

بدء العام الدراسي في الاول من ايلول

الغاء الطابور الصباحي في المدارس وتقليل الاستراحة



العودة الى المدارس، سمح بالغياب لمن يصاب بالانفلونزا الاعتيادية سواء من الطلبة او الكوادر، خصوصا مع اقتراب موسم الشتاء. وأكد أهمية السيطرة على التباعد الاجتماعي، منوها الى تعطيل الطابور الصباحي وبعض الانشطة الدراسية واختصار وقت الاستراحة، اضافة الى تدريب الطلبة والمعلمين على التباعد الاجتماعي.

وقال إن الغالبية العظمى من مدارس المملكة تقي بالشروط الصحية وهي مساحة ٢١٠,٥ لكل طالب داخل الغرفة الصفية، ولكن اذا اضطررنا لتقسيم الطلبة على فترتين في بعض المدارس فبالتأكيد سنلجأ الى ذلك.

أكد وزير التربية والتعليم الدكتور تيسير النعيمي أن موعد بدء العام الدراسي في الاول من ايلول موضحا بدء تدريب على البروتكول الصحي للكوادر التدريسية في ١٩ الشهر الحالي. وقال النعيمي خلال استضافته عبر فضائية المملكة ان الوزارة تسعى الى استثناء المدارس من مصفوفة الحكومة لفتح القطاعات.

واضاف أن العودة للمدارس ستكون ضمن شروط البروتكول الصحي، وفي حال لا سمح الله تغير الوضع الوياثي للأسوأ لدى الوزارة خطط للتعامل مع الامر.

واشار النعيمي ان الدليل الارشادي

٥ إصابات بكورونا واحدة منها محلية و ٧ حالات شفاء

ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء وحتى الآن ٦٣٤٧٢١ فصلا. ودعت الوزارة المواطنين إلى ضرورة الالتزام بمعايير السلامة والوقاية، والحفاظ على التباعد الجسدي، وعدم إقامة التجمّعات لأكثر من ٢٠ شخصا، وارتداء الكمّامات، واستخدام واقيّات جميع سبل الوقاية، واستخدام تطبيقتي ”أمان“ و ”صحتك“، وذلك في ظل عودة تفشي وباء كورونا في العديد من دول العالم والإقليم. وأشارت إلى تفعيل أمر الدفاع رقم (١١) لسنة ٢٠٢٠ خلال الفترة المقبلة، والذي يلزم أصحاب المنشآت والأفراد بضرورة الالتزام بأقصى درجات الحيطة والحذر، وفرض عقوبات على كل منشأة لا يلتزم العاملين فيها، أو مرتادوها بارتداء الكمّامات، أو التي تهمل أساليب الوقاية باتباع ممارسات من شأنها تعريض صحة المواطنين وسلامتهم للخطر.

الصندوق العربي يدعم برامج

الحكومة ب١٠٠ مليون دولار

توفير التمويل اللازم لمشروعات ومنشآت القطاع الخاص المتناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة في المملكة بشروط ميسرة جدا. وقال الرضي إنه سيجري وضع حصيلية قرض الصندوق العربي للأمناء الاقتصادي والاجتماعي؛ تحت تصرف البنك المركزي الأردني ليعيد إقراضه نيابة عن الحكومة الأردنية إلى البنوك أو مؤسسات التمويل الأصغر المرخصة في المملكة لتقوم البنوك أو مؤسسات التمويل الأصغر بدورها بإعادة إقراض حصيلية القرض للمشروعات والمنشآت متناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة بشكل مباشر مع إمكانية قيام البنوك بإعادة إقراض حصيلية القرض من خلال مؤسسات التمويل الأصغر.

تابع ص٢

الغذاء والدواء تنفذ ١١٦ زيارة تفتيشية على منشآت غذائية

فيها، لضمان سلامة المنتج الغذائي عند وصوله إلى المستهلك. وأشار إلى أن المؤسسة تقوم منذ سنوات بتدريب الكوادر العاملة في قطاع المنشآت الغذائية والعاملين في المطاعم والفنادق و الملاحم والمخابز على أسس وقواعد السلامة الغذائية، وحت المنشآت الكبرى للحصول على شهادات ضبط الجودة الخاصة بسلامة الغذاء، مثل شهادة GMP الممارسات الصناعية الجيدة وشهادة HACCAP المختصة بضبط النقاط الحرجة خلال الإنتاج.

تابع ص٢

وقعت وزارة التخطيط والتعاون الدولي اتفاقية قرض ميسر بقيمة ٣٠ مليون دينار كويتي (ما يعادل ١٠٠ مليون دولار امريكي) مع الصندوق العربي للأمناء الاقتصادي والاجتماعي؛ لتمويل ودعم برامج الحكومة لمواجهة تداعيات انتشار فيروس كورونا على القطاع الخاص.

ووقع الاتفاقية عن الوزارة وزير التخطيط والتعاون الدولي الدكتور وسام الرضي وعن الصندوق رئيس مجلس الإدارة ومديره العام عبد اللطيف الحمد. وأشارت الوزارة في بيان صحفي، إلى أن هذه الاتفاقية تأتي في إطار سعي الحكومة الأردنية لرفع معدلات النمو الاقتصادي، ويجاد فرص العمل ودعم المبادرات الريادية، من خلال

قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار مهيدات، إن كوادر المؤسسة نفذت ١١٦ زيارة تفتيشية على المنشآت الغذائية خلال ٢٤ ساعة الماضية، قامت خلالها بتوجيه ٧٣ إشعاراً لوجود سلبيات فيها. وأضاف الدكتور مهيدات، أن المشاركين من الفئات العمرية من ٦ إلى ١٧ عاماً، وذلك للاء أوقات فراغهم بطريقة تربوية ونفسية سليمة، وإكسابهم جملة من القيم والأداب الإسلامية وتعليمهم الأحكام الفقهية المبسطة في الطهارة والصلاة، إضافة إلى برنامج حفظ سور من القرآن الكريم.

وأشار الخطيب إلى أن التدريس بالمرآكز يتم عبر مسارين: الأول في صحن المسجد، وهو مختصر على الذكور بواقع ٢٠٠ مركز منتشرة في مختلف أنحاء المملكة، ومसार آخر يعمل باستخدام تقنية الاتصال المرئي في التدريس والتواصل مع الطلبة، حيث تم فتح ١٠٠ نافذة إلكترونية للذكور، و١٤٠ نافذة إلكترونية للإناث.

تمديد فترة الأندية القرائية الصيفية لغاية منتصف شهر آب

قررت وزارة الاوقاف والشؤون والمقدسات الاسلامية الخميس، تمديد فترة الأندية القرائية الصيفية لغاية منتصف شهر آب الحالي، وذلك لتحقيق أكبر استفادة من الإجازة الصيفية للطلبة وعدم إضاعة وقت الطلبة واستمرار أوقاتهم بما يفيد.

وقال مساعد الأمين العام لشؤون الوعظ والارشاد، رئيس اللجنة المركزية للأندية القرائية الصيفية إسماعيل الخطيب، في بيان اليوم الخميس، ان الوزارة تقدم في الأندية وفي اسبوعها الرابع على التوالي وعبر تقنية الاتصال المرئي، حزمة من البرامج والأنشطة للطلبة المشاركين من الفئات العمرية من ٦ إلى ١٧ عاماً، وذلك للاء أوقات فراغهم بطريقة تربوية ونفسية سليمة، وإكسابهم جملة من القيم والأداب الإسلامية وتعليمهم الأحكام الفقهية المبسطة في الطهارة والصلاة، إضافة إلى برنامج حفظ سور من القرآن الكريم.

وأشار الخطيب إلى أن التدريس بالمرآكز يتم عبر مسارين: الأول في صحن المسجد، وهو مختصر على الذكور بواقع ٢٠٠ مركز منتشرة في مختلف أنحاء المملكة، ومसार آخر يعمل باستخدام تقنية الاتصال المرئي في التدريس والتواصل مع الطلبة، حيث تم فتح ١٠٠ نافذة إلكترونية للذكور، و١٤٠ نافذة إلكترونية للإناث.

بونفيس.. سافر لـ"ترميم لبنان" فقتل في مأساة بيروت

أعلنت وزيرة الثقافة الفرنسية أن المهندس جان مارك بونفيس الذي عاش في لبنان حيث شارك في مشاريع ترميم مبان دمرتها الحرب، بين الضحايا الفرنسيين الذين لاقوا حتفهم في الانفجار الدموي الثلاثاء في بيروت. وكتبت الوزيرة روزلين باشلو ليل الأربعاء على "تويتر"، "المهندس الفرنسي جان مارك بونفيس تقي حتفه في الكارثة الرهيبة في بيروت"، التي تعد الانفجار الأضخم في تاريخ لبنان. وأشادت بـ"عمله الكبير" الذي يشمل "ترميم مبان تراثية دمرت" جراء الحرب الأهلية في لبنان، وأضافت، "فرنسا ولبنان متحدان في الحزن" على رحيله.

متحف الأردن يستقبل زواره بشكل كامل بداية أيلول

أعلن متحف الأردن أنه سيبدأ باستقبال الزوار بشكل كامل في مرحلته الثانية، بداية شهر أيلول، وهناك عدة معايير يجري العمل عليها، أهمها صحة وسلامة الفئات المستهدفة من الزوار والعاملين والجاهزية التشغيلية للمتحف.

وقال مدير عام متحف الأردن المهندس عيابه عمارين، في تصريح صحفي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المرحلة الأولى من عودة متحف الأردن لاستقبال الزوار والتي بدأت خلال شهر تموز الماضي، كانت تحضيرية لإعادة فتحه بشكل كامل، بما يتماشى مع الوضع الوياثي في المملكة.

وبين أن إدارة المتحف وضعت آلية لاستقبال الزوار على مرحلتين بما يتناسب مع عودة موظفي القطاع العام والطلبة إلى مقاعد الدراسة وحركة الطيران الاعتيادية وفتح القطاعات الأخرى، والوضع الوياثي في المملكة ، ما يساهم في عودة المتحف إلى استقبال أكبر شريحتين من الزوار، وهما فئة الزوار من السياح الأجانب وفئة الزوار من طلبة المدارس والمعاهد والجامعات، ولفت عمارين الى أن متحف الأردن في مرحلة الأخلاق، عمل على تقديم جولة اقتراضية لمعارضه بدعم من هيئة تنشيط السياحة والتي أطلقت في منتصف أيار الماضي، على موقع الهيئة الرسمي وصفحات التواصل الاجتماعي الخاصة بالمتحف.

تابع ص٢

وزير الأشغال يبحث ونظيرته العراقية تعزيز العلاقات الثنائية

في الأسواق الإقليمية والعالمية. رحب بها، أكدت الوزيرة العراقية حرص بلادها على تعزيز وتمتين العلاقات مع الأردن في مختلف المجالات بما يحقق مصلحة البلدين الشقيقتين ويعكسها من الاستفادة من الفرص المتبادلة ونقل الخبرات فيما بينهما. وقالت إن الموقع الجغرافي والعلاقات السياسية وروابط الأخوة تمنح الاولوية للمقاول والمستشار الاردني، خصوصا في ضوء التزامهم وامتلاكهم لقدرات وخبرات كبيرة.

في الأسواق الإقليمية والعالمية. رحب بها، أكدت الوزيرة العراقية حرص بلادها على تعزيز وتمتين العلاقات مع الأردن في مختلف المجالات بما يحقق مصلحة البلدين الشقيقتين ويعكسها من الاستفادة من الفرص المتبادلة ونقل الخبرات فيما بينهما. وقالت إن الموقع الجغرافي والعلاقات السياسية وروابط الأخوة تمنح الاولوية للمقاول والمستشار الاردني، خصوصا في ضوء التزامهم وامتلاكهم لقدرات وخبرات كبيرة.

تابع ص٢

وزير المياه يطلع على خطط وبرامج التزويد المائي في مياھنا

الملاحظات اولا بأول، تنفيذًا لتوجيهات جلالة الملك بأن يحظى المواطن بكل الاهتمام من الحكومة خاصة في تقديم الخدمات الاساسية مثل المياه، بالرغم من التحديات التي تواجهها من تراجع الكميات المتاحة وارتفاع الطلب، وأثنى ابو السعود على سرعة استجابة كوادر شركة مياھنا في معالجة الملاحظات الواردة الى مركز الشكاوي الموحد، والتي تظهر انخفاض ملحوظا بنسبة نحو ١٢ بالمئة عن مثيلاتها في مثل هذا الوقت من العام الماضي، ويتم التعاطي ومعالجتها اولا بأول خلال اوقات الدور، واكد أهمية الاسراع بتنفيذ المشاريع

اطلع وزير المياه والري المهندس راشد ابو السعود خلال اجتماعه مع الرئيس التنفيذي لشركة مياھنا المهندس محمد الحوران، الخميس في مقر الشركة، على تطبيق وسير خطط التزويد المائي لمناطق محافظات عمان والزرقاء ومادبا والجهود التي تبذلها مياھنا، لمواجهة الازمة المياه المتزايدة على التزويد المائي خلال موجات الحر الشديد التي شهدتها المملكة، وادت الى ارتفاع غير مسبق في الطلب على المياه. واكد ابو السعود بحسب بيان للوزارة، على ضرورة التعاطي اليجابي مع جميع

تمديد ساعات العمل حتى الواحدة ليلا وحظر التجول الثانية

عمان

وقال الجمهوري في تصريح صحفي ان القرار جاء بقرار وزير الصناعة والتجارة والتموين/ رئيس لجنة استدامة سلاسل العمل والإنتاج والتوريد الدكتور طارق الجمهوري تمديد ساعات العمل لجميع الانشطة الاقتصادية حتى الساعة الواحدة بعد منتصف الليل وتطبيق حظر التجول للمواطنين بعد الثانية بعد منتصف الليل اعتبارا من الخميس.

قرر وزير الصناعة والتجارة والتموين/ رئيس لجنة استدامة سلاسل العمل والإنتاج والتوريد الدكتور طارق الجمهوري تمديد ساعات العمل لجميع الانشطة الاقتصادية حتى الساعة الواحدة بعد منتصف الليل وتطبيق حظر التجول للمواطنين بعد الثانية بعد منتصف الليل اعتبارا من الخميس.

وقال الجمهوري في تصريح صحفي ان القرار جاء بقرار وزير الصناعة والتجارة والتموين/ رئيس لجنة استدامة سلاسل العمل والإنتاج والتوريد الدكتور طارق الجمهوري تمديد ساعات العمل لجميع الانشطة الاقتصادية حتى الساعة الواحدة بعد منتصف الليل وتطبيق حظر التجول للمواطنين بعد الثانية بعد منتصف الليل اعتبارا من الخميس.

www.omamjo.com

العدد (١٦٣٢)

٢٥٠ فلس

السنة الخامسة

٨ آب ٢٠٢٠ م

السبت

١٨ ذي الحجة ١٤٤١ هـ

اليوم

١٨ ذي الحجة ١٤٤١ هـ

١٨ ذي الحجة ١٤٤١ هـ

بدء العام الدراسي في الاول من ايلول

الغاء الطابور الصباحي في المدارس وتقليل الاستراحة



العودة الى المدارس، سمح بالغياب لمن يصاب بالانفلونزا الاعتيادية سواء من الطلبة او الكوادر، خصوصا مع اقتراب موسم الشتاء. وأكد أهمية السيطرة على التباعد الاجتماعي، منوها الى تعطيل الطابور الصباحي وبعض الانشطة الدراسية واختصار وقت الاستراحة، اضافة الى تدريب الطلبة والمعلمين على التباعد الاجتماعي.

وقال إن الغالبية العظمى من مدارس المملكة تقي بالشروط الصحية وهي مساحة ٢١٠,٥ لكل طالب داخل الغرفة الصفية، ولكن اذا اضطررنا لتقسيم الطلبة على فترتين في بعض المدارس فبالتأكيد سنلجأ الى ذلك.

أكد وزير التربية والتعليم الدكتور تيسير النعيمي أن موعد بدء العام الدراسي في الاول من ايلول موضحا بدء تدريب على البروتكول الصحي للكوادر التدريسية في ١٩ الشهر الحالي. وقال النعيمي خلال استضافته عبر فضائية المملكة ان الوزارة تسعى الى استثناء المدارس من مصفوفة الحكومة لفتح القطاعات.

