلو برونوفيتش والعاجي سيكو فوفانا، والظهير البرازيلي أليكس تيليس ولاعب الوسط البرتغالي أوتافيو، وأخيرا المدافع الإسباني إيرميليك لابورت قادما من مانشستر سيتي. لكن النصر أفلت من الغياب عن البطولة القارية، بعد فوزه المتأخر على شباب الأهلي الإماراتي ٤-٢، بعد أن كان متأخرا ٢-١ قبل دقيقتين من نهاية الوقت الأصلي ضمن الملحق الثلاثاء الماضي. وبدأ النصر موسمه بصورة مثالية، حيث توج بلقب بطولة الأندية العربية على أرضه، لكنه قدم بداية سيئة جدا في الدوري المحلي حيث خسر أول مبارتيه. وكانت أبرز مشاركة للنصر في البطولة عام ١٩٩٥ عندما حل وصيفا، وعامي

اختفاء لاعب عراقي بعد ساعات  
من توقيعه لفريقه الجديد!

على سبر التحقيق. وذكر الموقع ذاته بعض المعلومات عن حميد، موضحا أنه غير متزوج، كما أن أفراد عائلته موجودون في عدة بلدان مثل النمسا وسويسرا والسويد وأمريكا، والأهم أن عمه رجل أعمال ناجح للغاية وتتحذ شركته من فيينا مقرا لها، وعليه اعتقد كثيرون أن ما جرى يمكن أن يكون عملية اختطاف. يذكر أن اللاعب العراقي وقع عقدا مع الفريق الكرواتي لمدة موسم واحد فقط، أي ينتهي في صيف عام ٢٠٢٥، ومن المنتظر أن يرتدي القميص رقم ٩٩. بكلمة "اختفى"، "غادر لاعبا عبد الله طلال حميد بودابست إلى فيليكا جوريجا أمس، وهو مفقود منذ ذلك الحين". وختتم: "تم إبلاغ الشرطة الهنغارية بحادثة الاختفاء، نحن وعائلة اللاعب نطلب من أي شخص لديه أي معلومات، الاتصال بأقرب مركز شرطة أو التواصل معنا". وبعد يوم من اختفاء اللاعب، أكد موقع sportske.jutamjz السويدي أن الشرطة الهنغارية عثرت على سيارة اللاعب في الأراضي الهنغارية، لكنها لم تفصح عن مزيد من المعلومات سواء لعائلته أو لوسائل الإعلام، حرصا

ميسي يقترب من إحراز  
ثاني لقب بقميص إنتر ميامي

## ❖ وكالات

بات النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي على بعد فوز من إحراز لقبه الثاني بألون فريقه الجديد إنتر ميامي، وذلك بعد التأهل معه إلى نهائي كأس الولايات المتحدة المفتوحة لكرة القدم بالفوز على سينسيناتي بركلات الترجيح ٤-٥ بعد التعادل ٣-٣ في الوقتين الأصلي والإضافي، الأربعاء.

وسبق لميسي أن قاد إنتر ميامي، السبت، إلى لقب كأس الرابطة بالفوز في النهائي على ناشفيل بركلات الترجيح ١٠-٩ بعد تعادلهما ١-١، ليصبح نجم برشلونة الإسباني وباريس سان جرمان الفرنسي سابقا على بعد فوز من لقب ثان بألون فريقه الجديد.

وتعتبر كأس الولايات المتحدة المفتوحة من أقدم المسابقات الكروية في أميركا، إذ انطلقت عام ١٩١٤ وهي مشابهة لكأس إنجلترا أو كأس إسبانيا.

ويلتقي إنتر ميامي في النهائي المقرر في ٢٧ سبتمبر مع هيوستن دينامو، الذي تغلب الأربعاء على ريال سولت لايك ٣-١ بعد التمديد (١-١ في الوقت الأصلي).

وقبل شهر فقط، كان التأهل إلى نهائي المسابقة في متناول سينسيناتي تماما بما أنه متمسك لترتيب الدوري المحلي "أم أل أس"، فيما يقبع إنتر ميامي في المركز الأخير، لكن قدوم ميسي غير وجه الفريق الذي خاض ١١ مباراة متتالية في الدوري من دون الانتصار.

وفي أجواء مناخية حارة جدا في أوهايو، بدأ إنتر ميامي في طريقه لهزيمته الأولى منذ قدوم بطل العالم وزميله السابقين في برشلونة سيرجيو بوسكيتس وجوردي ألفا، إذ عانى لجارة سينسيناتي ووجد نفسه متخلفا بهدفين نظيفين للأرجنتيني الآخر لوسيانو أكوستا (١٨) وبراندون فاسكيس (٥٣)، وذلك حتى الدقائق ٢٢٥ الأخيرة من الوقت الأصلي.

