

## الأردن والاتحاد الأوروبي يتراسان المنتدى الإقليمي السابع

بـيرشولونة

ترأس نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي، والممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسية الأمنية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، أعمال المنتدى الإقليمي السابع لوزراء خارجية دول الاتحاد من أجل المتوسط. واستضاف الاجتماع، وزير الشؤون الخارجية والاتحاد الأوروبي والتعاون الإسباني خوسيه مانويل الباريس، وبمشاركة وزراء خارجية وممثلين عن الدول الأعضاء في الاتحاد، ومسؤولين من الاتحاد الأوروبي، وممثلين عن المنظمات الإقليمية المعنية، والمؤسسات الممولة لمشاريع الاتحاد في منطقة المتوسط.

وقال الصفدي في كلمة أثناء الجلسة الافتتاحية "تجمعنا بيرشولونة مرة أخرى، في منتدىنا الإقليمي السابع، وبعد سبعة وعشرين عاما من انطلاق وعدها ببناء جوار متوسطي آمن مستقر، ينتقل الناس والمبادرات والأفكار والمشاريع والسلع بين ضفتيه، في جهد متكامل، لبناء مستقبل أفضل لكل شعوبنا.."

وأشار إلى أن أجيالا ضاعت، وأخرى تعيش ويلات الحروب والصراعات، وفقدان الفرص وتقهقر الأمل في جنوب المتوسط وهناك ملايين شرودا من بيوتهم، فبات اللجوء والهجرة جبهتين جديدتين تتصارع فيهما المصالح والمبادئ، والأمل واليأس. واعتبر أن التغيير المناخي تهديد لمستقبلنا نراه في تغيرات صيف شمال المتوسط وشتاء جنوبه، وينذر العالم من ويل كارثي نتيجته إن لم تستدرك الممارسات التي تسببه.

تابع ص٢

## ٥٠ ألفا يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى



بالقدس، أن نحو خمسين ألف مصل أدا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، من القدس، وداخل أراضي عام ١٩٤٨، والضفة الغربية.

وكان الالاف أدا صلاة الفجر في رحاب المسجد الأقصى، تلبية لدعوات مقدسية للمشاركة الواسعة في صلاتي الفجر والجمعة فيه، وشد الرجال إليه وتكثيف التواجد فيه، دفاعا عنه في وجه مخططات المدينة ومحيط المسجد الأقصى، ومركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقتهم الشخصية، ومنعت العشرات من دخوله لأداء الصلاة في رحابه.

تابع ص٢

عمان

أدى عشرات الالاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية الشديدة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد ومدخل البلدة القديمة في القدس المحتلة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية

في القدس، أن نحو خمسين ألف مصل أدا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، من القدس، وداخل أراضي عام ١٩٤٨، والضفة الغربية. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، ومركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقتهم الشخصية، ومنعت العشرات من دخوله لأداء الصلاة في رحابه.

تابع ص٢

## الحيطي يري احتفال كلية القيادة والاركان بذكري تأسيسها ٦٨

عمان

رعى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحيطي، احتفال كلية القيادة الملكية الأردنية بذكرى تشكيل الكلية الثامن والستين، وكان في استقباله المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبد الله شديفات وأمر الكلية العميد الركن ظاهر مقدادي.

وألقى أمر الكلية، كلمة رحب فيها بالحضور وقال "تزدهي الكلية اليوم وهي تحتضن كوكبة من رفاق السلاح المحاربين القدامى أمار الكلية السابقين الذين كان لهم شرف قيادة هذا المعهد العريق ممن تعاقبوا على حمل الراية في هذه الكلية التي جاء تأسيسها في مرحلة مهمة من عمر الدولة الأردنية والتي جاءت برؤية ثابتة وملهمة من جلالة الملك الحسين بن طلال -طيب الله ثراه- عام ١٩٥٤ الذي كان يرى أن الأردن للأردنيين وأن القادة من خريجي هذه الكلية سيكونون مؤهلين لتولي مسؤوليات قيادة القوات المسلحة الأردنية بكل كفاءة واقتدار". مؤكداً أن الكلية حملت على عاتقها ومنذ نشأتها مسؤولية تأهيل ورشد قواتنا المسلحة الأردنية بالكفاءات القيادية المؤهلة ليكونوا قادرين على العمل كقادة وضباط ركن في الوحدات والتشكيلات العسكرية.

تابع ص٢

## مذكرة تفاهم لمواجهة جرائم غسل الأموال الناجمة عن المخدرات

عمان

وقعت النيابة العامة لدى محكمة أمن الدولة والنيابة العامة النظامية ووحدة مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب، مذكرة تفاهم في إطار الجهود الوطنية المبذولة لمكافحة آفة المخدرات، بملاحقة المتورطين بجرائم الاتجار بالمخدرات وما يصاحبها من عمليات غسل للأموال.

وبإتي توقيع المذكرة نظرا لخطورة جرائم الاتجار بالمخدرات وما قد يصاحبها من عمليات غسل الأموال، والعمل على حرمان المتورطين بهذه القضايا من تمتعهم بمنتجات هذه الجرائم بمصادرتها.

ووقع المذكرة مدير القضاء العسكري النائب العام لدى محكمة أمن الدولة العميد حازم المجالي، وممثل النيابة العامة لدى محكمة النائب العام الدكتور حسن العبد اللات، وممثل وحدة مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب.

تابع ص٢

## «وحش روسيا البحري» يطلق صواريخ من تحت الماء

وكالات

أطلقت أحدث غواصة روسية تعمل بالديزل والكهرباء تابعة لأسطول المحيط الهادئ، صواريخ كاليببر، من تحت الماء على أهداف بحرية وساحلية.

وقالت وزارة الدفاع الروسية في بيان، "أطلقت من الغواصة (ماغادان) صواريخ (كاليببر) من تحت الماء على أهداف بحرية ببحر اليابان.."

وأوضح البيان أن "الصاروخ الأول أصاب هدفا بحريا بنجاح، وهو محاكاة لاستهداف سفينة في مياه البحر لعدو افتراضي.."

أما الصاروخ الثاني فقد أصاب هدفا خارج المياه في ميدان سوركوم التكتيكي في إقليم خاباروفسك، علما أن مدى الهدف بلغ ألف كيلومتر، وفق بيان وزارة الدفاع.

تعد الغواصة "ماغادان" الثالثة من نوعها في سلسلة من ٦ غواصات تعمل بالديزل والكهرباء تم بناؤها لأسطول المحيط الهادئ، وفق وسائل إعلام روسية.

انضمت الغواصة إلى القوة القتالية في أكتوبر ٢٠٢١ في بطرسبرغ. وصلت "ماغادان" إلى أسطول المحيط الهادئ عبر طريق البحر الشمالي في أكتوبر ٢٠٢٢.

## الصين: اضخم توربينات الرياح عالميا تدخل مرحلة الإنتاج

بيكين

قالت الصين إن توربينات رياح بحرية عملاقة هي الأكبر عالميا من حيث الطاقة الاستيعابية لكل وحدة، خرجت من مرحلة التجهيز والتجميع الى خط الإنتاج في مقاطعة هوجيان بشرقي الصين.

وذكرت شركة الخوانق الثلاثة الصينية إن توربينات الرياح التي تبلغ طاقتها ١٦ ميجاوات زودت بمحور يبلغ طوله ١٤٦ مترا، ما يعادل ارتفاع مبنى مكون من ٥٠ طابقا، وتتميز بأطول قطر دافع في العالم يبلغ ٢٥٢ مترا، وأخف وزنا لكل ميجاوات.

وتعمل المعدات، التي طورتها الشركة بالاشتراك مع شركة "شينجيانغ غولويدين" المحدودة للعلوم والتكنولوجيا، اختراقا في تصنيع توربينات الرياح الرقابة.

وعند بلوغ الرياح سرعة كاملة، يُمكن لتوربينات الرياح توليد ٣٤,٢ كيلوواط/ساعة من الطاقة بعد دورانها دورة كاملة.

ويمكن للإنتاج السنوي من التوربينات المذكورة، الذي يقدر أن يبلغ متوسطه أكثر من ٦٦ مليون كيلوواط/ساعة، تلبية الطلب السنوي لـ٣٦ ألف أسرة مكونة من ثلاثة أشخاص، وتوفير ٢٢ ألف طن من الفحم القياسي، وتقليل ٥٤ ألف طن من ثاني أكسيد الكربون.

وقاد قطاع تصنيع توربينات الرياح الصيني العالم بعد تحقيقه قفزة إلى الأمام، حسبما قال رئيس مجلس إدارة شركة الخوانق الثلاثة الصينية. ليه مينغ شان

## كلية الأميرة منى تحتفل بمرور ٦٠ عاما على تأسيسها

الدكتور عرفات عوجان، ونائب الرئيس للشؤون العسكرية، وعميد كلية الأميرة منى للتدريب ومستشارة سمو الأميرة منى الحسين للشؤون التمرضية، على مفناة احتفالية أقيمتها عدد من تلميذات الكلية، ومقطوعات موسيقية عزفها موسيقات القوات المسلحة.

وقالت إحدى التلميذات في كلمة لها خلال الحفل، "ماضٍ عريق وحاضرٌ متميز

تابع ص٢

عمان

احتفلت كلية الأميرة منى للتدريب، بمناسبة مرور ٦٠ عاما على تأسيسها، مستذكرة مسيرة البناء والعطاء التي انتهجتها الكلية وقدمتها خلال الأعوام الماضية.

وشاركت في الحفل الذي حضره مدير عام الخدمات الطبية الملكية العميد الطبيب يوسف الزريقات، ورئيس جامعة مؤتة

تابع ص٢

## أردوغان يتحدث عن منطقة أمنية.. وهذه المدن السورية ضمنها



وعن الموعد المحتمل لتنفيذ قرار أردوغان، نقلت "فرانس برس" عن عبد القادر سلفي كاتب العمود في صحيفة "حرية" ويعتبر مقربا جدا من رئيس الدولة، خلال الأسبوع الحالي أن الجيش التركي يجب أن ينجز أولا عملية "المخرب (كوباني) لاستكمال منطقتيه الأمنية التي يبلغ عرضها ٣٠ كيلومترا على طول الحدود الجنوبية.."

وأضاف "إن شاء الله سننجز هذه المنطقة على طول حدودنا بأكملها من الغرب إلى الشرق في أقرب وقت ممكن.."

وحدد الرئيس التركي، الذي ينوي شن هجوم بري "عندما يحين الوقت"، البلديات السورية "تل رفعت ومنبج وعين العرب (كوباني) لاستكمال منطقتيه الأمنية التي يبلغ عرضها ٣٠ كيلومترا على طول الحدود الجنوبية.."

وقال أردوغان في كلمة بمناسبة اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة، "مع الجزم الأمني الذي نشته خارج حدودنا، سندافع عن حقوق الملايين من النساء والأطفال الأبرياء.."

تابع ص٢

وكالات

أكد الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، الجمعة، أن هدف الفارات الجوية على شمال شرق سوريا ومواقع لقواتين أكراد، هو إقامة حزام أمني من الغرب إلى الشرق، على طول الحدود الجنوبية لبلده.

وستشمل هذه المنطقة مدينة كوباني "عين العرب" التي انتزعتها قوات سوريا الديمقراطية في ٢٠١٥ من مقاتلي تنظيم "داعش" بدعم من الولايات المتحدة.

وقال أردوغان في كلمة بمناسبة اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة، "مع الجزم الأمني الذي نشته خارج حدودنا، سندافع عن حقوق الملايين من النساء والأطفال الأبرياء.."

