

## الخارجية تتابع حادثة فقدان طالب أردني في بريطانيا

عمان

أكدت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، أنها تتابع ومن خلال السفارة الأردنية في لندن بشكل حثيث ومستمر مع السلطات البريطانية المختصة، حادثة فقدان التواصل مع طالب أردني في مدينة كوتشستر بمقاطعة إسكس. وقالت الوزارة في بيان أنه وفور علمها بواقع الحال من ذوي المواطن، تم إبلاغ السلطات البريطانية المختصة، وفتح قنوات تفاعل يومية عبر السفارة في لندن مع شرطة مقاطعة إسكس وذوي المواطن في سعي متواصل لتحديد مكان الطالب المفقود. وفي إطار توسعة نطاق البحث، قامت شرطة مقاطعة إسكس بنشر صور للمواطن المفقود، بوصفه إجراء اعتيادياً في مثل هذه الحالات للوصول إلى أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الحالة من سكان المنطقة.

# الأمم المتحدة

السبت 14 جمادى الآخرة 1444 هـ الموافق 7 كانون الثاني 2023 م  
السنة السابعة / ثمن النسخة: دينار واحد / العدد (2493) / www.omamjo.com

## طلبة الثانوية العامة يستكملون امتحان الدورة التكميلية اليوم

عمان

يستكمل طلبة الثانوية العامة اليوم السبت، امتحان الدورة التكميلية، حيث سيستمر لامتحان ٣١٤١٧ طالبا وطالبة في كافة الفروع. وبحسب بيان صادر عن الوزارة، سيستمر الطلبة للامتحان في مباحث الفيزياء والعلوم الإسلامية والنظم الإسلامية وفقه الدعوة والصناعات الزراعية والدوائر الأمامية والتدبير الفني والإدارة والسلامة المهنية ونظم المعلومات الإدارية والفيزياء المهنية. وسيكون الامتحان ليوم الغد على جلستين، الأولى يتقدم فيها ٣٠٢٥٤ طالبا وطالبة، أما الجلسة الثانية سيستمر فيها ١١٦٣ طالبا وطالبة.

## خلال مناقشة مجلس الأمن إنتهاك إسرائيل للوضع القائم في القدس

# العالم يجمع على الوصاية الهاشمية على المقدسات



نيويورك

شارك الأردن، بالجلسة الطارئة التي عقدها مجلس الأمن لمناقشة الانتهاكات الإسرائيلية للوضع الراهن في القدس، بطلب أردني فلسطيني مشترك، ويدعم من دولة الإمارات العربية المتحدة، المندوب العربي في المجلس، وكل من فرنسا والصين ومالطا.

وألقى المندوب الدائم للمملكة لدى الأمم المتحدة السفير محمود الحمود بيان المملكة في الجلسة، الذي أكد إدانة الأردن بأشد العبارات إقدام وزير الأمن القومي الإسرائيلي على اقتحام المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف صباح يوم الثالث من الشهر الجاري تحت حراسة وحماية قوات الاحتلال الإسرائيلي، مشدداً على أن اقتحام المسجد الأقصى المبارك وانتهاك حرمة خطوة استفزازية مرفوضة ومذمومة، تمثل خرقاً فاضحاً للقانون الدولي، والوضع التاريخي والقانوني القائم في مدينة القدس ومقدساتها. واعتبر مساعد الأمين العام للشؤون السياسية خالد الخياري اقتحام الوزير الإسرائيلي إيتام بن غفير إلى الحرم الشريف بالقدس المحتلة كانت تحريضية.

وأوضح في الجلسة الطارئة لمجلس الأمن الدولي لمناقشة انتهاك إسرائيل للوضع القائم في القدس التي بدأت بطلب أردني فلسطيني مشترك، جرى تأييده من الإمارات العربية المتحدة، المندوب العربي في المجلس وكذلك الصين، أنه يُنظر إليها على أنها تحريضية بشكل خاص بالنظر إلى دعوة بن غفير السابقة لتغيير الوضع الراهن.

وأشار إلى أن العديد من دول العالم في جميع أنحاء المنطقة والمجتمع الدولي أدانوا الاقتحام باعتباره استفزازاً من شأنه أن يؤدي إلى مزيد من إراقة الدماء.

## الخصاونة يشارك في جلسة

## نقاشية لوزراء وقيادات القطاع

## الخاص الأردني والبحريني



عمان

شارك رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة أمس الخميس، في جلسة نقاشية نظّمها مجلس التنمية الاقتصادية / الجهة المسؤولة عن الاستثمارات في مملكة البحرين، بحضور نائب رئيس مجلس الوزراء الشيخ خالد بن عبدالله آل خليفة، ووزراء وقيادات من القطاع الخاص وغرف الصناعة والتجارة ورجال أعمال من كلا البلدين الشقيقين.

وأكد رئيس الوزراء خلال الجلسة أهمية الاستفادة من فرص التعاون المتاحة بين الأردن ومملكة البحرين في مختلف المجالات، سيما الاستثمارية منها، مؤكداً أن البلدين الشقيقين يمتلكان العديد من المزايا والفرص والقومات التي يمكن البناء عليها لخدمة مصالحهما المشتركة تنفيذاً لرؤى وتوجهات جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة.

وأشار الخصاونة إلى أهمية مشاركة القطاع الخاص بين البلدين في مثل هذه الحوارات والنقاشات التي من شأنها أن تقضي إلى شراكات حقيقية وتعاون مثمر يخدم مصالح البلدين والشعبين الشقيقين.

وعرض رئيس الوزراء خلال الجلسة أبرز الخطوات والإجراءات التي اتخذتها الحكومة لتنظيم البيئة الاستثمارية في الأردن وإزالة المعوقات والتحديات التي كانت تعترض بيئة الاستثمار، مشيراً إلى استحداث وزارة الاستثمار وإقرار قانون تنظيم البيئة الاستثمارية الجديد الذي وحد المرجعيات الخاصة بالاستثمار وأزال الكثير من المعوقات البيروقراطية بما يسهم في جلب الاستثمارات المحلية والخارجية وتمكين القائم منها.

وأشاد الخصاونة بتجربة مملكة البحرين في مجال تعزيز البيئة الاستثمارية وآلية المتابعة والعمل المتبعة في هذا القطاع، مبدياً تحريص الأردن بالاستثمارات البحرينية وبأي شراكات بين الصناديق السيادية والجهات ذات العلاقة في القطاعين العام والخاص في البلدين الشقيقين.

تابع ص ٢

## الانتهاء من المرحلة الأولى لمشروع الطريق الملوكي شباط المقبل

عمان

بلغت نسبة الإنجاز بأعمال مشروع إعادة إنشاء وتأهيل الطريق الملوكي في الطفيلة، في المرحلة الأولى والواقعة في لواء قصبه الطفيلة أكثر من ٧٥٪، في حين تبلغ بالمرحلة الثانية الواقعة في لواء بصيرا أكثر من ٦٥٪.

وتوقعت وزارة الأشغال العامة والإسكان في بيان الجمعة، أن يتم الانتهاء من المرحلة الأولى خلال شباط المقبل، والمرحلة الثانية خلال آذار المقبل.

وكانت الوزارة، باشرت مؤخراً أعمال مشروع إعادة إنشاء وتأهيل الطريق الملوكي في الطفيلة.

وقالت، إن أعمال المشروع والتي تتم من خلال مديرية أشغال الطفيلة تم تقسيمها إلى جزئين لضمان ديمومة الحركة المرورية على الطريق وتنفيذ الأعمال بشكل أسرع.

وبيّنت، أن الأعمال في المرحلتين تشمل إعادة إنشاء وتأهيل طبقات الرصف، وتنفيذ طبقتي خلطة أسفلتية، بالإضافة لأعمال الإنارة والسلامة العامة وتصريف مياه الأمطار والعديد من الأعمال اللازمة وفق أعلى المعايير المتبعة عالمياً.

## الأشغال تتعامل مع مخلفات ناتجة عن تدهور مركبة شحن على طريق العديسية

عمان

تعاملت كوادر وزارة الأشغال العامة والإسكان، مساء الجمعة، مع المخلفات الناتجة عن تدهور مركبة شحن ديانا على طريق العديسية.

وذكرت الوزارة في بيان صحفي، أنه تم استقبال ملاحظة حول تدهور المركبة ووجود مخلفات على الطريق العام، مشيرة إلى أن كوادر مديرية أشغال العاصمة تحركت إلى الموقع بشكل فوري وقامت بإزالة المخلفات الناتجة عن الحادث وفق الأصول بالتنسيق مع الشركاء في مديرية الأمن العام.

وبيّنت، أن الحادث لم يتسبب بوقف حركة المركبات على الطريق.

يذكر، أن كوادر وزارة الأشغال العامة تعمل على مدار الساعة لضمان ديمومة الخدمات المقدمة للمواطنين على الطرق ضمن الاختصاص.

## مكارثي يتقدم في مسعاه

## لرئاسة مجلس النواب الأميركي



واشنطن

خطا المرشح لرئاسة مجلس النواب الأميركي كيفن مكارثي خطوة مهمة نحو ضمان فوزه بالمنصب الجمعة بعد فشل استمر ثلاثة أيام، إذ تمكن من إقناع غالبية الجمهوريين في التيارات المحافظ الذين يحاولون عرقلة انتخابه والبالغ عددهم ٢٠ نائبا بدعم ترشيحه.

والكابيتول الذي اجتاحه أنصار الرئيس السابق دونالد ترامب قبل عامين، تسوده فوضى من نوع آخر وسيبقى إلى الخروج من الشلل الذي يغرق فيه جراء الانقسامات في صفوف الجمهوريين.

وللمرة الأولى، حقق مكارثي الأوفر حظا للفوز بالمنصب خلفا لنانسي بيلوسي، تقديرا ملحوظا في ترشحه، في يوم رابع من نقاشات غير مسبوق.

ولم يتبق سوى عدد قليل من النواب الجمهوريين المعارضين لترشح النائب كالفورنيا الذي يأمل في إقناعهم بدمه بحلول الساعة ٢٢:٠٠ (٠٣:٠٠ ت غ السبت) عندما تستأنف النقاشات في المجلس.

وقال للصحافيين لدى دخوله الكابيتول الجمعة "سنحزق تقدما، سنفاجئكم". وتكهن النائب عن كاليفورنيا البالغ ٥٧ عاما من الحصول على أصوات ١٤ نائبا من مؤيدي ترامب في جولة الاقتراع الثانية عشرة الجمعة، بعد أن قدم لهم تنازلات كبيرة. في تطور يأمل أنصاره في أن يؤدي إلى إقناع مزيد منهم في تغيير رأيهم.

ويتطلب انتخاب رئيس مجلس النواب، ثالث أهم منصب في النظام السياسي الأميركي بعد الرئيس ونائبه، غالبية ٢١٨ صوتا، أمن منها حتى الآن مكارثي ٢١٣ صوتا بالإضافة إلى صوته.

ويستغل النواب المؤيدون لترامب، الأكثرية الضئيلة التي حققها الحزب الجمهوري في انتخابات منتصف الولاية في تشرين الثاني/نوفمبر لرفض شروطهم.

ولهذا الوضع المأزوم في رئاسة مجلس النواب الوضع المموساة جدا فهو يشل المؤسسة برمتها، إذ إنه من دون رئيس لمجلسه لا يمكن للنواب أن يؤدوا اليمين وبالتالي أن يقرروا أي مشروع قانون.

وسيواصل النواب البالغ عددهم ٤٣٤

التصويت إلى حين انتخاب رئيس مجلس النواب. وهذا يمكن أن يستغرق ساعات أو أسابيع، ففي العام ١٨٥٦ لم يتفق أعضاء الكونغرس على رئيس إلا بعد شهرين و١٣٣ جولة اقتراع.

وليس لدى النائب عن كاليفورنيا منافس حقيقي، ويجري فقط تداول اسم رئيس كتلة الجمهوريين ستيف سكاليس بوصفه بديلا محتملا، إلا أن فرصه لا تبدو كبيرة. ويات الاستياء ونقاد الصبر يظهران في صفوف النواب الجمهوريين الذين يدعمون ترشيح مكارثي، ما يوحد نقاشات نشطة جدا في المجلس.

ويجد الجمهوريون أنفسهم حاليا عاجزين عن بدء تحقيقات كثيرة سبق أن وعدوا بفتحها في حق جو بايدن.

ويراقب الديمقراطيون الوضع بشيء من التمتع، فيضحكون بسخرية تارة ويصفقون لزملائهم الجمهوريين طورا.

ويتكفل الحزب الديمقراطي خلف ترشيح حكيم جيفريز لكن النائب لا يتمتع بدعم عدد كاف من الأصوات لكي ينتخب رئيسا لمجلس النواب. وقال جيفريز في مؤتمر صحافي الخميس "لدي أمل اليوم في أن يوقف الجمهوريون الشاحنات والتنمية

وقال المسؤول الأممي أمام مجلس الأمن الذي ناقش الوضع في القدس الشريف، إن الوضع في الأماكن المقدسة في القدس هش للغاية، وأي حادث أو فتور يمكن أن ينتشر ويسبب العنف في جميع أنحاء الأرض الفلسطينية المحتلة وإسرائيل وأماكن أخرى في المنطقة.

وطالب باسم أمين عام الأمم المتحدة، أن يحافظ الجميع على الوضع الراهن، تماشيا مع الدور الخاص للمملكة الأردنية الهاشمية، مشيراً إلى أن العمل المتحدة، ظلت خلال الأيام العديدة الماضية، الاتصال وثيق بالأطراف المعنية لتهدئة الموقف، وستستمر في هذه المشاركات في الأيام والأسابيع المقبلة.

وشدد الخياري على ضرورة تشجيع جميع الجهود المبذولة لخفض التوتر، في حين يجب رفض الاستفزازات والخطوات التحريضية والإجراءات الأحادية الجانب والتهديدات بالعنف رفضاً قاطعاً.

تابع ص ٧

## الأشغال: ٩٠ بالمئة نسبة إنجاز مشروع صيانة طريق ياجوز

عمان

باشرت وزارة الأشغال العامة والإسكان، الجمعة، أعمال إعادة تأهيل الخلوطة الأسفلتية لطريق ياجوز، ضمن أعمال عطاء صيانة الطرق وإعادة تأهيله.

وذكرت الوزارة في بيان صحفي أن الأعمال في العطاء والتي تتم من خلال مديرية أشغال العاصمة تشمل المنطقة الواقعة من إشارة النبعة ونفاية قوس الفوسفات (مدخل الرصيفة) بالاتجاهين.

وأضافت، أن الأعمال في العطاء تشمل كشط الطبقات القديمة، وتعبيد أخرى جديدة وأعمال السلامة المرورية كافة، والعديد من الأعمال اللازمة وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة عالمياً.

وبيّنت، أن نسبة الإنجاز في المشروع والذي تم بدء العمل فيه بداية شهر كانون الأول الماضي، بلغت أكثر من ٩٠ بالمئة، متوقعة أن يتم الانتهاء من الأعمال كافة منتصف الشهر الجاري.

ونوهت إلى أنه وضمان ديمومة الحركة المرورية على الطريق وعدم تسبب الأعمال بأي ازدحامات مرورية، يتم تنفيذ أغلب أعمال المشروع خلال فترة الليل من أيام نهاية الأسبوع.

## إسرائيل تفرض عقوبات انتقامية على السلطة الفلسطينية

القدس

أعلنت إسرائيل فرض عقوبات على السلطة الفلسطينية، لجعلها "ندفع ثمن" تحركها الأخير، بعدما تبنت الجمعية العامة للأمم المتحدة قرارا يطالب محكمة العدل الدولية بالنظر في مسألة الاحتلال الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية.

واتخذ المجلس الوزاري الإسرائيلي المصغر للشؤون السياسية والأمنية القرار الخميس في أول اجتماع له غداة تولي بنيامين نتانياهو رئاسة حكومة هي الأكثر يمينية في تاريخ إسرائيل.

ووافق المجلس على تحويل نحو ١٣٩ مليون شيكل (٣٧.٣ مليون دولار) من أموال السلطة الفلسطينية التي تحصل عليها إسرائيل كرسوم جمركية، لعائلات ضحايا هجمات فلسطينية، وفق بيان صادر عن مكتب رئيس الوزراء.