واضاف أن العودة للمدارس ستكون ضمن شروط البروتكول الصحي، وفي حال لا سمح الله تغير الوضع الوياثي للأسوأ لدى الوزارة خطط للتعامل مع الامر.

واشار النعيمي ان الدليل الارشادي

بحسب تفسير القوانين...

عدم جواز تدخل نقابة المعلمين بسياسات التعليم والمناهج

وبحسب القرار التفسيري فإن مهام النقابة تتمثل في الارتقاء برسالة المعلم ومهنته وتطويرها والمحافظة على أخلاقياتها وتقاليدها والإسهام في رفع المستوى العلمي والثقافي والاجتماعي للمعلم والمحافظة على حقوق المعلمين وكرامتهم وتأمين الحياة الكريمة لهم في حالة التقاعد والعجز والشيخوخة والوفاة، وذلك وفقاً للمادة الرابعة من قانون نقابة المعلمين.

تابع ص٢

أصدر الديوان الخاص بتفسير القوانين قراره التفسيري حول العديد من مواد قانون نقابة المعلمين الاردنيين رقم ١١ لسنة ٢٠١١ وقانون التربية والتعليم رقم ٣ لسنة ١٩٩٤ ونظام المركز الوطني لتطوير المناهج رقم ٢٣ لسنة ٢٠١٧. وأكد قرار الديوان الصادر بالجريدة الرسمية الخميس، عدم جواز تدخل نقابة المعلمين بسياسات التعليم والمناهج المنوطة بوزارة التربية والتعليم.

مغالطات تمس سيرة رسولنا الأعظم بكتاب أسوة حسنة

وقالت الوزارة في إن الإجراء الرسمي المتبع في مثل هذه الحالة، يتم من خلال تشكيل لجنة من المتخصصين في موضوع الكتاب لدراسة الكتاب وتقييمه وفق معايير وأسس معتمدة من مجلس التربية والتعليم تتماشى وتتناسب مع فلسفة التربية والتعليم في الأردن.

تابع ص٢

أكدت وزارة التربية والتعليم ممثلة بإدارة المناهج والكتب المدرسية، أن الكتاب الموسوم بـ(أسوة حسنة / المنهاج التفاعلي للسيرة النبوية)، قد ورد إليها من إحدى الشركات التعليمية بغرض اعتماده ككتابا إضافيا للمؤسسات التعليمية الخاصة.

الهيئات المقدسية: إغلاق اسرائيل للمؤسسات الثقافية في القدس تطهير عرقي

أكد تجمع الهيئات المقدسية في الأردن أن الهجمة الاسرائيلية على المؤسسات الثقافية في مدينة القدس يأتي في "إطار مخطط احتلالي مبيت للتطهير العرقي لا يريد أن يرى في المدينة أي شكل من أشكال الوجود الفلسطيني ولا تمييزاته العربية ولا الثقافية ولا الفنية ولا الاقتصادية ولا الفكرية ولا الدينية..".

وأكد التجمع، في بيان له أخيرا، أن المؤسسات الفلسطينية في المدينة المقدسة تتعرض لحملة شرسة من الاعتداءات الاحتلالية، بهدف ضرب هوية المدينة العربية الفلسطينية وفرض سيطرة يهودية أمنية ثقافية على المدينة.

وأضاف أن "حملة الاحتلال لإغلاق المؤسسات الفلسطينية في القدس تأتي تحت مظلة صفقة القرن والانحياز الأميركي إلى جانب الاحتلال بما يتعارض مع كافة القرارات والمواثيق الأممية"، مشيرا إلى أن "قيام سلطات الاحتلال بإغلاق المؤسسات المقدسية التي تعمل في مجالات الثقافة والتعليم والصحة والإعلام هو جزء من السياسة المتسارعة لتهويد المدينة ومقدساتها ومؤسساتها، كما تأتي هذه الهجمة الاحتلالية في إطار سعي الاحتلال لتغيير الطابع العام للقدس".

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

تابع ص٢

اتفاقية بين التخطيط والصندوق العربي للانماء لدعم برامج الحكومة



متحف الأردن يستقبل زواره بشكل كامل بداية أيلول

وتابع أن متطلبات الوقاية والسلامة العامة شكلت عبئا إضافيا على المتحف ويجري العمل على تأمينها ما أمكن بالتعاون مع الجهات الرسمية المختلفة الداعمة للمتحف وعلى رأسها الجمعية العلمية الملكية، وأمانة عمان الكبرى، ووزارة السياحة والآثار، وهيئة تشييط السياحة، ووزارة الأشغال العامة والإسكان. وأكد المهندس عمارين أن تضاطر الوجود بين الجميع يضمن المحافظة على المستوى الذي تمكن المتحف من تحقيقه خلال السنوات الماضية من شأنها الحفاظ على المستوى المتقدم الذي وصل إليه المتحف في تقديم خدماته واستقبال زواره من أرجاء المعمورة كافة.

للمتحف لاقت صدى واسعاً وحازت على مشاهدات وضعته في المرتبة الثانية بعد الجولة الافتراضية لمدينة البترا الأثرية، وساهمت في تثبيته على الخريطة السياحية الأردنية في هذه الظروف الاستثنائية وتمكين الزائرين من داخل المملكة وخارجها من التعرف على المتحف أثناء فترة الحجر الصحي. وأضاف المهندس عمارين ” علاوة على التحديات القائمة التي تواجه المتحف في منظومتي الموارد المالية والموارد البشرية، إلا أن هناك تحديثات أخرى فرضتها جائحة كورونا على جميع المواقع السياحية والمطارات والمعابر الحدودية تتمثل في متطلبات الوقاية والسلامة العامة بما يضمن سلامة زوار هذه المواقع.

مع عودة موظفي القطاع العام والطلبة إلى مقاعد الدراسة وحركة الطيران الاعتيادية وفتح القطاعات الأخرى، الوضع اليومي في المملكة ، ما يساهم في عودة المتحف إلى استقبال أكبر شريحتين من الزوار وهما فئة الزوار من السياح الأجانب وفئة الزوار من طلبة المدارس والمعاهد والجامعات.

ولفت عمارين الى أن متحف الأردن في مرحلة الإغلاق، عمل على تقديم جولة افتراضية لمعارضه بدعم من هيئة تشييط السياحة والتي أطلقت في منتصف أيار الماضي، على موقع الهيئة الرسمي وصفحات التواصل الاجتماعي الخاصة بالمتحف.

وأشار إلى أن الجولة الافتراضية

أعلن متحف الأردن أنه سيبدأ باستقبال الزوار بشكل كامل في مرحلته الثانية، بداية شهر أيلول، وهناك عدة معايير يجري العمل عليها، أهمها صحة وسلامة الفئات المستهدفة من الزوار والعاملين والجاهزية التشغيلية للمتحف. وقال مدير عام متحف الأردن المهندس إيهاب عمارين، في تصريح صحفي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المرحلة الأولى من عودة متحف الأردن لاستقبال الزوار والتي بدأت خلال شهر تموز الماضي، كانت تحضيرية لإعادة فتحه بشكل كامل، بما يتماشى مع الوضع اليومي في المملكة. وبيّن أن إدارة المتحف وضعت آلية لاستقبال الزوار على مرحلتين بما يتناسب

عمان

عمان

عمان

الأردنية (بترا) عليه الجمعة، ان الكتاب المذكور خضع لإجراءات التمتعة، وان اللجنة الدارسة له قررت عدم اعتماده كتابا إضافيا لعدم انسجامه مع فلسفة وزارة التربية والتعليم، إذ ورد فيه بعض من المغالطات التي تمس سيرة رسولنا الأعظم محمد صلى الله عليه وسلم، وبعض من العبارات التي تشذ عن السياق التربوي، والجمال التي يمكن أن تفهم في خارج سياقها. وأكدت الوزارة أنها خاطبت رسميا وضمن إجراءاتها المتعمدة، الشركة التعليمية المعنية، وابلغتها عدم اعتماد الكتاب المذكور في المؤسسات التعليمية الخاصة، فيما عممت مخاطبة على جميع مديرياتها في الميدان لعدم اعتماد الكتاب المعني.

مذكرة تعاون بين اتحاد الأكاديميين العرب وأكاديمية فلسطين للعلوم والتكنولوجيا

تبادل المعارف والخبرات العلمية والفنية للنهوض بواقع البرامج الأكاديمية والتدريبية والقررات الدراسية وتطويرها وفقا لمعايير الجودة في التعليم العالي. كما تهدف إلى تطوير آفاق التعاون العلمي والمعرفي والتدريبي عربيا وإقليميا، وتبادل الخبرات ووسائل التعليم والخطط والتقنيات التي ترتقي بالعمل الأكاديمي والبحث العلمي والتعليم الإلكتروني. وقال بكر إن ”اتحاد الأكاديميين والعلماء العرب هو منظمة عربية اعتبارية غير ربحية ويعد أحد الاتحادات العربية النوعية المتخصصة العاملة في نقابة إلى اى اللجنة شكل فرقا فنية متخصصة نطلق مجلس الوحدة الاقتصادية العربية التابعة لجامعة الدول العربية، ويسهم في تطوير التعليم العالي، ويعمل من أجل مستوى رفيع لجودة التعليم. يذكر أن اتحاد الأكاديميين والعلماء العرب اسس عام ٢٠١٨ واتخذ من عمان مقراً له.

المهندسين تشكل لجنة للمساعدة في التخفيف من أضرار انفجار بيروت

وأوضحت أن من بين تلك الاحتياجات، توفير زجاج الأبنية بكميات كبيرة نظرا للحاجة العاجلة له، إضافة إلى المواد الغذائية والسلزمات الطبية والأدوية ومركبات الكهراء المتنقلة. ولفتت النقابة إلى أن اللجنة ستشكل فرقاً فنية متخصصة لتقييم المباني المتضررة جراء الانفجار، وأخرى تضم خبرات من مختلف التخصصات الهندسية للتوجه إلى لبنان، ودعم جهود الإغاثة والتقييم للمباني والخدمات. وأكدت أنها ستواصل مع الهيئة الخيرية الهاشمية والهلال الأحمر الأردني والصليب الأحمر اللبناني والأطراف ذات العلاقة لإيصال المساعدات بالسرعة الممكنة، وكانت النقابة أجرت اتصالات مع نظيرتها اللبنانية، ولجنة البناء والتشييد في اتحاد المهندسين العرب، مؤكدة استعدادها لوضع جميع امكاناتها للمساعدة في حصر الأضرار والكشف عن الأبنية المتضررة جراء الانفجار.

أكدت وزارة التربية والتعليم ممثلة بإدارة المناهج والكتب المدرسية، أن الكتاب الموسوم بـ(أسوة حسنة) المنهاج التفاعلي للسيرة النبوية)، قد ورد إليها من إحدى الشركات التعليمية بغرض اعتماد كتابا إضافيا للمؤسسات التعليمية الخاصة. وقالت الوزارة في أن الإجراء الرسمي المتبع في مثل هذه الحالة، يتم من خلال تشكيل لجنة من المتخصصين في موضوع الكتاب لدراسة الكتاب وتقييمه وفق معايير وأسس معتمدة من مجلس التربية والتعليم تتماشى وتتناسب مع فلسفة التربية والتعليم في الأردن.

وأضافت في توضيح حصلت وكالة الأنباء وموقع اتحاد الأكاديميين والعلماء العرب في عمان، مذكرة تفاهم وتعاون مشترك مع أكاديمية فلسطين للعلوم والتكنولوجيا، وقعها عن الاتحاد الأمين العام أحمد كامل بكر وعن الأكاديمية مساعد رئيس الأكاديمية الدكتور خالد الخصيب.

والتفق الفريقان بحسب بيان صحفي من الاتحاد الجمعة، على أن تقوم الأكاديمية بتعميم وتحفيز أعضاء الهيئة التدريسية وطلبة الدراسات العليا على الانضمام للاتحاد، والتعاون في تنظيم عقد المؤتمرات العلمية والندورات التدريبية لطلبة أكاديمية فلسطين للعلوم والتكنولوجيا” خاصة وطلاب العلم عامة، وكذلك على التعاون المشترك في عقد دورات تدريبية تنظمها الجامعة. وقال الخصيب ان هذه المذكرة تهدف إلى توطيد العلاقات الثقافية والنهوض العلمي، فضلاً عن

المهندسين تشكل لجنة للمساعدة في التخفيف من أضرار انفجار بيروت

شكلت نقابة المهندسين لجنة متابعة نتائج الانفجار الذي وقع في مرفا بيروت، برئاسة نائب نقيب المهندسين المهندس فوزي مسعد وعضوية عدد من أعضاء مجلس النقابة. وقالت النقابة في بيان إنها بصدد تقديم خطة متكاملة تشمل التنسيق مع جميع الجهات الحكومية وغير الحكومية المختلفة، نقابة القاولين وجمعية مستثمري قطاع الإسكان وغرف الصناعة والتجارة وغيرها، لتوحيد الجهود التي تهدف الى تقديم جميع الإمكانيات المتاحة لمساعدة الأشقاء في لبنان. وبيّنت النقابة أن اللجنة ستنظم حملة تبرعات مالية وعينية لصالح المتضررين من الانفجار، إضافة إلى فتح حساب خاص سيجري الإعلان عنه لاحقاً، لتوفير ما تحتاجه العاصمة بيروت حسب الأولويات التي يحددها الجانب اللبناني.

الغذاء والدواء تنفذ ١١٦ زيارة تفتيشية على منشآت غذائية

قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار مهيدات، إن كوادر المؤسسة نفذت ١١٦ زيارة تفتيشية على المنشآت الغذائية خلال ال ٢٤ ساعة الماضية، قامت خلالها بتوجيه ٧٣ إشعاراً لوجود سلبيات فيها. وأضاف الدكتور مهيدات، أن الجانب التوعوي والإرشادي يشكل الجزء الأكبر من أهداف الزيارات، لا سيما التأكيد على أهمية التزام المنشآت بتطبيق أسس وقواعد السلامة الغذائية فيها، لضمان سلامة المنتج الغذائي عند وصوله إلى المستهلك. وأشار إلى أن المؤسسة تقوم منذ سنوات بتدريب الكوادر

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

أصدر الديوان الخاص بتفسير القوانين قراره التفسيري حول العديد من مواد قانون نقابة المعلمين الاردنيين رقم ١١ لسنة ٢٠١١ وقانون التربية والتعليم رقم ٣ لسنة ١٩٩٤ ونظام المركز الوطني لتطوير المناهج رقم ٣٣ لسنة ٢٠١٧.

وأكد قرار الديوان الصادر بالجريدة الرسمية الخميس، عدم جواز تدخل نقابة المعلمين بسياسات التعليم والمناهج الموطئة بوزارة التربية والتعليم. وبحسب القرار التفسيري فإن مهام النقابة تتمثل في الارتقاء برسالة العلم ومهنته وتطويرها والحفاظة على أخلاقياتها وتقاليدها والإسهام في رفع المستوى العلمي والتقاليّ والاجتماعي للمعلم والمحافظة على حقوق المعلمين وكرامتهم وتأمين الحياة التربوية لهم في حالة التقاعد والعجز والشيخوخة والوفاة، وذلك وفقاً للمادة الرابعة من قانون نقابة المعلمين.

وأوضح القرار أنّ المقصود بعبارة ”التدخل بسياسات التعليم والمناهج“ الواردة في الفقرة (د) من المادة (٥) من قانون نقابة المعلمين، هو أنه ”لا يجوز لنقابة المعلمين التدخل بسياسات التعليم والمناهج الموطئة لوزارة التربية والتعليم“.

وأشار الديوان في تفسيره إلى أنه لا يوجد ما يمنع من تسمية نقيب المعلمين أو أعضاء النقابة في مجالس التربية والتعليم والمناهج بمقتضى أي تشريع. كما وأشار القرار واستناداً إلى قرار له صدر سابقاً بأن أحكام نظام المركز الوطني للمناهج أولى بالتطبيق لصدورها قبل قانون نقابة المعلمين، وذلك في سياق إجابته على سؤال حول تسمية نقيب المعلمين أو أعضاء مجلس النقابة في مجالس التربية والتعليم أو المجلس الأعلى للمركز الوطني للمناهج.