تابع ص٢

## وزير المالية البريطاني يدافع عن الاتفاق التجاري مع دول الاتحاد

لندن

وصف وزير المالية البريطاني جريمي هانت، اتفاقية التجارة والتعاون المبرمة مع الاتحاد الأوروبي، بـ "الممتازة"، مشيرا إلى أن حكومة بلاده "لا تدعم ولن تفكر في أي اتفاق جديد بديلا عن هذه الاتفاقية.."

وبحسب وسائل إعلام بريطانية، دافع هانت أمام لجنة المالية متعددة الأحزاب في البرلمان، عن اتفاق التجارة الذي أبرمته بريطانيا بعد (بريكست) مع الاتحاد الأوروبي.

## حريق هائل بالصين.. النيران التهمت أجساد ١٠ أشخاص

وكالات

لقي ١٠ أشخاص حتفهم وأصيب ٩ آخرون في حريق شب في شقة بإقليم شينجيانغ غربي الصين.

وذكر التلفزيون الصيني الحكومي، أن الحريق اندلع في الطابق الخامس عشر من مبنى مرتفع في أورومتشي، عاصمة شينجيانغ، ثم امتد إلى طوابق أعلى. وقالت وسائل إعلام رسمية، إن السكان القيمين في المبنى تمكنوا من النزول إلى الطابق ويعد الحريق الثاني من نوعه في الصين خلال الأيام القليلة الماضية، إذ أودى حريق في مصنع بمدينة أنيانغ بوسط الصين بحياة ٣٨ شخصا هذا الأسبوع

أيضا. ويخضع إقليم شينجيانغ الشاسع لتدابير الوقاية الشاملة من كوفيد-١٩، على الرغم من أن التلفزيون الصيني قال إن المبنى السكني يقع في مجمع مصنع على أنه منخفض المخاطر، وهو مصطلح يستخدم للمناطق التي لا توجد بها حالات كوفيد.

تابع ص٢

## الحنيطي يري احتفال كلية القيادة والاركان بذكرى تأسيسها ٦٨



عمان

رعى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، احتفال كلية القيادة الملكية الأردنية بذكرى تشكيل الكلية الثامن والستين، وكان في استقباله المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبد الله شديفات وأمر الكلية العميد الركن ظاهر مقدادي. وألقى الحنيطي كلمة رحب فيها بالحضور وقال "تزدهي الكلية اليوم وهي تحتضن كوكبة من رفاق السلاح المحاربين القدامى أمار الكلية السابقتين الذين كان لهم شرف قيادة هذا المعهد العريق ممن تعاقبوا على حمل الراية في هذه الكلية التي جاء تأسيسها في مرحلة مهمة من عمر الدولة الأردنية والتي جاءت برؤية ثاقبة وملهمة من جلالة الملك الحسين بن طلال -طيب الله ثراه- عام ١٩٥٤ الذي كان يرى أن الأردن للاردنيين وأن القادة من خريجي هذه الكلية سيكونون مؤهلين لتولي مسؤولية قيادة القوات المسلحة الأردنية بكل كفاءة واقتدار"، مؤكداً أن الكلية حملت على عاتقها ومنذ نشأتها مسؤولية تأهيل ورشد قواتنا المسلحة الأردنية بالكفاءات القيادية المؤهلة ليكونوا قادرين على العمل كقادة وضباط ركن في الوحدات والتشكيلات العسكرية.

وتضمن الحفل، عرض فيديو استعرض التسلسل التاريخي لمراحل تطور الكلية وأهدافها وبرامجها الدراسية ورسالتها الوطنية منذ بداية تأسيسها عام ١٩٥٤ وحتى الآن.

ومندوباً عن الحضور من أمار الكلية المتقاعدين، ألقى اللواء المتقاعد حمزة العزب كلمة قال فيها: "إنه لشرف عظيم لي أن أتواجد اليوم وزملائي في الكلية في ذكرى تأسيسها بين رفاق السلاح"، مؤكداً اعتزازه بخدمتها في هذه الكلية الفنية بالكنسبات والعرفة والتي جاءت لتغطية احتياجات القوات المسلحة بضباط الأركان. وخلال الحفل، جرى إطلاق موقع الإلكتروني للكلية القيادة والأركان الملكية الأردنية، والذي تم إنشاؤه حديثاً ليواكب الجديد في تكنولوجيا المعلومات ويكون واجهة إلكترونية للتواصل مع المؤسسات الوطنية ووكليات القيادة والأركان المماثلة.

وفي نهاية الحفل، كرم اللواء الركن الحنيطي الضباط المتقاعدين من أمار الكلية السابقين، وأكد أن المتقاعدين هم الرديف والسند الحقيقي للقوات المسلحة في الدفاع عن الوطن وصون منجزاته. وحضر الحفل عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي وعدد من أمار الكلية المتقاعدين وأعضاء الهيئة التدريسية في الكلية.

## و يلتقي وفداً عسكرياً إماراتياً



عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، في مكتبه بالقيادة العامة، وفداً عسكرياً إماراتياً برئاسة العقيد سعيد جمعة الكعبي، في إطار توطيد علاقات التعاون العسكري بين المملكة الأردنية الهاشمية ودولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة.

ويبحث اللواء الركن الحنيطي مع الوفد الضيف، بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والملحق الدفاعي الإماراتي في عمان، أوجه التعاون والتنسيق المشترك في مختلف المجالات العسكرية العملية والتدريبية واللوجستية بما يحقق الأهداف المرجوة لخدمة القوات المسلحة في البلدين الشقيقين.

## وزير المياه يلتقي وفداً برلمانياً بريطانياً

عمان

بحث وزير المياه والري، المهندس محمد النجار، مع وفد برلماني يمثل المجموعة البريطانية للاتحاد البرلماني الدولي برئاسة أوشيلز هارا، سبل تعزيز أوجه التعاون المشترك بين البلدين، والإطلاع على التجربة الأردنية في قطاع المياه. وأكد الوزير ضرورة زيادة مستوى الدعم للدول ذات الشح المائي والمستضيفة للاجئين، حيث يعد الأردن من أول الدول في المنطقة والعالم التي تبنت برامج تهدف لتعزيز الموارد المائية المتاحة رغم التحديات. واستعرض النجار تجربة الأردن في إدارة المياه المتكاملة لمصادر المياه، وفي مجال إعادة استخدام المياه المعالجة كمصدر جديد للأغراض المختلفة، وتوفير نفس كميات المياه العذبة لتفايت الشرب، وخطط الأردن في إدخال مصادر الطاقة البديلة لتشغيل مرافق المياه، وتبني برامج متكاملة لكفاءة الطاقة.

**شركة كهرباء محافظة إربد**  
**إعلان فصل التيار الكهربائي**

سقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/11/29 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد شارع نوري، منطقة الزهراء في العمدة. شارع محمد عبد الكريم الطيطيب وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً وعن التغطية التي شرقية، سكان الجدر، سكان المهندسين، حي مسجد مصعب بن عمير، حي مسجد جابر بركات والمجاورين، سال، الخبير، راجوب، الشجرة العي الغربي من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد. وعن عمارة، ذبيبة من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الواحدة والنصف ظهراً في مدينة الرمثا.

وعن المنطقة جنوب قلعة عجلون، كفرنجة جنوب ووسط وغرب البلد، حي الجبالية، حي ابو النجم، منطقة السوق الغربي من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً، في محافظة عجلون. وعن ام الجبل، الجمراد، حي الدالحة، عميرة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة الفرقة.

قسم العلاقات العامة

# الأردن والاتحاد الأوروبي يترأسان المنتدى الإقليمي السابع

برشلونة

ترأس نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، والممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، أعمال المنتدى الإقليمي السابع لوزراء خارجية دول الاتحاد من أجل المتوسط.

واستضاف الاجتماع، وزير الشؤون الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، والممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، أعمال المنتدى الإقليمي السابع، وبعد سبعة وعشرين عاماً من انطلاق وعدها بناء جوار متوسطي آمن مستقر، ينتقل الناس والمبادرات والأفكار والمشاريع والسلع بين ضفتيه، في جهد متكامل، لبناء مستقبل أفضل لكل شعوبنا.

وأضاف، وعد برشلونة لم يتحقق، لكن الحاجة له أكثر اليوم من أي وقت مضى، فالأزمات على ضفتي المتوسط تتفاقم، والتحديات تتعاظم، مشيراً إلى أن السلام العادل، الشامل والدائم أبعد اليوم مما كان وقت انطلاق ذلك الوعد، مع استمرار غياب آفاق انتهاء الاحتلال الإسرائيلي، والتقيؤض المنهج لجل الدولتين، الذي لا يبدل عنه سبيل لإنهاء الصراع، وأن حصاد هذا الغياب دوامات عنف تجر المنطقة نحو المزيد من الصراع.

وأشار إلى أن أجيالاً ضاعت، وأخرى تعيش ويلات الحروب والصراعات، وفقدان الفرص وتقهقر الأمل في جنوب المتوسط وهناك ملايين شرودوا من بيوتهم، فبات للجوء والهجرة جبهتين جديدتين تتصارع فيهما المصالح والمبادئ، والأمل والياس.

وقال، نستطيع في اتحادنا أن نبذل جهوداً ومواقف مشتركة لتحقيق السلام، وحماية البيئة، وتمكين المرأة، وتوفير فرص العمل للشباب، ومحاربة التطرف، وتعزيز ثقافة الحوار، ورشد التنمية، والتأكيد على عالمية القيم والمبادئ الإنسانية، وضرورة التزامها من قبل الجميع.

وأضاف، "ما يجعنا أكثر مما يفرقتنا، ورغم جمامة التحديات، هناك فرص العمل سياسية واقتصادية وإنسانية وبيئية تتعاون يحدث فرقاً ملموساً، وينتج نفعاً مشتركاً، وستظل المملكة الأردنية الهاشمية تعمل على توسعة هذه المساحات، ستبقى قوة من أجل السلام، تستهدف تعاوناً أوسع، وتنسيقاً أوسع بين دول جنوب المتوسط، ومع شماله، ليكون إقليمنا المتوسطي الواحد، جوار سلام وإنجاز يسوده الأمن والاستقرار، لا التوتر والصراع، ويعمه الأمل والرخاء، لا اليأس والحرمان.

وفي مؤتمر صحافي مشترك مع وزير الخارجية الإسباني، خوسيه مانويل الباريس، والممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، والمفوض الأوروبي لسياسة الجوار والتوسع أوليفر فارهيلي، والأمين العام للاتحاد من أجل المتوسط ناصر كامل، بعد الاجتماع، أكد الصفدي أهمية ترجمة رؤىنا المشتركة، والتعاون في مجالات الأمن والسلام، وينتج ويؤدهر.

وأضاف، في فلسطين، وفي أوكرانيا، يجب أن يحترم القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة، ويجب أن نتحدث بوضوح، وتتحرك بفاعلية، لضمان الحق الإنساني المطلق في الحرية والسيادة والعيش الكريم للأمن لكل شعب محروم منها، أيتها وجد

برشلونة

أجرى نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، محادثات مع عدد من نظرائه المشاركين في المنتدى الإقليمي السابع لوزراء خارجية دول الاتحاد من أجل المتوسط الذي استضافته إسبانيا برئاسة الأردن والاتحاد الأوروبي، والاجتماع الوزاري الرابع بين الاتحاد الأوروبي ودول الجوار الجنوبي.