وستحتفظ إسرائيل بأموال أخرى للسلطة الفلسطينية، بقيمة ما دفعته السلطة في العام ٢٠٢٢ "للاراهيبين وعائلاتهم"، بحسب النص، دون تحديد المبلغ.

وتدفع السلطة الفلسطينية شهرياً مخصصات لعائلات "الشهداء" وعائلات أسرى فلسطينيين في السجون الإسرائيلية متهمين بتنفيذ هجمات.

وقرر المجلس الوزاري أيضاً تجميد خطط بناء للفلسطينيين في بعض مناطق الأراضي الفلسطينية المحتلة منذ العام ١٩٦٧.

وأكد البيان أن هذه القرارات تأتي في أعقاب تبني الجمعية العامة للأمم المتحدة في ٣١ كانون الأول/ديسمبر، بناء على طلب من السلطة الفلسطينية، قراراً يطالب محكمة العدل الدولية بالنظر في مسألة الاحتلال الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية. ودعا النص المحكمة الدولية التي تتخذ لاهاي مقراً إلى تحديد "العواقب القانونية لانتهاك إسرائيل المستمر لرق الشعب الفلسطيني في تقرير المسير" بالإضافة إلى إجراءتها "لتغيير التركيبة الديموغرافية لمدينة القدس وطابعها ووضعها.. كما دعا القرار إسرائيل إلى وضع حد للاستيطان.

تابع ص ٨



# الخصاونة يشارك في جلسة نقاشية لوزراء وقيادات القطاع الخاص الأردني والبحريني



العمل والممارسات المتبعة في هذا القطاع. ودار نقاش موسع خلال الجلسة شارك فيه الوزراء الحاضرون وقيادات القطاع الخاص من كلا البلدين، تناول آليات تطوير البيئة الاستثمارية والممارسات الفضلى في ضوء تجربتي البلدين في هذا المجال.

بين الصناديق السيادية والجهات ذات العلاقة في القطاعين العام والخاص في البلدين الشقيقين. وعرض وزير المالية والاقتصاد الوطني في مملكة البحرين الشيخ سلمان بن خليفة آل خليفة تجرئة مجلس التنمية الاقتصادية في مجال جلب الاستثمارات وتمكينها، وأبرز الاستراتيجيات وآلية

الكثير من المعوقات البيروقراطية بما يسهم في جلب الاستثمارات المحلية والخارجية وتمكين القائم منها. وأشاد الخصاونة بتجربة مملكة البحرين في مجال تعزيز البيئة الاستثمارية وآلية التابعة والعمل المتبعة في هذا القطاع، مبدياً ترحيب الأردن بالاستثمارات البحرينية وبأي شركات

## تخريج عدد من دورات اللغات الأجنبية في معهد اللغات العسكري

اختتمت في معهد اللغات العسكري عدد من دورات اللغات الأجنبية، بحضور مدير التدريب العسكري العميد الركن حسن الخالدي وأمر المعهد الدكتور صالح الخاليل، والمحقق الدفاعي لجمهورية مصر الشقيقة والمحقق الدفاعي للجمهورية الصين الشعبية الصديقة وعدد من ضباط القوات المسلحة الأردنية وهيئات التدريب.

وتعتبر هذه الدورات مكثفة، حيث يتلقى دارسها مواضيع متنوعة لمدة خمسة أشهر ونصف ويواقع (٦٧٠) ساعة تدريبية، بحيث تتناسب مع مستواه اللغوي، بهدف تحسين وتطوير النطق والمخزون اللغوي للطلاب والتعرف على الثقافة الأجنبية.

ويذكر أن معهد لغات القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي تأسس عام ١٩٦٨ ويقدم دورات تأهيل الدارسين ودورات ترجمة، إضافة إلى دورات اللغات مثل الإنجليزية، الفرنسية، التركية، الإسبانية، الصينية، الألمانية، والعبرية.

## وزير الأشغال يلتقي موظفي إدارة الطرق لبحث خطط العمل

التقى وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس ماهر أبو السم، أمس الأربعاء، موظفي إدارة الطرق والمديرية التابعة لها؛ لبحث خطط العمل والاستراتيجية المتبعة لتنفيذ المشاريع.

ويجسد بيان صادر عن الوزارة، جرى خلال اللقاء، بحث المعوقات والتحديات لتسيير العمل في مشاريع الوزارة ليصار إلى حلها بشكل فوري.

واستمع أبو السم إلى إيجاز من المدراء المعنيين عن سير الأعمال في مديرياتهم والتحديات التي تواجههم لتنفيذ أعمالهم، حيث أن إدارة الطرق في الوزارة تشرف وتنفذ أهم المشاريع الحيوية الخاصة بالوزارة في المملكة.

وحضر الاجتماع أمين عام الوزارة بالوكالة المهندس نايف صالح، ومدير إدارة الطرق المهندس معن الرضي وموظفو الإدارة.

## الصفدي يبحث مع وزير الخارجية الأميركي التبعات الخطيرة لاقتحام الأقصى المبارك



وشدد الوزيران أن الأردن والولايات المتحدة سيستمران في جهودهما المشتركة لإعادة إطلاق مفاوضات جادة وفاعلة لتحقيق السلام العادل والدائم والشامل الذي يشكل ضرورة إقليمية ودولية على أساس حل الدولتين.

كما أكد الوزيران صلابة الشراكة الأردنية - الأميركية وحرص البلدين على تعميق التعاون في مختلف المجالات. واستعرضا خلال الاتصال العديد من القضايا الإقليمية ودولية والجهود المبذولة لحل الأزمات في المنطقة وتكريس الأمن والاستقرار.

وشدد الوزيران أن الأردن والولايات المتحدة سيستمران في جهودهما المشتركة لإعادة إطلاق مفاوضات جادة وفاعلة لتحقيق السلام العادل والدائم والشامل الذي يشكل ضرورة إقليمية ودولية على أساس حل الدولتين.

كما أكد الوزيران صلابة الشراكة الأردنية - الأميركية وحرص البلدين على تعميق التعاون في مختلف المجالات. واستعرضا خلال الاتصال العديد من القضايا الإقليمية ودولية والجهود المبذولة لحل الأزمات في المنطقة وتكريس الأمن والاستقرار.

### المنامة

شارك رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة أمس الخميس، في جلسة نقاشية نظّمها مجلس التنمية الاقتصادية / الجهة المسؤولة عن الاستثمارات في مملكة البحرين، بحضور نائب رئيس مجلس الوزراء الشيخ خالد بن عبد الله آل خليفة، ووزراء وقيادات من القطاع الخاص وغرف الصناعة والتجارة ورجال أعمال من كلا البلدين الشقيقين. وأكد رئيس الوزراء خلال الجلسة أهمية الاستفادة من فرص التعاون المتاحة بين الأردن ومملكة البحرين في مختلف المجالات، سيما الاستثمارية منها، مؤكداً أن البلدين الشقيقين يمتلكان العديد من المزايا والفرص والقومات التي يمكن البناء عليها لخدمة مصالحهما المشتركة تنفيذاً لرؤى وتوجهات جلالة الملك عبد الله الثاني وأخيه جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة.

وأشار الخصاونة إلى أهمية مشاركة القطاع الخاص بين البلدين في مثل هذه الحوارات والنقاشات التي من شأنها أن تفضي إلى شراكات حقيقية وتعاون مثمر يخدم مصالح البلدين والشعبين الشقيقين.

وعرض رئيس الوزراء خلال الجلسة أبرز الخطوات والإجراءات التي اتخذتها الحكومة لتنظيم البيئة الاستثمارية في الأردن وإزالة المعوقات والتحديات التي كانت تعترض بيئة الاستثمار، مشيراً إلى استحداث وزارة الاستثمار وإقرار قانون تنظيم البيئة الاستثمارية الجديد الذي وحّد المرجعيات الخاصة بالاستثمار وأزال

## الصفدي يجري مباحثات مع وزيرة أوروبا والشؤون الخارجية الفرنسية

### عمان

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي، اتصالاً هاتفياً مع وزيرة أوروبا والشؤون الخارجية الفرنسية كاثرين كولونا، بحث خلاله معها التصعيد الإسرائيلي الخطير في المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف والتحركات الدولية المطلوبة لوقف التصعيد واحترام الوضع القانوني والتاريخي القائم في مدينة القدس ومقدساتها.

وشدد الصفدي خلال اتصاله بنظيرته الفرنسية ضرورة بلورة تحرك دولي فاعل لوقف الانتهاكات الإسرائيلية للمسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف، وضمان احترام الوضع القانوني والتاريخي القائم فيه وفي جميع المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس.

وشدد وزير الخارجية خلال الاتصال الذي جرى قبيل انعقاد جلسة خاصة لمجلس الأمن لبحث التصعيد الإسرائيلي بدعوة أردنية فلسطينية مشتركة ويطلب من دولة الإمارات العربية المتحدة، العضو العربي في المجلس، على خطورة اقتحام الوزير الإسرائيلي للمسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف وانعكاساته على الأمن والاستقرار.

كما حذر الصفدي من خطورة الفكر الإقصائي المتطرف الذي يحمله الوزير الإسرائيلي وضرورة إرسال رسالة دولية واضحة تدنيه وترفضه.

وشكر الصفدي الوزيرة الفرنسية على موقف بلادها الذي رفض الاقتحام، وأكد على ضرورة احترام الوضع القانوني والتاريخي في المقدسات وعلى دعم دور الوصاية الهاشمية عليها، وعلى دعمها عقد جلسة مجلس الأمن اليوم.

وأكدت كولونا، أن بلادها تؤكد ضرورة احترام الوضع القانوني والتاريخي في الحرم ووقف جميع الإجراءات الأحادية التي تقوض حل الدولتين.

وتفق الوزيران على استمرار العمل المشترك ومن خلال مجموعة ميونخ التي تضم بالإضافة إلى الأردن، فرنسا ومصر وألمانيا من أجل وقف الإجراءات التي تقوض فرص تحقيق السلام العادل والشامل ومن أجل إيجاد أفق سياسي حقيقي واستئناف المفاوضات لحل الصراع على أساس حل الدولتين.

## مندوبة عن الملك... الأميرة مريم غازي تحضر مأدبة العشاء الميلاي، بمناسبة عيد الميلاد المجيد



### بيت لحم

مندوبة عن جلالة الملك عبد الله الثاني، حضرت سمو الأميرة مريم غازي، إلى جانب الرئيس الفلسطيني محمود عباس، مساء الجمعة، مأدبة العشاء الميلاي، بمناسبة عيد الميلاد المجيد وفق التقويم الشرقي، بمدينة بيت لحم، في فلسطين.

ونقلت سموها تحيات وتهاني جلالة الملك والشعب الأردني إلى جميع المحتفلين بمناسبة عيد الميلاد وفق التقويم الشرقي في فلسطين والعالم، وتمنيات جلائته للجميع بالخير والسلام.

وحضر العشاء الميلاي غبطة البطريرك ثيوفيلوس الثالث، بطريرك القدس وسائر أعمال فلسطين والأردن، وعدد من الشخصيات الرسمية والدينية.

إلى ذلك، استقبل الرئيس عباس، مساء اليوم الجمعة، سمو الأميرة مريم غازي، في قصر الرئاسة بمدينة بيت لحم، والوفد المرافق لسموها.

وأشاد الرئيس عباس بالعلاقات الأخوية المتينة التي تربط الشعبين الشقيقين.

وتمن دور الأردن، بقيادة جلالة الملك، في دعم الشعب الفلسطيني وقيادته العادلة.

## بحث أسس الاستلام والقبول والرفض للمشاريع الهندسية

### عمان

بحث وزير الأشغال العامة والإسكان ووزير النقل، المهندس ماهر أبو السم، وتقيب مقاولي الإنشاءات الأردنيين، المهندس أيمن الخضيري، الإجراءات التي تمت بخصوص تشكيل اللجنة الفنية لوضع أسس الاستلام والقبول والرفض للمشاريع الهندسية وبمشاركة نقابة المتقاولين ونقابة المهندسين والقطاع الخاص وأصحاب الاختصاص.

وأكد أبو السم، خلال اللقاء الذي عقد في الوزارة، بحضور مدير عام دائرة العطاءات الحكومية، المهندس محمود خليفات، وأمين سر مجلس البناء الوطني الدكتور جمال قطيشات، والمدراء المعنيين، على أنه سيتم عرض جميع الأسس والتعاميم السابقة وما توصلت إليه اللجان السابقة ودراساتها ليتم الخروج بأسس تحقق كفاءة وجوده للمشاريع والأخذ بعين الاعتبار واقع هذه المشاريع.

كما ويبحث الجانبان عدداً من القضايا المشتركة، بما يخدم الصالح العام لتنفيذ مشاريع ضمن أعلى المواصفات الفنية.

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

سقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستمر من ثلاث إلى فصل التيار الكهربائي عن مئذ دير السعنة، حي المركز الصحي في دير السعنة، الشارع الرئيسي، الحي الشرقي في بلدة بيت يافا، طريق البترول الشرقي وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثانية ظهراً وعن بيت ايدس، كفرعوان، صيرة زيد، كفرابيل، الخارجة من الساعة العادية عشر والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد. وعن الحي الجنوبي في دحل، روضة بني هاشم، ام راجح، عنبة الحي الشمالي، القبية، حميد والكرم من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن السعادة الحي الشرقي، مدرسة السعادة والجوارين من الساعة العادية عشر صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة الفرقة.

قسم العلاقات العامة

# كلمة مندوب الأردن بجلاسة مجلس الأمن الخاصة بالانتهاكات الإسرائيلية للحرم القدسي

بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي وصولاً للسلام الذي يلي الحقوق وتقبله الشعوب، وعلى أن القضية الفلسطينية كانت وستبقى القضية العربية المركزية الأولى، وأن حل الدولتين الذي يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧ وفق القانون الدولي، والمرجعيات المعتمدة ومبادرة السلام العربية، هو الخيار الاستراتيجي الذي اتفق عليه المجتمع الدولي سبيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل والشامل. ورفض السفير الحمود اتهام مندوب إسرائيل للأردن بأنها احتلت الضفة الغربية عام ١٩٥٠. وقال رداً على مداخلة المندوب الإسرائيلي إن الأردن أبداً لم تحتل الضفة الغربية، وما حصل عام ١٩٥٠ هو اتحاد بين ضفتي نهر الأردن لممارسة الفلسطينيين الحق في تقرير المصير وكان نصف الحكومة الأردنية من الضفة الغربية.

ودعا بيان الأردن إلى وجوب امتثال إسرائيل، بصفتها القوة القائمة بالاحتلال، بالتزاماتها التي نص عليها القانون الدولي وخاصة القانون الدولي الإنساني بشأن مدينة القدس المحتلة والمسجد الأقصى المبارك. وحذر من أن الانتهاكات والاعتداءات المتواصلة على المقدسات بالتزامن مع الاقتحامات الإسرائيلية المتواصلة للأراضي الفلسطينية المحتلة، تندر بالمزيد من التصعيد وتمثل اتجاهاً خطيراً يجب على مجلس الأمن والمجتمع الدولي العمل على وقفه فوراً، وأن التبعات الخطيرة للإجراءات الأحادية التي تهدف لفرض حقائق جديدة على الأرض، مثل ضم الأراضي وتوسعة المستوطنات في الأراضي الفلسطينية المحتلة، وانتهاك المقدسات في القدس، وهدم المنازل وطرد السكان من منازلهم، من شأنها أن تدفع المنطقة بأكملها باتجاه المزيد من التوتر والتصعيد. وشدد بيان الأردن على ضرورة إيجاد أفق سياسي لإعادة إطلاق مفاوضات جادة وفاعلة

المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، واستمرار جهود المملكة بقيادة الوصي على المقدسات الإسلامية والمسيحية، جلالة الملك عبد الله الثاني، في حماية هذه المقدسات والحفاظ على هويتها العربية الإسلامية والمسيحية. وشدد على موقف المملكة الرفض لأي إجراءات تهدف لتغيير الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها، وعلى ضرورة احترامه من قبل إسرائيل، ووجوب العودة إلى الوضع الذي كان قائماً قبل العام ٢٠٠٠، بما يضمن احترام حقيقة أن المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف بكامل مساحته البالغة ١٤٤ دونماً هو مكان عبادة خاص للمسلمين، وأن إدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك الأردنية هي الجهة الفاضحة للقانون الدولي، والوضع التاريخي بإدارة شؤون الحرم القدسي الشريف وتنظيم الدخول إليه.