التربية توضح بشأن كتاب أسوة حسنة

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم ممثلة بإدارة المناهج والكتب المدرسية، أن الكتاب الموسوم بـ(أسوة حسنة) المنهاج التفاعلي للسيرة النبوية)، قد ورد إليها من إحدى الشركات التعليمية بغرض اعتماد كتابا إضافيا للمؤسسات التعليمية الخاصة. وقالت الوزارة في أن الإجراء الرسمي المتبع في مثل هذه الحالة، يتم من خلال تشكيل لجنة من المتخصصين في موضوع الكتاب لدراسة الكتاب وتقييمه وفق معايير وأسس معتمدة من مجلس التربية والتعليم تتماشى وتتناسب مع فلسفة التربية والتعليم في الأردن.

وأضافت في توضيح حصلت وكالة الأنباء

الهيئات المقدسية: إغلاق اسرائيل للمؤسسات الثقافية في القدس تطهير عرقي

واستنكاره للهجمات الاحتلالية ضد المؤسسات القدسية، مطالبا الهيئات والجمعيات والمنظمات الأممية والحقوقية بالقيام بدوره في شجب واستنكار ورفض إجراءات الاحتلال. ويضم تجمع الهيئات القدسية كلا من جمعية يوم القدس، منتدى بيت المقدس، جمعية نساء من القدس الشريف، جمعية نساء من أجل القدس، الجمعية الثقافية الأرثوذكسية، مركز دراسات القدس.

الاحتلال بما يتعارض مع كافة القرارات والمواثيق الأممية“، مشيرا إلى أن ”قيام سلطات الاحتلال بإغلاق المؤسسات القدسية التي تعمل في مجالات الثقافة والتعليم والصحة والإعلام هو جزء من السياسة المتسارعة لتهويد المدينة ومقدساتها ومؤسساتها، كما تأتي هذه الهجمة الاحتلالية في إطار سعي الاحتلال لتغيير الطابع العام للقدس..“

وعبّر التجمع عن شجبه

وأكد التجمع، في بيان له أخيراً، أن المؤسسات الفلسطينية في المدينة المقدسة تتعرض لجملة شرسة من الاعتداءات الاحتلالية، بهدف ضرب هوية المدينة العربية الفلسطينية وفرض سيطرة يهودية أمنية ثقافية على المدينة. وأضاف أن ” حملة الاحتلال لإغلاق المؤسسات الفلسطينية في القدس تأتي تحت مظلة صفقة القرن والانحياز الأميركي إلى جانب

عمان

أكد تجمع الهيئات القدسية في الأردن أن الهجمة الإسرائيلية على المؤسسات الثقافية في مدينة القدس يأتي في ”إطار مخطط احتلالي مبيت للتطهير العرقي لا يريد أن يرى في المدينة أي شكل من أشكال الوجود الفلسطيني ولا تغييراته السياسية ولا الثقافية ولا الفنية ولا الاقتصادية ولا الفكرية ولا الدينية..“

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

عمان

دراسة جديدة تكتشف حسنة لافتة للسمنة المفرطة

للمريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب.

وأضاف جادهاف أن هناك احتمالا بأن الأنسجة الدهنية قد تساعد على التعافي على المدى القصير، فهناك بعض العلاجات الجراحية تظهر أن الأنسجة الدهنية قد تلك مميزات مقاومة للالتهابات. وكذلك وعلى المدى القصير قد تكون هناك بعض المكاسب.

وقال جادهاف إنه لا يتوفر لدى الباحثين ما يكفي من المعلومات حول السمكات الدهنية التي أصابت المرضى للجزء بأن الدهون سوف تحميك. وقال لدى أسباب السمكات الدهنية ربما تكون لدى المفرطين في السمنة مختلفة عن أسبابها لدى المرضى ذوي الوزن القليل.

وقال جادهاف إن من بين مرضى السمكة الدهنية المفرطين في السمنة غالبا ما يكون السبب متعلقا بأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي المقابل قد يكون السبب عند المرضى التحفاه هو الرجفان الأذيني. وهي حالة يميزها عدم انتظام دقات القلب، وهو ما قد يؤدي إلى سكتة دماغية بسبب جلطة تسد وعاء دموي رئيسيا. وأضاف أن السمكات تميل إلى التسبب بأضرار أكثر من تلك المرتبطة بتصلب الشرايين.

وتشك الدكتور وبييكا فوتمان أن قلة الوزن قد تشير إلى مسائل صحية أخرى مثل الضعف. وقالت فوتمان إن هناك احتمالا كبيرا لأن تكون قلة الوزن مؤشرا على مرض ما، سواء كان الضعف أو شيئا آخر. وأضافت فوتمان، أستاذة الأعصاب وعلم الأوبئة في كلية الطب وكلية الصحة العامة التابعتين لجامعة جون هوبكينز، إن النتائج تدل على أن قلبي الوزن من الضابطين بالسكتة الدماغية "بحاجة إلى متابعة دقيقة من ناحية عملية إعادة التأهيل. ويجب علينا التأكد من أنهم يملكون القوة الكافية للمشاركة في العملية".



الاصابة بالسكتة الدماغية كان المرضى المفرطون جدا في السمنة أقل احتمالا لأن يموتوا بنسبة ٦٢ ٪ مقارنة مع ذوي الوزن العادي. وكان الأشخاص المفرطون في السمنة أقل احتمالا أن يموتوا بنسبة ٤٦ ٪ والأشخاص البدناء أقل احتمالا أن يموتوا بنسبة ١٥ ٪. أما الأشخاص الذين كان وزهم أقل من العادي فكان احتمال وفاتهم أكثر بـ ٦٧ ٪ مقارنة مع ذوي السمنة المفرطة جدا. ومع أن من الممكن أن السمنة المفرطة قد تحمي من الوفاة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، إلا أن الخبراء يقولون إن من الممكن أن تكون السمنة المفرطة أو نقص الوزن في هذه الدراسة مؤشرات لأمر آخر. وقال الدكتور أشوتوش جادهاف، أستاذ جراحة الأعصاب ومدير معهد السمكات الدماغية في جامعة بنسبيرج، إنه يمكن أن يكون الخزنون الدهني مساعدا

الجسم قد يكون علامة لأمر آخر. وتابعت الدراسة الجديدة ١٠٣٣ شخصا بمعدل عمر ٧١ عاما عانوا من سكتات دماغية إقفارية، وهي التي تحدث عندما يتوقف الدم عن الوصول إلى جزء من الدماغ. وكان هؤلاء المرضى جزءا من تجربة أوسع أطلق عليها (فاس-ماغ) كانت مصممة أصلا لدراسة فعالية إعطاء المسكن المغنيسيوم للذين عانوا من السمكات الدماغية. وتم حساب مؤشر كتلة الجسم لكل المشاركين في الدراسة وكان معدله ٣٧.٥. فإن كان المؤشر بين ٢٥ و ٢٩ فإن الشخص يعتبر سمينا وفوق ذلك يعتبر مفرطا في السمنة. وهذا يعني أن شخصا طوله ١٧٥ سم سيكون مفرطا في السمنة بمجرد أن يصل وزنه إلى ٩٢ كغم.

وفي الشهور الثلاثة الأولى بعد

٠وكالات

نشر موقع "إن بي سي نيوز" تقريرا للصحافية المختصة بالشؤون الصحية والعلمية، لنذا كارول يتحدث عن حسنة مهمة اكتشفها العلماء للسمنة المفرطة. وذكر التقرير الذي ترجمته "عربي٢١"، أنه عندما يتعلق الأمر بالاصابة بسكتة دماغية، فإن السمنة قد تحسن من فرص النجاة بحسب دراسة جديدة.

وبينما توجد علاقة بين السمنة المفرطة وأمراض القلب والجهاز، أظهرت دراسة جديدة نتيجة عكس المتوقع؛ فالأشخاص الذين كانوا مفرطين جدا في السمنة كان احتمال وفاتهم في الأشهر الثلاثة الأولى من الإصابة بسكتة دماغية أقل بـ ٦٢ من ذوي الوزن العادي. جاء ذلك ضمن تقرير قدم في الاجتماع السنوي للكلية الأمريكية لعلم الأعصاب، وعلى العكس فإن الأشخاص الذين كان وزهم أقل من المعدل كان احتمال وفاتهم في الأشهر الثلاثة الأولى من حصول السكتة الدماغية ٦٧ ٪ أكثر من ذوي الوزن العادي.

وقالت الدكتورة زولو ليو، الزميلة في قسم الأعصاب في جامعة كاليفورنيا، والتي قادت البحث، إن السبب قد يتعلق بكمية الطاقة المخزنة في الخلايا الدهنية "فإن كان وزنك قليلا فقد لا يكون لديك ما يكفي من مخزون الطاقة لتتجاوز العلاج الطبيعي والوظيفي".

وأضافت أن كثيرا من المرضى الأكثر تحافة يحدث لديهم نوع أخطر من السكتة الدماغية الإقفارية (الناجمة عن نقص التروية) من المفرطين في السمنة.

ومن طاهر الدراسة يبدو أنها تؤكد النظرية المعروفة بـ"تناقض السمنة المفرطة"، التي تقول بأن السمنة المفرطة قد ينتج عنها نسب نجاة أكبر في فئات معينة من الناس، مثل كبار السن ومن يعانون من أمراض مزمنة معينة. ولكن الخبراء يقولون إنه حين يتعلق الأمر بالسكتات الدماغية، فإن مؤشر كتلة

دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

على الأمور التي تساعدنا في اتخاذ قراراتنا.

وقال، "نعلم أن الرياضة تزيد من عدد الخلايا العصبية في منطقة (قرن آمون) حيث تحتفظ بتلك التفاصيل من حياتنا التي لا نقيسها في الواقع، وربما نمنعنا من اتخاذ قرارات سليمة في حياتنا".
وتصح ريتشلاند بأن نستخدِم ذاكرتنا من أجل اتخاذ القرارات المهمة، وترك الأمور التي لا تهم كثيرا لتذهب في سبيلها، فتصح المجال للأفضل منها. وأكدت الدراسة أن النسيان علامة صحية تعني أن الدماغ يحتفظ بالأمور الأكثر أهمية، وهو المطلوب.

أول عيادة للعلاج بـ«القلب» في بريطانيا.. لهذه الأمراض

والاضطرابات النفسية اللاحقة للإصابة.

لكن اللافت هو السعر العالي للوصول إلى تلك العيادة، إذ سيتكلف العرض على الطبيب قرابة ٢٠٠ جنيه إسترليني، ثم دفع ٦٠٠- ٧٠٠ إسترليني شهريا للحصول على وصفة طبية خاصة تحتوي على عقاقير مستخلصة من لبنة القلب. وقال المسؤولون عن العيادة إن هذا العلاج سيعمل لمن "استخدموا كافة خيارات العلاج المتوفرة"، وإن مهمتها هي العمل "كمقصد لحياة أولئك الذين يناشون من أجل الحصول على العلاج".

يذكر أن "القلب" هو اسم نبات له مغول المخدر، أما الكاريغونا فهي الأوراق والأزهار والسيقان والبصود المخففة من نبات القنب، فيما يمثل الجيشى منتجاً آخر من "القلب" يحتوي على صبغ (resin) الذي ينتجها النبات.

تعرف إلى التغيرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

الدم. وتساعد التمارين الرياضية القلب على القيام بوظائفه بشكل طبيعي، ناهيك عن أنها تحمي من هشاشة العظام. وفي حال لم تكن من محبي الرياضة، حاول القيام ببعض التمارين الحركية، مثل المشي.

وأورد الموقع أنه عند بلوغ سن الستين يتغير مظهر الإنسان بشكل كبير، وذلك لا يرجع إلى العامل الوراثي، وإنما إلى العادات المتبعة طوال السنوات السابقة، مثل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة. وتتمثل التغيرات التي تحدث بين سن الخمسين والستين في تزايد مشاكل المعدة، وتلف خلايا الدماغ والجسم، فضلا عن ضعف الذاكرة، وترتبط معظم التغيرات في هذه المرحلة بوظائف الدماغ، الأمر الذي يستدعي ضرورة الاهتمام به من خلال تعلم مهارات جديدة، وقراءة الكتب، وتناول الأطعمة والأدوية التي تعمل على تعزيز وظائف الدماغ. وأشار الموقع إلى أن التغيرات الجسدية بين سن الستين والسبعين تصبح أكثر وضوحا، لكن هناك بعض التغيرات الداخلية التي لا يستطيع الجميع فهمها. فعلى سبيل قد لا تعمل الأعصاب ومستقبلات التذوق مثلما كانت، حيث يصبح من الصعب على الشخص التذوق أو الشم أو الشعور بدرجة الحرارة، إلى جانب ذلك، تطرأ تغيرات على الصوت، وتندهر صحة القلب، فضلا عن الإصابة بهشاشة العظام. وفي هذه المرحلة، ينصح بمراقبة صحة القلب، وزيارة الطبيب بانتظاما، واتباع نظام غذائي صحي، فضلا عن ممارسة الرياضة.

قد يبلع بعض الأشخاص من السبعين، لكنهم مع ذلك يبدوون أصغر سنا. وفي الغالب، تتمثل التغيرات التي تحدث للجسم بعد سن السبعين في انخفاض كتلة العضلات ومستوى الدهون في الجسم، وصعوبة التنام الجروح، فضلا عن بدء التنفس وصعوبة الهضم. وتجدر الإشارة إلى أن الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، وممارسة الرياضة، وشرب كميات كبيرة من الماء، يمكن أن يؤخر حدوث هذه التغيرات، لكن في الحقيقة لا مفر منها.

إليك علامات تشير إلى مشاكل قلبية قد تعاني منها مستقبلا

يمكن أن يساهم في أكسجة الدم وتبريد الدماغ، لذلك من الطبيعي التناوب أثناء القيام ببعض التدريبات خاصة في الطقس الحار.

في المقابل، يعتبر التناوب المستمر أثناء التمارين مؤشرا على أن أليات التبريد المدمجة في الجسم لا تعمل بشكل فعال، مما يمكن أن يؤثر سلبا على صحة القلب. وأشار الموقع إلى أن الشعور بالدوار المعروف بـ"الغشاش شغف الدم الانتصابي" لا تتجاوز مدته في العادة الثائيتين، لكن في حال استمر الشعور بالدوار لبضع دقائق، خاصة إذا كان عمرك أقل من الخامسة والخمسين، فإن ذلك يشير إلى وجود مشكلة لوسية في جهاز الدوران.

وقد أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من الدوران لفترات طويلة أكثر عرضة بنسبة ٥٤ في المئة لاصابة بقصور القلب في عمر متأخر، مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذه المشكلة. ونوه الموقع إلى أنه عادة ما يتم ربط الأعراض التقليدية لأمراض القلب بالكوليسترول أو السكري، ولكن تشير دراسة حديثة أجريت في جامعة بنسلفانيا، إلى أن التجمع القفري في شعبة الأذن أو كليهما من العلامات الدالة على مشاكل محتملة في القلب. اقرأ أيضا، تعرف على الأعراض

القلبية التي تشير إلى مشكلة في القلب.
وذكر الموقع أن ظهور حب الشباب في سن مبكرة من شأنه أن يؤثر على الجسم في سن متقدمة، وقد أظهرت إحدى الدراسات أن خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ينخفض بنسبة ٣٣ في المئة عند الأشخاص الذين عانوا من حب الشباب، في المقابل، ارتفع مستوى هرمون التستوستيرون في الدم خلال فترة المراهقة يؤدي إلى تفاقم حب الشباب.

٠وكالات

أظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة "كورتوتو" الأمريكية أن "النسيان قد يكون مفيدا، وليس أمرا سيئا كما تحاول الأعلام وبرامج التلفاز تصويره".
وبحسب صحيفة "إندبندنت" فإن القائمين على الدراسة قالوا إن "الذاكرة القوية جدا هي أمر مبالغ فيه، وإن النسيان يمكن أن يحمل منفعة للذكاء الذي تلتصق به".

ونقل عن أحد المشاركين في الدراسة، هو البروفيسور بليك ريتشلاند، قوله إنه "إن المهم أن ينسى الدماغ التفاصيل غير المهمة، وأن يركز أكثر

أول عيادة للعلاج بـ«القلب» في بريطانيا.. لهذه الأمراض

والاضطرابات النفسية اللاحقة للإصابة.