وقالت وزيرة الخارجية وشؤون المغتربين في بيان صحافي، إن اللقاءات ركزت على العلاقات الثنائية، والقضايا الإقليمية والجهود المشتركة لحل الأزمات والتعامل مع تبعاتها، وتفعيل التعاون الاقتصادي. وبدأ الصفدي اجتماعاته بقاء مع وزير الشؤون الخارجية والاتحاد الأوروبي والتعاون الإسباني خوسيه مانويل الباريس، حيث بحث معه



السلام العادل على أساس حل الدولتين الذي يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧ وعاصمتها القدس المحتلة لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل.

وقال الصفدي، إن الوضع الراهن لا يمكن أن يستمر وأنه سيؤدي حتماً إلى تضرر العنف الذي سينعكس على الجوار المتوسطي كله.

وأكد الصفدي، أن مواجهة تحدي الهجرة لا يكون بإغلاق الحدود بل بمعالجة الأزمات التي تشرد الناس من بيوتها وتجسير الفجوة الاقتصادية بين شاطئ المتوسط.

وفي تعليق على سؤال، قال الصفدي، إن "قطر حققت نجاحاً باهراً في تنظيم بطولة فريدة لكأس العالم في كرة القدم أدخلت الفرح إلى قلوب الملايين".

وقال، إن "قطر أول دولة عربية تنظم كأس العالم وذلك مصدر فخر لنا جميعاً" مشدداً على ضرورة احترام الفروقات والاعتراف بالإيجابيات، وهي أكثر بكثير من السلب الذي يتم التركيز عليه ما يرسل رسالة خاطئة.

وأضاف، أن قطر لا تدعي الكمال ولا أحد كامل لكنها تقوم بكل ما بوسعها لإحداث التقدم والتطوير.

إلى ذلك، شارك الصفدي في أعمال الاجتماع الوزاري الرابع بين الاتحاد الأوروبي ودول الجوار الجنوبي، الذي عقد في برشلونة، في إطار "وثيقة السيادة للاتحاد الأوروبي تجاه الجوار الجنوبي"، بحضور وزراء خارجية ومسؤولين من دول الاتحاد الأوروبي ودول الجوار الجنوبي.

وأكد الصفدي خلال الاجتماع اعتراز المملكة بالشراكة الاستراتيجية مع الاتحاد الأوروبي، وفاعليتها في مواجهة التحديات والتحديات التي تواجهها منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط.

وشن الصفدي توقيع الاتحاد الأوروبي لوثيقة أولويات الشراكة بين الأردن والاتحاد للأعوام الخمسة المقبلة، خلال أعمال الاجتماع الرابع عشر لمجلس الشراكة الأردني الأوروبي، الذي عقد خارج مؤسسات الاتحاد الأوروبي في بروكسل ولوكسمبورج، واستضافته المملكة حزيران الماضي، تجسيدا للعلاقات المتينة بين الأردن والاتحاد الأوروبي.

ووضع الصفدي المؤتمر في صورة الإساحات الاقتصادية الشاملة التي أطلقتها المملكة، وأشار إلى مجالات استثمار الواسعة في قطاعات عديدة تشمل أبنائه والطاقة والزراعة والتكنولوجيا الرقمية.

## البرلمانية الأردنية مع المملكة المتحدة ووفد بريطاني يبحثان تعزيز التعاون

عمان

بحث رئيس جمعية الصداقة البرلمانية الأردنية مع المملكة المتحدة لبريطانيا وإيرلندا الشمالية، النائب محمد السعودي، علاقات الصداقة التي تربط الملكتين، وسبل تعزيزها في المجالات كافة.

جاء ذلك خلال لقاء الجمعية، ووفد نيابي بريطاني برئاسة شاليش فارا، وبحضور النواب: فراس الصجرامة، وتيسير كريشان، نيال فريجات، عمر النبر، وعبدالله أبو زيد.

ووصف السعودي تلك العلاقات بالتاريخية الممتدة، القابلة للبناء في المجالات الاقتصادية والتجارية، بما ينعكس إيجاباً على مصالح البلدين والشعبين الصديقين.

وأكد رسالة الأردن الإنسانية للاجئين وما يقوم به من دور تجاههم، وانعكاس ذلك الاقتصاد، لافتاً إلى أن البرلمان الأردني يسعى عبر أطر الدبلوماسية البرلمانية للتأكيد على النهوض بواقع العلاقات الجامعة مع المملكة المتحدة لوافقها الإيجابية حيال القضايا ذات الاهتمام المشترك.

ودعا السعودي إلى ضرورة تعزيز الاستثمارات المشتركة بين الأردن والمملكة المتحدة، وزيادة حجم التبادل التجاري، وإزالة معيقات تطوير العلاقات الاقتصادية والتجارية الثنائية.

من جهتهم، قال النواب الحضور إن جلالة الملك عبدالله الثاني يولي القضية الفلسطينية والتي تعتبر مركزية بالنسبة للأردن، اهتماماً كبيراً وفي كل المحافل الدولية والإقليمية، مؤكداً أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف.

كما دعوا إلى النهوض بقنوات الدبلوماسية البرلمانية التي من شأنها تقريب المواقف وجهات النظر تجاه العديد من الموضوعات الإقليمية والدولية، لافتين إلى تعزيز أطر التعاون المشترك.

وأكدوا عمق العلاقات التاريخية بين البلدين التي امتدت لعقود من الزمن، مشيرين إلى أن الأردن يتميز بكفاءات بشرية مميزة تعمل في مختلف دول العالم.

ويبينوا أن مجلس النواب الحالي عمل على إقرار حزمة من مشاريع قوانين تعزز مشروع مشاركة المرأة والشباب في العمل السياسي كإقرار مشروع قانون الانتخاب.

بدوره، قال رئيس وأعضاء الوفد الضيف أن العلاقات البريطانية الأردنية تعود إلى مئات السنين ونسعى لتطويرها وتقويتها، لافتين إلى أن بريطانيا تسعى لتعزيز الاستثمار وتطوير الطاقة المتجددة بين البلدين الصديقين.

وأشاروا إلى أهمية إحلال عملية السلام في منطقة الشرق الأوسط وضرورة أن يلعب الأردن دوراً في ذلك.

وضمنوا الدور المحوري الذي يقوم به الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، لصالح توطيد أطر السلام والأمن والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط وحل مختلف القضايا العالقة فيها بالطريقة السلمية.

## التربية والألكسو يختتمان ورشات تدريبية للتوعية المرورية

عمان

اختتمت أعمال الورشات التدريبية للتوعية المرورية التي نظمتها وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو).

ولممت، أمين سر اللجنة الوطنية للتربية والثقافة والعلوم ابتسام أيوب الجهود المبذولة، مؤكدة حرص وزارة التربية والتعليم على ديمومة واستمرارية التعاون، لما له من دور كبير بتطوير العلم مهياً، والارتقاء بمعرفة المتكسبة وانتقاله إلى دور نقل هذه المعرفة للطلبة.

وفي نهاية الورش التدريبية وزعت الشهادات على المشاركين والمشاركات، بحضور مدير إدارة التربية في المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو) الدكتور رامي إسكندر، ورئيس قسم التربية في اللجنة الوطنية للتربية والثقافة والعلوم والمنسق الوطني لشبكات المدارس المنسوبة لليونسكو والألكسو سلطان الخليف، والخبراء من فريق التدريب، والدكتور محمد فرج من جامعة عين شمس والدكتور محمد الدوسقي من جامعة حلوان والدكتور عمر المحاسنة من جامعة البلقاء التطبيقية، والدكتور غسان سليمان من الجامعة الأردنية - العقبة.

## مذكرة تفاهم لمواجهة جرائم غسل الأموال الناجمة عن المخدرات

عمان

وقعت النيابة العامة لدى محكمة أمن الدولة والنيابة العامة النظامية ووحدة مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب، مذكرة تفاهم في إطار الجهود الوطنية المبذولة لمكافحة أفة المخدرات، بملاحقة المتورطين بجرائم الاتجار بالمخدرات وما يصاحبها من عمليات غسل للأموال، ويأتي توقيع المذكرة نظراً لخطورة جرائم الاتجار بالمواد المخدرة وما قد يصاحبها من عمليات غسل الأموال، والعمل على حرمان المتورطين بهذه القضايا من التمتع بمحتصلات هذه الجرائم بصورتها.

ووقع المذكرة مدير القضاء العسكري النائب العام لدى محكمة أمن الدولة العميد حازم المجالي، وممثل النيابة العامة النظامية النائب العام الدكتور حسن العبد اللات، وممثل وحدة مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب.

# وزير الخارجية يجري محادثات مع نظرائه المشاركين بالمنتدى الإقليمي السابع للاتحاد من أجل المتوسط

برشلونة

زيادة التعاون بين الملكتين الصديقتين في سياق الشراكة التاريخية التي تجمعهما. كما بحث الوزيران القضية الفلسطينية والأزمة السورية ودعم اللاجئين، إضافة إلى التعاون في سياق عملية العقبنة.

كما والتقى نائب رئيس المفوضية والممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، في اجتماع ركز على سبل تعزيز علاقات الشراكة بين المملكة والاتحاد الأوروبي، والتطورات الإقليمية، خصوصاً تلك المرتبطة بالقضية الفلسطينية والقضايا وتصدرت العلاقات الثنائية والقضايا الإقليمية، والتعاون بين المملكة والاتحاد الأوروبي، المحادثات التي أجراها الصفدي مع وزير خارجية بلغاريا نيكولا ميلوكوف.

والتقى الصفدي وزير خارجية البرتغال جواو كرايفينو في اجتماع، أكد خلاله الوزيران على متابعة تعزيز التعاون بين الأردن والبرتغال، واتفقا على إجراء محادثات موسعة تبني على مخرجات جولة المشاورات السياسية على مستوى كبار المسؤولين في وزارتي الخارجية التي تبدأ غداً لتحديد خطوات زيادة التعاون المستقبلية.

ويبحث الصفدي في اجتماع منفصل مع نائب رئيس الوزراء ووزيرة خارجية سلوفينيا تانيا فايون أولويات التعاون بين البلدين، لاسيما في المجالات الاقتصادية والتعليمية والسياحية، وتفعيل الاتفاقيات الموقعة بين البلدين. وعقد الصفدي لقاء مع وزير الخارجية المغربي ناصر بوريطة تابع فيه الوزيران نتائج محادثاتها

في عمان في شهر أيلول الماضي. وأكد الوزيران الحرص على مواصلة العمل على متابعة التنسيق والتشاور إزاء القضايا الإقليمية، وسبل تفعيل آليات العمل العربي المشترك لمواجهة التحديات المشتركة وخدمة القضايا والصالح العربية.

كما بحث الصفدي ونظيره وزير الخارجية القبرصي يوانيس كاسوليدس الخطوات التي اتخذها البلدان لتعزيز التعاون الثنائي، وجهود التعاون الإقليمي وفي سياق آلية التعاون الثلاثي مع اليونان.

وأكد الصفدي ونظيره الهنغاري بيتر سيارتو في لقاء على هامش المؤتمر الحرص المشترك على تعزيز التعاون خصوصاً في المجالات الاقتصادية والتجارية والتعليمية.



## أعراض ميلان الرحم وأسبابه

### ❖ وكالات

ما هي أعراض ميلان الرحم؟ وما هي أسباب هذه الحالة الغريبة؟ وهل هي خطيرة؟ إليك أهم المعلومات والتفاصيل حول ميلان الرحم في المقال التالي.