شارك الأردن، بالجلسة الطارئة التي عقدها مجلس الأمن لمناقشة الانتهاكات الإسرائيلية للوضع الراهن في القدس، بطلب أردني فلسطيني مشترك، وبدعم من دولة الإمارات العربية المتحدة، المندوب العربي في المجلس، وكل من فرنسا والصين ومالطا. ولقى المندوب الدائم للمملكة لدى الأمم المتحدة السفير محمود الحمود بيان المملكة في الجلسة، الذي أكد إدانة الأردن بأشد العبارات إقدام وزير الأمن القومي الإسرائيلي على اقتحام المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف صباح يوم الثالث من الشهر الجاري تحت حراسة وحماية قوات الاحتلال الإسرائيلي، مشدداً على أن اقتحام المسجد الأقصى المبارك وانتهاك حرمة خطوة استفزازية مرفوضة ومعدانة، تمثل خرقاً فاضحاً للقانون الدولي، والوضع التاريخي والقانوني القائم في مدينة القدس ومقدساتها. وأكد البيان على الوصاية الهاشمية على



# دراسة جديدة تكشف حسنة لافته للسمنة المفرطة

## دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

للمريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب.

وأضاف جاهداف أن هناك احتمالاً بأن الأنسجة الدهنية قد تساعد على التعافي على المدى القصير، فهناك بعض المعطيات الحيوانية تظهر أن الأنسجة الدهنية قد تملك مميزات مقاومة للتأثيرات، ولذلك وعلى المدى القصير قد تكون هناك بعض المكاسب.

وقال جاهداف إنه لا يتوفر لدى الباحثين ما يكفي من المعلومات حول السكتات الدماغية التي أصابت المرضى للجزء بأن الدهون سوف تحمي. وقال إن أسباب السكتات الدماغية ربما تكون لدى المفرط في السمنة مختلفة عن أسبابها لدى المرضى ذوي الوزن القليل.

وقال جاهداف إن من بين مرضى السكتة الدماغية المفرط في السمنة غالباً ما يكون السبب متعلقاً بأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي المقابل قد يكون السبب عند المرضى النحفاء هو الرجفان الأذيني، وهي حالة يميزها عدم انتظام دقات القلب، وهو ما قد يؤدي إلى سكتة دماغية بسبب جلطة تسد وعاء دموي رئيسياً. وأضاف أن السكتات الدماغية الناتجة عن الرجفان الأذيني تميل إلى التسبب بأضرار أكثر من تلك المرتبطة بتصلب الشرايين.

وتشك الدكتور ريببكا غوتسمان في أن قلة الوزن قد تشير إلى مسائل صحية أخرى مثل الضعف. وقالت غوتسمان إن هناك احتمالاً كبيراً لأن تكون قلة الوزن مؤشراً على مرض ما، سواء كان الضعف أو شيئاً آخر. وأضافت غوتسمان، أستاذة الأعصاب وعلم الأوبئة في كلية الطب وكلية الصحة العامة التابعين لجامعة جون هوبكينز، إن النتائج تدل على أن قلة الوزن من المصابين بالسكتة الدماغية "بإشارة إلى متابعة دقيقة من ناحية عملية إعادة التأهيل. ويجب علينا التأكد من أنهم يملكون القوة الكافية للمشاركة في العملية".



الإصابة بالسكتة الدماغية كان المرضى المفرطون جداً في السمنة أقل احتمالاً أن يموتوا بنسبة ٢٢٪ مقارنة مع ذوي الوزن العادي، وكان الأشخاص المفرطون في السمنة أقل احتمالاً أن يموتوا بنسبة ٤٦٪ والأشخاص البدناء أقل احتمالاً أن يموتوا بنسبة ١٥٪. أما الأشخاص الذين كان وزنها أقل من العادي فكان احتمال وفاتهم أكثر بـ ٦٧٪ مقارنة مع ذوي السمنة المفرطة جداً. 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 جاهداف، أستاذ جراحة الأعصاب ومدير معهد السكتات الدماغية في جامعة بتسبيرغ، إنه يمكن أن يكون المخزون الدهني مساعداً

الجسم قد يكون علامة لأمر آخر. وتابعت الدراسة الجديدة ١٠٣٣ شخصاً بمعدل عمر ٧١ عاماً كانوا من سكتات دماغية إقفارية، وهي التي تحدث عندما يتوقف الدم عن الوصول إلى جزء من الدماغ. وكان هؤلاء المرضى جزءاً من تجربة أوسع أطلق عليها (فاست-ماغ) كانت مصممة أصلاً لدراسة فعالية إعطاء المسعفين المغنيسيوم للذين يعانون من السكتات الدماغية. وتم حساب مؤشر كتلة الجسم لكل المشاركين في الدراسة وكان معدله ٢٧,٥. فإن كان المؤشر بين ٢٥ و ٢٩ فإن الشخص يعتبر سميناً و فوق ذلك يعتبر مفرطاً في السمنة. وهذا يعني أن شخصاً طوله ١٧٥ سم سيكون مفرطاً في السمنة بمجرد أن يصل وزنه إلى ٩٢ كغم. وفي الشهور الثلاثة الأولى بعد

على الأمور التي تساعدنا في اتخاذ قراراتنا".

وقال، "تعلم أن الرياضة تزيد من عدد الخلايا العصبية في منطقة (قرن آمون) حيث نحتفظ بتلك التفاصيل من حياتنا التي لا نعيدنا في الواقع، وربما تمنعنا من اتخاذ قرارات سليمة في حياتنا". ونصح ريتشلاند بأن نستخدم ذاكرتنا من أجل اتخاذ القرارات المهمة، وترك الأمور التي لا نهم كثيراً تذهب في سبيلها، لتضع 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 سيكلف العرض على الطبيب قرابة ٢٠٠ جنيه إسترليني، ثم دفع ٦٠٠ - ٧٠٠ إسترليني شهرياً للحصول على وصفة طبية خاصة تحتوي على عقاقير مستخلصة من نبتة القلب. وقال المسؤولون عن العيادة إن هذا العلاج سيحظى من "استنفاد كافة خيارات العلاج المتوفرة"، وإن مهمتها هي العمل "كمنقذ حياة أولئك الذين يناضلون من أجل الحصول على العلاج".

## تعرف إلى التغييرات 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، وتمثل التغييرات التي تحدث بين سن الخمسين والستين في تزايد مشاكل المعدة، وتلف خلايا الدماغ والجسم، فضلاً عن ضعف الذاكرة. وترتبط معظم التغييرات 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 التغييرات الجسدية بين سن الستين والسبعين تصعب أكثر وضوحاً، لكن هناك بعض التغييرات 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، تظهر تغييرات على الصوت، وتدهور صحة القلب، فضلاً عن الإصابة بهشاشة العظام. وفي هذه المرحلة، ينصح بمراقبة صحة القلب، وزيارة الطبيب بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، فضلاً عن ممارسة الرياضة.

ذلك يبدو أصغر سناً. وفي الغالب، تتمثل التغييرات التي تحدث للجسم بعد سن السبعين في انخفاض كتلة العضلات ومستوى الدهون في الجسم، وصعوبة التنام الجروح، فضلاً عن بطء التنفس وعملية الهضم. وتجدد الإشارة إلى أن الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، وممارسة الرياضة، وشرب كميات كبيرة من الماء، يمكن أن يؤخر حدوث هذه التغييرات، لكن في الحقيقة لا مفر منها.

## إليك علامات تشير إلى مشاكل قلبية قد تعاني منها مستقبلاً

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

في المقابل، يعتبر التأثؤ المستمر أثناء التمارين مؤشراً على أن آليات التبريد المدمجة في الجسم لا تعمل بشكل فعال، مما يمكن أن يؤثر سلباً على صحة القلب. وأشار الموقع إلى أن الشعور بالدوار المعروف بـ"انخفاض ضغط الدم الانتصابي" لا تتجاوز مدته في العادة للثانيتين، لكن في حال استمر الشعور بالدوار لبضع دقائق، خاصة إذا كان عمرك أقل من الخامسة والخمسين، فإن ذلك يشير إلى وجود مشكلة رئيسية في جهاز الدوران.

وقد أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من الدوار لفترات طويلة أكثر عرضة بنسبة ٥٤ في المئة للإصابة بتصلب الشرايين 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 الطرقي في شحمة الأذن أو كليهما من العلامات الدالة على مشاكل محتملة في القلب. اقرأ أيضاً: تعرف على الأعراض الخفية التي تشير إلى مشكلة في القلب

وذكر الموقع أن النفس الكريه نتيجة مرض اللثة من الأعراض التي تشير إلى إمكانية الإصابة بشكلاً في القلب، حيث يساهم مرض اللثة في حدوث التهاب يمكن أن يؤدي بدوره إلى تشوهات في القلب. وقد أوضحت دراسة حديثة أن علاج أمراض اللثة والتخلص من مشاكل التنفس، يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ويربط العديد من الأشخاص بين مشاكل اللثة والنفس الكريه، وأمراض تجويف الفم، متجاهلين أن هذه المشاكل قد تؤثر سلباً على صحة القلب. وأفاد الموقع بأن التأثؤ ما زال إلى الآن سلوكاً غامضاً، على الرغم من التقدم العلمي الذي وصلت إليه البشرية. وتشير إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة ألباني في الولايات المتحدة، إلى أن التأثؤ

# علاجات طبيعية قد تمنع أعراض «انسحاب الكافيين»



مشروب البايونج يتميز مشروب البايونج برائحته وطعمه المر، وفيه العديد من الفوائد الصحية الجسدية بسبب خصائصه الهضمية، وهو طارد للريح، 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 رداً على ما ذكره التقرير، "يمكن أن تقيد هذه الأطعمة، ولكن ما زال أمر تأثيرها غير مثبت علمياً ولم يتم دراسته بشكل واضح". 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".

بيدوره، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، "يفضل أولاً عدم تثبيت مواعيد محددة لشرب القهوة، مع زيادة تناول الخضروات والفواكه الطازجة، وتناول حلوئ النعناع والمكسرات".

استهلاكه له تأثيرات مشابهة جداً لمشروب الرياضة من حيث الترطيب، ويسبب قدراً أقل من الغثيان، وعدم الراحة، والانتفاخ.

مشروبات بروبيوتيك تعزز المشروبات التي تحتوي على بروبيوتيك وأهمها لبن الزبادي وحليب الصويا على نو الفلورا المعوية، وتحسين صحة الجهاز الهضمي، وهي تحفز الجهاز المناعي لتخليص الجسم من السموم، وأيضاً محاربة أعراض انسحاب الكافيين، وتساهم على تطهير الأمعاء من البقايا.

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

وينتج مشروب الزنجبيل حركة الأمعاء العادية، مما يقلل من خطر الإصابة بالإسهال بسبب الكافيين، فائدة أخرى هي أنه يقلل من مشاكل الذاكرة ويحسن المزاج.

مشروب النعناع يساعد شاي النعناع في تخفيف الغثيان والصداع والتوتر الناتج عن وقف شرب القهوة فجائياً، ويخفف من التوتر والاضطراب لأنه ينتج حالة من الاسترخاء، ما يساعد على تهدئة العقل عندما يكون مضطرباً أو جليئاً، لذلك حينما تشعر بأثار انسحاب الكافيين اشرب كوباً من شاي النعناع.

الماتحة للمخ".

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

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

أيضاً 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 مفذي وصحي جداً، حيث يحتوي على إنزيمات تساعد على تطهير الجسم، وكذلك الإلكتروليتات التي تعزز الطاقة وتكمل المغذيات.

ويساعد على منع تراجع الصحة الجسدية والعقلية، ما يسمح لك بالبقاء نشطاً، كما تحارب ماء جوز الهند الإرهاق والتعب الناجم عن انسحاب الكافيين،

وأشار تقرير إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين - أرشييفية يؤثر البن "القهوة" على الدماغ لأنه ينتج إحساساً دائماً بالانتها، وذلك لأنه يحفز الجهاز العصبي المركزي، ويمكن أن يؤدي قطع المشروبات المحتوية على الكافيين من النظام الغذائي، إلى التسبب بحالة صحية تسمى "انسحاب الكافيين".

وبحسب اختصاصية التغذية العلاجية أمل حداد، "يصاب الإنسان بأعراض انسحاب الكافيين، من أول يوم يتوقف فيه عن شرب القهوة".

وتابعت حداد في حديث "عربي ٢١"، "تأتي هذه الأعراض لمن اعتاد على شرب القهوة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، لأنه اعتاد على نسبة معينة من الكافيين، وهذه الأعراض هي الصداع والدوخة والتعاس، وتبدأ بالظهور منذ اليوم التالي لتوقفه عن شرب القهوة، ثم تبدأ بالتحقق تدريجياً، وبعد ثلاثة أيام تختفي بشكل نهائي".

وأوضحت حداد أنه "يتم تسمية شرب القهوة بإدمان الكافيين، حينما يشرب الإنسان من ٣ فناجين وأكثر يومياً، أما أقل من ذلك لا يُعتبر إدمان".

من جهة، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، "تبدأ أعراض انسحاب الكافيين بالظهور خلال ٣ إلى ٥ أيام بعد التوقف عن شرب القهوة، وتتفاوت هذه الأعراض من شخص لآخر".

اقرأ أيضاً: تعرف على المجموعات الثلاث التي ينقسم إليها عشاق القهوة وتابع عبد السلام في حديث "عربي ٢١"، "يُعرف المخ مادة الكافيين، بإلتالي أي كيميائية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيئاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابة المخ لتعويض النقص الخارجي، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وحول موعد تعرض الشخص لأعراض انسحاب الكافيين، قال عبد السلام إن "المخ يفرض مقداراً معيناً من الكافيين، والإنسان يزيد عليه حينما يشرب القهوة"، مشيراً إلى أنه "ينتج عن ذلك أمرين الأول اعتماد الجسم على المقدار المرتفع، وعند فقده يحدث تأثير سلبي".

وأردف، "الأمر الثاني يقوم المخ بعمل توازن بين الاحتياج وبين المأخوذ من الخارج، وعندما يوقف نسبة من إنتاجه، وهنا تظهر الأعراض حينما يتوقف الإمداد الخارجي"، موضحاً أن "تأثير فقد الكافيين المفاجئ يختلف من شخص لآخر، وذلك حسب سرعة استجابة الجسم بتعويض الفرق، أو التأقلم على الكمية



# «فيسبوك» توضح كم استغرقت للإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا

على موقعه، موضحاً أن الشركة أزلت 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.

اقرأ أيضاً: فيسبوك تحذف ١,٥ مليون فيديو لهجوم المسجد بنزوييلندا

ويث المسخ الذي هاجم المسجد 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 أديرن إنها تريد مناقشة البث الحي مع «فيسبوك».

يشار إلى أن ٥٠ مسلماً راحوا ضحية الهجوم الذي استهدف مسجدين في نيوزيلندا، وأصيب العشرات.



الفيديو شوهد أقل من ٢٠٠ مرة خلال بثه المباشر. وأضاف: «تمت مشاهدة الفيديو حوالي ٤٠٠٠ مرة في المجموع قبل إزالته» وأكد أن «فيسبوك يعمل على مدار الساعة لمنع ظهور فيديوهات مثل هذه

**وكالات**

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

كشفت شركة «فيسبوك» عن الوقت الذي استغرقته للإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا، الذي بثه وهو يقتل المسلمين في مسجدين.