لكن ميسي قلب الطاولة حين مرر كرتين حاسمتين رائعتين للإكوادوري ليوناردو كامبانا الذي قلص الفارق في الدقيقة ٦٨ ثم خطف التعادل في الدقيقة السابعة من الوقت بدل الضائع، فارتضا بذلك شوطين إضافيين.

وبدأ ميامي الشوط الإضافي الأول بشكل مثالي بعدما وضعه الفنزويلي جوزيف مارتينيس في المقدمة (٩٣)، لكن سينسيناتي لم يستسلم وأدرك التعادل عبر الياباني يوييا كويو (١١٤).

ولجا الفريقان بعد ذلك إلى ركلات الترجيح التي انتهت بمضي ورفاقه بعدما صد الحارس درايك كاندر محاولة نيك هاغلوند، قبل أن يسجل بنتجامين كرياشي ومحاولته، مانحا إنتر ميامي الفوز ٥-٤.

الكشف عن حكام مباريات الجولة  
الرابعة من دوري المحترفين

## ❖ بيتر

انطلقت الخميس منافسات الجولة الرابعة من بطولة دوري المحترفين لكرة القدم حيث يستقبل الرمثا نظيره شباب الأردن في المباراة الافتتاحية للجولة والتي يستضيفها ستاد الحسن في إربد. فيما يلي الطواقم التحكيمية لمباريات الأسبوع الرابع، مباراة الرمثا وشباب الأردن:

الحكام: مراد الزواهره للساحة، الحكام المساعدان حمزة أبو عبيد، هادي أدهم، ومحمود السوالة رابع.

مباراة مغان والحسين، الحكام: أسامة حسن للساحة، الحكام المساعدان أحمد سمارة، محمد محرم، وإبراهيم سمارة رابع.

مباراة شباب القبة ومغير السرحان، الحكام: أدهم مخادمة للساحة، الحكام المساعدان قيس خميس، محمد حمادة، وأحمد راضي رابع.

مباراة الوحدات والفيصلي، الحكام: محمد عرفة للساحة، الحكام المساعدان محمد البكار، عمرو عجاج، ومحمود ظاهر حكم مساعد احتياط، ومحمد مفيد رابع.

مباراة الأهلي والجيل، الحكام: أحمد يعقوب للساحة، الحكام المساعدان أحمد مؤنس، أيمن عبيدات، وعبد الرحمن اشتوي رابع.

مباراة سحاب والسلط، الحكام: عمر المعاني للساحة، الحكام المساعدان حمزة سعادة، مراد الدبية، ومحمود صبيح رابع.

## تشاسي يتعاقد مع ديفيد واشنطن



رفع تشلسي قيمة إنفاقه في نافذة الانتقالات هذه إلى نحو ٤٠٠ مليون دولار من خلال التعاقد مع المهاجم البرازيلي البالغ من العمر ١٨ عاما، ديفيد واشنطن، من نادي سانتوس مقابل رسوم يقال إنها تبلغ ٢٢ مليون دولار.

وقال تشاسي إن البرازيلي الشاب يستطيع اللعب في أي مكان عبر خط الهجوم، لكنه يعمل في الغالب كمهاجم صريح.

ووقع ديفيد واشنطن على عقد مدته سبع سنوات مع خيار التمديد لسنة إضافية مع "البلون".

وتعاقد تشلسي مع برازيلي حر، هو أنجيلو غابرييل البالغ من العمر ١٨ عاما، من سانتوس في نافذة الانتقالات هذه أيضا.

## ❖ وكالات

صدم نادي إتش إن كي غوريتسا الكرواتي لكرة القدم الجميع بإعلانه عن اختفاء لاعبه الجديد العراقي عبد الله طلال حميد.

وأكد النادي اختفاء اللاعب حميد البالغ ٢٧ عاما، في ظروف غامضة أثناء محاولته السفر من هنغاريا إلى كرواتيا.

وذكرت صحيفة "ماركا" الإسبانية أن غوريتسا تعاقد مع حميد في صفقة انتقال حر يوم ١٠ أغسطس الجاري، بعد انتهاء عقد اللاعب مع فريقه السابق زالاغيزيف الهنغاري.

ووصل حميد، الذي يحمل الجنسية السويدية أيضا، إلى كرواتيا بالفعل حيث قدمه ناديه الجديد للجماهير ثم عاد إلى هنغاريا مجددا، لإنهاء كل أموره العائقة والحصول على كافة الأوراق والمستندات لإتمام تسجيله في غوريتسا.

ونشر نادي غوريتسا بيانا رسميا على حسابه بموقع التواصل الاجتماعي "X" (تويتر سابقا)، أعلن فيه وبشكل علني، اختفاء اللاعب، مؤكدا أنه أبلغ الشرطة بالحادثة.

وقال النادي في بيانه الذي بدأه