لكن اللافت هو اسم نبات له مغول المخدر- CCO تم رسميا في بريطانيا، افتتاح أول عيادة تخصصية لعلاج بمقاقير مستخلصة من لبنة القلب المخدرة في بريطانيا بمدينة مانشستر. وقالت "بي بي سي" إن ذلك تم بعد أن "فُهرت الحكومة القانون في تشرين الأول/ أكتوبر الماضي، بحيث بات مسموحا للأطباء أن يكتوبوا وصفات طبية تتضمن عقاقير مستخلصة من لبنة القلب إذا رأوا أن ذلك قد يساعد في علاج المرضى".

ونقلت "بي بي سي" عن خبراء قولهم إن "هذا المخدر مخفف للألام، ويمكن استخدامه في علاج أمراض كالتهاب المفاصل واضطراب الأعصاب والتشنجات العضلية والصرع والتصلب المتعدد ومرض الزهايمر والشلل الرعاش، فضلا عن علاج بعض المشكلات النفسية كالإكتئاب والقلق

تعرف إلى التغيرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

تطهراً على الجسم الكثيرمن التغيرات على الرغم من عدم تجاوز المء من الثلاثين
نشر موقع "اف.بي.بي-ري" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن التغيرات التي تطرأ على جسم الإنسان كل ١٠ سنوات.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن الأشخاص ما بين سن العشرين والثلاثين لا يفكرون عادة في مسألة التقدم في السن والشيوخوخة. ولكن خلال هذه الفترة، تظهر على الجسم بعض التغيرات حتى لو كانت صغيرة، مثل توقف العظام من النمو، ونقص إنتاج الكولاجين، وظهور شروس العقل.

وبسبب اختلاف طبيعة الأجسام، يمكن أن تظهر شروس العقل عند البعض في سن ١٦، بينما تظهر عند البعض الآخر في سن متأخرة. وينصح خلال هذه المرحلة بإيلاء اهتمام خاص بالنظام الغذائي، وتجنب تناول الوجبات السريعة، والمواظبة على تناول الأطعمة التي تساعد على استعادة الكولاجين في الجسم.

وذكر الموقع أنه تطرأ على الجسم الكثير من التغيرات على الرغم من عدم تجاوز المء من الثلاثين، لذلك يجب دأتما العناية بالجسم، وبين سن الثلاثين والأربعين يمكن ملاحظة بعض التغيرات مثل ضعف العضلات، وتراجع كمية الأنسجة العضلية في الجسم، وانخفاض نسبة الكولاجين والإيلاستين. وعادة ما ينصح بالمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، والعناية بالبشرة، وتجنب التعرض لأشعة الشمس.

وحسب بعض العلماء، فإن جسم الإنسان يصل إلى ذروة النمو في سن ٣٨، بعد ذلك تبدأ علامات الشيخوخة الحقيقية في الظهور، فيحدث انخفاض في عدد الخلايا العصبية، وتتراكم الدهون في الجسم، وتندهر حاسة البصر، وتزيد هشاشة العظام والمفاصل. أما بالنسبة للنساء، فينخفض هرمون الإستروجين لديهن مقابل ارتفاع ضغط



مشروب البايوبنج
يتميز مشروب البايوبنج براحته وطعمه المر، وفيه العديد من الفوائد الصحية الجسدية بسبب خصائصه الهضمية، وهو طازر للريج ومهدئ، ومضاد للتشنج، ويخفف التوتر والقلق. لذلك فهو مثالي للتخلص من أعراض انسحاب الكافيين، لأنه ينظم مستويات الطاقة العالية.

في المقابل، قالت اختصاصية التغذية العلاجية أمل حداد ردا على ما ذكره التقرير، "يمكن أن تقلد هذه الأطعمة، ولكن ما زال أمر تأثيرها غير مثبت علميا ولم يتم دراسته بشكل وافي".
وختمت حديثها بالقول، "الأفضل هو التوقف عن شرب القهوة بشكل تدريجي وليس فجائي، وتعويض الفقد في البداية بمشروب يحتوي كافيين لكن بنسبة أقل مثل الشاي الأحمر أو الأخضر".

بمسوره، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، "يفضل أولا عدم تثبيت مواعيد محددة لشرب القهوة، مع زيادة تناول الخضروات والفواكه الطازجة، وتناول حلىي التلعالع والتكرسات".

فيما عن شرب عبد السلام "بعدم التوقف عن شرب القهوة بل التدرج في ذلك"، مشيفا، "كون الكافيين يفتقد الشهية، يجب على الشخص حينما يتوقف عن شرب القهوة مراقبة غذائه لأن ابتعاده عن الكافيين سيبب له فتح في الشهية، لذا يجب عليه التركيز على الأطعمة منخفضة السعرات".

واستلاكه له تأثيرات مشابهة جدا لمشروب الرياضة من حيث الترطيب، ويسبب قدرا أقل من الغشيان، وعدم الراحة، والانتفاخ.
مشروبات بربويوتيك
تعزيز المشروبات التي تحتوي على بربويوتيك وأهمها لبن الزبادي وحليب سحرة الجهاز الهضمي، وهي تحفز الجهاز الهاضمي لتخليص الجسم من السموم وأيضا محاربة أعراض انسحاب الكافيين، وتساعد على تطوير الأمعاء من البقايا.

مشروب الزنجبيل
يشتهر مشروب الزنجبيل براحة مميزة ولكه حارة، وهو علاج طبيعي يعزز عملية الهضم، ما يساعد الجسم على تفكيك الطعام بشكل أسرع، ويعزز أيضا تنظيم السكر في الدم، لذلك، بالإضافة إلى السيطرة على الجلوكوز يساعد في بقاءك متنبها لفترات طويلة من الزمن.

وينتج مشروب الزنجبيل حركة الغثيان والصداع والتوتر الناتج عن وقف شرب القهوة الفجائي، ويخفف من التوتر والاضطراب لأنه ينتج حالة من الاسترخاء، ما يساعد على تهدئة العقل عندما يكون مضطربا أو متعبا، لذلك حينما تشعر بإثار انسحاب الكافيين اشرب كوبا من شاي التلعالع.

المالحة للبخ.

وفي هذا الصدد، نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين. وتحدث أيضا عن فوائد وقف أو تقليل شرب القهوة.

وقال الموقع إنه "يمكن أن يؤدي خفض كمية القهوة التي تشربها لفقدان الوزن، لأن المشروبات المحتوية على الكافيين تحتوي على سعرات حرارية فارغة وتشجع تراكم الدهون".

أيضا يمكن أن يقلل من ارتداد الحمض، حيث ترتبط حموضة القهوة مع اضطراب الهضم، وعسر الهضم، وعدم التوازن في فلورا الأمعاء، بالإضافة إلى ذلك قد تنخفض مستويات التوتر، لأن الكافيين يزيد من الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وهذه الهرمونات مرتبطة بالتوتر، وفق الموقع.

علاجات طبيعية
وذكر التقرير بعض العلاجات الطبيعية التي قد تساهم في منع انسحاب الكافيين، وهي:

ماء جوز الهند
يمكن أن يساعد ماء جوز الهند في منع انسحاب الكافيين، فهو شراب مغذي وصحي جدا، حيث يحتوي على إنزيمات تساعد على تطوير الجسم، وكذلك الإنكزوتريلات التي تعزز الطاقة وتكمل الغذائية.
ويساعد على منع تراجع الصحة الجسدية والعقلية، ما يسجم لك بالبقاء نشطا، كما تحارب ماء جوز الهند الإرهاق والتعب الناتج عن انسحاب الكافيين.

«فيسبوك» توضح كم استغرقت للإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا

على موقعه"، موضحاً أن الشركة أزالته ١,٥ مليون مقطع فيديو لهجوم نيوزيلندا في جميع أنحاء العالم في غضون ٢٤ ساعة بعد إطلاق النار، وتم حظر ١,٢ مليون منها عند التحميل".

أقر أيضاً، فيسبوك تحذف ١,٥ مليون فيديو لهجوم المسجونين بنيوزيلندا وبوت المسلح الذي هاجم المسجونين الجمعة الماضي، الهجمات مباشرة عبر خدمة "فيسبوك لايف" لمدة ١٧ دقيقة، واستمر تداول نسخ من الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي لساعات بعد ذلك، وقالت رئيسة الوزراء جاسيندا أريدن إننا نريد مناقشة البث الحي مع "فيسبوك".

يشار إلى أن ٥٠ مسلحاً راحوا ضحية الهجوم الذي استهدف مسجونين في نيوزيلندا، وأصيب العشرات.



حوالي ٤٠٠٠ مرة في المجموع قبل إزالته"، وأكد أن "فيسبوك يعمل على مدار الساعة لمنع ظهور فيديوهات مثل هذه

٥ وكالات

تمت مشاهدة فيديو مجزرة نيوزيلندا حوالي ٤٠٠٠ مرة في المجموع قبل إزالته- جيتي

كشفت شركة "فيسبوك" عن الوقت الذي استغرقته للإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا، الذي يثله وهو يقتل المسلمين الصليين في مسجدين.

وبحسب ما نشرته الشركة، فإن إبلاغها عن فيديو البث المباشر الخاص بالهجوم الإرهابي النيوزيلندي استغرق ١٢ دقيقة بعد انتهاء البث.

وأضافت الشركة أن ذلك كان بعد ٢٩ دقيقة من بدء الفيديو، الذي يثله المستخدم الأول، وهو الجاني الأسترالي المتطرف. جاء ذلك وفق تدوينات لتكريس سوندرين، نائب رئيس "فيسبوك"، ونائب المستشار العام في الشركة، موضحاً أن

إليك مجموعة من الحيل التي تعزز سرعة جهاز الكمبيوتر

التي يمكن أن تبطن من سرعة عمل النظام إلى حد كبير، من هذا المنطلق، من الممكن نقل بعض المعلومات والبيانات إلى محرك القرص الصلب القابل للذاكرة، الأمر الذي يتيح لجهاز الكمبيوتر القيام بهامه بشكل أسرع، ويعمل على توفير مساحة كبيرة لتخزين الملفات، وفي حال كنت لا تحتاج إلى ميزة التشغيل التلقائي للجهاز، فمن الضروري إلغاؤها، وهو ما سيسهم في تحسين الأداء بشكل سريع، وتنفيذ المهام بشكل أسرع ويكلفه أقل. وأشار الموقع إلى خطأ كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلباً على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل على تفعيل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً. في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الإفراط في اللجوء إلى هذا الأمر يؤثر على سلامة الجهاز، وعلى قدرته على التعامل مع المهام. لذلك، يجب إيقاف تشغيل الجهاز، لضمان عمله على القليل من الراحة، ما يعزز معدل سرعته. علاوة على ذلك، يساعد تثبيت برنامج "سي كبتين"، الذي يستخدم لتحسين أداء الحاسوب وتنظيفه بشكل سريع، فضلاً عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من الوظائف، على تعزيز سرعة الجهاز. وفي حال كنت لا تحتاج إلى هذه البرامج، فإن استخدامها في المستقبل القريب، فمن الضروري حذفها باستخدام تطبيقات تنظيف الكمبيوتر، واستخدام وظيفة إلغاء التثبيت، الأمر الذي سيسهل على تعزيز سرعة الجهاز. وأورد الموقع أن ذاكرة أجهزة الكمبيوتر تخزن معلومات لا تحسن ولا تعد، على غرار الصور ومقاطع الفيديو والمستندات، وغيرها من الأمور



نسخة مايكروسوفت ويندوز القديمة. وفي هذه الحالة، يعمل الاختيار غير المناسب لبرامج مكافحة الفيروسات على إبطاء جهاز الكمبيوتر، ويقتل من فرص ضمان حماية موفقة للجهاز.

وأضاف الموقع بأن ذاكرة الحاسوب تعد بمثابة مقصورة ممتلئة بجميع أنواع القمامة التقنية والملفات وتوقيت تنزيلها وتاريخها وغير ذلك، وبمضيعة الحال، يحتوي الحاسوب أو بعض الأجهزة الأخرى على ذاكرة كبيرة الحجم، لكن مع مرور الوقت يقلص حجم هذه الذاكرة، ليصل إلى الصفر، لذلك، يوصى بتفريغ الذاكرة بشكل منتظم باستخدام برامج خاصة لذلك، كما يساعد شراء سعة تخزين جديدة ذات حجم كبير على تعزيز سرعة جهاز الكمبيوتر.

وبين الموقع أن أجهزة الكمبيوتر الحديثة والقديمة، على حد سواء، لا

٥ وكالات

من الأخطاء التي تؤثر سلباً على سرعة الكمبيوتر تفعيل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً

نشر موقع "آف بي. سي" رأي "الروسي تقريراً، استعرض فيه مجموعة من الحيل التي من شأنها أن تجعل جهاز الكمبيوتر يعمل بشكل أسرع.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه بمرور الوقت، يفقد الكمبيوتر أو أي جهاز آخر ميزاته الأصلية، ويتجلى ذلك غالباً في بقاء عمل الجهاز، وعدم قدرته على القيام ببعض المهام المحددة.

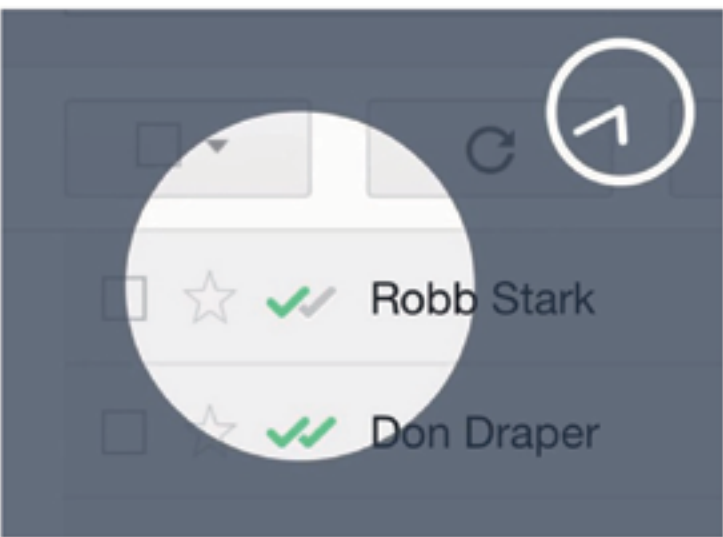
وأضاف الموقع أن التحقق من وجود فيروسات في الجهاز من الحيل التي تساعد على تسريع عمل الكمبيوتر، لا سيما أن الفيروسات تمثل المشكلة الأكثر شيوعاً التي تواجه أصحاب أجهزة الكمبيوتر المكتبية والمحمولة على حد سواء.

الجدير بالذكر أن وجود فيروس على الكمبيوتر يعطل الوقت المخصص لأي عملية، ويعرقل نظام التشغيل، ويبرع من درجة حرارة وحدة المعالجة المركزية للحاسوب، في هذا الصدد، وتجنب اختراق بعض الفيروسات لجهازك المحمول، يبحث عن برنامج مكافحة فيروسات موثوق به، وشبهه، ولا تنس تحديثه بانتظام.

وذكر الموقع أن جميع البرامج المضادة للفيروسات لها العديد من المزايا والعيوب في حين ذاته، ويتم تشكيها عن طريق الجمع بين نظام تشغيل معين مع نظام آخر، لذلك يجب عدم الاعتماد على أحدث برامج الحماية فحسب، فعلى سبيل المثال، لا تتطابق أنظمة الحماية الجديدة مع

١٠ وظائف تخفيها Gmail وتساعدنا في بعض المهام اليومية

جمعينا نكتب رسائل بريد إلكتروني تحتوي على نص أو فقرات قد تتكرر أحياناً في العديد من الرسائل التي نرسلها عادة، لذلك يوجد على الـجي ميل قسم يمكن المستخدم من إنشاء كتل نصية بشكل افتراضي، بإمكانه فيما بعد إضافتها إلى مجال كتابة البريد الإلكتروني باستخدام قائمة فرعية، حيث تظهر قائمة بجميع النصوص المحفوظة، مما يمكن في الوقت نفسه من توفير الوقت وتبسيط المهام الإدارية. وأوضح الموقع، ضامناً، أنه بإمكان المستخدمين العمل على Gmail دون إنترنت، وبعد هذا الخيار في غاية الأهمية إذا كنت تتنقل خارج مكان العمل كثيراً وتضطر أحياناً إلى الوصول إلى مكان لا يوجد فيه اتصال بالإنترنت في الوقت الذي تحرر فيه بريداً إلكترونياً.