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

وأضافت الشركة أن ذلك كان بعد ٢٩ دقيقة من بث الفيديو، الذي بثه المستخدم الأول، وهو الجاني الأسترالي المتطرف. جاء ذلك وفق تدوينة لكريس سوندربري، 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 للإزالة، 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 سيضمن تشغيل الجهاز بشكل سريع، وتنفيذ المهام بشكل أسرع وكفاءة أكبر. وأشار الموقع إلى خطأ كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلباً على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تعطيل 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 التعاطي مع المهام، لذلك، يجب إيقاف تشغيل الجهاز؛ لضمان حصوله على القليل من الراحة، ما يعزز معدل سرعته. علاوة على ذلك، يساعد تثبيت برنامج «سي كلينر» 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 الختام، نوه الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالباً برامج تشغيل تلقائية، وغالباً ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فتجنب التشغيل التلقائي، للمحافظة على الجهاز، وضمان قيامه بهامه بشكل سريع.



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

وأعاد الموقع بأن ذاكرة الحاسوب تعد بمثابة مقصورة ممتلئة بجميع أنواع القمامة التقنية والملفات وتوقيت تنزيلها وتاريخها وغير ذلك، وبعبارة الحال، يحتوي الحاسوب أو بعض الأجهزة الأخرى على ذاكرة كبيرة الحجم، لكن مع مرور الوقت يقلص حجم هذه الذاكرة، فيلجأ إلى الصفر، لذلك، يوصى بتفريغ الذاكرة بشكل منتظم باستخدام برامج خاصة بذلك، 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 تتحمل فتح عدد كبير من البرامج في وقت واحد، لذلك من المستحسن عدم إقبال كاهل نظام الحاسوب، وغلقت جميع البرامج التي لا تحتاج إليها، وهو ما يساعد على تعزيز سرعة الكمبيوتر، على صعيد آخر، يقوم بعض الأشخاص بتنزيل العديد من البرامج على جهاز الكمبيوتر الشخصي، وربما مجموعة كاملة من البرامج التي لا تحتاجها، ويتم تثبيتها بسبب الحاجة إليها أو لفرض آخر. في هذا الإطار، وفي حال كنت لا تحتاج إلى هذه البرامج، ولن تستخدمها في المستقبل القريب، فمن الضروري حذفها باستخدام تطبيقات تنظيف الكمبيوتر، واستخدام وظيفة إلغاء التثبيت، الأمر الذي سيساعد على تعزيز سرعة الجهاز. وأورد الموقع أن ذاكرة أجهزة الكمبيوتر تخزن معلومات لا تحصى ولا تعد، على غرار الصور ومقاطع الفيديو والمستندات، وغيرها من الأمور

**وكالات**

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

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

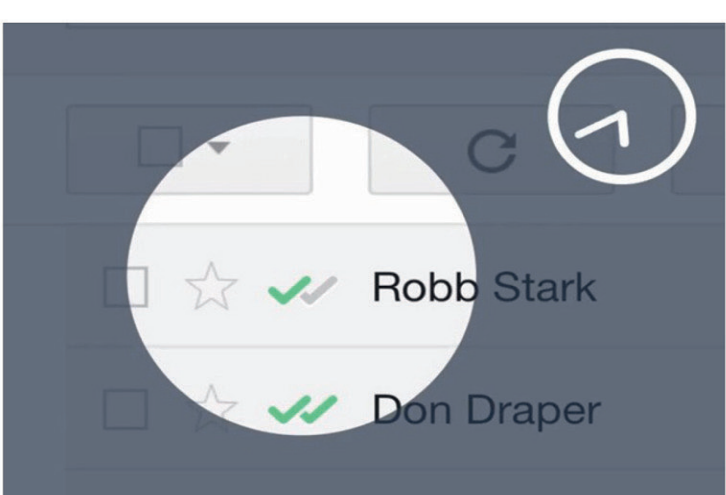
وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته «عربي ٢١»، إنه مع مرور الوقت، يفقد الكمبيوتر أو أي جهاز آخر ميزاته الأصلية، ويتجلى ذلك غالباً في بطء عمل الجهاز، وعدم قدرته على القيام ببعض المهام المعقدة.

وأضاف الموقع أنه يبدو أن العديد من هذه التطبيقات قد تم تطويرها من قبل المبرمج نفسه، وتعتمد على استخدام ذاقتها، حيث اهتم العديد منهم بعرض الإعلانات بدلاً من امتلاك ماسح ضوئي يلتقط البرمجيات الخبيثة. ولا تشكل نتائج الدراسة التي قامت بها «إيه في كومبارتيفز» خلال الأشهر القليلة الماضية مفاجأة بالنسبة لأي شخص مطلع على عالم الأمن السيبراني وعلى طريقة عمل نظام أندرويد لمكافحة الفيروسات.

وعند الموقع بعض نتائج الدراسة التي أجرتها «إيه في كومبارتيفز»، فعلى سبيل المثال، ٢٣ فقط من التطبيقات التي تم اختبارها نجحت في الكشف عن نسبة ١٠٠ بالمئة من عينات البرمجيات الخبيثة. فضلاً عن ذلك، تقلصت قدرة ١٦ تطبيقاً على مقاومة الفيروسات ضمن النسخ الحديثة لنظام أندرويد، باعتبار أنها لم تنقل كما يجب إلى نظام أندرويد أوريو.

# 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 الجي ميل قسم يمكن للمستخدم 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. وأوضحت الصحيفة، ثامناً، أنه بإمكان المستخدمين العمل على Gmail دون إنترنت، ويعد 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 بريدك إلكتروني، بفضل هذه الخاصية، بإمكانك كتابة بريد إلكتروني وإرساله فيما بعد عند الاتصال ثانية بشبكة الإنترنت.



بكتابة بريد إلكتروني، إذ هذا الزموجود في أسفل اليمين.

وأبرزت الصحيفة، رابعاً، أن خدمة Gmail تمكن من تصنيف وتصنيف رسائل البريد الإلكتروني، فمن المؤكد أنك قد تضطر في بعض الأحيان إلى البحث عن بعض رسائل البريد الإلكتروني المهمة، التي قد تجدتها في مجلدات السخام الإلكتروني، لحل هذه المشكلة، يجب أن تخصص بعض الوقت لإنشاء ملصقات جديدة وتظلم رسائل البريد الإلكتروني باستخدام المجلدات، وبهذه الطريقة، لا تقبلت مثل رسائل إعلانية لأحد المنتجات سيقع تنظيمها جميعاً في مجلدك، مما يجعل بعض الرسائل المهمة التي لا تتلفظ إليها مرتبة بشكل أكثر وضوحاً.

وأشارت الصحيفة، خامساً، إلى أن Gmail يمكن من إجراء عمليات بحث مهنية للعثور على بريد إلكتروني، ومن الشائع جداً أن تبحث عن بريد إلكتروني معين أو ملف مرقد لا تتذكر على أي بريد وقع إرساله أو أي بيانات مهمة بخصوصه، كما لا تعرف وقت إرساله أو حتى تلقيه، لهذا السبب، بإمكانك استخدام

**وكالات**

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

نشرت صحيفة «لافانغورديا» الإسبانية تقريراً تحدثت فيه عن الوظائف والخيارات الامتثانية التي تخفيها خدمة Gmail، والتي من شأنها أن تساعدنا في بعض المهام اليومية.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي ٢١»، إن خدمة البريد الإلكتروني Gmail تقدم لمستخدميها تحسينات مستمرة والعديد من الوظائف الجديدة، كما يتمتع «الجي ميل» بالعديد من الميزات المفيدة للغاية التي يجعلها الكثيرون.

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

وأوردت الصحيفة، ثانياً، أن خدمة Gmail تمكن من إضافة توقيع إلى 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 تقوم

# ثلثا تطبيقات أندرويد المضادة للفيروسات خدعة

**وكالات**

ثلثا تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريباً هي مجرد خدعة - جيتي

نشر موقع «زي دي تي» الأمريكي تقريراً، تحدث فيه عن دراسة كشفت أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريباً هي مجرد خدعة.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته «عربي ٢١»، إن منظمة نسائية متخصصة في تقييم البرامج المضادة للفيروسات أجرت دراسة على ما يزيد على ٢٠٠ برنامج خلال شهر كانون الثاني/يناير من هذه السنة، وقد كشف التقرير الذي نشر هذا الأسبوع أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات مزيفة، ولا تعمل بالشكل الذي وقع الترويج له.

وأعاد الموقع بأن هذا التقرير، الذي نشرته منظمة «إيه في كومبارتيفز» المتخصصة في اختبار البرامج المضادة للفيروسات في النمسا، كان نتيجة لعمليات اختبار طويلة شملت ٢٥٠ تطبيقاً من تطبيقات الأندرويد المصممة لمكافحة الفيروسات، والمتوفرة 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 بالمئة 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 متصل (لا يتضمّن أي نظام حبيتي) وأتمتة الجهاز لفتح متصفح وتنزيل برنامج حبيتي ثم تثبيته، وأوضح الموقع أن الباحثين قاموا بهذه العملية ٢٠٠٠ مرة بالنسبة لكل تطبيق، حيث قام جهاز الاختبار بتنزيل ٢٠٠٠ برنامج حبيتي الأكثر شيوعاً في نظام الأندرويد، والتي تم العثور عليها السنة الماضية، ما يعني أن جميع التطبيقات المضادة للفيروسات كان من المفترض أن تقوم بتصفية هذه البرامج منذ وقت طويل.

وأضاف الموقع أن النتائج التي تم التوصل إليها لا تعكس هذا الافتراض الأساسي، حيث قال موظفون شركة «إيه في كومبارتيفز» إن العديد من التطبيقات المضادة للفيروسات لم تفحص بالفعل التطبيقات التي كان المستخدم يقوم بتنزيلها أو تثبيتها، ولكنها صنفتها فحسب وفق نهج القائمة البيضاء / القائمة السوداء، واقتصرت على البحث في أسماء الحزمة (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 حزمة التطبيق مدرجاً

# غوغل تواجه الإعلانات «السيئة» وتزيل المليارات منها

**وكالات**

تتصدى الشركة للإعلانات والمعلنين على حد سواء - آف ب

في ظل فقدان الثقة المتزايد بعملاقة 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 هو المسؤول عن المجموعة عن قسم الإعلانات الإلكترونية في أوروبا إن «الثقة أساسية لإرساء نظام سليم، ولا يخفى علينا أن الثقة إزاء الإعلانات هي في الأرحح في أدنى مستوياتها حالياً». وفي العام ٢٠١٧، سحب العلامك الأمريكية ٣,٢ مليار إعلان مخالف لمبادئه 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 المستدام في «غوغل» في بيان نشر على الإنترنت، «بدلنا جهوداً متنسقة العام الماضي للتصدي لروحي

# تعرف على أفضل ٥ متصفحات ويب للبحث باستثناء غوغل

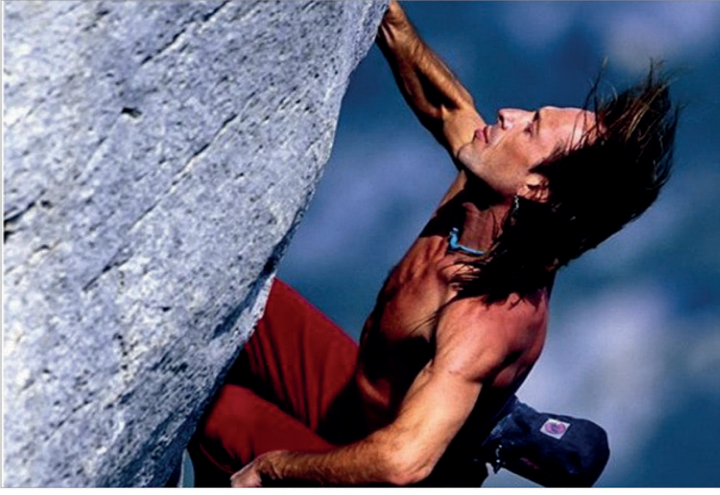
**وكالات**

رغم أن «غوغل» هو متصفح الويب الأكثر شعبية واستخداماً إلا أن هناك محركات بحث أخرى مريحة - جيتي نشرت صحيفة «الاسبانول» الإسبانية تقريراً استعرضت فيه أفضل محركات البحث التي يمكن أن تحل محل «غوغل». وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي ٢١»، إنه على الرغم من أن «غوغل» هو متصفح الويب الأكثر شعبية واستخداماً، إلا أن هناك بعض محركات البحث الأخرى التي تمكن من البحث عما نتجاجة بشكل مريح، وتمنح المستخدم العديد من الخيارات، ولكن نادراً ما يلجأ المستخدمون إلى صفحات الويب التي يرغبون في التلوج إليها عبر محركات بحث أخرى. وذكرت الصحيفة، أولاً، أن متصفح التشغيل مناسب لجميع الأجهزة التي تعمل بنظام أندرويد، وهو ليس مناسباً للبحث فحسب، وإنما يعد أيضاً واحداً من أفضل محركات البحث التي يمكن استخدامها، وإلى جانب سرعته، يتمتع بمتصفح ساسونج العديد من الوظائف الإضافية، حيث يقوم بحظر الإعلانات وملفات تعريف الارتباط. كما يسمح متصفح ساسونج باختيار محرك البحث الذي ستستخدمه افتراضياً. وبالإضافة إلى محرك البحث غوغل، يقدم متصفح ساسونج محركات بحث أخرى، على غرار أسك دوت كوم، بينغ، ياهو، وداك داك غو، وهي خيارات أكثر من كافية للبحث فيها دون ترك أثر على حسابك على غوغل. وأوردت الصحيفة، ثانياً، أن متصفح الويب برف براوزر من بين المتصفحات المفضلة لدى الكثير من المستخدمين، وهو من أكثر المتصفحات التي حظيت بشعبية كبيرة مؤخرًا، سواء على الحاسوب أو الهواتف الذكية. ويتميز هذا المتصفح المتاح على نظام أندرويد كروميوم بسرعة الاستخدام، وهو أقل استهلاكاً للبيانات ويركز بشكل خاص على الأمن والخصوصية. ويوفر برف براوزر محركات بحث مثل بينغ، وداك داك غو، وكوانت، وستارت باج، وياندكس إلى جانب غوغل بطبيعة الحال.

كما يوفر خياراً في غاية الأهمية، إذ يمكن من اختيار محرك البحث حسب نوع علامات التبويب، لذلك هناك خيار يمكن من تمييز التصفح العادي عن التصفح الخاص أو المتخفي. وأضافت الصحيفة، ثالثاً، أن متصفح الويب منومنت براوزر هو واحد من أحدث متصفحات الويب التي وقع اختيارها على الأندرويد، وهو المفضل لدى الكثير من المستخدمين. وإلى جانب كونه متصفحاً يسمح بإزالة الإعلانات، فإنه يشمل أيضاً الوضع الليلي، والتشغيل متعدد النوافذ، ومحركات البحث المختلفة. كما يحتوي متصفح الويب منومنت براوزر على محركات بحث من قبيل غوغل، وبينغ، وداك داك غو، واكوسيا، وكوانت وستارت باج، وإذا لم تجرب بعد هذا المتصفح، فقد حان الوقت لتنزيله. وذكرت الصحيفة، رابعاً، أن أوبرا هو أحد متصفحات الويب الكلاسيكية الموجودة في ملايين الحواسيب والهواتف الذكية، ويتضمن إصدارات مختلفة بما في ذلك أوبرا تاتش، المتصفح الأحدث والأكثر تجديداً. ويختار أغلب المستخدمين الإصدار العادي لهذا المتصفح، نظراً لأنه يوفر ما يحتاج إليه، بما في ذلك محركات بحث مختلفة، يمكن اختيارها حتى لا تضطر فقط إلى استخدام غوغل. ومن بين محركات البحث التي اختارتها أوبرا، غوغل، وياهو، وبينغ، وداك داك غو، وأمازون، وإيباي، وقاعدة بيانات الأفلام على الإنترنت، ويكيبيديا. وأشارت الصحيفة، خامساً، إلى أن متصفح الويب فايرفوكس يعد من بين أكثر المتصفحات المألوفة، الذي بلغ عصره الذهبي قبل ظهور غوغل كروم، وهو يحتوي على كل ما يمكننا البحث عنه في أي متصفح. ويمكن لهذا المتصفح أن يحل محل غوغل عند اختيار محرك بحث افتراضي، وإلى جانب محركات البحث المثبتة مسبقاً، مثل غوغل أو داك داك غو أو تويتر ويكيبيديا، يمكن إضافة محركات جديدة بمجرد الضغط باستمرار على شريط البحث، وهو ما يجعل من فايرفوكس المتصفح الأكثر مرونة.