قد يكون الرحم لدى بعض النساء مائلاً للأمام باتجاه البطن، أو مائلاً للخلف باتجاه الظهر، وهي حالة لها مسميات علمية عديدة وتعتبر شائعة بشكل كبير؛ إليك أهم التفاصيل حول ميلان الرحم. أعراض ميلان الرحم قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن أعراض ميلان الرحم قد تكون ظاهرة وعديدة ومتنوعة، إليك قائمة بأهمها،

١- صعوبة وضع السدادات القطنية المهبلية عموماً، يجب أن يكون وضع السدادات القطنية المهبلية أثناء الدورة الشهرية أمراً في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعباً بعض الشيء. فهدنما يكون الرحم مائلاً فإن السدادات القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل من أعراض ميلان الرحم العديدة أنه قد يتسبب في جعل المرأة تواجه العديد من المصاعب في محاولاتها المتكررة للحمل، خاصة إذا ما كان السبب وراء الإصابة بميلان الرحم حالات مثل بطانة الرحم المهاجرة.

ولكن من الجدير بالذكر هنا أن المرأة المصابة بميلان الرحم بشكل طبيعي دون وجود مشاكل أخرى صحية لديها غالباً لن تواجه مشاكل في الحمل.

٣- عدم السيطرة على التبويض قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلى سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التبويض. قد تؤدي هذه الحالة لتبويض المرأة قبل الوصول إلى الجماع، أو تنقيط البول على ثيابها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

٤- انزجاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

من أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعيات معينة للجماع، لا سيما عند محاولة الإيلاج المهبلي العميق. ٥- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر من أع تشنجات الحيض غالباً ما تتركز في منطقة أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشعر بالألم والتشنجات بشكل خاص في منطقة أسفل الظهر.

### ❖ وكالات

٦- عدم انتظام الدورة الشهرية ينوه بعض الأطباء إلى أن عدم انتظام دورة المرأة الشهرية قد يكون أحد أعراض ميلان الرحم، لذا يجب استشارة الطبيب في حال كانت المرأة تعاني من عدم انتظام الدورة، فهذا قد يكون أحد الأسباب.

٧- أعراض ميلان الرحم الأخرى هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة،

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

ألم في الظهر أثناء الجماع.

ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.

مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

أسباب ميلان الرحم

قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم،

الجينات والوراثة، إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبته عن طريق الوراثة.

مرض التهاب الحوض، إذا لم تتلقى المرأة العناية الطبية اللازمة لعلاج هذا المرض، فإنه قد يخلف أنسجة في منطقة الرحم تتسبب في ميلان الرحم، تماماً مثل تأثير بطانة الرحم المهاجرة.

تضخم الرحم، إن تضخم الرحم على اختلاف أسبابه (أورام، آليات، حمل) قد يتسبب في ميلان الرحم.

بطانة الرحم المهاجرة وآليات الرحم، إن الإصابة بأي من الحالتين المذكورتين قد يتسبب في ميلان الرحم.

ضعف في عضلات الحوض، إن أموراً مثل الإنجاب المتكرر أو بلوغ سن اليأس قد تتسبب في ضعف أنسجة وأربطة الرحم، الأمر الذي قد يسبب ميلانه.

الحمل المتكرر أو جراحات أو ندوب سابقة في الرحم، كل هذه قد تتسبب في تراكم أنسجة ندوب في منطقة الرحم تضغط على الرحم وتسبب ميلانه للخلف.

علاج ميلان الرحم

إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة، من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية،

علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة.

إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وإعادة مكانه الطبيعي تدريجياً.

الخضوع لعملية تخثير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

## ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

### ❖ وكالات

يكتسب هرمون الكورتيزون أهمية كبيرة للجسم في تنظيم العمليات الحيوية، فما هو هذا الهرمون؟ وكيف يمكننا الحصول عليه للحفاظ على مستواه الطبيعي؟

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟ يعتبر هرمون الكورتيزون من أهم هرمونات الجسم، حيث يلجأ البعض إلى استخدامه كأدوية أو حبوب في حال نقصه بالجسم، لكن ما هو هذا الهرمون، وكيف يمكن أن نحصل عليه؟ يعتبر هرمون الكورتيزون من الهرمونات الطبيعية التي تتواجد في الجسم بحيث يتم إنتاجه عن طريق الغدة الكظرية وهو المسؤول عن تنظيم العديد من الوظائف الحيوية.

عادةً يكون مستوى الكورتيزون بالدم مرتفع في الصباح ومن ثم يبدأ بالانخفاض تدريجياً خلال اليوم، ولكن قد يحدث خلل في مستواه مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.

وظائف هرمون الكورتيزون بالجسم باعتبارها أحد أهم هرمونات الجسم، إليك بعض الوظائف التي يقوم بها الهرمون:

تنظيم العملية الأيضية للسكر في الدم والتحكم بمستوياته. يساعد في الحفاظ على ضغط دم طبيعي يدعم وظيفة الجهاز المناعي وتنظيم وظائف القلب الوعائية

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكبد والفرع عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الفجائية.

المصادر الطبيعية للكورتيزون هناك الكثير من البدائل الغذائية التي يمكن من خلالها الحصول على الكورتيزون الطبيعي، إليك البعض منها:

زيت الزيتون وفقاً لدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام ٢٠٠٥ تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات شبيهة بخاصية هرمون الكورتيزون.

### ❖ وكالات

هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها أثناء الاستحمام وذلك لأن بعض العادات الخاطئة يمكن أن تؤثر على الصحة والجسم بمرور الوقت.

يعتبر الاستحمام من الأمور الهامة التي لا يمكن الاستغناء عنها، ولكن قد يصبح الاستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الانتباه إليها جيداً.

١- الاستحمام لفترة طويلة إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠

## كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



### يفسلون الكلى

العقم عند الرجال.

ولكن هناك حاجة الى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.

٢- الفم، يستخدم للحالات التالية،

إعتام عدسة العين

متع الشيخوخة

علاج أو منع ادمان الكحول

الربو

مرض القلب

مستويات الكوليسترول العالية

مشاكل في الكبد

الإيدز

مرض الزهايمر

مرض الشلل والرعاش.

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الآثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة.

لكن هناك آثار جانبية محتملة واردة يجب الاحتياط منها مثل،

فترة الحمل والرضاعة الطبيعية، لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة، لذلك يفضل الامتناع عنها.

الربو، لا تستنشق الجلوتاثيون في حال كنت تعاني من مشاكل الربو لأنه من الممكن أن يزيد الوضع سوءاً.

وبالمية والهلينون

إضافة الكركم لنظامك الغذائي

الحفاظ على ساعات نوم مناسبة

تجنب تناول الكثير من الكحول

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

استخدامات حبوب الجلوتاثيون

تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو التالي،

١- الوريد، يستخدم للحالات التالية،

تقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل،

تناول ألتروتوكسين،

أومفردكس، تسييفرلكس، أوميغا ٣ والحديد

تناول الليميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل

منتجات الألبان والسمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم

الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة

الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

## أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب ماء يوميًا خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتحليله من السموم.

٨- تناول الأطعمة الصحية عند تناول أطعمة صحية خلال فترة الحيض، وخاصة الخضروات والفاكهة، فإن هذا يساعد في تقليل أعراض الدورة الشهرية الزعجة.

على عكس الأطعمة غير الصحية كالكافيات والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.

٩- تجنب الكافيين

يؤدي الكافيين لاحتفاظ الجسم

بالماء والسوائل المتراكمة، مما يزيد من

الشعور بالانتفاخ، لذلك ينصح بالتخلي

عن هذه المشروبات خلال فترة الدورة

الشهرية. ويمكن استبدال مشروبات

الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد

في تقليل الآلام والانتفاخات.

وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.

٥- شرب شاي ورق التوت

إن شاي ورق التوت هو المشروب

الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث

يحتوي على الفيتامينات والمعادن

الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه

يساهم في تقوية الرحم وتقليل الآلام

والتشنجات.

كما أن شاي ورق التوت من المشروبات

الغنية بالمغنسيوم الهام للجسم خلال

هذه الفترة.

٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة

بك فهذا يساعد في الطمأنينة على

الصحة، حيث أن انتظام الدورة

الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية

ومستويات الهرمونات.

كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن

تؤشر بوجود بعض المشكلات الصحية

التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.

٧- شرب كثير من الماء

حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنسيوم يساعد المغنسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالألم والام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.

ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنسيوم: فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والفوز.

٣- الاستمرار في الحركة

إن ممارسة التمارين الرياضية

القوية من الأمور غير المستحبة خلال

الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني

البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن

الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين

تدفق الدم وتخفيف الألم.

وينصح بممارسة التمارين الرياضية

البسيطة التي تساعد على الإسترخاء

مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.

٤- تجنب منتجات الألبان

تتسبب منتجات الألبان في زيادة

مستويات الهرمونات التي تزيد من

انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

سجرا الكريهة

أيضاً من المشكلات التي تسبب

إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا

حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجئ

ودون تحضيريات، فمئلاً يستيقظ

الزوجان على الممارسة الحميمة دون

الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان.

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل

النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص

وجود رائحة كريهة في الفم.

كما أنه يفضل توفر غسول الفم

أو العلكة التي تساعد في القضاء على

رائحة الفم الكريهة.

٣- سرعة القذف

في بعض الأحيان، يعاني الرجل من

سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

## مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الزوجة بالمتعة، لأنها لم تصل إلى هزة

الجماع.

ويمكن للرجل أن يقوم بالضغط

على العضو الذكري عندما يبدأ السائل

المنوي في التدفق لأن ذلك يساعد في

إطالة مدة الممارسة الحميمة.

كما يجب عليه أن يقوم بمداعبة

زوجته قبل البدء في الجماع، فيساعد

ذلك في وصولها للنشوة الجنسية

بالتزامن مع القذف لدى الرجل.

٤- تمزق الواقي الذكري

يمكن أن يتمزق الواقي الذكري

أثناء الممارسة الحميمة، مما يسبب

قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي

يضطر الزوجان لعدم استكمال الجماع.

وحسب لا يتمزق الواقي الذكري،

يجب أن يكون بنوعية جيدة وقياس

مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح

باستخدام الواقي لأكثر من مرة، لأن

هذا يزيد من فرص تمزقه.

٥- جفاف المهبل

مشكلة تواجه بعض النساء، مما

تسبب آلام شديدة أثناء الممارسة

الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة

تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

الماء في الفترة التي تسبق الجماع.

ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة

الدسمة التي يصعب هضمها وتسبب

مشكلات في المعدة، بل يجب تناول أطعمة

خفيفة وصحية.

تورم في الجزء الأعلى من القضيب

تناول بوري - ثنول ودوكسيلين

وتأثيرها على سرعة القذف

٢- رائحة الفم الكريهة

أيضاً من المشكلات التي تسبب

إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا

حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجئ

ودون تحضيريات، فمئلاً يستيقظ

الزوجان على الممارسة الحميمة دون

الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان.

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل

النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص

وجود رائحة كريهة في الفم.

كما أنه يفضل توفر غسول الفم

أو العلكة التي تساعد في القضاء على

رائحة الفم الكريهة.

٣- سرعة القذف

في بعض الأحيان، يعاني الرجل من

سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

## أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

جسمك هو الاستمرار في استخدام اللوفة

لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم

والبكتيريا بسبب رطوبتها.

يجب التأكد من تنظيف اللوفة جيداً بعد

كل إستحمام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع،

كما يجب استبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم

قيام أكثر من شخص باستخدامها.