بعض المشغلين (مجموعة من الكلمات والإشارات) التي بمجرد الجمع بينها وبين الكلمات التي تبحث عنها، ستهل عليك النتائج وتجعل نسبة نجاح عملية البحث عالية جداً.

وأضافت الصحيفة، سادساً، بأن Gmail يساعد على تقسيم مواضيع البريد الإلكتروني على رسائل بريد إلكتروني مختلفة، وبشكل افتراضي، يقوم Gmail تلقائياً بتجميع جميع رسائل البريد الإلكتروني التي وقع الرطب بينها داخل نفس سلسلة الرسائل، وقد تصبح مهمة العثور على رسالة في هذه المواضيع معقدة بعض الشيء؛ إذاً إضافة مستخدمين جدد إلى هذه السلسلة مع رسائل جديدة، وارتكاب خطأ في إرسالها إلى متلق آخر يخلق الارتباك، ولكن من خلال إلغاء تفعيل "طريقة عرض المائدة" في خيار الإعدادات يمكنك تقسيم سلسلة الرسائل بأكملها على رسائل بريد إلكتروني منفصلة.

وذكرت الصحيفة، سابعاً، أن Gmail يمكنه للمستخدم فرصة إنشاء إجابات محددة سلفاً وإضافتها بنقرة واحدة،

٥ وكالات

أشارت الصحيفة إلى أن Gmail يتيح إمكانية إنشاء حساب بريد إلكتروني جديد موجود بالفعل- تويتر

نشرت صحيفة "كافانغوارديا" الإسبانية تقريراً تحدثت فيه عن الوظائف والخيارات الامتثالية التي تخفيها خدمة Gmail، والتي من شأنها أن تساعدنا في بعض المهام اليومية.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن خدمة البريد الإلكتروني Gmail تقدم لمستخدميها تحسينات مستمرة والعديد من الوظائف التكميلية، كما يتمتع "الجي ميل" بالعديد من الميزات المفيدة للغاية التي يجهلها الكثيرون.

وذكرت الصحيفة، أولاً، أن خدمة Gmail تمكن من تأخير إرسال بريد إلكتروني في حال حدوث خطأ ما، فهي بعض الأحيان، عندما ننسى من كتابة البريد والنقر لإرساله، نتفطن إلى أنك ارتكبت خطأ، في هذه الحالة هناك خيار في خانة الإعدادات الذي يمكن من تأخير إرسال البريد إلى ما يقارب ٣٠ ثانية لتعديلته أو إذا لزم الأمر حذفه، ومن المهم أن يتحلى المستخدم بالسرعة للفرق على خيار التراجع في الخانة التي تظهر في أسفل اليسار من نافذة الإرسال.

وأوردت الصحيفة، ثانياً، أن خدمة Gmail تمكن من إضافة توقيع على البريد الإلكتروني، وعلى الرغم من أنها ميزة معروفة، إلا أنه يجب تذكر مدى أهمية إضافة بيانات مثل الاسم ورقم الهاتف وحتى إرفاق صورة مثل الشعار.

وأضافت الصحيفة، ثالثاً، أن Gmail تمكن من حظر الوصول إلى محتوى رسالة البريد الإلكتروني المرسل، وفي هذه الحالة، يتم تعطيل الخيارات التي تسمح للمستخدم بإعادة إرسال أو نسخ أو طباعة أو تنزيل محتوى هذه الرسالة، ويوجد هذا التعديل في النافذة التي تظهر عندما نقوم

ثلثا تطبيقات أندرويد المضادة للفيروسات خدعة

٥ وكالات

ثلثا تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريبا هي مجرّد خدعة- جيتي

نشر موقع "آي دي نت" الأمريكي تقريراً، تحدث فيه عن دراسة كشفت أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريبا هي مجرّد خدعة.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن منظمة لتسايية متخصصة في تقييم البرامج المضادة للفيروسات أجرت دراسة على ما يزيد على ٢٠٠ برنامج خلال شهر كانون الثاني/ يناير من هذه السنة، وقد كشفت التقرير الذي نشره هذا الأسبوع أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات مزيفة، ولا تعمل بالشكل الذي وقع الترويج له.

وأضاف الموقع بأن هذا التقرير، الذي نشرته منظمة "إيه في كومبارا تيفز" المتخصصة في اختبار البرامج المضادة للفيروسات في النمسا، كان نتيجة العمليات اختبار طويلة شملت ٢٥٠ تطبيقاً من تطبيقات الأندرويد المصممة لمكافحة الفيروسات، والتوفرة في متجر غوغل بلاي الرسمي.

وذكر الموقع أنه من بين ٢٥٠ تطبيقاً وقع اختبارها، تبين أن ٨٠ منها فحسب كانت قادرة على اكتشاف أكثر من ٣٠ بائلة من البرمجيات الخبيثة التي وضعوها في كل تطبيق خلال الاختبارات الفردية، ولم تكن الاختبارات معقدة، حيث قام الباحثون بتثبيت كل تطبيق مضاد للفيروسات على جهاز منفصل (لا يتضمن أي نظام محاكى) وأتمتة الجهاز لفتح متصفح وتحميل برنامج خبيث ثم تثبيته. وأوضح الموقع أن الباحثين قاموا بهذه العملية ٢٠٠٠ مرة بالنسبة لكل تطبيق، حيث قام جهاز الاختبار بتنزيل ٢٠٠٠ برنامج خبيث الأكثر شيوعاً في نظام الأندرويد، والتي تم العثور عليها السنة الماضية، ما يعني أن جميع التطبيقات المضادة للفيروسات كان من المفترض أن تقوم بتصفين هذه البرامج منذ وقت طويل.

وأضاف الموقع أن النتائج التي تم التوصل إليها لا تعكس هذا الافتراض الأساسي، حيث قال مؤلفو شركة "إيه في كومبارا تيفز" إن العديد من التطبيقات المضادة للفيروسات لم تفحص بالفعل التطبيقات التي كان المستخدم يقوم بتنزيلها أو تثبيتها، ولكنها صنفها فحسب وفق نوع القائمة البيضاء/ القائمة السوداء، وافتسرت على البحث في أسماء الهجمة (بدلاً من الشيفرة الخاصة بها). وأشار الموقع إلى أن بعض التطبيقات المضادة للفيروسات تقوم بوضع علامة على أي تطبيق مثبت على هاتف المستخدم لتشير إلى أنه خبيث، بشكل افتراضي، إذا لم يكن اسم هزمة التطبيق مدرجا

غوغل تواجه الإعلانات «السيئة» وتزيل المليارات منها

٥ وكالات

تتسدى الشركة للإعلانات والمعلنين على حد سواء- أذف

في ظل فقدان الثقة المتزايد بعمالة التكنولوجيا، كشفت "غوغل" عن سحبها ٢,٣ مليار إعلان مخالف لقواعدها سنة ٢٠١٨، أي ما يوازي ٦ ملايين "إعلان سيئ" في اليوم، مركزة خصوصاً على الدعايات السياسية المضمون.

وقال مارك هوو المسؤول في المجموعة عن قسم الإعلانات الإلكترونية في أوروبا إن "الثقة أساسية لإرساء نظام سليم ولا يخفى علينا أن الثقة إزاء الإعلانات هي على الأرجح في أدنى مستوياتها حالياً". وفي العام ٢٠١٧، سحب المعلن الأمريكي ٣,٢ مليار إعلان مخالف لبدلته ينطوي على تزييف أو محتويات غير لائقة أو خطيرة، أي أكثر بـ ٢٨ ٪ من المجموع المسجل سنة ٢٠١٨.

وأوضح سكوت سينسر المسؤول عن قسم الترويج السددام في "غوغل" في بيان نشر على الإنترنت، "بذلنا جهوداً متسقة العام الماضي لتتسدى ثروجي

تعرف على أفضل ٥ متصفحات ويب للبحث باستثناء غوغل

٥ وكالات

رغم أن "غوغل" هو متصفح الويب الأكثر شعبية واستخداماً إلا أن هناك محركات بحث أخرى مرحلة- جيتي نشرت صحيفة "الاسبانيول" الإسبانية تقريراً استعرضت فيه أفضل محركات البحث التي يمكن أن تحل محل "غوغل". وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه على الرغم من أن "غوغل" هو متصفح الويب الأكثر شعبية واستخداماً، إلا أن هناك بعض محركات البحث الأخرى التي تمكن من البحث عما نحتاجه بشكل مرجح، وتلعب المستخدم العديد من الخيارات. ولكن نادراً ما يلجأ المستخدمون إلى صفحات الويب التي يرفعون في الولوج إليها عبر محركات بحث أخرى. وذكرت الصحيفة، أولاً، أن متصفح سامسونج مناسب لجميع الأجهزة التي تعمل بنظام التشغيل أندرويد، وهو ليس مناسباً للبحث فحسب، وإنما يعد أيضاً واحداً من أفضل محركات البحث التي يمكن استخدامها. وإلى جانب سرعته، يتضمن متصفح سامسونج العديد من الوظائف الإضافية، حيث يقوم بحفظ الإعلانات وملفات تعريف الارتباط، كما يسمح للمستخدم سامسونج باختيار محركات البحث الذي تستخدمه افتراضياً، وبالإضافة إلى محرك البحث غوغل، يقدم متصفح سامسونج محركات بحث أخرى، على غرار أسك دوت كوم، بينغ، ياهو، وداك داك غو، وهي خيارات أكثر من كافية للبحث فيها دون ترك أثر على حسائك على غوغل. وأوردت الصحيفة، ثانياً، أن متصفح الويب براورز من بين المتصفحات المثقلة لدى الكثيرين من المستخدمين، وهو من أكثر المتصفحات التي حظيت بشعبية كبيرة مؤخراً، سواء على الحاسوب أو الهواتف الذكية. ويتميز هذا المتصفح افتاح على نظام أندرويد كروميوم بسرعة الاستخدام، وهو أقل استهلاكاً للبيانات ويركز بشكل خاص على الأمن والخصوصية. ويوفر براورز محركات بحث مثل بينغ، وداك داك غو، وكوانت، وستارت بايج، وباندكس إلى جانب غوغل بمضيعة الحال.

«سبايدر مان» الفرنسي يتسلق ناطحة سحاب.. تم اعتقاله



وأعتقل بعد فترة وجيزة من هبوطه بعد أن أنهى التسلق. وقال لرويتز قبل تسلق ناطحة السحاب، "بسبب عدم وجود أموال في خزائن الحكومة، الكاتدرائية تعاني الإهمال". وأضاف أن رعاته حرقوا شيكا بقيمة ٥٠٠٠ يورو (٥٦٥٠ دولارا)، للمساعدة في تمويل عملية الترميم. وتسلق روبير أكثر من ١٠٠ مبنى، بما في ذلك جسر البوابة الذهبية في سان فرانسيسكو، وبرج خليفة في دبي، وكذلك البرج نفسه في باريس في عام ٢٠١٦. ويقوم رئيس أساقفة باريس بحملة لجمع أكثر من ١٠٠ مليون يورو لإنقاذ التماثيل المتداعية والأقواس القوطية بكاتدرائية نوردام.

فوكالات أظهرت لقطات لتلفزيونية الرجل وهو يستخدم الدعامات الأفقية الموجودة بالواجهة المتحنية لمقر شركة. مسطحته الرسمية تسلق آلان روبير، الذي أُطلق عليه اسم "سبايدرمان الفرنسي"، ناطحة سحاب في باريس، الاثنين، دون حبال، لجمع الأموال لتجديد كاتدرائية نوردام. وأظهرت لقطات لتلفزيونية الرجل (البالغ من العمر ٥٦ عاما) وهو يستخدم الدعامات الأفقية الموجودة بالواجهة المتحنية لمقر شركة إنجي وهيكلا، يمتد بطول المبنى ذي الواجهة الزجاجية، الذي يبلغ ارتفاعه ١٨٥ مترا في منطقة لا ديفوشن التجارية.

على طريقة مقتل خاشقجي.. جريمة صادمة بالمغرب



فوكالات شهدت مدينة طنجة (شمال المغرب) جريمة قتل مروعة بطلها مواطن مصري، قُذ فيها نفس أسلوب قتل الكاتب الصحفي السعودي، جمال خاشقجي، بقمصانية بلاده في إسطنبول، إذ قطع جسد صديقه المغربي بمنشار وأحرق جثته. والسبت الماضي، أعادت مفوضية الأمن بطنجة، تمثيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع "اليوم ٢٤" المغربي. ونقل الموقع المغربي عن مصدر أمني قوله، إنه بعد قضاء المصري لعدوبته السجنية، ومباشرة بعد خروجه من السجن، تلقاها باستيلاء شريكه على ممتلكته وزبائنته، وازداد الأمر سوءا عندما علم أن شريكه المغربي يتحرش بزوجته، ما دفعه للتفكير في الانتقام. وأضاف المصدر ذاته، أن المصري قام بالتتسيق مع شخص آخر لاستدراج شريكه من الدار البيضاء

هكذا بدا ركاب سفينة «فايكنغ سكاي» أثناء إنقاذهم

فوكالات يتوزع الركاب على ١٦ جنسية مختلفة - (موقع الشركة على الإنترنت) نجحت فرق الإنقاذ في نقل ٣٩٧ شخصا جوا من سفينة سياحية فاخرة تحطمت محركاتها قبالة الساحل النرويجي بحلول صباح الأحد، وبدأت بتحضر السفينة إلى ميناء قريب. وأطلقت السفينة "فايكنغ سكاي" نداء استغاثة السبت لدى انحرافها نحو اليابسة في بحر النرويج وعلى مرتبة ١٣٧٣ شخصا من الركاب وأفراد الطاقم. وتم تعليق نقل الركاب جوا من السفينة بواسطة طائرات هليكوبتر صباح اليوم بعد أن بدأ

تعرفّ إلى الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا



فوكالات لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لأنها من نوع الزواحف خارجية الحرارة- جيتي نشرت مجلة "بوبيولار ساينس" الأمريكية تقريراً، تحدث فيه عن بعض الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا على كوكب الأرض. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه خلال ١٥٠ سنة من وجود الثعابين على هذا الكوكب، تمكن هذا الحيوان الزاحف من إيجاد طريقته إلى أقرب الزوايا والجحر في بلدان العالم. مع ذلك، لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لأنها من نوع الزواحف خارجية الحرارة، أي أنها تعتمد على بيئتها للتحكم في درجة حرارة جسمها. وذكرت المجلة أن الثعبان المعروف باسم "غرغر" مألوف، يمكن أن يصل إلى الحدود الجنوبية للتندرا في أمريكا الشمالية، على الرغم من أن سوائل جسمه تبدأ بالتجمد، حين أن كلا من الثعابين الشمالي والجنوبي خال تماما من الثعابين. كما لا يوجد في أجزاء من الشمال الأقصى لروسيا، والنرويج، والسويد، وفنلندا، وكندا، والولايات المتحدة مناطق أصيلة، ناهيك عن الجنوب الأقصى لأمريكا الجنوبية. وأكدت المجلة أن أسكاسا تعد من الدول الخالية تماما من الثعابين، نظرا لانخفاض الشديد لدرجات الحرارة فيها، فضلا عن هوائي التي تعد من المناطق المعزولة جغرافيا. لكن لا يعني ذلك أن كل الجزر خالية من الثعابين، حيث أن بولينزيا مليئة بثقتى أنواع الثعابين، فضلا عن مدغشقر، وجزر الكاريبي التي تعد موطنًا للكثير منها. وأضافت المجلة أن جزيرة "إيلا دي كيمادا غراند" التي تشتهر باسم "جزيرة الأفاعي"، والتي تقع قبالة سواحل البرازيل، تضم ما معدله ضبانا واحدا في كل متر مربع، وذلك وفقا لبعض التقديرات، كما أنها تعد موطنًا أصليا لأحد أكثر الثعابين دموية في العالم، وهو أفعى رأس الرمح الذهبية. لذلك، يُحظر زيارة هذه الجزيرة تماما. تجدر الإشارة إلى أن الكثير من الجزر كانت إما مرتبطة بكتل أرضية أكبر أو قريبة من أجزاء أخرى من الأراضي البرية، وهذا ما سمح بالاحتياج ثعابين البحر لها. كما تعد معظم مناطق الجحش الهادئ والمحيط الهندي دافئة بدرجة كافية لتواجد الثعابين البحرية فيها التي استعمرت العديد من الجزر في تلك المناطق بالفعل. وبيّنت المجلة أن بعض جزر المحيط الهادئ، على غرار توفالو، وناورو، وكيريباتي، ليس بها ثعابين برية ولكن فيها ثعابين بحرية محلية. في الأثناء، هناك الكثير من الدول الجزرية الأخرى، على غرار نيوزيلندا، وفرنلاند، والرأس الأخضر وإيسلندا، التي تكون بعيدة جدا لدرجة أن الثعابين لم تصل إليها، والأمم ذاته يمتدح على هاواي، التي تعد أرخبيلًا بركانيا بعيدا.