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



وأعتقل بعد فترة وجيزة من هبوطه بعد أن أنهى التسلق. وقال لرويترز قبل تسلق ناطحة السحاب، "بسبب عدم وجود أموال في خزائن الحكومة، الكاتدرائية تعاني الإهمال". وأضاف أن رعاه حرروا شيكا بقيمة ٥٠٠٠ يورو (٥٦٥٠ دولارا)، للمساعدة في تمويل عملية الترميم. وتسلق روبري 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 نوتردام.

وأظهرت لقطات تلفزيونية الرجل وهو يستخدم الدعامات الأفقية الموجودة بالواجهة المنحنية لمقر شركة- صفحته الرسمية تسلق الآن روبري، الذي أطلق عليه اسم "سبايدرمان الفرنسي"، ناطحة سحاب في باريس، الاثنين، دون حبال؛ لجمع الأموال لتجديد كاتدرائية نوتردام. وأظهرت لقطات تلفزيونية الرجل (البالغ من العمر ٥٦ عاما) وهو يستخدم الدعامات الأفقية الموجودة بالواجهة المنحنية لمقر شركة إنجي وهيكلا، يمتد بطول المبنى ذي الواجهة الزجاجية، الذي يبلغ ارتفاعه ١٨٥ مترا في منطقة لا ديفوسن التجارية.

# على طريقة مقتل خاشقجي.. جريمة صادمة بالمغرب



إلى طنجة، وبعد تتبع الضحية التقيا بالقرب من محطة "تي جي في" طريق العوامة، وتحول النزاع الشفوي بينهما إلى ضرب وجرح وتكسير لزجاج سيارة الضحية، الأمر الذي أدى إلى وفاته فورا. وتابع ذات المصدر، بأنه تم نقل الجثة إلى مرآب أحد المنازل بالمغوة الكبيرة، حيث تم قطعها بمنشار فولادي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى منطقة الأحد الغربية- برييش بضواحي طنجة. وللخصل من الجثة، اشترى الجناة الضم والبنزين، وقاما باضرام النار في أشلاء الضحية- اليوم ٢٤ شهدت مدينة طنجة (شمال المغرب) جريمة قتل مروعة بطلها مواطن مصري، قلد فيها نفس أسلوب قتل الكاتب الصحفي السعودي، جمال خاشقجي، بتنسيلية 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 أممي قوله، إنه بعد قضاء المصري لعقوبته السجن، ومباشرة بعد خروجه من السجن، تفاجأ باستيلاء شريكه على منته وزيايته، وازداد الأمر سوءا عندما علم أن شريكه المغربي يتحرش بزوجه، ما دفعه للتفكير في الانتقام. وأضاف المصدر ذاته، أن المصري قام بالتنسيق مع شخص آخر لاستدراج شريكه من الدار البيضاء

إلى طنجة، وبعد تتبع الضحية التقيا بالقرب من محطة "تي جي في" طريق العوامة، وتحول النزاع الشفوي بينهما إلى ضرب وجرح وتكسير لزجاج سيارة الضحية، الأمر الذي أدى إلى وفاته فورا. وتابع ذات المصدر، بأنه تم نقل الجثة إلى مرآب أحد المنازل بالمغوة الكبيرة، حيث تم قطعها بمنشار فولادي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى منطقة الأحد الغربية- برييش بضواحي طنجة. وللخصل من الجثة، اشترى الجناة الضم والبنزين، وقاما باضرام النار في أشلاء الضحية- اليوم ٢٤ شهدت مدينة طنجة (شمال المغرب) جريمة قتل مروعة بطلها مواطن مصري، قلد فيها نفس أسلوب قتل الكاتب الصحفي السعودي، جمال خاشقجي، بتنسيلية 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 أممي قوله، إنه بعد قضاء المصري لعقوبته السجن، ومباشرة بعد خروجه من السجن، تفاجأ باستيلاء شريكه على منته وزيايته، وازداد الأمر سوءا عندما علم أن شريكه المغربي يتحرش بزوجه، ما دفعه للتفكير في الانتقام. وأضاف المصدر ذاته، أن المصري قام بالتنسيق مع شخص آخر لاستدراج شريكه من الدار البيضاء

# السيول تقتل ١٩ شخصا وتصيب ٧٠ آخرين بمناطق عدة بإيران



السيول سببت خسائر كبيرة في قرى عدة في غرب البلاد- وكالة فارس الإيرانية لقي ١٩ شخصا على الأقل حتفهم وأصيب أكثر من ٧٠ بجروح إثر سيول عارمة اجتاحت معظم المحافظات الإيرانية جراء الأمطار الغزيرة، بحسب ما أفادت أجهزة الطوارئ. واجتاحت سيول في إيران، قرى عدة غرب البلاد، في حين أعلن الرئيس الإيراني اجتماعا طارئا الاثنين للحكومة من أجل مواجهتها. وأحدثت السيول في محافظة لرستان دمارا في المناطق الخاصة القروية، وألحقت خسائر كبيرة، لا سيما جنوب المحافظة. من جانبه، أعلن الرئيس الإيراني قطع اجازة الحكومة، ودعا إلى اجتماع طارئ الأربعاء المقبل، لمواجهة كارثة السيول. اقرأ أيضا، مخطط نفوذ إيراني بإنشاء "طريق حرير" عبر العراق وسوريا ووقعت الخسائر معظمها جراء السيول التي تشكلت بسبب الأمطار الغزيرة التي هطلت خلال اليومين الماضيين، في مدينة بل دختر وقرى ناصروند وداراي وديناروند. وحاصرت السيول الجارفة الكثير من القرى في المحافظة، وغمرت المياه الكثير من المناطق.

السيول سببت خسائر كبيرة في قرى عدة في غرب البلاد- وكالة فارس الإيرانية لقي ١٩ شخصا على الأقل حتفهم وأصيب أكثر من ٧٠ بجروح إثر سيول عارمة اجتاحت معظم المحافظات الإيرانية جراء الأمطار الغزيرة، بحسب ما أفادت أجهزة الطوارئ. واجتاحت سيول في إيران، قرى عدة غرب البلاد، في حين أعلن الرئيس الإيراني اجتماعا طارئا الاثنين للحكومة من أجل مواجهتها. وأحدثت السيول في محافظة لرستان دمارا في المناطق الخاصة القروية، وألحقت خسائر كبيرة، لا سيما جنوب المحافظة. من جانبه، أعلن الرئيس الإيراني قطع اجازة الحكومة، ودعا إلى اجتماع طارئ الأربعاء المقبل، لمواجهة كارثة السيول. اقرأ أيضا، مخطط نفوذ إيراني بإنشاء "طريق حرير" عبر العراق وسوريا ووقعت الخسائر معظمها جراء السيول التي تشكلت بسبب الأمطار الغزيرة التي هطلت خلال اليومين الماضيين، في مدينة بل دختر وقرى ناصروند وداراي وديناروند. وحاصرت السيول الجارفة الكثير من القرى في المحافظة، وغمرت المياه الكثير من المناطق. ومنذ مساء الأحد، تم توجيه التحذيرات عبر الإذاعة والتلفزيون والرسائل النصية وصورات الإنذار لسكان المناطق المعرضة للسيول.

# هكذا بدا ركاب سفينة «فايكنغ سكاي» أثناء إنقاذهم

زورقا قطر في جر السفينة إلى ميناء مولده. وقالت خدمة الإنقاذ البحري ان الزورقين يسحبان السفينة بسرعة ١٣ كيلومترا في الساعة. والسفينة حاليا على بعد نحو ٨٠ كيلومترا من مولده على الساحل الغربي للنرويج. وأضافت أن طائرات الهليكوبتر التي كانت تقل الركاب من على سطح السفينة واحدا تلو الآخر، ما زالت في حالة استعداد في حال قرر ركاب السفينة استئناف عملية النقل الجوي. وبحسب المسؤول في مركز الإسعاف في جنوب النرويج، بير فييلد، فإن ركاب السفينة يتوزعون على ١٦ جنسية وعدد كبير منهم أمريكيون وبريطانيون.

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 بتقطر السفينة إلى ميناء قريب. وأطلقت السفينة "فايكنغ سكاي" نداء استغاثة السبت لدى تحرفها نحو اليابسة في بحر النرويج وعلى متنها ١٢٧٣ شخصا من الركاب وأفراد الطاقم، وتم تعليق نقل الركاب جوا من السفينة بواسطة طائرات هليكوبتر صباح اليوم بعد أن بدأ

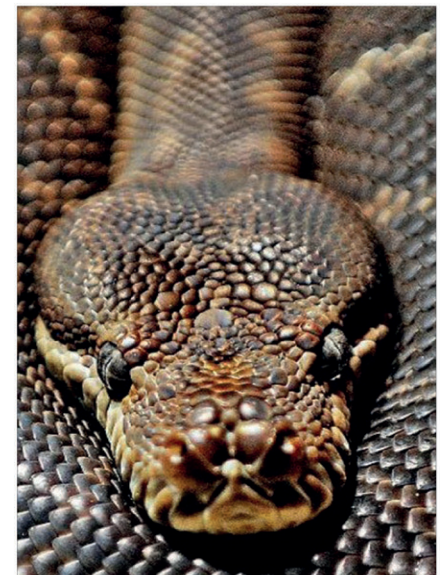
# إرهابي نيوزيلندا كان يعترزم استهداف حضانة يملكها عرب

النيوزيلندي، مايكل بوش، أن منفذ الهجوم كان في طريقه لارتكاب مجزرة ثالثة، دون مزيد من التفاصيل. وخلف الهجوم الارهابي على المسجدين صدمة كبيرة لدى الشعب النيوزيلندي خاصة والرأي العام العالمي، خاصة بعد الحصيلة الثقيلة للضحايا والتي بلغت ٥٠ قتيلًا وأكثر من ٢٠ جرحيا. 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.

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 المصاين من جنسية أردنية، وتم إغلاقها يوم تنفيذ الهجوم على المسجدين. وقبل ٤ أيام، صرح مفوض الشرطة

حضانة "النور" الواقعة بمنطقة لينود شرق المدينة، هي في ملكية زوجة أحد المصاين من جنسية أردنية- ABC قالت مصادر قضائية في نيوزيلندا، الأحد، إن منفذ الهجوم الإرهابي على مسجدين في كرايست تشيرش كان يعترزم

# تعرف إلى الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا



لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لأنها من نوع الزواحف خارجية الحرارة- جيتي نشرت مجلة "بيوبولار ساينس" الأمريكية تقريرا، تحدثت فيه عن بعض الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا على كوكب الأرض. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إنه خلال ١٥٠ سنة من وجود الثعابين على هذا الكوكب، تمكن هذا الحيوان الزاحف من إيجاد طريقه إلى أعرب الزوايا والخصر 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 الثعابين المعروف باسم "غرطر مألوف" يمكن أن يصل إلى الحدود الجنوبية للكتندرا في أمريكا الشمالية، على الرغم من أن سواحل جسمه تبدأ بالتجمد، في حين أن كلال من القطبين الشمالي والجنوبي خال تماما من الثعابين. كما لا يوجد في أجزاء من الشمال الأقصى لروسيا، والنرويج، والسويد، وفنلندا، وكندا، والولايات المتحدة ثعابين أصلية، ناهيك عن الجنوب الأقصى لأمريكا الجنوبية. وأكدت المجلة أن أسكادا تعد من الدول الخالية تماما من الثعابين، نظرا لانخفاض الشدائد لدرجات الحرارة فيها، فضلا عن هاواي التي تعد من المناطق العزولة جغرافيا، لكن، لا يعني ذلك أن كل الجزر خالية من الثعابين، حيث أن بولينزيا مليئة بشتى أنواع الثعابين، فضلا عن مدغشقر، وجزر الكاريبي التي تعد موطنًا للكثير منها. وأضافت المجلة أن جزيرة "إيلا دي كيمادا غراندي" التي تشتهر باسم "جزيرة الأفاعي"، والتي تقع قبالة سواحل البرازيل، تضم ما معدله شعبان واحد في كل متر مربع، وذلك وفقا لبعض التقديرات، كما أنها تعد موطنًا أصليا لأحد أكثر الثعابين دمية 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 باحتياج شعبان البحر لها. كما تعد معظم مناطق المحيط الهادئ والمحيط الهندي داخنة 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، واوروو، وكيريباتي، ليس بها ثعابين برية ولكن فيها ثعابين بحرية محلية. في الأثناء، هناك الكثير من الدول الجزرية الأخرى، على غرار نيوزيلندا، وجرينلاند، والرأس الأخضر وأيسلندا، التي تكون بعيدة جدا لدرجة أن الثعابين لم تصل إليها، والأمر ذاته ينطبق على هاواي، التي تعد أرقبيلا بركانيا بعيدا. وأردفت المجلة بأن أيرلندا تعد من الجزر التي لا تحتوي على ثعابين، نظرا لأن البحر الأيرلندي المتجمد أحد أعاق طريق هذه الكائنات السامة،

حضانة "النور" الواقعة بمنطقة لينود شرق المدينة، هي في ملكية زوجة أحد المصاين من جنسية أردنية- ABC قالت مصادر قضائية في نيوزيلندا، الأحد، إن منفذ الهجوم الإرهابي على مسجدين في كرايست تشيرش كان يعترزم

# المنتحرون الشباب.. ظاهرة تزداد بالدول النامية أم الغنية؟

مراعاة مجموعة متنوعة من الخلفيات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للبلدان، وبما أن الفتيات أكثر عرضة للإصابة بالانتحار غالبا ما تبقى مخفية ومتستررة أن يكون هناك تركيز خاص عليهن، وفق قوله. وأشار في ختام حديثه إلى "الحاجة لمزيد من العمل لفهم الأفكار الانتحارية والسلوكيات ذات الصلة في البلدان النامية، بالنظر إلى التباين الكبير بين البلدان والمناطق". وعملت على إحصاءات الطب النفسي جتا على زعلابوي على الدراسة بالقول، "لا أستطيع الجزم بأن النتائج صحيحة فلها من يقمها، ولكنها على الأقل، إن لم تكن صحيحة فهي منطقية، فالوضع معقد وهناك دراسات كثيرة حوله، وكل بلد له دراساته المختلفة عن البلدان الأخرى، ولكن النتائج تكون تقريبا متشابهة". وتابعت جتا حديثها "عربي ٢١"، "الدراسات في موضوع الانتحار كثيرة جدا، ولكن من المعروف أن أصحاب المكافحة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة هم أكثر اقداما 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 اتفق المحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية، راكان أبو عرابي مع نتائج الدراسة، وقال إن "الفقر يعتبر من المشاكل الاجتماعية ذات الدرجة الأولى، والتي يفرز عنها عدة مشاكل، والحرمان باعث لإنشاء العنف والإيذاء نحو الذات والأخر".