٩- عدم غسل المناشف بعد استخدامها

مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصبح

المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند

إستخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد،

فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر

صحة الجلد.

وجرائيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح

بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة

للحمام.

٧- تكرار إستخدام الشامبو لفترات طويلة

مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد

والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات

لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.

فعلى سبيل المثال، سوف تحتاج في وقت

إلى شامبو يحتوي على المزيد من البروتين أو

المرطب الإضافي.

٨- عدم تغيير اللوفة

من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

البشرة الحساسة. فكلما إنخفضت نسبة

العلطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أماناً.

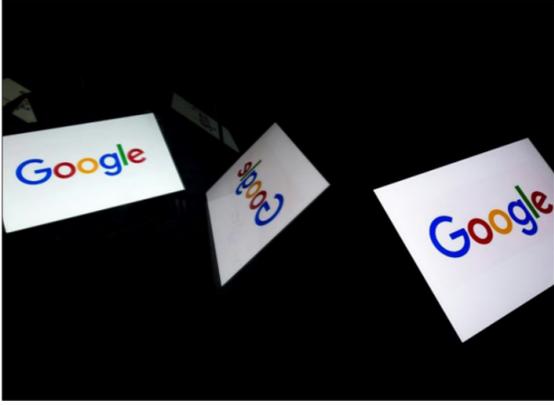
٥- إستخدام كثير من الإضافات

يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض

الاستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن

الأضراط في هذه

# «غوغل» تحل لجنة «أخلاقيات الذكاء الاصطناعي» بعد اعتراضات



برس، " لقد أصبح واضحا أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعا... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عرضة إلكترونية وقّعتها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيريديج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تعكس مواقف جيمس على سبل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ بدايتها.

**وكالات**  
أكدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حل المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريديج فاوندیشن" ضمن أعضائها. كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة. وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

# تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

## وكالات

نشرت صحيفة "لافانغورديا" الإسبانية تقريرا، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على تحسين تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهواتف الذكية التي تقيس مستوى جودة التغطية، وتقدم معلومات مفصلة حول توقيتها وموقع الجهاز الذي يثبت الإشارة. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالة تشهد تحسنا كبيرا في مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر. وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالة للاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالكامالات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصتين بالكامالات وبيث البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإننا نستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني. وكثرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز من بينها هو تطبيق "أوبن سيفنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني. وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشكلات المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل الذي نعاني منه كضعف شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا نلاحظ أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية متقطعة، عندها يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان بالتحديد. وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سيفنال"، يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

# سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "أبيليتيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من ثلث البراءات العالمية، إذا ما أحسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

الذكاء الاصطناعي الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلق بالاكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية. ويحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كومونيكيشنز"، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٣٤. وتعد تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائر بين الصين والولايات المتحدة.

"ه جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صادراتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ ه جي" العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سينول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" التي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١٣٩٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "جي ٣" و"ه جي"، فإن من شأن هذه

**وكالات**  
طرحت "سامسونغ إلكترونيكس" الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس "ه جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات. وياتت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروف بـ "ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسابق المصنعين الأمريكيين "فيرايزن" الذي مدّ بعد ساعات شبكة

# تطبيقات الويب التقدمية.. هل حان وداع «آب ستور وغوغل بلاي»؟

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائيا، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة التي يمثل جزءا أساسيا من هذا النوع من التطبيقات. وفي إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات "جوجيت دي أكس" عناصر تطبيقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية. وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقميا أسرع وأسهل. كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالوسائط بسرعة فائقة.

ونوه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيقات الأصلية يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدم ملحوظ، حيث تلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٣.

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى كيفية عمل تطبيقات الويب التقدمية، ولنفترض أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء لتطبيق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال الخاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية"، أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. ويجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك. وهو تشغيل للتطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

**وكالات**  
نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تغزو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيق "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي. وفي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعوم من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل مميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

# ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

## وكالات

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميل يوميا وفقا لشركة التحليلات Radiati Group ومن ثم تصعب ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيويورك « نجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، وكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني (اللاحقة)».

وقعا نيلسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محقدا في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي ساعتين وهو معرض لأشعة الأشاشات. ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تطرح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيويورك يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الضملي. يقول نيوبورت، « أدعنا لا نفهم اللايك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تعطي إحساسا بالتواصل والانتماء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع قم بالتخطيط لإنجاز عملك على مدار ساعتين ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية ولكن يمكنك لساعتين متواصلتين دون انقطاع ووجود فواصل مجدولة بين كل ساعتين، يمكن أن يجعلك تشعر بوجود قدر عظيم من المعرفة. يقول نيوبورت «إن أخذت مدة الساعتين دون أن تقوم بتفقد سريع لهاتفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقته».

## وكالات

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بيوسي نيويورك يأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستغناء عن خدمات الدردشة ومواقع الويب مثل ريديت. عندما تكتمل عملية التخلص من السموم، قم بتعيين أهداف إنتاجية وعلاقات واضحة، ثم أعد تقديم الخدمات التي تساعدك على تحقيقها فقط، اضبط بعض الحدود أيضا، فبدلا من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفح من جهاز الكمبيوتر.

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، المل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهاتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطراريات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

# زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

## وكالات

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكانا قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف بوسا، ١٩٩٣. أشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جيف بيزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، ناسر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضاخ على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألغ بيزوس، في تدوينية غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، متبنا أن رئيس «أمريكان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موليبة لسعودية»، وفق توصيفه.

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخميس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيمتج ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيعنيها حصة تقارب ٢٤ في الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست ويولو أوريجين. وبياعان مالكز بييزوس، تصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

# هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج الحسبانات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معين من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقا لكرهفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه. ولا تقربا صعبة الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك". وأضاف كرهفورد أنه "بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بواجبه الدماغ والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد".

المعالجة الذهنية. ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتتمدد الطائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة". ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدفاع الذي سيركز الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كرهفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصا ما "متسابقا جيدا" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسببت تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

الإشارات المجمع من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكشف أنماطا معينة من النشاط. وأوضح كرهفورد، "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حق ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار للتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصده وتحديده". وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع لجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم. وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق في أواخر الصيف، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباهتهم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالا، لكنها لا تستطيع رصد الحركات، وعوضا عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كرهفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة نشأت الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلاءم مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

**وكالات**  
نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ. وقد بين كريس كرهفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين تقدر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كرهفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولا عن تحريك جزء معين من الجسم. فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى". وأشارت المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبعة تستشعر نشاط الدماغ، وترسل الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر.



## ارتفاع أعداد المدربين الأردنيين في الأندية السعودية

### وكالات

أكد الإقبال الكبير للأندية السعودية لكرة القدم على التعاقد مع المدرب الأردني في الفترة الأخيرة، مكانة المدرب المحلي الذي يتمتع بخبرة عملية وعلمية كبيرتين دفعت الأندية الخارجية لاستقطابه. وشهدت الأشهر الأخيرة، تعاقد عدد كبير من الأندية السعودية من الدرجتين الأولى والثانية، مع مدربين أردنيين لاستقطابهم خلال الفترة المقبلة.

ويشرف حالياً عدد من المدربين الأردنيين على تدريب فرق سعودية، حيث يتولى بلال اللحام تدريب فريق الجيل، وأنس صبرة في العروبة، وعامر عقل في الشعلة واسماعيل أبو سيف في الروضة، وموسى شتيان في الأنصار، وخليل درويش في الوطن، وبسام الخطيب في هجر، وهيثم حرز الله في الدرعية، وفراس الخاليلة في فريق الشرق. وأكد وكيل أعمال اللاعبين خالد سلطان الذي كان له دور مهم في الترويج للمدرب الأردني في السعودية، إن الفرق السعودية تقبل حالياً على المدرب الأردني الذي يمتلك شهادات علمية تدريبية على أعلى المستويات (دورة التدريب الدولية البرو)، إلى جانب خبرته العملية.

وقال سلطان في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الاحترام الذي يحظى به المدرب الأردني في الخليج بشكل عام خاصة في السعودية، دفع فرق الدرجتين الأولى والثانية على التعاقد مع مدربين الذين أثبتوا حضوراً لافتاً، سيما فيما يتعلق باكتشاف مواهب قادرة على إغراء الفرق الأولى في أنديةهم.

وأضاف: "احتراف المدرب الأردني في السعودية، يصب في مصلحة المدرب نفسه الذي يكتسب الخبرة، في ضوء عمله بطور أفضل وإمكانات أكبر، وهو أمر مهم لضمان النجاح.."

بدوره، أكد المدرب بلال اللحام أن إقبال السعوديين على المدرب الأردني يؤكد مكانة المدرب المحلي الذي يملك أفكاراً مميزة وخبرة كبيرة تؤهله لتحقيق الإنجازات في مختلف الأماكن.

وأشار إلى أنه نجح قبل عامين تقريبا في تحقيق نتائج جيدة مع فريق الجيل السعودي، ما عكس صورة طيبة عن المدرب المحلي، وساعد في رفع درجة إقبال الأندية السعودية لتعاقد مع المدرب الأردني.

## متسابقون من الأردن وفلسطين يشاركون في سباق السرعة

### وكالات

انطلقت الجمعة، منافسات بطولة الأردن لسباقات السرعة، ساق السرعة السادس الذي تقام منافساته في ساحة الصيانة - البحر الميت، بمشاركة ٤٤ متسابقاً من الأردن وفلسطين.

وتكون السباق من ٣ جولات بمشاركة جميع المتسابقين المسجلين في البطولة، وتحسب نقاطه بمعامل "٥،١" حسب التعليمات العامة لبطولة الأردن لسباقات السرعة لعام ٢٠٢٢. وأقيمت عملية التدقيق الإداري وعملية الفحص الفني في ساحة الصيانة - البحر الميت، كما أجرى المتسابقون تدريبهم اليوم على مسار السباق سيراً على الأقدام.

ويتصدر بطولة الأردن لسباقات السرعة وبطولة الدفع الرباعي بعد الجولة الخامسة شاكر جويحان برصيد ٩٧ نقطة، ويحتل غيث وريكات المركز الثاني برصيد ٧٦ نقطة، ويأتي مصطفى عطاري في المركز الثالث برصيد ٧٠ نقطة، فيما يتصدر سالم طعيمة بطولة الدفع الخلفي برصيد ٩٢ نقطة، ويحتل طارق صرصور (فلسطين) برصيد ٨١ نقطة، وجاد نباص في المركز الثالث برصيد ٨٠ نقطة. وفي بطولة الدفع الأمامي، يحتل أمجد الجوراني المركز الأول برصيد ٩٥ نقطة، ويحتل مصطفى جمعة المركز الثاني برصيد ٨٨ نقطة، ويأتي يزن جمعة في المركز الثالث برصيد ٧٨ نقطة.

وفي بطولة السيارات الكلاسيكية يحتل محمد صوالحة المركز الأول برصيد ٩٤ نقطة، ويأتي حسام حشاكية في المركز الثاني برصيد ٩٢ نقطة، فيما يأتي عاصم الخروس في المركز الثالث برصيد ٧٠ نقطة.

## هازارد منتقدا ألمانيا: نحن هنا للعب كرة القدم

### وكالات

انتقد إيدين هازارد نجم المنتخب البلجيكي، تصرفات المنتخب الألماني أمام اليابانيين بالجولة الأولى من دور المجموعات لثلاث مباريات من مونديال قطر ٢٠٢٢.