وأردفت المجلة بأن أيرلندا تعد من الجزر التي لا تحتوي على ثعابين، نظرا لأن البحر الأيرلندي المتجمد قد أصاب طريق هذه الكائنات السامة،

قتيلا وأكثر من ٢٠ جريحا، ونقل مرتكب المجزرة إلى سجن شديد الحراسة، وفق ما ذكرته وسائل إعلام نيوزيلندية، الأحد.

وأكدت أنه تم نقل الإرهابي من سجن مدينة كرايست تشيرش، إلى سجن شديد الحراسة في شمالي البلاد.

النيوزيلندي، مايكل بوش، أن منفذ الهجوم كان في طريقه لارتكاب مجزرة ثالثة، دون مزيد من التفاصيل.

وخلف الهجوم الإرهابي على المسجدين سدمة كبيرة لدى الشعب النيوزيلندي خاصة والرأي العام العالمي، خاصة بعد الحسيلة الثقيلة للشحايا والتي بلغت ٥٠

بارتكاب مجزرة ثالثة في حضانة أطفال. ووفق ما نقلت مصادر إعلامية محلية، فإن حضانة "النور" الواقعة بمنطقة لينود شرق المدينة، هي في ملكية زوجة أحد المسايين من جنسية أردنية، وتم إغلاقها يوم تنفيذ الهجوم على المسجدين. وقبل ٤ أيام، سرح مفوض الشرطة

فوكالات حضانة "النور" الواقعة بمنطقة لينود شرق المدينة، هي في ملكية زوجة أحد المسايين من جنسية أردنية- ABC العالنية سيجعل مساحات شاسعة من الأرض مسكنا للثعابين. وأشارت المجلة إلى أن جزيرة غوام

التي تعد موطنًا للكثير منها.

المنتحرون الشباب.. ظاهرة تزداد بالدول النامية أم الغنية؟

الظروف الاجتماعية وتسابع أبو عرابي في حديث لـ"عربي٢١"، "أيضا تدني المستوى الاقتصادي يعني بالضرورة اختلال عناصر الأمن الانساني، ما يولد مشاعر الخوف او الكآبة والياس ويُفقد الفرد قيمته في الحياة". مبيّنا أن "التعليم يهذب العقل والفكر، ويصبح سمام أمان للفرد لمواجهة مشاكله والمنفوسطات الحياتية بفعالية أكبر، بعيدا عن الهول والأفكار السلبية". وأشار أبو عرابي إلى "أن الظروف الاجتماعية السيئة مثل الفقر والبطالة والتشكك الأسري وغيباب الغطاء الاجتماعي، هذه كلها عوامل أساسية في تشكيل الهول والأفكار الانتحارية خاصة لدى المراهقين"، لافتا إلى أن "المستوى الاقتصادي والوعي لدى أصحاب الماكنة جدا، ولكن من المعروف أن أصحاب الماكنة لا تكن مسحية فهي منغلقة، فالوضع معقد وهناك دراسات كثيرة حوله، وكل بلد له دراسته المختلفة عن البلدان الأخرى. ولكن النتائج تكون تقريبا متشابهة". وتابعت جنا حديثها لـ"عربي٢١"، "الدراس في موضوع الانتحار كثيرة جدا، ولكن من المعروف أن أصحاب الماكنة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة هم أكثر إقداما على الانتحار، وأيضا الأشخاص الذين حصل عندهم تدهور في الحالة الاقتصادية والاجتماعية". وأضافت أن "البطالة والفقر يزيدان من نسبة الانتحار، خصوصا إذا تراكمت مع عدم وجود دعم نفسي واجتماعي من البيئة المحيطة"، مشيرة إلى أن "نسبة انتحار المراهقين في ازدياد في الأونة الأخيرة، وقد يكون المسبب الثاني للوفاة لدى المراهقين".

بدوره التقى الحاضري في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية رakan أبو عرابي حديثه بالقول إن "الاقتصاد والتعليم من ركائز الأمن الانساني للفرد، وفي حال غيابهما أو نقصهما، يخلت أمن الفرد ويشعر أنه مهدد ويفقد شموحه وأهدافه، لذا قد يكون الانتحار استجابة لعدم تحقيق ذاته ومطمحوه وأهدافه الثقافية".

مرعاة مجموعة متنوعة من الخلفيات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للبلدان، وبما أن الفتيات أكثر عرضة للإصابة بالاكئاب ضعف الفتيان ، يجب أن يكون هناك تركيز خاص عليهن"، وفق قوله. وأشار في ختام حديثه إلى "الحاجة لزيد من العمل لفهم الأفكار الانتحارية والسلوكيات ذات الصلة في البلدان النامية، بالنظر إلى التباين الكبير بين البلدان والمناطق".

وأشار أيضا، مخمط لفضو إيراني بإنشاء "طريق حرير" عبر العراق وسوريا

وأشارت خدمة الإنقاذ البحري إن الزورقين يسبحان السفينة بسرعة ١٣ كيلومترا في الساعة. والسفينة حاليا على بعد نحو ٨٠ كيلومترا من موله على الساحل الغربي للنرويج. وأضافت أن طائرات هليكوبتر التي كانت تقل الركاب من على سطح السفينة واحدا تلو الآخر، ما زالت في حالة استعداد في حال قرر ربان السفينة استئناف عملية النقل الجوي. وبحسب المسؤول في مركز الإسعاف في جنوب النرويج، بير فييلد، فإن ركّاب السفينة يتوزعون على ١٦ جنسية وعدد كبير منهم أمريكيون وبريطانيون.

فوكالات أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة محاولات الانتحار بين الإناث أعلى من الذكور- أريشيه تساوت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية، قشية محاولات الانتحار التي يقوم بها الشباب وتحديدًا المراهقين. وأظهرت نتائج الدراسة التي ترجمتها "عربي٢١" أن "المراهقين في البلدان النامية من المرجح أن يقوموا بمحاولات انتحارية، أو لديهم أفكار انتحارية، أكثر من نظرائهم الذين يعيشون في بلدان مرتفعة الدخل، مشيرة إلى أنها "تضمنت بيانات من ٢٢٩١٢٩ مراهقا تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٧ عاما، في ٥٩ دولة منخفضة ومتوسطة الدخل". وقال أسناد العلوم الصحية والتأهيل في الجامعة والمشارك في الدراسة أسد خان، "أصبحت القضايا المرتبطة بالانتحار تحديا رئيسيا للصحة العامة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ولا سيما في أفريقيا وغرب المحيط الهادئ".

وأشارت المجلة بأن مدينة القاتيكان ليس بها ثعابين، لأنها لا تملك حياة برية حقيقية. كما تعد العديد من الجزر الصغيرة، بدءا من جزيرة جونسون المرجانية وصولا إلى جزر بيتكيرن، خالية من الثعابين، ومن البشر إلى حد كبير، نظرا لأنها تعد شبه معزولة.

وفي الختام، أشارت المجلة إلى أنه باستثناء تلك الجزيرة البرازيلية المرعبة، ليست هناك أسباب كثيرة تمنع زيارة مكان ما بسبب الثعابين. فعلى الرغم من أنها تعد من المخلوقات المرعبة، غير أن الثعابين تلعب دورا مهما في النظام البيئي كله.

فوائد كثيرة للمشحي لا تجدها حتى في الأدوية

اقرأ أيضا، تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

كما أن النساء استغدن على وجه الخصوص من الجولات الإضافية القصيرة. كما أظهرت دراسة نشرت في دورية جمعية القلب الأمريكية لشغل الدم، مؤلفها الرئيس مايكل ويلر، أن كبار السن قد يستفيدون بشكل خاص من التمارين الصباحية.

ويقول العلماء إن صعود الدرج أو غسل السيارة أو حمل أغراض التسوق كلها أمور يمكن أن تعزز من الصحة، خاصة للأشخاص الذين يعانون من السمنة، كما أن الأعمال المنزلية البسيطة أيضا مفيدة.

وقال البروفيسور إيمانويل ستامانليكس من جامعة سيدني "إن النشاط العرضي العادي الذي يجعلك تبت حتى لو لبضع شوان في اليوم، يمكن أن يكون له تأثير واعد على صحتك، كما أن النظام الرياضي المعروف باسم HIIT يمكن لعظم الناس تحقيقه".

ووجدت دراسة أسترالية في العام الماضي أن دقيقتين من HIIT فعالة بقدر نصف ساعة من التمارين الرياضية الهوائية المعتدلة.



على جهاز المشي بعد نهاية الساعة الأولى، والثالث كالثاني، لكن مع إضافة ثلاث دقائق من المشي لاحقا خلال اليوم. تم العثور على أن المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي، الذي يعد مؤشرا قويا لمشاكل القلب.

اليدني سباحا هي طريقة رائعة لإعداد وتهيئة نفسك. وشارك في الدراسة ٣٥ امرأة و٣٢ رجلا بثلاثة أنظمة يومية. كان أولها مجرد الجلوس لمدة ثماني ساعات، والثاني طلب من المتطوعين المشي لمدة ٣٠ دقيقة

فوكالات

المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي الذي يعد مؤشرا قويا لمشاكل القلب. جيتي

أظهرت دراسة حديثة أن ٣٠ دقيقة من التمارين الرياضية كل صباح قد تكون فعالة مثل تناول أدوية خفض ضغط الدم لبقية اليوم.

القيام بنشاط حتى لو لمدة قصيرة، مثل المشي على جهاز المشي بكتافة معتدلة، له تأثيرات طويلة الأمد.

كما أن هناك المزيد من الفوائد من جراء المشي لمدة ثلاث دقائق إضافية في وقت لاحق من اليوم.

ورحبت مؤسسة القلب البريطانية بالنتائج التي تم التوصل إليها، مضيفة أن التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة صباحا مفيدة لصحة العقلية أيضا.

وقال كريس آين، كبير مرضي القلب في مستشفى مؤسسة القلب البريطانية، "لنعم هذه الدراسة مجموعة كبيرة من الحقائق والأدلة التي تشير إلى أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في تخفيض ضغط الدم، ويقلل خطر الإصابة بنبويات قلبية وسكتات دماغية. كما أنه يعزز ويمنح جسمك وعقلك طاقة قوية، ولهذا فإن ثلاثين دقيقة من النشاط

أخصائيون: البروتينات البديلة صناعات غذائية ناجحة

فوكالات

أبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حاليا هي الصويا والبانزلاء وحبات الحمص. CC BY-SA

إلياس بارتوليني Ilias Bartolini

قال أخصائيون إن "مكائن البروتينات البديلة المستخدمة كبديل عن المنتجات الحيوانية تتعزز مع تزامم المستثمرين على تطوير مشاريع متصلة يها".

وتحدث الأخصائيون المشاركون في مهرجان ساوث باي ساوثويست في مدينة أوسن الأمريكية، عن أهمية البروتينات البديلة، وقالت مؤسسة شركة "كايشد إيرث" الناشئة ورئيسة الاتحاد الدولي للبروتينات البديلة أوليفيا فوكس كابان إنها "تسهم لتحديث قانستها بواقع مرة كل أسبوعين".

وأشارت كابان إلى أن "هذا الجزء من الصناعات الغذائية يحقق نجاحا يقوق ذلك الذي لقيته وسائل التواصل الاجتماعي عند انطلاقها".

وعن السبب في هذه الحماسة الاقتصادية الكبيرة لدعم هذه الأصناف الغذائية الجديدة، لتردد إجابة موحدة على لسان المشاركين في المؤتمر، وهي أن "المستهلكين يريدون ذلك".

ولفتت دان ألتشور مالك العضو في صندوق "نيو كروب كابيتل" الاستثماري التخصصي إلى أن التكنولوجيا الحديثة باتت قادرة على تلبية رغبات العامة في هذا المجال، مضيفة أن "التقنية النباتية الصرفة ظهرت قبل عقود، في نهاية الستينات، وفي البداية كان ذلك موجها لأصناف الاستهلاك

الأخلاقي مع مستهلكين مستعدين ليدل تضحيات، وتعين الانتظار حتى التسعينات إلى أن أصبح هذا الخيار أفضل على سعيد مذاق". ويتابع، "في الوقت الراهن أصبحنا في الجيل الثالث ولم يعد المستهلك بحاجة للتخلي عن المذاق الجيد، فالتاس يجبون ذلك لأنه لذيذ وليس فقط لأنه نباتي".

هل يساعد الوخز بالإبر حقا في تخفيف الوزن؟



فوكالات

يساعد وخز الإبر في إنقاص الوزن وإن كان ليس سببا مباشرا له - Photo by Antonika

Chanel on Unsplash

يسعى الكثيرون لإنقاص الوزن، ويحاولون دائما البحث عن الطرق الصحيحة والصحية التي تضمن لهم تحقيق مراههم بدون أن تتسرب صحتهم، وفي حين يلترزم بعضهم ببرنامج غذائي، يلجأ آخرون للأدوية، وغيرهم يلجأ للقلب البديل.

ويلجأ البعض لطب الصيني القديم خاصة، وفي هذا الصدد نشر موقع "بولد سكاى" تقريرا أشار فيه لفائدة الوخز بالإبر الصينية لخسارة الوزن.

وأوضح التقرير الذي ترجمته "عربي21"، بأن الدراسات الحديثة أكدت أن الوخز بالإبر يلعب دورا فعالا في فقدان الوزن، وكشف الخبراء الصينيون بأن هذه الممارسة القديمة تعزز عملية الأيض وتساعد على تنظيم الأنسولين والهرمونات وعمليات الهضم، مما يعيد الطريق لفقدان الوزن بشكل فعال.

ووفقا للطب الصيني التقليدي يكتب المرء الوزن نتيجة لاختلالات الجسم التي يمكن أن يسببها خلل في الكبد، والطحال، والكلى، والفدة الدرقية، ونظام الغدد الصماء.

والوخز بالإبر يحفز تدفق الطاقة في الجسم، وبالتالي زيادة الأيض، وتقليل الشهية، وخفض التوتر وتؤثر على الجزء المسؤول عن الشعور بالجوع في الدماغ.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الطريقة لا تذيب الدهون الزائدة بشكل مباشر، ولكنها في الواقع تساعد على فقدان الوزن عن طريق التأثير على الجزء المسؤول عن الشعور بالجوع في الدماغ.

ويشتمل الوخز بالإبر على الحقنات العصبية المسؤولة عن الشعور بالراحة، وبالتالي تقلل من الشعور بالتوتر والإجهاد، وبالتالي يمكن أن يؤدي ذلك لخسارة الوزن.

وفقا لدراسة أجريت على ٨٠ شخصا يعانون من السمنة المفرطة، ففهم تأثير الوخز بالإبر في فقدان الوزن، تبين أنهم فقدوا الوزن بشكل فعال، لكن هذا الإجراء وافقه نظام غذائي صحي.

وأشار العديد من خبراء الصحة إلى أنه إلى جانب ممارسة الوخز بالإبر، يجب على المرء أن يدمج نمط حياة صحي للحد من انقاص الوزن.

يساعد في فقدان الوزن من خلال الطرق النباتية، إطلاق السيروتونين وهو أحد الناقلات العصبية والتي لها دور مهم في تنظيم مزاج الإنسان والذي يعتبر أيضا مفاديا للاكتئاب.

إطلاق الدوبامين للمساعدة في الحد من تناول الطعام والسعرات الحرارية، حيث أن السعرات المنخفضة من الدوبامين تسبب هرم الجوع لدى الناس. "الحد من القلق والذي يعد أحد أهم أسباب الشراهة".

يؤدي لزيادة الأيض مع إطلاق هرموني "بيتا الأندورفين" و "السيروتونين"، اللذان يكبحان الشهية.