المحدودة والتوترات السياسية، التي قد تعرض صحتهم رهاهتهم للخطر". وتابع قائلا، "السلوكيات المتعلقة بالانتحار غالبا ما تبقى مخفية ومتستررة في الدول النامية، وذلك لعدة أسباب أبرزها الوصمة الاجتماعية والمحرمات الاجتماعية والدينية والثقافية، إلى جانب الانتحار إلى نظم الإبلاغ المناسب عن هذه السلوكيات". وأشارت الدراسة إلى أنه بالنسبة لعظم البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، كان مستوى محاولات الانتحار في فترة المراهقة أعلى بين الفتيات بنسبة ١٧,٤ بالمئة من الأولاد الذين بلغت نسبتهم ١٦,٣ بالمئة". وأيضا وفقا للدراسة كان التخطيط للانتحار أكثر شيوعا في إفريقيا، حيث أبلغ عنه واحد من كل أربعة مراهقين، وكان أعلى مستوى في زامبيا، حيث أفاد حوالي اثنين من بين كل خمسة مراهقين أنهم قاموا بوضع خطة انتحارية. وأيضا أفاد حوالي واحد من بين كل خمس مراهقين من دول غرب المحيط الهادئ بإجراء محاولة انتحار واحدة على الأقل. التعليم مهم وأكد خان على أن "نتائج الدراسة كانت مهمة لتطوير سياسات وإجراءات لمنع الانتحار"، مضيفا، "تبلغ حالات الإصابة بالانتحار ذروتها خلال فترة المراهقة، وهي عامل خطر ومسبب رئيسي للانتحار". واستكمل قائلا، "التعليم أمر بالغ الأهمية بسبب محدودية الوعي بالانتحار في البلدان النامية، وبالتالي تصبح احتمالية سمي أولئك الذين يتحدثون إلى الدعم المهني أو الاجتماعي لهذا الدعم أقل"، مشددا على أهمية المبادرات المخصصة لمنع الانتحار في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، "مع

أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة محاولات الانتحار بين الإناث أعلى من الذكور- أرفشيفي تناولت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية، قضية محاولات الانتحار التي يقوم بها الشباب وتحديدا المراهقين. وأظهرت نتائج الدراسة التي ترجمتها "عربي ٢١" 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 أستاذ 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". البلدان المتقدمة وضرب مثلا على ذلك في دولة اسما جنوب المحيط الهادئ، موضحا أن "ثلاثة من كل خمسة مراهقين قاموا بمحاولة انتحار، ما يدل على الحاجة الماسة للعمل، مشيرا إلى أنه "في الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط كان لدى ١٧ بالمئة من المراهقين أفكار انتحارية أو خطط ومحاولات انتحار خلال ١٢ شهرا".



# فوائد كثيرة للمشي لا تجدها حتى في الأدوية

اقرأ أيضاً: تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات كما أن النساء استغفن على وجه الخصوص من الجولات الإضافية القصيرة. كما أظهرت دراسة نشرت في دورية جمعية القلب الأمريكية لضغط الدم، مؤلفها الرئيسي مايكل ويلر، أن كبار السن قد يستفيدون بشكل خاص من التمارين الصباحية.

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

وقال البروفيسور إيمانويل ستاماتكيس من جامعة سيدني "إن النشاط العرضي العادي الذي يجعلك تلهث حتى لو لبضخ ثوانٍ 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 لاحقاً خلال اليوم. تم العثور على أن المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي، الذي يعد مؤشراً قوياً لمشاكل القلب.

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

## وكالات

المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي الذي يعد مؤشراً قوياً 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 بكثافة 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، مضيفاً أن التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة صباحاً مفيدة للصحة العقلية أيضاً.

وقال كريس أولين، كبير مرضي القلب في مستشفى مؤسسة القلب البريطانية، "تدعم هذه الدراسة مجموعة كبيرة من الحقائق والأدلة التي تشير إلى أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في

تخفيف ضغط الدم، ويقلل خطر الإصابة بنبويات قلبية وسكتات دماغية. كما أنه يعزز وينمج جسمك وعقلك بطاقة قوية، ولهذا فإن ثلاثين دقيقة من النشاط

# أخصائيو: البروتينات البديلة صناعات غذائية ناجحة

## وكالات

أبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حاليا هي الصويا والبازلاء وحببات الحمص. CC BY-SA Ilias Bartolini

قال أخصائيو إن "مكافئة البروتينات البديلة المستخدمة كبديل عن المنتجات الحيوانية تتعزز مع تزاخم المستثمرين على تطوير مشاريع متصلة بها".

وتحدث الأخصائيو المشاركون في مهرجان ساوث باي ساوثوست في مدينة أوستن الأمريكية، عن أهمية البروتينات البديلة، وقالت مؤسسة شركة "كايند إيرث" الناشئة ورئيسة الاتحاد الدولي للبروتينات البديلة أوليفيا فوكس كاين إننا "نضطر لتحديث قائمتها بواقع مرة كل أسبوعين".

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

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

ويلفت دان ألتشولر مالك العضو في صندوق "نيو كروب كابيتال" الاستثماري المتخصص إلى أن التكنولوجيا الجديدة باتت قادرة على تلبية رغبات العامة في هذا المجال، مضيفاً أن "التغذية النباتية الصرفة ظهرت قبل عقود، في نهاية الستينات، وفي البداية كان ذلك موجهاً لأنماط الاستهلاك الأخلاقي مع مستهلكين مستعدين لبذل تضحيات، وتعين الانتظار حتى التسعينات إلى أن أصبح هذا الخيار أفضل على صعيد المذاق".

ويتابع، "في الوقت الراهن، أصبحنا في الجيل الثالث ولم يعد المستهلك بحاجة لتخلي عن المذاق الجيد، فالتناسي يجنون ذلك لأنه لذيذ وليس فقط لأنه نباتي".

كذلك يشير إلى أن المستثمرين يرون أن "المذاق هو العامل الأهم والتكلفة تأتي في المرتبة الثانية". ولعدم البقاء على الهامش، بدأت أكثر الشركات الكبرى في مجال الصناعات الغذائية التقليدية باستثمار مبالغ كبيرة في هذه البروتينات الجديدة. حتى أن هذه الموجة لم توفر "تايسون فودز" التي تحتل المرتبة الثانية بين أكبر الشركات المنتجة للحوم في الولايات المتحدة والأولى عالمياً في تصدير لحم البقر الأمريكي.

ويحسب أوليفيا فوكس، باتت هذه المجموعة "المستثمر الأكبر في الشركات المنتجة للحوم الخالية"، وهي لحم "حقيقية" منتجاً مخبرياً بالاعتماد على خلايا عضلية، ولا يزال يتعين تحقيق تقدم في هذا المجال. خصوصاً للانتقال إلى إنتاج على نطاق واسع والتمكن من اقتراح بدائل للمنتجات الاستهلاكية الأكثر شيوعاً.

ويقول دان ألتشولر مالك، "في خلال خمس سنوات، أرى عالماً لن تكون فيه هذه البروتينات البديلة مجرد بدائل بل ستصبح هي القاعدة وسنجدتها في كل المطاعم أو المتاجر".

وأبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حالياً هي الصويا والبازلاء وحببات الحمص وغلوتن القمح، غير أن منتجات أخرى تحقق رواجاً متزايداً بينها الطحالب والفطر، غير أن المستثمرين المجتمعين في أوستن لا يبدوون متفهمين بالحرشحات كمصدر مهم لهذه المنتجات البديلة خلافاً لما تروج له بعض الشركات الناشئة.

وأضافه إلى المشكلات التي قد يطرحها ذلك على صعيد الضوابط القانونية الصحية، يشدد هؤلاء المستثمرون على عدم ملازمة هذه المنتجات مع ذوق المستهلكين، ويقول أندرو أيف المدير العام لشركة "بيد أيديا فنتشرز" إن البروتينات المصنوعة من الحشرات "قد تكون مقبولة في بعض المناطق لكني لا أرى أن المستهلكين العاديين سيتهاقون لشراء مثل هذه المنتجات".

# حقيقة مذهلة حول الدماغ البشري.. تعرف عليها

ثانية كي تقع في أحدهم، حيث يقول العلم إنه إذا ما تقبلت شخصاً ما لمدة ٢٠ ثانية، فسيتخلق ذلك شعوراً بالثقة. وعندما تشعر بالأمان، يطلق جسمك هرمون "الأوكسيتوسين" وهو الهرمون ذاته الذي يتم إطلاقه عندما تعانق أحدهم. أما الحقيقة الثامنة فهي أن المال يمكنه شراء السعادة. في الواقع، عندما تنفق المال على غيرك ليعلمك سعادة، فهذا يؤثر على تقديرك لذاتك على نحو إيجابي. وستبدأ برؤية نفسك كشخص أكثر أهمية وكل ذلك يجعلك سعيداً. وأفاد الموقع، تاسعاً، أن الأوعية الدموية في دماغك تمتد على حوالي ١٢٠ ألف ميل، وهو طول يعادل منتصف الطريق إلى القمر. وتتمثل الحقيقة العاشرة في أن فترة الانتباه لديك لا تتجاوز ٤ ثواني وهي أقصر مما كانت عليه قبل ١٥ سنة، وهو ما يعني أننا عاجزون عن التركيز على أمر واحد لأكثر من ٨ ثواني في كل مرة، في المتوسط.



أوضح الموقع أن الاكتئاب يعد أكثر انتشاراً في صفوف الشباب، حيث أن دراسة حديثة كشفت عن أن أكثر الأشخاص تعاسة في العالم تقل أعمارهم عن ٣٠ سنة. ويعتبر الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٠ سنة هم أكثر عرضة للقلق والتوتر. وفي الختام، بين الموقع أن الحلم الواعي أو الصلي يعتبر حقيقياً حيث أنه في هذا النوع من الأحلام يمكن للشخص التحكم في نتيجة أحلامه.

في ذلك إلى أن من يتمتعون بمعدل ذكاء عال يشعرون أن التواصل عبارة عن مضغعة للوقت. مع ذلك، توصلت دراسات أخرى إلى أن إحاطة نفسك بالناس يغذي صحتك العقلية وهو ما يجعل العديد من الأشخاص الأكثر ذكاء هم الأكثر اكتئاباً. اقرأ أيضاً، مفاجأة.. جهاز يحول الأفكار لكلام منطوق.. لهذا رغب العلماء وأضاف الموقع أن الحقيقة الرابعة تتجسد في أن لدينا عدداً من الأفكار في اليوم أكبر مما نتصور. حيث أن الدماغ البشري تدور فيه حوالي ٧٠ ألف فكرة يومياً، ٧٠ بالمئة منها تكون سلبية. على صعيد آخر، تتمثل الحقيقة الخامسة في أن خلايا الدماغ يمقتورها البقاء على

## وكالات

الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عدداً أقل من الأصدقاء - أ ف ب / أرشيفية

نشر موقع "أورانس أكت" تقريراً 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 "عربي ٢١" إن الدماغ هو التعريف الدقيق لكل ما هو معقد ولا يمكننا أبداً تعلم ما يكفي بشأنه، إذ أنه كلما تعلمنا شيئاً، ظهر المزيد لاكتشافه. وفيما يلي، جملة من الحقائق الممتعة حول الدماغ البشري التي لن تجدها في أي كتاب مدرسي.

وأشار الموقع، أولاً، إلى أن الكحول لا تجعلك تنسى أي شيء، حيث أن الكثير من الأشخاص يعاقرون الخمر بافترض أنها ستجعلهم ينسون ولكن ذلك ليس هو حال الأمور إذ أنه حين يُغيب عقلك بسبب الكحول يفقد قدرته على خلق ذكريات جديدة. أما الحقيقة الثانية فتتمثل في السبب وراء تَوَازُن أرقام الهاتف من سبعة أرقام طويلة فقط، حيث أن ذاكرتنا العاملة تستطيع حفظ ما معدله سبعة أرقام كحد أقصى، وهو ما يسمح لك بالنظر إلى رقم هاتف وتذكره لوقت طويل لكي تتصل به.

وذكر الموقع أن الحقيقة الثالثة تحيل إلى أن الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عدداً أقل من الأصدقاء، ويعود السبب

## هل يساعد الوخز بالإبر حقاً في تخفيف الوزن؟



هرمون الجريلين الذي يتحكم في بدء الوجبة ويقلل هرمون الليبتين الذي ينظم تخزين الدهون والتمثيل الغذائي، وتساعد هذه العملية في البدء بخسارة الوزن عن طريق كبح الشهية.

وتعزز أيضاً عملية التمثيل الغذائي، وتحسين الهضم، وتنظيم الهرمونات المرتبطة بالسمنة، وتحسين امتصاص المواد الغذائية، عن طريق تحسين وظيفة الكبد.

ويجاء البعض لطب الصيني القديم خاصة، وفي هذا الصدد نشر موقع "يولد سكاى" تقريراً أشار فيه لفائدة الوخز بالإبر الصينية بخسارة الوزن.

تأثير الوخز بالإبر على الوزن أوضح التقرير الذي ترجمته "عربي ٢١"، بأن الدراسات الحديثة أكدت أن الوخز بالإبر يلعب دوراً فعالاً في فقدان الوزن، وكشف الخبراء الصينيون بأن هذه الممارسة القديمة تعزز عملية الأيض وتساعد على تنظيم الأنسولين والهرمونات وعملية الهضم، مما يهدد الطريق لفقدان الوزن بشكل فعال.

ووفقاً لطب الصيني التقليدي يكتسب المرء الوزن نتيجة لاختلالات الجسم التي يمكن أن يسببها خلل في الكبد، والطحال، والكلى، والغدة 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.

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

ووفقاً للدراسة أجريت على ٨٠ شخصاً يعانون من السمنة المفرطة، لفتهم تأثير الوخز بالإبر في فقدان الوزن، تبين أنهم فقدوا الوزن بشكل فعال، لكن هذا الإجراء رافقه نظام غذائي صحي.

وأشار العديد من خبراء الصحة إلى أنه إلى جانب ممارسة الوخز بالإبر، يجب على المرء أن يدمج نمط حياة صحي للتحقق من فقدان الوزن. وأشار التقرير إلى أن الوخز بالإبر يمكن أن يساعد في فقدان الوزن من خلال الطرق التالية،

• إطلاق السيروتونين وهو أحد الناقلات العصبية والتي لها دور مهم في تنظيم مزاج الإنسان والذي يعتبر أيضاً مضاداً للاكتئاب.

• إطلاق الدوبامين للمساعدة في الحد من تناول الطعام والسعرات الحرارية، حيث أن المستويات المنخفضة من الدوبامين تسبب فرط 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. وفت التقرير إلى أن الوخز بالإبر يؤثر بشكل مباشر على هرمونات السمنة، لأنه يرفع مستوى

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

الكاتيكولامينات التي تفرزها الغدة الكظرية، ويخضع هذا الإنتاج لظروف 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 أمراض القلب أكثر عرضة لهذه الحالة، أجاب صفاي القلب بأن "نقص التروية الحاد لعضلات القلب يمكن أن يكون سبباً في ظهور أعراض مفاجئة على غرار الإغماء أو السكتات القلبية بسبب عدم انتظام دقات القلب، التي تتطلب تدليك القلب وصدمة كهربائية خارجية لمنع الموت المفاجئ، وعلى المدى الطويل، يؤدي الانقباض العفسي إلى قصور في القلب، الأمر الذي يمكن أن يكون في غاية الخطورة".



انسداد 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 الشدي، ويؤثر هذا في الغالب على النساء وبالأحرى النساء المسنات اللاتي لهن ظروف نفسية خاصة".

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

## وكالات

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

نشر موقع "أتلنتيكو" الفرنسي حواراً 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 فرنسو تيبو وترجمته "عربي ٢١" أن "متلازمة تاكو-تسويو، المعرفة بمتلازمة القلب المنكسر، يمكن أن تظهر لدى الشخص بعد صدمة عاطفية". مثلاً، "ما الذي يحدث؟ مستوي القلب من الناحية البيولوجية؟ وماذا ينتابنا هذا الشعور المؤلم؟"

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

وأكد أنه "في حال استمرت هذه الحالة لفترة طويلة، قد تتسبب في موت خلايا عضلات القلب المعنية نهائياً، لافتاً 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 انسداد شريان أو أكثر من الشرايين التاجية، عن طريق جلطة دموية تتكون إذا كان الشخص يعاني مسبقاً من تصلب الشرايين".

وذكر أن "ذلك يسمى بنقص حاد في

تسبب تشنجات شريانية متتالية جراء التدفق الهائل من الكاتيكولامينات المرتبطة بالإجهاد الناتج عن الخوف أو الألم أو الفرح الشدي، ويؤثر هذا في الغالب على النساء وبالأحرى النساء المسنات اللاتي لهن ظروف نفسية خاصة".

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

تسبب تشنجات شريانية متتالية جراء التدفق الهائل من الكاتيكولامينات المرتبطة بالإجهاد الناتج عن الخوف أو الألم أو الفرح الشدي، ويؤثر هذا في الغالب على النساء وبالأحرى النساء المسنات اللاتي لهن ظروف نفسية خاصة".

وذكر أن "ذلك يسمى بنقص حاد في



## الارتوذكسي يخطف صدارة دوري السلة الممتاز

وكالات

خطف النادي الأرثوذكسي صدارة الدوري الممتاز لكرة السلة CFI.