واعتبر الاتحاد الدولي "فيفا" قادة المنتخبات من ارتداء "الشارة الملونة"، وهدد بمعاقبة القادة بالبطاقة الصفراء.

واحتج الألمان على طريقتهم أثناء التقاط الصورة التذكارية قبل انطلاق المباراة، التي خسروها بنتيجة (١-٢). وقال هازارد، خلال تصريحاته لإذاعة RMC، الفرنسية، "لا أشعر بالراحة عند الحديث عن كل هذا لأنني هنا لألعب كرة القدم.. وأضاف نجم المنتخب البلجيكي، "لا أريد في بدء المباراة ببطاقة صفراء، والأمر سيكون غير مريح لبقية البطولة.. وأتم، "خسر الألمان المباراة ضد اليابان، وكان من الأفضل لهم عدم القيام بذلك والظفر ونحن هنا للعب كرة القدم فقط.. وأصبح منتخب ألمانيا مطالباً بالفوز يوم الأحد القادم في الجولة المقبلة بالمجموعة على نظيره الإسباني، الذي استهل مشواره في البطولة باكتساح كوستاريكا (٧-٠). إذا أراد تجنب الوداع المبكر لكأس العالم من مرحلة المجموعات.

## التاريخ يرجع كفة هولندا على السعودية

### وكالات

سيكون لقاء المنتخبين السعودي والبولندي، السبت، الأول من نوعه على المستوى الرسمي بين الطرفين، اللذين سيلعبان ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الثالثة.

ولم يعرف الأخضر السعودي طعم الفوز أو التعادل مع هولندا، حتى الآن، حيث التقى المنتخبين ٣ مرات من قبل، كلها ودية، وفاز المنتخب الأوروبي بها جميعاً. وكانت أول مواجهة يوم ١٣ أبريل/ نيسان ١٩٩٤، على استاد بييردي كويرتانا بمدينة كان بفرنسا، وظل التعادل مسيطراً على اللقاء حتى الدقيقة ٨٦، حتى سجل توماسز ويسزيكي هدف الفوز لهولندا. وتجدد الموعد يوم ١٠ ديسمبر/كانون الأول ١٩٩٤، على استاد الملك فهد بالعاصمة السعودية الرياض.

واقترح المنتخب البولندي التسجيل مبكراً، عند الدقيقة ١١، عن طريق هنريك بالوزينسكي من ركلة جزاء.

ورد سامي الجابر بهدف التعادل للسعودية في الدقيقة ٤٥، قبل أن يسجل توماسز زازاسا هدف الفوز لهولندا (٢-١)، في الدقيقة ٥٧. وفي ٢٨ مارس/ آذار ٢٠٠٦، كان اللقاء الثالث والأخير الذي أقيم على استاد الملك فهد الدولي بالرياض، ليكرر منتخب هولندا فوزه (١-٢).

# الإكوادور تفرض التعادل على هولندا.. وقطر خارج المونديال رسمياً



### وكالات

سقط منتخب هولندا في فخ التعادل أمام الإكوادور بهدف لكل منهما، الجمعة، في ثاني جولات المجموعة الأولى بكأس العالم ٢٠٢٢.

تقدمت الطواحين الهولندية بهدف مبكر في الدقيقة ٦ عبر كودي جاكبو، فيما عادل إينيرفاننسيا النتيجة للإكوادور بعد ٤ دقائق فقط من بداية الشوط الثاني. منح التعادل الفريقيين فرصة تقاسم صدارة المجموعة قبل الجولة الختامية برصيد ٤ نقاط، ليؤكد رسمياً إقصاء قطر من البطولة، التي خسرت أول مباراتين.

### هدف خاطف

لم تشهد أول ٥ دقائق أي خطورة على كلا المرشحين حتى تهيأت كرة أمام جاكبو خارج منطقة الجزاء، لبياعت حارس الإكوادور بتصويبه صاروخية استقرت داخل الشباك.

وبعد الهدف الخاطف، تراجع

الهولنديون لمنتصف ملعبهم، تاركين الكرة للإكوادور، الذي دانت ليه سيطرة في أغلب الفترات. لكن عاب المنتخب اللاتيني عدم ترجمة استحوذوا لخطورة حتى أطلق إينيرفاننسيا تسديدة صاروخية، وجدت الحارس أندريس بويرت يقطا لها، ليحولها إلى ركنية ببراعة.

ولم تظهر كتيبة لويس فان جال مدرب هولندا، في منطقة جزاء الإكوادور مجدداً على مدار الشوط الأول، ما أفسح المجال للأخير، لمحاولة سيد شياك الحارس الهولندي بشتى الطرق. لكن الضربة الإكوادورية لم تدم طويلاً بعدما رفع مساعد الحكم صافرنه لوجود تسلل، نظراً لتداخل أحد لاعبيه في الكرة بحجب رؤية حارس هولندا، بينما كان متسللاً، ليغني الهدف قبل نهاية الشوط الأول.

### لمسة خاطفة

جاءت بداية الشوط الثاني مشابهة

لانطلاقة المباراة، لكن هذه المرة كان السيناريو في خدمة المنتخب الإكوادوري، الذي سجل هدف التعادل.

نجح إيسوتوبينيان في إدراك التعادل للإكوادور بعدما قابل كرة وصلته داخل منطقة الجزاء، بللمسة خاطفة تحولت إلى الشباك.

الهدف جاء بعدما ضغط لاعبو الإكوادور على لاعبي هولندا، ليستخلصوا الكرة قبل أن تنتهي الهجمة المضادة بتسديدة وإيسوتوبينيان ردها الحارس نوييرت، لكنها وجدت فالتسيا في طريقها، ليضعها بسهولة في الشباك.

وردت العارضة تصويبه صاروخية أطلقها بلاتا يسراه من خارج منطقة الجزاء، لتحرم الإكوادور من التقدم لأول مرة في المباراة.

وتلقى جاكبو تمريرة بينية، لينطلق بالكرة حتى منطقة جزاء الإكوادور، ليضع كرة ساقطة، لكنها أخطأت الرمي، قبل أن يتبين وجوده في التسلل.

## إيران تصعق ويلز في الوقت القاتل



### وكالات

تغلب منتخب إيران على ويلز بهدفين دون رد، الجمعة، على ستاد أحمد بن علي، في الجولة الثانية من دور المجموعات بكأس العالم. وحسم المنتخب الإيراني، المباراة بهدفين في الوقت بدل الضائع للشوط الثاني، من توقيع روزبه جشمي ورامين رضائيان.

وكان منتخب إيران قد استهل مشواره في المونديال بهزيمة ثقيلة ٢-٦ أمام إنجلترا، أما ويلز تعادلت ١-١ مع أمريكا.

وحصد منتخب إيران، أول ٣ نقاط ومنع الاتحاد الدولي "فيفا" منتخبي إنجلترا الذي يلتقي مع نظيره الأمريكي، بينما تجمد رصيده ويلز عند نقطة واحدة.

وكان الفوز في مباراة اليوم هو الأول لإيران على منتخب أوروبي في المونديال.

وكان المنتخب الإيراني الأفضل بشكل واضح في الجانب الهجومي، وتمكن من هز الشباك خلال الشوط الأول، لكن الهدف أفضى بداعي التسلل، كما أذاب القائمان عن حارس مرمي ويلز في التصدي لكرتين.

وواصل المنتخب الإيراني محاولاته حتى نجح في حسم المباراة لصالحه بهدفين في الثواني الأخيرة من المباراة. وأصبح جاريت بيل، اللاعب الأكثر مشاركة مع ويلز برصيد ١١٠ مباريات دولية متفوقاً على كريست جانتير (١٠٩ مباريات).

وأشرك كيروش، الحارس سيد حسين حسيني في مباراة اليوم بدلاً من علي رضا بيرافانان، الذي كان قد تعرض لارتجاج في المخ خلال المباراة الأولى التي انتهت بالهزيمة أمام إنجلترا.

وبدأت المباراة بإيقاع لعب سريع، وجاءت أول محاولة تهديفية في الدقيقة الثالثة، حيث سدده نيكو ويليامز، كرة قوية من حدود منطقة الجزاء لكنها مرت فوق العارضة.

ورد المنتخب الإيراني بمحاولة خطيرة، حيث أرسل إحسان حاج صايغ، قوية متقنة إلى منطقة الجزاء، لكن الحارس أسك بالكرة قبل أن يلحق بها المهاجم سرداز آزمون.

وفي الدقيقة ١٢، أنقذ الحارس الإيراني حسيني، شباكه من هدف

محقق، حيث أرسل كونور روبرتس عرضية إلى كيشر مور، الذي وجه الكرة نحو الشباك بللمسة مهارية مباغتة لكن الحارس تصدى لها.

وفي الدقيقة ١٥، تمكن المنتخب الإيراني من هز شباك ويلز عن طريق علي جولزاده، بعد تبادل الكرة مع آزمون، لكن الحكم أفضى الهدف بداعي التسلل بعد الرجوع للضار.

وتألق الحارس الإيراني في الدقيقة ٤٢ في الارتقاء للإمسك بكرة خطيرة سددها هاري ويلسون من ركنية، قبل أن تصل إلى رأس كيشر مور المتمركز أمام المرمى.

وأشهر الحكم أول إنذار، وكان من نصيب جوزيف رودون بسبب تدخل قوي مع مهدي طارمي.

وعاند الحظ، المنتخب الإيراني بشكل كبير في الدقيقة ٥١، حيث شن هجمة مرتدة سريعة، وانطلق آزمون، ثم سدده كرة قوية تصدى لها القائم واستمرت الهجمة ليسدد علي جولزاده كرة أخرى، تصدى لها القائم الآخر.

ورد منتخب ويلز بهجمة خطيرة خلال أقل من دقيقتين انتهت برأسية من كيشر مور، لكن الكرة مرت فوق العارضة.

وفي الدقيقة ٥٨، أجرى روبرت بيغ تبديلين في صفوف ويلز، حيث أشرك بيرنان جونسون بدلاً من كونور روبرتس، ودانيل جيمس بدلاً من هاري ويلسون أملاً في تنشيط الجانب الهجومي.

وسيطر القلق على الجماهير الإيرانية إثر سقوط النجم آزمون

## الفيصلي يستقبل وفد الوحدات

### وكالات

استقبل رئيس نادي الفيصلي المهندس نضال الحديدي وأعضاء مجلس الإدارة، أسرة نادي الوحدات.

وذلك لتقديم التهنية لنادي الفيصلي بالفوز بلقب بطولة دوري المحترفين لكرة القدم، وانتخاب مجلس إدارة جديد.

وقال الحديدي في تصريحات نقلها المركز الإعلامي للفيصلي، "رحب بكم في مقر الزعيم، ونؤكد على ضرورة تكاتف جميع الأندية، للتغلب على الظروف الصعبة التي تعاني منها من أجل تطوير الكرة الأردنية.."

وأضاف رئيس الفيصلي، "العلاقة التي تجمع النادييين مثالية للغاية، وهناك توافق على خدمة الكرة الأردنية، وعلاقة النادييين بعيدة عن التعصب، وما يحدث في الساحة الكروية هي مجرد مناكفات جماهيرية.."

وزاد، "توجهت البعض لبث خطاب الكراهية لأغراض شخصية أمر مرفوض، والمشكلات والقضايا التي تواجه كلا النادييين واحدة ويجب التكاتف والعمل لتذليل العقبات لخدمة كرة القدم الأردنية.. وبدوره قال بشار الجوامدة رئيس الوحدات، "نبارك لكم المهمة الجديدة، ونؤكد بأن نضال الحديدي كان له بصمة في كل المواقع التي استلمها، ونشدد على علاقتنا المميزة مع النادي الفيصلي.."