الحد من آلام الجسم للسماح للشخص بالعودة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

ولفت التقرير إلى أن الوخز بالإبر يؤثر بشكل مباشر على هرمونات السمنة، لأنه يرفع مستوى

فوكالات

الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأصداء - أ ف ب / أوشيفية

نشر موقع "أورانس أكت" تقريرا تحدث فيه عن الدماغ البشري باعتباره أحد أهم الأجهزة في الجسم البشري والمسؤول عن جميع وظائفنا الجسدية الأكثر أهمية.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي21" إن الدماغ هو التعريف الدقيق لكل ما هو معقد ولا يمكننا أبدا تعلم ما يكفي بشأنه، إذ أنه كلما تعلمنا شيئا، ظهر المزيد لاكتشافه. وفيما يلي، جملة من الحقائق الممتعة حول الدماغ البشري التي لن تجدها في أي كتاب مدرسي.

وأشار الموقع، أولا، إلى أن الكحول لا شبعك تنسى أي شيء، حيث أن الكثير من الأشخاص يعاقرون الخمر بافتراض أنها ستجعلهم ينسون ولكن ذلك ليس هو حال الأمور إذ أنه حين يغيب عقلك بسبب الكحول يفقد العديد من ما يجعل العديد من الأشخاص الأكثر ذكاء هم الأكثر اكتئابا.

اقرأ أيضا، مفاجأة.. جهاز يحول الأفكار لكلام منطوق.. لهذا رغب العلماء وأضاف الموقع أن الحقيقة الرائعة التي تجسد في أن لدينا عددا من الأفكار في اليوم أكبر مما تتصور، حيث أن الدماغ البشري تدور فيه حوالي ٧٠ ألف فكرة يوميا.

وذكر الموقع أن الحقيقة الثالثة تحيل إلى أن الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأصداء.



قيد الحياة بفضل الأوكسجين والجلوكون فقط، ولا يستغرق الدماغ سوى ثلاث إلى خمس دقائق ليعاني من ضرر لا رجعة فيه حين يحرم من الأوكسجين والجلوكون. وسحتك العقلية وهو ما يجعل العديد من الأشخاص يمتلكهم سماع الألوان أو شم الكلمات وهو ما يسمى "التصاحب الحسي" الذي تم اكتشافه للمرة الأولى في القرن ١٩، حيث أن هذا الخلط بين الحواس يعد حالة إدراكية. وعلى الرغم من أن "التصاحب الحسي" قد يكون سببه صدمة دماغية، إلا أن العديد من الأشخاص يظهرون أعراض هذه الحالة منذ سن مبكرة، وأورد الموقع أن الحقيقة السابعة تتمثل في أن الأمر لا يستغرق سوى ٢٠

في ذلك إلى أن من يتمتعون بمعدل ذكاء عال يشعرون أن التواصل عبارة عن مشبعة للوقت. مع ذلك، توصلت دراسات أخرى إلى أن إحامطة نفسك بالناس يفذي سحتك العقلية وهو ما يجعل العديد من الأشخاص الأكثر ذكاء هم الأكثر اكتئابا. اقرأ أيضا، مفاجأة.. جهاز يحول الأفكار لكلام منطوق.. لهذا رغب العلماء وأضاف الموقع أن الحقيقة الرائعة التي تجسد في أن لدينا عددا من الأفكار في اليوم أكبر مما تتصور، حيث أن الدماغ البشري تدور فيه حوالي ٧٠ ألف فكرة يوميا. وذكر الموقع أن الحقيقة الثالثة تحيل إلى أن الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأصداء.

مختص: انكسار القلب حقيقة.. والدماغ هو المسؤول عن ذلك

الكاتيكولامينات التي تفرزها الغدد الكظرية، ويخضع هذا الإنتاج لتطروف طبيعية تحت سيطرة الجهاز العصبي الودي، الذي يتحكم فيه الجهاز العصبي المركزي. ولأسباب غير مبررة، تتراشق هذه المتلازمة مع إنتاج هائل وغير متناسب وضار للكاتيكولامينات.

وفي سؤال الموقع عن مدى خطورة هذه المتلازمة، وما إذا كان الأشخاص الذين يعانون من أعراض القلب أكثر عرضة لهذه الحالة، أجاب أخصائي القلب بأن "نقص التروية الحاد لعضلات القلب يمكن أن يكون سببا في ظهور أعراض مفاجئة على غرار الإغماء أو السكتات القلبية بسبب عدم انتظام دقات القلب، التي تتسبب بتدليك القلب وصدمة كهربائية خارجية تلغ الموت المفاجئ، وعلى المدى الطويل، يؤدي الانقباض العضلي إلى قصور في القلب، الأمر الذي يمكن أن يكون في غاية الخطورة".

الجدير بالذكر أنه في كثير من الأحيان، وبالنسبة للنساء المسنات، يمكن أن تساهم بعض عوامل الخطر المعتادة، من قبيل مرض السكري وضغط الدم والكوليسترول، في تعقيد الحالة. لكن من حيث المبدأ، لا تؤثر هذه المتلازمة على المرضى الذين يعانون من قصور الشريان التاجي المزمن، مع ذلك، فمن المعروف أن الإجهاد الزمن هو عامل خطر، وأن الإجهاد الحاد يمكن أن يؤدي إلى لوبة قلبية".

وفي الختام، أشار المختص إلى أن "هناك بعض الأدوية التي تساعد على خفض معدل ضربات القلب مثل محصر بيتا، الذي يوصى به لمنع هذا التسارع المفاجئ والسرير لتنبؤات القلب، التي تسببها الأكسجين".



استعداد مفاجئ على مستوى شريان أو أكثر من الشرايين الصغيرة في القلب، أي الشرايين التاجية، بسبب تشنجات شريانية متتالية جراء التدفق الهائل من الكاتيكولامينات المرتبطة بالإجهاد الناتج عن الخوف أو الألم أو الفرح الشديد، ويؤثر هذا في الغالب على النساء وبالأحرى النساء المسنات اللاتي هن تطروف نفسية خاصة".

ومن المعروف أن الدماغ ينظم تآثيرات الإجهاد، وهذا التفاعل العصبي يؤدي إلى إنتاج هرمونات، وهي

تروية عضلة القلب، الذي يسبب في كثير من الأحيان ألما شديدا للغاية، كما هو الحال بالنسبة للاحتشاء أو ما يسمى بمتلازمة الشريان التاجي الحادة". مينا

أن "الدراسات التي قام بها باحثون في جامعة زيوريخ أشارت إلى وجود روايت بين متلازمة تاكو-تسوبو والعصبونات. وفي إجابته عن السؤال المطبق بالتأثيرات الحقيقية للدماغ على هذه المتلازمة، وما إذا كان الأشخاص المعاطفون أكثر عرضة لها، قال جان فرانسوا تيبو إن "السبب يعود إلى

فوكالات

أشار المختص إلى أن "هناك بعض الأدوية التي تساعد على خفض معدل ضربات القلب". جيتي

نشر موقع "المنتيكو" الفرنسي حوارا مع مختص في طب القلب، وتحدث معه عن حقيقة إحدى الظواهر التي تسمى "انكسار القلب".

وقال الموقع في الحوار الذي أجراه مع المختص الطبي جان فرانسوا تيبو وترجمته "عربي21" إن "متلازمة تاكو-تسوبو، المعروفة بمتلازمة القلب المنكسر، يمكن أن تظهر لدى الشخص بعد صدمة عاطفية، مثلا، "ما الذي يحدث في مستوى الشخص من الناحية البيولوجية؟ ولماذا يتناوبا هذا الشعور المؤلم؟".

بدرور، أوضح المختص الطبي أن "متلازمة القلب المنكسر تنتج عن حدوث توقف مفاجئ لتدفق الدم عبر الأوعية الدموية في إحدى أجزاء القلب، بسبب تشنج الشرايين التاجية". مينا

أن ذلك يؤدي إلى نقص تروية عضلات القلب، بسبب نقص الأكسجين الناجم عن وقف ضخ الدم".

وأكد أنه "في حال استمرت هذه الحالة لفترة طويلة، قد تتسبب في موت خلايا عضلات القلب المعنية نهائيا، لافتا إلى أنه "ذلك يؤدي إلى تكوين احتشاء حقيقي، لكنه يحدث دون وجود خلل واضح على مستوى الشرايين التاجية، وعادة ما يحدث احتشاء عضلة القلب، بعد استعداد شريان أو أكثر من الشرايين التاجية، عن طريق جلطة دموية تتطور إذا كان الشخص يعاني مسبقا من تصلب الشرايين".

وذكر أن "ذلك يسمى بنقص حاد في



ترامب: لقاء كورونا سيتوفر لدينا قبل موعد الانتخابات

❖ **واشنطن**
في توقع أكثر تفاؤلا من آراء خبراء الصحة في البيت الأبيض، قال الرئيس الأميركي دونالد ترامب، إنه من الممكن أن يتوفر لقاح فيروس كورونا في الولايات المتحدة «قبل موعد الانتخابات الرئاسية»، المقرر إجراؤها في الثالث من نوفمبر المقبل. وعندما سُئل برنامج بإذاعة «جيرالدو ريفيرا»، عن الموعد الذي قد يتوفر فيه لقاح لوباء كوفيد-١٩، قال ترامب: «في وقت أقرب من نهاية العام.. يمكن أن يكون أقرب بكثير».

وردا على سؤال يقول «أقرب من الثالث من نوفمبر؟»، قال الرئيس الأميركي: «اعتقد في بعض الحالات.. نعم يمكن قبله، لكن في حدود ذلك الوقت»، حسب ما ذكرت وكالة رويترز.

وكان ترامب قد قال، الاثنين، إن الفيروس «يُحسر» في أجزاء من مناطق جنوب وغرب الولايات المتحدة، معتبرا أن

تهريب نفط ومخدرات.. من الليبيون المستهدفون بعقوبات واشنطن؟



وتقول الولايات المتحدة إن فيصل وادي «مسؤول أو متورط بشكل مباشر أو غير مباشر، في أعمال تهدد الأمن والاستقرار في ليبيا، بسبب تورطه في توريد الأسلحة، وهو ما ينطبق على الاثنين الآخرين في الشبكة». وقال نائب وزير الخزانة الأميركي، جاستن موزينيتش، إن الولايات المتحدة «ملتزمة بفضح الشبكات غير المشروعة التي تستغل موارد ليبيا لصالحها الخاصة، وفي الوقت نفسه تلحق الأضرار بالشعب الليبي».

❖ وكالات

تكتشف معلومات جديدة عن المهربين والكيانات التي فرضت عليها الولايات المتحدة عقوبات، الخميس، لزعزعتهم الاستقرار في ليبيا.

واتضح أن ٣ أشخاص وشركة يشكلون «شبكة إجرامية»، عملت على عدم الاستقرار في ليبيا وحرمان الشعب الليبي من موارده الاقتصادية، عبر تهريب النفط وتوريد الأسلحة.

وأبرز هؤلاء هو فيصل وادي، الذي تزوج من مطالية ويملك جواز سفر مالطي، وقبض عليه في قضية تهريب مخدرات عام ٢٠٠٨.

ويشغل وادي السفينة «مرايا» التي تعمل على تهريب النفط الليبي، ويعاونه كل من: مصباح وادي، ونور الدين مصباح.

ويبدو أن فيصل هو الشخص الرئيسي في هذه الشبكة، فقد نسج علاقات واسعة شمال إفريقيا وجنوب أوروبا لتهريب الوقود والمخدرات، مستخدما محطتين أساسيتين في ذلك هما: ليبيا ومالطا، بحسب بيان وزارة الخزانة الأميركية.

السراج.

وقال مكتب مراقبة الأصول الخارجية التابع لوزارة الخزانة الأميركية، إن الشبكة الإجرامية تنقل المخدرات إلى منطقة بحرية تعرف بـ«وينك هورد»، وتقع خارج المياه الإقليمية المالطية.

وبحسب المكتب الأميركي، فإن هذا الموقع الجغرافي معروف للمعاملات البحرية غير المشروعة.

ويبرز هذا الأمر حالة الفلتان في المناطق التي تسيطر عليها ميليشيات

عمليات اعتقال ومنع سفر مسؤولين على خلفية انفجار بيروت



سابق، فرض الإقامة الجبرية على عدد من المسؤولين المشرفين على التخزين والتأمين في المرفأ منذ عام ٢٠١٤، إلى حين ظهور نتائج التحقيق الجاري حول أسباب الانفجار.

❖ **بيروت**
أصدر المدعي العام التمييزي في لبنان، القاضي غسان عويدات، قرارا بمنع سفر ٧ مسؤولين في الجمارك ومرافا بيروت، من بينهم مدير عام الجمارك ومدير مرافا بيروت، فيما تم توقيف ١٦ شخصا في إطار التحقيقات.

وجاء القرار بمنع سفر المسؤولين، ومن بينهم مدير عام الجمارك بدري صاهر، وسلفه شفيق مرعي، ومدير المرفأ حسن قريطم، «بناء على التحقيقات».

وذكرت الوكالة الوطنية للإعلام نقلا عن مفوض الحكومة لدى المحكمة العسكرية بالإناية، القاضي فادي عقيقي، أنه صدر أمر أيضا بتوقيف ١٦ شخصا، في إطار التحقيقات في انفجار بيروت.

وأوضح أن السلطات استجوبت حتى الآن أكثر من ١٨ من مسؤولي الميناء وإدارة الجمارك، ومن الأفراد الذين أوكلت لهم مهام متعلقة بصيانة المستودع، الذي أُلغيت فيه المواد شديدة الانفجار التي تسببت في الكارثة.

ونقلت الوكالة عنه قوله أيضا، إن «١٦ شخصا أوقفوا على ذمة التحقيق، فضلا عن آخرين متروكين رهن التحقيق، دون أن يذكر أسماء المحتجزين.

وكانت هيئة التحقيق الخاصة في

ماكرون يعلن تنظيم مؤتمر دولي لدعم الشعب اللبناني

مؤتمرا دوليا «لدعم بيروت والشعب اللبناني»، وشدد الرئيس الفرنسي على ضرورة إجراء إصلاحات بالنظام المصري اللبناني لحشد الدعم الدولي، لافتا إلى أنه سيعود في سبتمبر المقبل من أجل «تقييم» ما حصل في هذه الفترة.

وعن انفجار مرفأ بيروت، قال ماكرون إنه قدم «عرضا لمشاركة خبراء فرنسيين في التحقيق حول الانفجار»، مضيفا: «دعوت ميشال عون وحسان

❖ **بيروت**
أعلن الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، تنظيم مؤتمر دولي لدعم بيروت والشعب اللبناني، في أعقاب الانفجار الذي هز مرفأ بيروت وخلف خسائر بشرية ومادية جسيمة، داعيا القيادة في لبنان إلى اعتماد «ميثاق سياسي جديد».

وقال ماكرون، خلال مؤتمر صحفي عقده في العاصمة اللبنانية بيروت،

مهاجم يحتجز رهائن في مدينة لو هافر الفرنسية

❖ **باريس**
أفادت مراسلة «سكاي نيوز عربية»، بتحرير الشرطة الفرنسية ٢ من بين ٦ رهائن احتجزهم شخص داخل بنك في مدينة لوهافر، غربي فرنسا. وقال المتحدث باسم الشرطة الفرنسية إن المشتبه به يبلغ من العمر ٢٤ عاما ويحمل سلاحا،

بتهمة إنتاج مخدرات.. القضاء الصيني يحكم على كندي بالإعدام

❖ **بكين**
قضت محكمة صينية، على مواطن كندي ثالث بالإعدام في قضية مخدرات، بينما تشهد العلاقات بين بكين وأوتاوا توترا متزايدا منذ عام ونصف.

وقالت المحكمة الوسيطة في كاتونج جنوبي الصين، إن الكندي الذي تم التعريف عنه باسم تشو ويهونغ، وحُكم في محكمة البداية بتهمة «إنتاج مخدرات».. وقال الناطق باسم وزارة الخارجية الصينية وانغ وينبين للصحفيين، إن القضية «يجب ألا يكون لها انعكاسات على العلاقات بين الصين وكندا».. وتشهد العلاقات بين بكين وأوتاوا توترا منذ توقيف مينغ تشو المدير المالية لمجموعة «هاواي» الصينية العملاقة للاتصالات في فانكوفر في ديسمبر ٢٠١٨، بطلب من واشنطن التي تتهمها

منصب «رئيس بعثة الأمم المتحدة» يثير جدلا في السودان



❖ **الخرطوم**
حالة من الجدل تدور في السودان، حول رئاسة بعثة الأمم المختطة الجديدة في البلاد، والتي بدأت التحضيرات لها بزيارة فريق التخطيط الأمني للخرطوم الأسبوع الماضي.