وصعد الأرثوذكسي إلى الصدارة بعد فوزه الجمعة على الأهلي، في اللقاء الذي جمعهما على صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب، بنتيجة ٩٦ نقطة مقابل ٨٨.

وفي المباراة الثانية على ذات الصالة فاز الجبهة على الأشرفية بنتيجة ٩٧ نقطة مقابل ٧٨.

وفي اللقاء الثالث تفوق الرياضي ارامكس على مضيغه كفيويا في اللقاء الذي جمعهما على صالة مدينة الحسن باريد ٨٦ نقطة مقابل ٦١.

وحصل محترف الاشرفية تيرنس جونيبور على لقب هداف الجولة الرابعة برصيد ٣٠ نقطة، فيما جاء محترف الأرثوذكسي براندون بيترسون على لقب أفضل لاعب في الجولة الرابعة بفعلية ٤٣.

## المنتخب الوطني للناشئات يفوز على البحري بـ "غرب آسيا"

وكالات

فاز المنتخب الوطني النسوي لكرة القدم تحت سن ١٧، على نظيره البحريني بهدف دون رد، في المباراة التي جرت مساء الجمعة على ملعب العقبة. في ثاني مباريات المنتخب ضمن مشواره ببطولة غرب آسيا الثالثة للناشئات ٢٠٢٣.

ويختتم المنتخب مشواره في الدور الأول بلقاء لبنان مساء الأحد المقبل، على ذات الملعب وفي نفس التوقيت.

وتقام البطولة التي يستضيفها الاتحاد الأردني لكرة القدم حتى ١٠ من الشهر الجاري في مدينة العقبة، بنظام الدوري من مرحلة واحدة، حيث تلعب المنتخبات الدور الأول، على أن يلتقي المتصدر مع الوصيف لتحديد البطل، فيما يواجه صاحب المركز الثالث مع الرابع لتحديد باقي المراكز في الدور الثاني.

ويذكر أن المنتخب الوطني النسوي تحت سن ١٧ هو حامل لقب النسخة الأولى من بطولة غرب آسيا للناشئات والتي جرت في ٢٠١٨ بالإمارات.

## ريال مدريد يفتقد لاعبين أمام فياريال

وكالات

أعلن كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، قائمة فريقه لمواجهة فياريال، السبت، بملعب لاسيراميك، ضمن منافسات الجولة ١٦ من الليجا.

وشهدت قائمة الميرنجي غياب الثلاثي "كارهاخال وأودريوزولا ومارينو دياز"، بسبب الإصابة.

في المقابل، استعاد الريال ٧ لاعبين غابوا عن مواجهة كأس إسبانيا أمام كاسيرينو، بسبب الراحة، وهم "كورتوا، ميندي، ألبا، كروس، مودريتش، فينيسيوس، بنزيما،".

وفيما يلي قائمة ريال مدريد:

حراسة المرمى: كورتوا، لوتين، لويز لوبيز.  
الدفاع: ميليتاو، ألبا، فايخو، ناتشو، لوкас فاسكيز، رودريجر، فيرلاندي ميندي. الوسط: كروس، مودريتش، كامافينجا، فاليريدي، تشواميني، سيبايوس. الهجوم: هازارد، بنزيما، أسينسيو، فينيسيوس، رودريجو.

## تصرف مثير لكريستيانو في مباراة النصر والطائي



وكالات

فاجأ البرتغالي كريستيانو رونالدو، لاعب نادي النصر، الجميع أثناء متابعته مباراة فريقه أمام نادي الطائي، التي أقيمت مساء الجمعة، على ملعب مرسلو بارك.

وفاز النصر على الطائي (٢-٠)، في المباراة التي أقيمت بينهما، ضمن منافسات الأسبوع ١٢٤ من دوري روشن.

وغاب رونالدو عن قائمة "العالمي"، بسبب عقوبة وقعت عليه مع فريقه السابق مانشستر يونايتد، بالإضافة لعدم تسجيله في كشوفات الفريق حتى الآن.

وحرص "الدون" على تقديم الدعم لزملائه في فريقه الجديد، بالاحضور في نفس الحافلة التي أقلت الفريق إلى ملعب مرسلو بارك.

وتواجد النجم البرتغالي في أروقعة الملعب قبل دخول اللاعبين للميدان، وتوجه بعد ذلك إلى المنصة ليشارك ويعدم الفريق، خلال مجريات الشوط الأول.

وكان التصرف المثير لكريستيانو عندما غادر المدرجات بعد نهاية الشوط الأول، لينتجه إلى صالة الألعاب بالنادي، ليؤدي التمارين بشكل منفرد.

ونشر الحساب الرسمي لنادي النصر على "تويتر"، فيديو لرونالدو وهو يقوم بالتمارين أثناء مشاهدة الشوط الثاني، ويحتفل بهدف تاليسكا الثاني.

## حمد: النشامي يمتلك الفرصة للتأهل لكأس العالم ٢٠٢٦

وكالات

أكد المدير الفني للمنتخب الوطني الأول لكرة القدم العراقي، عدنان حمد، أن المنتخب الوطني يمتلك فرصة التأهل لكأس العام المقبلة والمقررة في العام ٢٠٢٦، على اعتبار أن النظام الذي ستكون عليه البطولة يعطينا فرصة جيدة للتأهل.

وأضاف حمد، خلال الندوة التي نظمتها كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، بعنوان "كرة القدم وموندiales قطر ٢٠٢٢"، أن منتخب النشامي واجه منتخبات قوية خلال العام الماضي (٢٠٢٢) كالمنتخب الاسترالي الذي وصل إلى دور ال١٦ في موندiales قطر الأخير، إذ خاض منتخبنا معهم مباراة سبقت مبارياتهم في الملحق المؤهل لموندiales قطر بسبعة أيام قدم خلالها مباراة قوية، كما وكانت لنا مباراة أخرى مع منتخب نيوزيلندا التي خاضت أيضا الملحق وفزنا عليهم، وغيرها من المباريات مع المنتخبات القوية ما يمنحنا القدرة على المنافسة والتأهل. وأشار حمد إلى أن مشكلة المنتخب الأردني تكمن في الإمكانيات والقدرة وضعف المنافسات المحلية، وهو ما يعمل الجهاز الفني على تعويضه بمباريات مع منتخبات شقيقة وصديقة، لافتا إلى أن المنتخب خاض خلال عام ونصف أكثر من ٢٠ مباراة وتقدم ١١ مركزا في التصنيف الدولي.



ويبين أن الخطة الفنية تهدف للوصول إلى المركز ٧٥ خلال العام الحالي ومن ثم النظر لمركز أعلى.

وفيما يخص موندiales قطر، قال إنها المرة الأولى التي يجري تنظيمها في فصل الشتاء، كما وأنها البطولة الأولى التي تشهد تواجد ٦ منتخبات من قارة آسيا، وأول موندiales يجري تنظيمه في العالم العربي والإسلامي، والنسخة الثانية التي تقام في آسيا بعد نسخة ٢٠٠٢ في كوريا الجنوبية واليابان.

من جانبه، أكد عميد كلية التربية الرياضية، الدكتور راتب الداود، الحرص على تنظيم مثل هذه الندوات

## السعودية تهزم اليمن في أولى محطات خليجي ٢٥



وكالات

استهل المنتخب السعودي مشواره في خليجي ٢٥، بالفوز على شقيقه اليمني بهدفين دون مقابل، مساء الجمعة، على ملعب البصرة الدولي، ضمن الجولة الافتتاحية لبطولة كأس الخليج العربي بالعراق.

وجاءت ثنائية الأخضر عن طريق سميحان الثابت ومصعب الجوير (ركلة جزاء)، في الدقيقتين ١٨ و٣٤. وحصد رديف الأخضر الثلاث نقاط الأولى في مسهل مشواره بالبطولة، ليتصدر المجموعة الأولى، في حين تلقى المنتخب اليمني خسارته الأولى.

ثنائية خضراء

بدأت المباراة سريعة وقوية من قبل الطرفين، وبالأخص المنتخب السعودي، الذي سيطر على الكرة وضغط هجوما عبر سميحان الثابت وتركي العمار ورائد الغامدي، وسط حضور قوي من دفاع وحارس اليمن. وحملت الدقيقة العاشرة فرصة سانحة لليمن، بعدما تابع أحمد ماهر عرضية داخل منطقة الجزاء بتسديدة يسارية جميلة، لكن الحارس نواف العقيدى تصدى لها ببراعة.

وتواصلت السيطرة السعودية على الكرة، وكاد تركي العمار يضيف هدف المباراة، بعدما استلم كرة داخل منطقة الجزاء، وسدد كرة تصدى لها الحارس اليمني. ونجح الأخضر في ترجمة سيطرته وخطورته وأفضليته بهدف أول عن طريق سميحان الثابت بالدقيقة ١٨، بعدما استلم تمريرة من يامسعود، خارج منطقة الجزاء، وأطلق تسديدة يسارية رائعة سكنت الزاوية اليمنى للحارس اليمني.

واستمر المنتخب السعودي في سيطرته على الكرة، ويحث عن تسجيل هدف ثان، فيما حاول لاعبو اليمن عبر الضربات الثابتة، لكن الحارس نواف العقيدى والدفاع كانوا في الموعد.

واحتسب الحكم ركلة جزاء لصالح سميحان الثابت، بعد إعاقته من مدافع اليمن داخل منطقة الجزاء، وتم تأكيد القرار من الفار، ليتفداه مصعب الجوير، بينماه قوية على يمين حارس اليمن، ليضيف الهدف الثاني بالدقيقة ٣٤.

وفي الدقيقة ٤١، سدد رياض شراحيلى كرة قوية أعدها الحارس اليمني ببراعة، لترتد له مرة أخرى، لكنه سددها في الدفاع.

وكاك الأحمر اليمني يقلص النتيجة بعد خطأ في التمرير من لاعب وسط الأخضر، ليتفرد عمر الداحي بالعقيدى، لكن الأخير تصدى لتسديدتين متتاليتين من قبل لاعبي اليمن، ليضيف الهدف الثالث، بعدما تابع ضربة حرة غير مباشرة بتسديدة بالدقيقة ٤٢.

صحوه يمنية

تواصلت السيطرة على الكرة والخطورة الهجومية من المنتخب السعودي، وكاد رياض شراحيلى يضاعف النتيجة بهدف ثالث، بعدما تابع ضربة حرة غير مباشرة بتسديدة بالدقيقة ٤٢.

## الرواشدة يتصدر اليوم الأول بدوري الناشئين للجولف



وكالات

تصدر نجم المنتخب الوطني ويطل العرب لفئة ١٣ عاما محمد الرواشدة أول أيام دوري الجولف للناشئين مسجلا ٧٢ ضربة وذلك في البطولة التي انطلقت على ملاعب نادي واحة أيلة للجولف في مدينة العقبة وتلاه النجم سالم العبدالات في المركز الثاني ثم النجم دانيال ظاهر ثالثا.

وشهدت منافسات اليوم الأول، ندوة وإشارة كبيرة بين جميع المشاركين في مؤشر على بداية مبشرة للموسم.

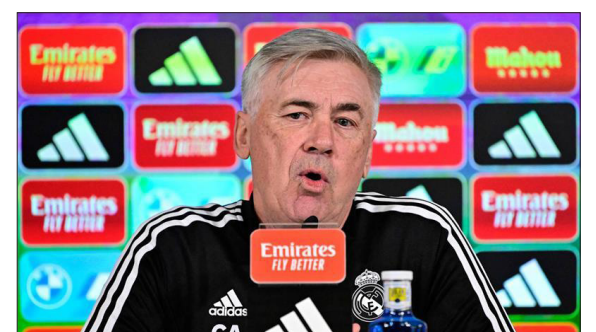
وفي أول أيام منافسة (١٨) حفرة ذكور، تصدر مراد الرواشدة المركز الأول تلاه سميحان عكروش ثانيا ثم يوسف قطاطشة ثالثا، وفي منافسة اليوم الأول إناث (١٨) حفرة تصدرت ياسمين ظاهر المركز الأول تلتها ليلى فؤاد مجاهد وفي المركز الثالث ليان العبدالات، وفي مسابقة ملعب الأكاديمية (٩) حضر تصدرت ميار الشوملي منافسات اليوم الأول تلاها آدم سلمان ثانيا ثم جولي جيجي في المركز الثالث. وعبر المدير الفني للمنتخب الوطني عامر راضي سعادته بانضمام وجوه جديدة لبرنامج الاتحاد ومشاركة لاعبين جدد، بينما أشار نائب رئيس الاتحاد ناصر الشوملي إلى التعاون الكبير والمثمر بين الاتحاد وأسرة شركة واحة أيلة للتطوير وكوادر النادي الأمر الذي ساهم بشكل كبير في إنجاز البطولة.

## الصادق: أسعى للحفاظ على التصنيف ضمن الستة الكبار

وكالات

عبرت نجمة المنتخب الوطني للتايكواندو جوليانا الصادق، عن سعادتها بتصدر التصنيف العالمي للعبة تحت وزن ٦٧ كغم، مؤكدة حرصها على الحفاظ على التصنيف ضمن الستة الكبار، وقالت الصادق في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) ان الحفاظ على هذا التصنيف يعني التأهل للأولمبياد، مشيرة الى أن وصولها الى هذا التصنيف كان ثمرة جهود متواصلة خلال السنوات الماضية. وكانت الصادق اعتلت صدارة التصنيف العالمي في وزن ٦٧ كغم بحسب التصنيف الدولي كما حلت في المركز الثاني في التصنيف الأولمبي في الوزن نفسه، لتصبح أول لاعبة عربية تحتل المركز الأول عالميا.

## أنشيلوتي: الحديث كثير حول بيلينجهام وإنزو.. لكن ماذا عن هذا الثلاثي؟



وكالات

تحدث كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، عن الاستعدادات لمواجهة فياريال السبت، ضمن الجولة الـ ١٦ من الدوري الإسباني. واستهل أنشيلوتي المؤتمر الصحفي الخاص بالمباراة، بنعي جيانلوكا فياني، قائلا: "يوم حزين بالنسبة لي، صديق وزميل ولاعب رائع ودعنا".

وعلق على ازدهار جدول مباريات الريال: "اعتدنا على خوض مباراة كل ٣ أيام، نبلي بلاء حسنا، والقائمة عادت بصورة جيدة بنهاية الموندiales، مع وجود مشاكل صغيرة. غدا أماننا مواجهة صعبة، لكن نملك الثقة لخوض مباراة مميزة".

وأضاف: "فياريال تغير بعض الشيء، يلعبون كرة قدم بشخصية واضحة ويبلون بلاء حسنا. ستكون مواجهة متمعة، كوننا نريد أيضا تقديم أفضل ما لدينا، الفريق مركز ومتحفز وفي حالة بدنية جيدة.. وتابع: "ستين يجب تقديم كرة قدم هجومية مع تركيز مميز في أرض الملعب. ستكون مواجهة مفتوحة، وللغوز هناك علينا تقديم أفضل ما لدينا، فهم قادمون من مباريات جيدة كما فعلوا أمام فالنسيا.. وواصل: "غدا سيشارك فريق يتمتع بالحياة، معظمه لم يشارك في كأس. فريق قريب من العام الماضي، وفي كل مباراة سأضع أفضل تشكيل.. وعن تقدم بعض اللاعبين بطلبات للرحيل، أوضح: "إذا طلب أحد مني التصفية، سأقدمها له، لكن حتى الآن لم يأت أحد إلى مكتبتي. الجميع في حالة تركيز، أماننا العديد من المباريات، وكل القائمة سيتم الاعتماد عليها. لا يوجد من يشتكي لعدم المشاركة. الكل يركز لتقديم عمله".

وأشاد أنشيلوتي ببيب جوارديولا، قائلا: "اعتبر نفسي شخص يقدم عملا جيدا.. في بعض الأحيان أحقق النجاحات وفي أحيان أخرى لا. لكن أنا محظوظ بالتواجد في أفضل نادٍ بالعالم، جوارديولا مدرب عظيم، قدم أمورا جديدة ومثيرة في كرة القدم، ويواصل الانتصارات.. وأتم: "هناك الكثير من الأحاديث حول إنزو (فيرنانديز) و(جود) بيلينجهام، وبدوري أفضل لاعبي فريقي، فهم جيدون للغاية وصغار أيضا في السن، مثل فاليريدي وكامافينجا وتشاوميني".