وأشار، "نسعى لشراكة مع جميع الأندية بهدف تطوير الكرة الأردنية، وخصوصاً بين القطبين لأن ذلك سيمنح الكرة الأردنية مستقبلاً زاهراً ونعتز وتفخر بالمنافسة داخل المستطيل الأخضر.."

وأوضح رئيس الوحدات، "المنكفات الرياضية جزء من الشغف الكروي بعيداً عن خطاب الكراهية، وبالنسبة لنا نعتبر أحمد وريكات مندوب الوحدات في اتحاد كرة القدم.."

بدورها أكدت عضو مجلس إدارة الفيصلي عروب العبادي، "رحب بكم في مقر النادي، ونؤكد أننا ضد أي خطاب كراهية، وجميعاً مع الوطن، وعلاقتنا أخوية في أردن أبا الحسين.."

فيما قال عضو مجلس إدارة الفيصلي نمر العبادي، "نشكركم على هذه المبادرة المباركة، ويجب المحافظة على العلاقات الطيبة وبنارك جميع التوجهات للجان الاجتماعية لتوطيد العلاقات وترسيخها.."

## المنتخب الوطني للجودو يشارك بطولة آسيا

### وكالات

يشارك منتخبنا الوطني للجودو في بطولة آسيا المفتوحة، والتي ستقام في العاصمة اللبنانية بيروت، خلال يومي ٢٦ و٢٧ الشهر الحالي، بمشاركة ١١٨ لاعباً ولعبة يمثلون ١٨ دولة.

ويمثل المنتخب الوطني كل من اللاعبين، بلال منصور (٦٠ كغم)، معاذ إبراهيم (٦٦ - كغم)، مازن مشعل (٨١ - كغم)، عبد الله مقداد (٩٠ - كغم)، راشد القضاة (٩٠ - كغم)، هديل العلمي (٥٧ - كغم) والمدربان محمد خلف وأحمد البطوش، كما ويشارك في تحكيم البطولة الحكمان عبد الرحيم العبادي وفراس رحيم.

ويرافق المنتخب وفد إداري يتكون من نائب رئيس الاتحاد سند خصاونة وأمينة سر الاتحاد سلام بربيراوي.

## استحالة لحاق مزاوي بموقعة بلجيكا

### وكالات

تأكد تكويرة استحالة لحاق نوصير مزاوي لاعب منتخب المغرب، بمواجهة بلجيكا، الأحد المقبل.

ويلتقي المنتخب المغربي بخصمه البلجيكي، في إطار الجولة الثانية من دور المجموعات بكأس العالم ٢٠٢٢ في قطر.

وأظهرت بطولات الطبية، حاجة مزاوي لفترة إضافية من الراحة، حيث يعاني من تورم على مستوى عضلات البطن. واستقر الجهاز الفني للأسود على الدفع باللاعب يحيى عطية الله لتعويض غياب نوصير مزاوي.

وكان يحيى عطية الله قد شارك كبديل في لقاء كرواتيا بعد إصابة نوصير مزاوي، كما خاض ودية جورجيا في الإمارات. وتلقى وليد الركراكي مدرب منتخب المغرب، إشارة مطمئنة بشأن الوضع الصحي لأشرف حكيمي، إذ تأكدت جاهزيته لمباراة بلجيكا.

وتعادل منتخب المغرب أمام كرواتيا دون أهداف، أما بلجيكا انتصرت بهدف دون رد على كندا.

## نيمار بعد الإصابة: لدي ثقة وإيمان

### وكالات

علق نيمار نجم منتخب البرازيل، على انتصار السامبا بنتيجة ٢-٠ على صربيا، ضمن منافسات الجولة الأولى من المجموعة السابعة، بنتهايات مونديال قطر ٢٠٢٢.

وقال نيمار عبر حسابه الشخصي على موقع تويتر "مباراة صعبة لكن كان من المهم الفوز، أهني الفريق، اتخذنا الخطوة الأولى في مشوارنا.."

وأوضح نيمار عبر إنستجرام "لدي ثقة وإيمان.. أرى أنه برغم كل هذا الضجيج، سيكون كل شيء على ما يرام.."

وسقط نيمار في الدقيقة ٧٩ على أرض الملعب، متأثراً بإصابة خرج بسببها من المباراة قبل النهاية، ودخل مكانه أنتوني مهاجم مانشستر يونايتد.

وأثناء وجوده على دكة البدلاء، خلغ لاعب باريس سان جيرمان، الجذاء من قدمه اليمنى، كما نزع الجورب وواقى الساق، وظهر تورم في أسفل قدمه.

كما ظهر نيمار نجم السامبا، وهو يعرج، خلال عودته إلى غرفة تبديل الملابس.

## تعليق مفاجئ من ماجواير حول رحيل رونالدو

### وكالات

أعرب هاري ماجواير مدافع المنتخب الإنجليزي، عن أسفه على رحيل زميله البرتغالي كريستيانو رونالدو عن صفوف مانشستر يونايتد، مؤكداً أنه من أفضل من لعب كرة القدم.

وقال ماجواير (٢٩ عاماً)، الذي يخوض مع منتخب بلاده حالياً فعاليات بطولة كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر، "رونالدو من أعظم اللاعبين الذين مارسوا كرة القدم.."

وفسخ مانشستر يونايتد عقده مع رونالدو صاحب الـ ٣٧ عاماً، بالتراضي قبل يومين بعد مقابلة أدلى بها اللاعب مؤخراً ووجه فيها انتقادات عنيف للنادي. وسجل رونالدو أسس الهدف الأول لمنتخب بلاده في المباراة التي فاز فيها على المنتخب الغاني ٣-٢ بكأس العالم ليصبح أول لاعب في التاريخ يهز الشباك مرة واحدة على الأقل في ٥ نسخ مختلفة من بطولات كأس العالم.

إيران ترسل وحدات مدرعة  
إلى حدود العراق

وكالات

أعلن قائد القوات البرية في الحرس الثوري الإيراني الجنرال محمد باكيور، الجمعة، إرسال وحدات مدرعة وقوات خاصة إلى مناطق كردية بهدف منع تسلل إرهابيين من العراق المجاور.

وقال الجنرال محمد باكيور إن "بعض الوحدات المدرعة والقوات الخاصة التابعة للقوات البرية تتجه حالياً إلى المحافظات الحدودية في غرب وشمال غرب البلاد"، وفق ما نقلت عنه وكالة أنباء "تسنيم".

وأضاف أن "الإجراء الذي تقوم به القوة البرية للحرس الثوري يقوم على تعزيز الوحدات المتمركزة على الحدود ومنع تسلل الجماعات الإرهابية التابعة للجماعات الانفصالية المتمركزة في إقليم شمال العراق".

وقال باكيور "صبح"، الثلاثاء، سكان المناطق الواقعة على مقربة من "المناطق المتاخمة لقواعد الجماعات الإرهابية بإخلائها حتى لا يصابوا خلال عمليات الحرس الثوري".

واستهدف الحرس الثوري مرتين منذ، الأحد، بالصواريخ والمسيرات المدفخة قواعد تابعة للمعارضة الإيرانية الكردية في كردستان العراق.

وتتواجد مجموعات كردية إيرانية تنتمي طهران بشن هجمات على أرضها، في العراق منذ الثمانينات.

ويقول خبراء إن هذه المجموعات أوقفت تقريباً كل أنشطتها العسكرية، لكن السلطات الإيرانية انتهت بإثارة الاضطرابات التي تشهدها إيران منذ ١٦ سبتمبر إثر وفاة الشابة الكردية الإيرانية مهسا أميني بعد أن أوقفتها شرطة الأخلاق لعدم التزامها بقواعد اللباس الصارمة.

وبرزت طهران، الخميس، قصفها لمواقع تابعة للمجموعات الكردية في كردستان العراق مؤكدة في رسالة إلى مجلس الأمن الدولي أن لا "خيار آخر" لديها لحماية نفسها من "جماعات إرهابية".

روسيا ترد على «تصريحات  
القرم»، وتحبط عملية زابورجيا

وكالات

اعتبر المتحدث الرسمي باسم الرئاسة الروسية، دميتري بيسكوف، أن تصريحات الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي حول عودة شبه جزيرة القرم لبلاده، تشير إلى عدم رغبة كييف أو استعدادها لحل المشكلات بطرق غير عسكرية.

وقال بيسكوف: "منذ البداية، تحدث الرئيس فلاديمير بوتين عن هذا أكثر من مرة قبل بدء العملية الخاصة، حيث نص دستور أوكرانيا على أنه يجب إعادة شبه جزيرة القرم إلى أوكرانيا بالقوة. وأوكرانيا بحكم الأمر الواقع لم ترفض هذا، وبالتالي لنا ليس أكثر من مناقشة موضوع نقل ملكية من الأراضي الروسية، لا يمكن أن يكون هناك فهم آخر هنا. هذا غير وارد.."

ميدانيا، أكد عضو المجلس الرئيسي لإدارة مقاطعة زابورجيا، فلاديمير روجوف، إحباط محاولة اختراق من قبل مجموعة "تخريب" واستطلاع أوكرانية في منطقة بولوغوفسكي بمقاطعة زابورجيا.

ونقلت وكالة "سبوتنيك" الروسية عن روجوف قوله إنه تم القضاء على أكثر من ٤٠ جندياً أوكرانياً في هذه العملية، وتدمير عدة شاحنات "بيك آب" وثلاث عربات مدرعة وسيارات مصفحة أخرى. وبحسب روجوف، فقد "تم التصدي بشدة لجميع محاولات الجانب الأوكراني لاختراق خط الجبهة.."

شدد الأمين العام لحلف شمال الأطلسي "النتو"، ينس ستولتنبرغ، الجمعة، على عدم التراجع عن دعم أوكرانيا، قائلاً إنه لن يكون ثمة سلام دائم في أوكرانيا في حال انتصرت روسيا.

وبيّن ستولتنبرغ، خلال مؤتمر صحفي، "علينا أن ندعم أوكرانيا حتى نتوصل لحل سياسي للنزاع مع روسيا.."

وأضاف الأمين العام لحلف الأطلسي، أنه حان الوقت لاستقبال فنلندا والسويد في "النتو".

وفي وقت سابق من نوفمبر الجاري، قال دبلوماسيون أوكرانيون إن بلادهم لا ترفض التفاوض مع روسيا، لكن المطلوب أولاً انسحابها الكامل من جميع الأراضي الأوكرانية "المحتلة مؤقتاً".

وجاء هذا التأكيد، رداً على تقرير نشرته مؤخرا وسائل إعلام أميركية، بأن إدارة الرئيس جو بايدن، تشجع قادة أوكرانيا بشكل سري على إبداء افتتاح للتفاوض مع روسيا والتخلي عن رفضهم العلني للانخراط في محادثات سلام.

أردوغان يتحدث عن منطقة أمنية..  
وهذه المدن السورية ضمنها

وكالات

أكد الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، الجمعة، أن هدف الغارات الجوية على شمال شرق سوريا ومواقع مقاتلين أكراد، هو إقامة "حزام أمني من الغرب إلى الشرق"، على طول الحدود الجنوبية لبلده.

وقال أردوغان في كلمة بمناسبة اليوم "عين العرب" التي انتزعتها قوات سوريا الديمقراطية في ٢٠١٥ من مقاتلي تنظيم "داعش" بدعم من الولايات المتحدة.