ومن بين المرشحين الاثنين الذين اقترحهما الأمين للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريس، يفضل المكون المدني في الحكومة الانتقالية، الدبلوماسي الفرنسي جان كريستوف بليارد، الذي يتمتع بخبرة كبيرة في حل النزاعات في القارة الإفريقية، بينما يؤيد المكون العسكري، الجنوب إفريقي نيكولاس هايبروم.

ولا يقتصر الجدل على السودانييں فحسب، إذ تقف باريس في مواجهة الصين وروسيا، اللتين أعلنتا رفض المرشح الفرنسي.

وتقول مجلة «فورين بوليسي» الأميركية، إن اعتراض هاتين الدولتين يلقي الضوء على «العملية السرية والمسيبة للغاية»، لاختيار قادة بعثات السلام الرئيسية، مما يتطلب «سياسة جديدة» من قبل الأعضاء الخمسة الدائمين في مجلس الأمن.

وتشير المجلة إلى الدور الذي تلعبه علاقات الدول الكبيرة بالبلدان المضيفة، في اختيار رؤساء بعثات الأمم المتحدة، مما قد يضعف قدرات تلك البعثات.

وستكون مهمة البعثة الأممية التي وصفت بالانتقالية «فنية»، حيث ستقدم المشورة للحكومة الانتقالية، التي تتولى إدارة البلاد.

وكان مجلس الأمن الدولي قد أصدر في مطلع يونيو الماضي، قرارا بإنشاء بعثة سياسية جديدة في السودان تعرف باسم «يونتاس».

وستكون من بين وظائفها المساعدة في الانتقال الديمقراطي، وتحقيق السلام، وتعزيز حقوق الإنسان، على أن تستمر البعثة المسلحة بإقليم دارفور في عملها حتى نهاية العام الجاري.

ويرى وزير الخارجية السوداني الأسبق، والدبلوماسي المخضرم، إبراهيم أيوب، في حديث إلى موقع «سكاي نيوز عربية»، أن الخلاف بين المكونين المدني والعسكري في السودان، «عمق من مسألة أن يتولى الخلاف هذا الشخص أو ذاك».

وقال إن الخلاف بين الطرفين يتعمق حول الطلب الذي قدمه رئيس الوزراء، عبدالله حمدوك، للأمم المتحدة في يناير الماضي، ودعا فيه المنظمة الدولية لتقديم العون لإكمال الفترة الانتقالية البالغة ٢٩ شهرا، بما في ذلك إعادة بناء قدرات قوة الشرطة الوطنية ونشر مستشارين للأمم المتحدة. ويشير أيوب إلى رفض المكون العسكري للخطوة، ثم طلبه من حمدوك تعديل بعض النقاط الواردة

جولة تفقدية لاتحاد الكرة ووزارة الشباب على ملعب الحسن

وكالات

نظم اتحاد كرة القدم ووفد من وزارة الشباب زيارة تفقدية إلى ملعب الحسن بمدينة إربد، للوقوف على جاهزيته، ومتابعة الملاحظات الفنية التي قدمها الاتحاد قبل وخلال استئناف منافسات دوري المحترفين ٢٠٢٠.

واستمع الاتحاد وفق بيان صحفي صادر عن اتحاد الكرة إلى الإجراءات الفنية والإدارية التي تعنى بجاهزية الملعب خلال المنافسات، وسبل تكثيف الجهود، للحفاظ على صلاحية الأرضية لاستقبال المباريات حتى نهاية العام الحالي.

كورونا يجلب الغرامة لتشافي «غير الملتزم»

وكالات

وجهت لجنة الانضباط بالاتحاد القطري لكرة القدم، إنذارا للإسباني تشافي هيرنانديز مدرب نادي

السد، وغرامة مالية قدرها ١٠ آلاف ريال (٢٧٣٩ دولار)، بسبب عدم الالتزام بالبروتوكول الصحي الذي وضعه الاتحاد لاستئناف الدوري بعد توقفه بسبب فيروس كورونا المستجد.

وذكر الموقع الرسمي للاتحاد القطري، "تم توجيه إنذار للسيد تشافي هيرنانديز مدرب نادي السد، وغرامة مالية قدرها (١٠,٠٠٠) ريال فقط بسبب عدم الالتزام بالبروتوكول الخاص

الدوري الإنجليزي يعود إلى «قانون الثلاثة»

وكالات

من المقرر أن يعود الدوري الإنجليزي الممتاز ودوري الدرجة الأولى الموسم المقبل، إلى قانون الحد الأقصى للتبديلات خلال المباراة بثلاثة لاعبين، وكانت الأندية قد سمحت باستخدام ٥ بدلاء، للتعامل مع الجدول المتكسد بعد أن انتهت فترة التوقف القسري للدوري بسبب جائحة كورونا لمدة ١٠٠ يوم، في يونيو الماضي.

مانشستر سيتي يضيف آكي إلى «أفضل تشكيلة في إنجلترا»

وكالات

أعلن نادي مانشستر سيتي الإنجليزي، تعاقد مع مدافع بورنموث، الهولندي ناينن آكي لخمس سنوات مقابل ٤٠ مليون جنيه إسترليني (٥٢ مليون دولار).

ويأتي تعاقد مانشستر سيتي مع آكي، بعد يوم من إعلانه قدوم الجناح الإسباني فيران توريس من هالنسيا.

وقال آكي (٢٥ عاما) في بيان نشره ناديه الجديد "يملك سيتي أفضل تشكيلة في إنجلترا في العقد الأخير. القدوم إلى هنا يشكل لحما لي. هذا فريق كبير يفتخ بالنجوم العالميين.. أما مدير الكرة الإسباني تشيكي بيغيرسيان فأضاف "ناينن مدافع نوعيته جيدة. كان قائدا في فترته مع بورنموث، وأنا سعيد لقدمه إلى هنا. هو قوي وسريع، ونشعر بأنه يملك التقنية والصفات الذهنية التي يحتاجها للتقدم في تشكيلة بيب (المدرّب غوارديولا)..

وحل مانشستر سيتي ثانيا في الدوري الإنجليزي

إنتر ومانشستر يونايتد.. عودة سعيدة للبطولات الأوروبية



وكالات

هز روميلو لوكاكو وكريستيان إريكسن الشباك ليتأهل إنتر ميلانو إلى دور الثمانية في الدوري الأوروبي لكرة القدم بفوزه ٢-٠ صفر على خيتاي، الأربعاء. وأقيمت المواجهة من مباراة واحدة على ملعب محايد في غيلسنكيرشن بألمانيا حيث تم تعديل جدول المباريات بعد تأجيل المنافسات في مارس بسبب جائحة

كوفيد-١٩. وبدأ خيتاي، الذي احتل المركز الثامن في الدوري الإسباني، المباراة بقوة واقترب من افتتاح التسجيل لكن سميّر هاندانوفيتش حارس إنتر تصدى بطريقة رائعة لضربة رأس من نيمانيا مكسيموفيتش.

ورد إنتر ميلانو بقوة وأنقذ ديفيد سوريّا حارس خيتاي محاولتين من المهاجم الأرجنتيني لوتارو مارتينيز. قبل أن يفتتح لوكاكو التسجيل عقب تلقيه كرة طويلة ليتفوق على تشابيير إتشيتينا ويسجل في الزاوية السفلى للمرمى.

وتحسن أداء خيتاي في الشوط الثاني وأبعد هاندانوفيتش ضربة رأس من خايمي ماتا قبل أن يحصل الفريق الإسباني على فرصة هائلة لإدراك التعادل حين قضى حكم الفيديو المساعد بوجود لسة يد داخل المنطقة ضد ديفيد غودين مدافع إنتر.

لكن البديل خورخي مولينا (٣٨ عاما) سدد كرة سينة خارج المرمى من علامة الجزاء لتنتقل السيطرة بعد ذلك لإنتر. وبعد أن أضاع لوكاكو، الذي سجل الآن باخر ثمانى مباريات في الدوري الأوروبي، فرصة ذهبية من مدى قريب، أكد إنتر انتصاره عن طريق البديل إريكسن. واستغل لاعب وسط توتنهام هوتسبير السابق، بعد لحظات من اشتراكه بديلا، خطا دفاعيا من جيني داكوتام ليسجل

الهدف الثاني للفريق الإيطالي. وفي مباراة أخرى حجز مانشستر يونايتد، بعد فوزه بتشكيلة من الصف الثاني ٢-١ على ضيفه لاسك لينتس، ليحسم نتيجة المباراتين لصالحه ٧-١. وسيحصل يونايتد على مكافأة بمواجهة كوبنهاغن في كولونيا، الاثنين، بعد فوز النادي الدنماركي على ضيفه إستانبول باشاك شهير التركي ٣-٠ صفر في وقت سابق اليوم، ليعدل تأخره ١-٠ صفر

ذهابا. وتأخر يونايتد بطل نسخة ٢٠١٧ لثاني أبرز مسابقة للأندية في قارة أوروبا بهدف رائع من هيليب فيسنجر في الدقيقة ٥٥ قبل أن يرد جيسي لينغارد وأنطوني مارسيلال. وبعد أن وضع قدما في دور الثمانية بفوزه ٥-٠ صفر أمام مستضيفه لينتس ذهابا في مارس، دفع المدرب أولي غونار سولشكيار بتشكيلة من الصف الثاني في أولد ترافورد.

صفقة الـ ٧٠ مليون دولار تمت.. روما بحوزة ملياردير أميركي آخر



وكالات

أعلن نادي روما الإيطالي لكرة القدم، أن الملياردير الأميركي دان فريدكين أبرم صفقة لشراء النادي. وأضاف نادي العاصمة الملعب الرسمي والعقود الرسمية للصفقة بـ"الذئاب" أن العقود الرسمية للصفقة

وقعت الأربعاء، مقابل نحو ٧٠٢ مليون دولار (٥٩١ مليون يورو). وقال جيمس بالوتا رئيس روما في بيان، "وقعنا العقود الليلة، وخلال الأيام المقبلة سعمل سويا على إتمام الإجراءات الرسمية والقانونية الخاصة بانتقال

ملكية النادي.. وأضاف بالوتا، "خلال الشهر الماضي كشف دان ورايان فريدكين عن التزامهما الكامل بإتمام الصفقة وقيادة النادي بصورة إيجابية، وأنا على ثقة بأنهما سيقودان النادي إلى مستقبل كبير.

وكانت مجموعة من المستثمرين الأميركيين بقيادة بالوتا اشترت نادي روما في ٢٠١٢. وينحدر بالوتا من أصول إيطالية. وقد حاول جاهدا النهوض بالنادي الذي فاز بلقب الدوري الإيطالي آخر مرة عام ٢٠٠١.

١٠ ملايين إسترليني.. ليفربول يسعى لضم «عداء سابق»

وكالات

كشفت تقارير صحفية بريطانية أن ليفربول بطل الدوري الإنجليزي الممتاز، يسعى للتعاقد مع جمال لويس مدافع نورويتش سيتي، الذي هبط مؤخرا إلى دوري الدرجة الأولى. وقالت صحيفة "ميرور" إن ليفربول رصد ١٠ ملايين جنيه إسترليني لضم لاعب منتخب أيرلندا الشمالية صاحب ٢٢ عاما، الذي بدأ مسيرته الرياضية كعداء.

ويلعب لويس في مركز الظهير الأيسر. ويأمل

يورغن كلوب المدير الفني لليفربول أن يمثل بديلا

جيدا لأندى روبرتسون، بعد أن لفت الأنظار مع فريق "الكناري" خلال الموسم المنصرم.

ويمتلك المدرب الألماني سجلا جيدا مع ضم لاعبين من فرق هابطة إلى الدرجة الأولى، إذ نجح سابقا في خطف جيني فينالدوم (من نيوكاسل عام ٢٠١٦)، وشيرون شاكيري (من ستوك سيتي عام ٢٠١٨).

وكان لويس الذي يتميز بالسرعة الفائقة، أثبت كفاءته في سباقات العدو مسافة ٨٠٠ و١٥٠٠ متر، وسبق له الحصول على ميدالية فضية في سباق اختراق الضاحية تحت ١٧ عاما، وذلك سنة ٢٠١٤.

رسميا.. «القديس» يخلع قفازيه بعد ٢٠ عاما في الملاعب

وكالات

أعلن الحارس الإسباني المخضرم إيكير كاسياس، اعتزاله كرة القدم عن ٣٩ عاما، بعد مسيرة زاخرة بالألقاب دامت أكثر من ٢٠ عاما في الملاعب، أبرزها مع ريال مدريد والمنتخب الذي توج معه بطلا للعالم عام ٢٠١٠. وكتب كاسياس عبر بيان على حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي، "اليوم هو في الوقت ذاته أحد أهم وأصعب الأيام في حياتي الرياضية،

حان الوقت للقول إلى اللقاء.. وكان إعلان كاسياس عن اعتزاله متوقعا في الأونة الأخيرة، لا سيما بعد أن ابتعد عن المنافسات مع يورثو البرتغالي الذي انتقل إليه عام ٢٠١٥، منذ تعرضه لازمة قلبية مطلع مايو ٢٠١٩. ومدريد (١٩٩٩-٢٠١٥) الذي نشأ في صفوفه، إذ يصفه الموقع الإلكتروني للنادي بـ"أفضل حارس مرمى في تاريخنا..

غاريت بيل والريال.. قرار يشي بالرحيل



وكالات

قرار جديد اتخذه مدرب ريال مدريد، زين الدين زيدان، زاد من الشكوك التي تحيط بمستقبل اللاعب الويلزي غاريت بيل مع النادي الملكي، إذ استبعد من المواجهة الخامسة مع مانشستر سيتي دوري أبطال أوروبا.

وسيلتقي النادي الملكي بمانشستر سيتي على ملعب "الاتحاد" في مانشستر، الجمعة المقبلة، في إياب المرحلة الـ ١٦ من دوري أبطال أوروبا، لكن غاريت بيل لن يشارك في هذه المباراة.

وكانت آخر مباراة خاضها اللاعب البالغ من العمر (٣١ عاما) مع ريال مدريد في يونيو، حين فاز على مايوركا ٢-٠ صفر. ولم يظهر بيل في آخر سبع مباريات للفريق في الدوري، إذ شاهد من مقاعد البدلاء، أداء فريقه وهو يتفوق على غريمه برشلونة ليفوز باللقب. وسجل بيل أكثر من ١٠٠ هدف مع النادي الإسباني منذ وصوله في صفقة قياسية في ٢٠١٣، لكنه تجرّع أسوأ مواسمه مع الفريق حيث سجل ثلاثة أهداف فقط في كل المسابقات.

ويرتبط اللاعب الويلزي بعقد حتى ٢٠٢٢، وكان قد اقترح من الانتقال إلى الدوري الصيني في صفقة كبيرة العام الماضي، قبل أن تفشل الصفقة في آخر لحظة. ومن وقتها انقسمت آراء الجماهير بشأن بيل، حيث أبدى بعض المشجعين غضبهم، مما وصفوه بـ"عدم التزام اللاعب الويلزي مع النادي". وتسببت إصاباته المتكررة في ضيق الجماهير، بينما قال وكيل أعماله إنه لن

يغادر النادي، رغم خروجه من حسابات المدرب زين الدين زيدان، بحسب "رويترز". ولم يتم استدعاء لاعب الوسط جيس رودريغيز أيضا إلى التشكيلة، بينما سيغيب المهاجم ماريانو دياز عن مواجهة سيتي بعد إصابته بفيروس كورونا الأسبوع الماضي. ولن يشارك سيرجيو راموس، قائد ريال مدريد، أيضا في المواجهة، بسبب طرده في الخسارة ٢-١ ذهابا في سانتياغو برنابيو، لكن النادي أكد أن بوسع المدافع السفر مع الفريق.

رئيس التحرير
خالد خازر الخريشا

هاتف : ٥١٥٤٠٠١
فاكس : ٥١٦٦٠٦٥

العنوان :
عمان / شارع الملكة رانية
(الصحافه سابقا)