وقال أردوغان في كلمة بمناسبة اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة، "مع الحزام الأمني الذي نشئته خارج حدودنا، سندافع عن حقوق الملايين من النساء والأطفال الأبرياء.."

وأضاف "إن شاء الله سننجز هذه المنطقة على طول حدودنا بأكملها من الغرب إلى الشرق في أقرب وقت ممكن.."

وحدد الرئيس التركي، الذي ينوي شن هجوم بري "عندما يحين الوقت"، البلديات السورية "تل رفعت ومنبج وعين العرب (كوباني) لاستكمال منطقتها الأمنية التي يبلغ عرضها ٣٠ كيلومترا على طول الحدود الجنوبية.."

وعن الموعد المحتمل لتنفيذ قرار أردوغان، نقلت "فرانس برس" عن عبد القادر سلفي كاتب العمود في صحيفة "حرية" ويصنف مقربا جدا من رئيس الدولة، خلال الأسبوع الجاري أن الجيش

التركي يجب أن ينجز أولا عملية "المخرب" الجارية منذ أبريل ضد مواقع كردية في شمال العراق، مضيفا: "بعد ذلك، يجب بدء العد التنازلي للعملية البرية ضد سوريا. وهذه المرة، يتم التخطيط لعملية أوسع بكثير.."

وأضاف وزير الدفاع التركي خلوصي أكار، الجمعة، باستمرار عملية "المخرب - السيف"، نائبا قصف قواته نقطة مراقبة أميركية في سوريا.

ويبين أكار أن "عملية (المخرب - السيف) مستمرة براوجوا. تم تحييد ٣٢٦ (إرهابيا) لغاية اليوم.."

ونفى الوزير التركي مزاعم "قصف القوات التركية نقطة مراقبة أميركية شمالي سوريا.."

كذلك أعلن أكار، الأربعاء، أن القوات الجوية والمدفعية التركية قصفت نحو ٥٠٠ هدف للمقاتلين الأكراد في شمال العراق وسوريا منذ الأحد.

من جانبه، صرح قائد قوات سوريا الديمقراطية "فسد" التي يقودها الأكراد في شمال شرق سوريا بأنهم مستعدون للتصدي "لغزو بري تركي.."

وتحدث قائد قوات سوريا الديمقراطية، مظلوم عبيدي، لـ"أسوشيتد برس" قائلاً: "إنهم يستعدون للتوغل التركي منذ شن هجوم بري في المنطقة عام ٢٠١٩"، مضيفا: "نعتمد أننا وصلنا إلى مستوى يمكننا

للمرة السابعة.. البرلمان اللبناني  
يفشل في انتخاب رئيس

بيروت

فشل البرلمان اللبناني للمرة السابعة في انتخاب رئيس للجمهورية، رغم شعور الموقع منذ مطلع الشهر الجاري، جراء انقسامات سياسية عميقة في خضم انهيار اقتصادي متسارع تعجز السلطات عن احتوائه.

واقترح ٥٠ نائبا بورقة بيضاء، فيما حصل النائب ميشال معوض المدعوم من القوات اللبنانية بزعامه سمير جعجع وكتل أخرى بينها كتلة وليد جنبلاط، على ٤٢ صوتا.

وتعارض كتل بينها حزب الله، معوض، وتصنف بأنه مرشح "نحدي"، داعية إلى التوافق سلفا على مرشح قبل التوجه إلى البرلمان لانتخابه.

وعادة ما يؤخر نظام التسويات والمحاصصة القائم بين القوى السياسية والطائفية، القرارات المهمة، وبينها تشكيل الحكومة أو انتخاب رئيس.

وحدد رئيس البرلمان نبيه بري مطلع الشهر المقبل موعدا لجلسة جديدة.

وأبطل المجلس الدستوري في قرار اليوم، نيابة رامي فتح وفراس السليم، وأعلن فوز فيصل كرامي عن المقعد الستة في طرابلس وحيدر أصف ناصر عن المقعد العلوي.

يحتاج المرشح في الدورة الأولى من التصويت إلى غالبية الثلثين أي ٨٦ صوتا للفرز.

تصبح الغالبية المطلوبة إذا جرت دورة ثانية ٦٥ صوتا من ١٢٨ هو عدد أعضاء البرلمان.

يؤشر فشل البرلمان في انتخاب رئيس حتى الآن، إلى أن العملية الانتخابية قد تستغرق وقتا طويلا.

لا يملك أي فريق سياسي أكثرية برلمانية تخوله فرض مرشحه. يتزامن الفراغ الرئاسي مع وجود حكومة تصريف أعمال عاجزة عن اتخاذ قرارات ضرورية، وفي وقت يشهد لبنان منذ ٢٠١٩ انهيارا اقتصاديا صنفه البنك الدولي من بين الأسوأ في العالم.

روسيا: شن عملية عسكرية برية تركية  
في سوريا يزيد من التوترات في المنطقة

موسكو

أكدت روسيا، أن قيام تركيا بشن عملية عسكرية برية في سوريا يساهم في زيادة التوترات والنشاط الإرهابي في المنطقة.

وقالت المتحدث الرسمية باسم وزارة الخارجية الروسية، ماريا زاخاروفا، خلال مؤتمر صحفي: "القيام بعملية برية على الأراضي السورية لن يؤدي إلا إلى زيادة التوترات في المنطقة ويؤدي إلى زيادة النشاط الإرهابي.."

وأضافت زاخاروفا: "تحافظ روسيا على اتصالات وثيقة مع الجانب التركي بشأن القضية السورية، ونحن نتفهم قلق تركيا بشأن التهديدات لأمنها القومي.."

الجامعة العربية تؤكد أهمية إطلاق  
الإستراتيجية العربية للوقاية من العنف

القاهرة

أكدت الجامعة العربية أهمية إطلاق الإستراتيجية العربية للوقاية والاستجابة لمنهضة كافة أشكال العنف في سياق اللجوء، وخاصة العنف الجنسي ضد النساء والفتيات.

وطالبت الجامعة في بيان لها بتكاتف الحكومات والمنظمات الإقليمية والدولية، لتوفير الحماية للنساء والفتيات اللاجئات والنازحات من خلال توفير نظم قادرة على الوقاية والاستجابة لاحتياجات الحماية، والحرص على إنفاذ القوانين والسياسات المتعلقة بالوقاية من العنف الجنسي، وتعزيز تقديم الخدمات المتعددة والبرامج الموجهة إلى الناجيات من العنف الجنسي والتي تقدمها الجهات الفاعلة الوطنية من الحكومات بالتعاون مع مختلف الجهات المعنية. يذكر أن الإستراتيجية تم إعدادها بالتعاون المشترك بين الأمانة العامة لجامعة الدول العربية والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، واعتمدها مجلس الجامعة على المستوى الوزاري في دورته العادية ال (١٥٥)، كوثيقة استرشادية لتساعد الدول الأعضاء على تطوير النظم الوطنية لحماية النساء، بما يساهم في خلق نظم أقوى وأكثر استدامة يستفيد منها جميع النساء والفتيات وتشكيل عنصراً أساسياً لمعالجة آثار الأزمة على المجتمعات المحلية والدول المضيفة.

في هجوم خاركيف.. روسيا تعلن  
مقتل عدد كبير من «المرتزقة»

بمقاطعة خاركيف. وفي المنحى نفسه، أوضحت الوزارة أن عمليات القصف الروسية في منطقتي سيفيرسك وسلافيانسك في دونيتسك، أدت إلى مقتل ١٠٠ ممن وصفتهم بـ"مرتزقة" تابعين لما يسمى بـ"الضيق النشطة". وتابعت الدفاع الروسية أن الهجوم أدى إلى مصرع ٣٠ جندياً أوكرانياً و٣ مركبات قتال مشاة وأربع مركبات مصفحة.

وكالات

أعلنت وزارة الدفاع الروسية، الجمعة، أن قواتها الجوية شنت قصفاً بأسلحة عالية الدقة في مقاطعة خاركيف، متحدثاً عن مقتل نحو ٢٠٠ ممن قالت إنهم جنود بولنديون. وبحسب الوزارة، فإن القصف استهدف ما وصفته بنقاط انتشار المرتزقة البولنديين، في منطقة فيليكي خوتورا

أزمة خطيرة في بريطانيا..  
«خطوة» غير مسبوقة للممرضات

فرنس برس: "نحن منهكون. سنمنا. نحتاج إلى زيادة في الراتب كي نعيش.. وهناك ممرضات يعارضن الإضراب خشية أن تضرز العناية بالمرضى. لكن بالنسبة إلى أميرة التي لم تكشف اسمها بالكامل، فإن "الحكومة البريطانية هي من يتلاعب بصحة المرضى من خلال عدم زيادة الرواتب.."

لكن بالنسبة إلى وزير الصحة ستيف باركلي، فإن "هذا وقت عصيب للجميع" والحكومة لا تستطيع أن تلجئ مطالب خشية أن تضرز العناية بالمرضى. لكن بالنسبة إلى أميرة التي لم تكشف اسمها بالكامل، فإن "الحكومة البريطانية هي من يتلاعب بصحة المرضى من خلال عدم زيادة الرواتب.."

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقا)

أول اتفاق ائتلافي لحزب نتانياهو..  
ومقعد وزاري لبن غفير

وكالات

أعلن حزب الليكود المحافظ بزعامه رئيس الوزراء الإسرائيلي الكلف بنيامين نتانياهو، الجمعة، أنه وقع أول اتفاق ائتلافي مع حزب العقوة اليهودية اليميني المتطرف.

ولا يمثل الاتفاق تشكيل حكومة جديدة كاملة ونهائية في إسرائيل، لكنه يمنح القومي المتطرف إيتام بن غفير وزارة الشرطة ومقعدا في مجلس الوزراء الأمني.

وآدى فوز اليمين بأغلبية واضحة في الانتخابات التي جرت في الأول من نوفمبر، وأنت جمودا سياسيا دام قرابة ٤ سنوات، إلى ارتفاع سقف التوقعات داخل حزب ليكود بإبرام تحالفات سريعة مع الأحزاب

الدينية-القومية التي تشارك الحزب أفكاره وتوجهاته.

لكن انقسامات ظهرت بين ليكود وحزب الصهيونية الدينية القومي، الذي يعارض قيادته المتشددون قيام دولة فلسطينية ويدعون لضم الضفة الغربية المحتلة، وهي وجهات نظر تتعارض بشكل مباشر مع توجهات الإدارات الأميركية المتعاقبة.

ويطالب نواب الصهيونية الدينية بأن يتولى زعيم الحزب بتسلنيل سموريتش



لنتانياهو، الذي سبق أن صرح قبل الانتخابات بأن الليكود سيحتفظ بالثالث الكبرى وهي الدفاع والمالية والخارجية. وتعتبر معظم الدول المستوطنات غير قانونية، وهو ما ترفضه إسرائيل، فيما يؤكد الفلسطينيون أن توسيع المستوطنات يحول بينهم وبين إقامة دولة تتمتع بمقامات البقاء.

مَنْصِب وزير الدفاع حتى يتسنى للحزب التأثير على السياسة ذات الصلة بالضفة الغربية، التي يخضع أكثر من نصفها للسيطرة العسكرية الإسرائيلية الكاملة ويطالب الفلسطينيون بأن تكون جزءا من دولتهم المستقبلية. ويطلب حزب ليكود في الوقت نفسه بالاحتفاظ بالمنصب الرفيع. وحتى منصب المالية سيثير المشاكل