# مجلس الأمن الدولي يبدأ بمناقشة انتهاك إسرائيل للوضع القائم في القدس



## نيويورك

اعتبر مساعد الأمين العام للشؤون السياسية خالد الخياري اقتحام الوزير الإسرائيلي إيتامر بن غفير إلى الحرم الشريف بالقدس المحتلة كانت تحريضية. وأوضح في الجلسة الطارئة لمجلس الأمن الدولي مناقشة انتهاك إسرائيل للوضع القائم في القدس التي بدأت بطلب أردني فلسطيني مشترك، جرى تأييده من الإمارات العربية المتحدة، مندوب عربي في المجلس وكذلك الصين، أنه يُنظر إليها على أنها تحريضية بشكل خاص بالنظر إلى دعوة بن غفير السابقة لتغيير الوضع الراهن. وأشار إلى أن العديد من دول العالم في جميع أنحاء المنطقة والمجتمع الدولي أدانوا الاقتحام باعتباره استفزازاً من شأنه أن يؤدي إلى مزيد من إراقة الدماء.

وقال المسؤول الأممي أمام مجلس الأمن الذي ناقش الوضع في القدس الشريف، إن الوضع في الأماكن المقدسة في القدس هش للغاية، وأي حادث أو توتر يمكن أن ينتشر ويسبب العنف في جميع أنحاء الأرض الفلسطينية المحتلة وإسرائيل وأماكن أخرى في المنطقة.

وطالب باسم أمين عام الأمم المتحدة، أن يحافظ الجميع على الوضع الراهن تماشياً مع الدور الخاص للمملكة الأردنية الهاشمية، مشيراً إلى أن الأمم المتحدة، ظلت خلال الأيام العديدة الماضية، على اتصال وثيق بالأطراف المعنية لتهدئة الموقف، وستستمر في هذه المشاركات في الأيام والأسابيع المقبلة.

وشدد الخياري على ضرورة تشجيع جميع الجهود المبذولة لخفض التوتر، في حين يجب رفض الاستفزازات والخطوات التحريضية والإجراءات الأحادية الجانب والتهديدات بالعنف رفضاً قاطعاً.

وقال، إن القادة من جميع الأطراف يتحملون مسؤولية خفض التوتر وتهينة الظروف للهدوء. مؤكداً على استمرار الأمم المتحدة لمساعدة ودعم هذه الجهود.

وقال مندوب روسيا لدى مجلس الأمن الدولي، إن اقتحام وزير الأمن الإسرائيلي بن غفير لا يمكن أن نراها معزلة عن اقتحام رئيس الوزراء الإسرائيلي الأسبق أرئيل شارون عام ٢٠٠٠، والتي أدت إلى اندلاع الانتفاضة الفلسطينية الثانية، ومقتل الآلاف، داعياً إلى تهينة الظروف لعودة المفاوضات بين الفلسطينيين والإسرائيليين وفق حل الدولتين.

بدوره، أكد مندوب البرازيل لدى مجلس الأمن، التزام بلاده بالحل الدائم للقضية الفلسطينية، لافتاً إلى أنه يجب احترام ترتيبات الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة.

بدورها، قالت نائبة المندوبة الأميركية بمجلس الأمن، إنها تتوقع أن تتابع حكومة إسرائيل التزامها بالحفاظ على الوضع الراهن في القدس، معربة عن قلقها من أي أعمال أحادية الجانب تؤدي إلى تفاقم الوضع أو تقوض حل الدولتين. وأكدت دعم بلادها للحازم في الحفاظ على الوضع الراهن للأماكن المقدسة في القدس.

من جانبه، قال مندوب الإمارات العربية المتحدة السفير محمد بو شهاب، أننا ندين اقتحام الوزير الإسرائيلي للمسجد الأقصى المبارك، الذي يؤدي إلى زعزعة الوضع الهش، ويهدد المنطقة عن طريق السلام الذي نسعى إليه جميعاً، ويؤدي إلى تعميق الاتجاهات السلبية للصراع، كما يؤدي لمواجهة نسعى لتجنبها في الوقت الحالي، ويغذي الكراهية.

وأضاف، كما أننا ندين الاعتداء على المقبرة المسيحية في جبل صهيون، ونطالب المسؤولين الإسرائيليين هناك بحاسبة المسؤولين عن هذه الاعتداءات، كما نطالب بتوفير الحماية الكاملة للمسجد الأقصى نظراً لما يحظى به من مكانة مقدسة، مشدداً على ضرورة احترام دور الأردن بالوصاية على المقدسات بموجب القانون الدولي والوضع التاريخي القائم، وعدم المساس بالوضع القائم.

وتابع: إن هذه الإجراءات تبعثنا عن إيجاد حل للصراع العربي الإسرائيلي ويتعين علينا اتخاذ موقف واضح من كل ما يجري وضرورة وقف كافة الإجراءات التي تعزز الكراهية بالشرق الأوسط، لنضمن تحقيق حل الدولتين وإقامة دولة فلسطينية مستقلة على حدود ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

وقال مندوب الصين ندين أي تدابير تغيير الطابع القائم في القدس وتؤيد إقامة دولة فلسطينية على حدود ١٩٦٧.

وأضاف، إن ما نشهده الآن ليس السبيل الأمثل لبدء عام جديد، وأقول للمسؤولين الإسرائيليين الحكوميين الذين اقتحموا باحات المسجد الأقصى المبارك، نحن يعتبرنا الفلق من أي تصرفات أو أي أفعال أحادية الجانب تؤدي لتصاعد التوترات، ما ينذر باستبائات ومواجهات تمس بالوضع الديني للمقدسات.

وقال، إن التصرفات الصادرة عن المسؤولين الإسرائيليين أدت إلى تاجيح العنف ونحن ندعو للهدوء وضبط النفس لتجنب مزيد من التصعيد.

وعلى إسرائيل الابتعاد عن أي تصرفات تؤدي إلى تاجيح الوضع وكل ما ينتهك القانون الدولي، والصين تدين أي تدابير تغير الطابع القائم في القدس وكذلك كل التغييرات في الأراضي المحتلة ويجب احترام دور العبادة ودور الوصاية الأردنية على المقدسات الإسلامية والمسيحية بحسب قرارات مجلس الأمن.

من جانبه، أعرب مندوب الإكوادور، عن أسفه لأن بند القضية الفلسطينية ما زال قائماً على جدول أعمال مجلس الأمن الدولي، منذ أن اتخذت بلاده أول مرة لشغل العضوية في المجلس عام ١٩٥٠. وقال، "من المؤسف أننا ونحن في العام ٢٠٢٣ ما زلنا نناقش هذا البند، والمؤسف أكثر أن نبدأ العام الجديد في مناخ من التوتر وانعدام الثقة".

وأكد، أن الإكوادور تطلق نداءً لوضع حد لحقبة العنف، والتأكيد على أن الطرفين لهما الحق في سلام وكرامة، ومن الضروري استنكار التاريخ لتقادي تكرار الأعمال التي تسبب في العنف والدمار والقتل في المنطقة.

وأضاف، أن أعمال التحريض والاستفزاز ينبغي أن تتوقف وكذلك الخطاب الموجه للمشاعر، فإسلام يجب أن يبدأ في عقول الناس وبعدها ينتقل إلى الكلمات ويصبح أفعالاً في نهاية المطاف. وشدد على، أن بلاده تعيد التأكيد على دوائها للأطراف للالتزام بالهدوء وضبط النفس والامتناع عن أي عمل أو قرار أو إجراء أحادي الجانب، من شأنه أن يفاقم النزاع، ونادى باحترام الوضع القائم في الأماكن المقدسة في القدس، وشدد على دور الأردن كضامن ووصي.

وقال: "أعمال الاستفزاز في هذه الأماكن ينبغي أن يتم تضادياً بأي شكل وأي ثمن". وأكد أن الإكوادور تدعم محاولات السعي لتسوية سياسية دائمة وعادلة على أساس القانون الدولي وحل الدولتين، وأن استئناف المفاوضات الفعالة يتطلب إصراراً وإرادة سياسية وشجاعة وروية ثابتة من القادة، ونأمل أن يتحقق ذلك في المستقبل القريب، وأن يخرج بند القضية الفلسطينية من مجلس الأمن.

بدوره، عبر مندوب اليابان عن القلق العميق الذي يساور بلاده، حيال اقتحام وزير الأمن القومي في حكومة الاحتلال إيتامر بن غفير للمسجد الأقصى المبارك، نظراً للوضع المتوتر أصلاً في المنطقة.

وقال: "من المهم أن تقوم كل الأطراف ذات الصلة بضبط النفس والامتناع عن أي إجراءات توجب المشاعر أو خطابات تثير التوترات، بما في ذلك محاولات تغيير الوضع التاريخي القائم في الأماكن المقدسة في القدس".

وعبر كذلك عن القلق من إعلان الحكومة الإسرائيلية الجديدة عن إجراءات وسياسات من شأنها توسيع المستوطنات، بما يشكل انتهاكاً للقانون الدولي وقرارات مجلس الأمن ذات الصلة.

وأضاف، "اليابان تحت إسرائيل على التوقف الفوري عن كل التدابير الأحادية التي من شأنها أن تقوض حل الدولتين". وشدد على أن الحل السلمي يمكن تحقيقه من خلال الحوار الذي يستند إلى الثقة المتبادلة، وحث الطرفين الفلسطيني والإسرائيلي على العودة إلى مسار الحوار، وإعادة الالتزام بشكل جدي نحو تحقيق حل الدولتين، بناء على قرارات مجلس الأمن ذات الصلة والمعايير الدولية المرجعية المتفق عليها.

وأكد، أن اليابان، وبصفتها عضواً غير دائم في مجلس الأمن على مدى العامين القادمين، مستعدة لتقديم المزيد من المساهمات نحو تحقيق الأمن والاستقرار في الشرق الأوسط.

وقال مندوب فلسطين في الأمم المتحدة رياض منصور، أن الشعب الفلسطيني بدأ يفقد صبره، وأعرب مندوب فرنسا، عن قلق بلاده العميق تجاه اقتحام وزير الأمن الإسرائيلي إلى المسجد الأقصى، وقال: "ينبغي أن نعمل كل ما نستطيع لمنع التصعيد الذي له عواقب وخيمة على الأرض، وفرنسا تنادي باحترام الوضع التاريخي القائم". وأضاف، أن اقتحام الأقصى لا يخدم السلام ويجب وقف سياسة الاستيطان التي تضع إسرائيل على المحك، ونعيد التأكيد على التزامنا بحل الدولتين إسرائيل وفلسطين تعيشان جنباً إلى جنب والقدس عاصمة للدولتين، أن الإسرائيليين والفلسطينيين يستحقون العيش في أمان وسلام.

والاعتدال والمسؤولية التي تبديها يجب أن لا تفهم أنها تأتي من موقف ضعف، وإصرار إسرائيل على مسار التصعيد لا تؤدي إلى السلام وكل من يريد السلام يجب أن يتحرك الآن.

وتساءل... ما هي الخطوط الحمراء التي يجب أن نتخطاها إسرائيل ليتصرف مجلس الأمن، فقد أظهرت إسرائيل تجاهلاً كاملاً لقداسة الحياة الفلسطينية والقانون الدولي وحرمة وقداسة المسجد الأقصى، وتزديد الشعب الفلسطيني والعالم والمجتمع الدولي برمته، وتعدوه بمواصله القيام بذلك، ولكن مع ذلك فإن مجلس الأمن يظل جالساً على الهامش.

وقال السفير منصور، أن بن غفير الإسرائيلي المتطرف أصبح في منصب وزير وقد أدين بتحريض ودعم مجموعات إرهابية ومعروف بارأه المتطرفة لم يأتي للحرم الشريف للزيارة بل يضي بأجندة متطرفة أتبعتها طوال حياته لإنشاء الوضع التاريخي القائم بغض النظر عن تبعات، وأجندته تم انتخابه على أساسها ويهدد الأجندة دخل الحكومة الإسرائيلية.

وقال هل دانت الحكومة الإسرائيلية تصرفاته، لا بل احتضنته ودعمته حتى بعد الإدانة العالمية، فهو وزير متطرف لحكومة متطرفة ترافقه قوات احتلال تقوم باقتحام الحرم الشريف بانتهاك للقانون الدولي والوضع القائم والوصاية الهاشمية والسيادة الفلسطينية.

وقال مندوب الجابون "إن احترام الوضع القانوني والتاريخي للأراضي المقدسة في القدس، هو أمر أساسي للتعايش السلمي بين إسرائيل وفلسطين، وهذا حق أساسي، وفي هذا الصدد فإن اقتحام بن غفير لباحات المسجد الأقصى يعتبر سبباً للقلق".

وأضاف، كما أن تدين المقابر المسيحية يساهم بدوره في تشديد التوتر وهو استفزاز يؤدي إلى العنف ومن الضروري على المجتمع الدولي أن يراقب ويسعى إلى حل الأزمة وأن ينادي كل الأطراف لاحترام القانون حتى نتفادى التصعيد الجديد وردود أفعال وأثار مدمرة أكثر وأكثر على كل المنطقة.

فيما قالت مندوبة مالطا، في هذه الظروف الحساسة والأحداث الأخيرة حول المناطق المقدسة وتزايد التوتر ندعو إلى وقف أي عمل من أعمال التصعيد واستعادة الهدوء، ونحث كل من له سلطة وقوة للضغط على الأطراف والامتناع عن أي أعمال استفزازية أحادية تؤدي إلى تفاقم الوضع أكثر مما هو عليه.

وأضافت، إن الحفاظ على سلامة الأماكن المقدسة ينبغي أن تحترم بشكل كامل في كل أوقات وفي هذا السياق نسير إلى الدور المهم للمملكة الأردنية الهاشمية الوصية على الأماكن المقدسة ونحن نحترم ذلك ونؤكد ضرورة الالتزام بالوضع القائم في الأراضي المقدسة واحترام ذلك، ونتمنى تنفيذ ذلك من الكل، ونحن قلقون للغاية من كل المحاولات للسيطرة على الكنائس المسيحية الذي سيزيد التوتر بين الأديان السماوية الثلاث.

وشددت على أهمية الحوار والسعي إلى السلام والالتزام بالعمل جنباً إلى جنب بناء على القرارات السابقة التي تنص على حل الدولتين، على حدود عام ٦٧ والقدس عاصمة للدولتين، تعيشان جنباً إلى جنب في أمن وسلام ونحن مقتنعون أن هذا المسار الوحيد الصالح لتحقيق السلام.

## الجمهورية العربية السورية لدى الأمم المتحدة تؤكد دعمها للقضية الفلسطينية

الجمهورية العربية السورية لدى الأمم المتحدة تؤكد دعمها للقضية الفلسطينية

### نيويورك

أكدت المجموعة العربية لدى مجلس الأمن الدولي، دعمها للوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس، وإدارة أوقاف القدس وشؤون الأقصى المبارك بصفتها صاحبة الصلاحية الحصرية، بالإضافة إلى دور لجنة القدس وبيت مال القدس في الدفاع عن مدينته القدس ودعم صمود أهلها.

وطالبت المجموعة في بيان ألقاه سفير فلسطين لدى الأمم المتحدة رياض منصور مجلس الأمن بتحمل مسؤولياته وتنفيذ قراراته لوقف جميع الخطوات الأحادية والاستفزازية والتصعيدية والانتهاكات، التي تواصل إسرائيل ارتكابها بلا هوادة في مدينة القدس الشريف واعتداءاتها الصارخة على حرمة المسجد الأقصى ( الحرم القدسي الشريف)، من قبل جيش الاحتلال الإسرائيلي والمجموعات الاستيطانية المتطرفة.

ودانته المجموعة الممارسات والانتهاكات الإسرائيلية اللاشعورية في المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي، والمتمثلة أخيراً باقتحام وزير الأمن القومي الإسرائيلي المتطرف للحرم الشريف، الذي يشكل استفزازاً صارخاً لمشاعر الفلسطينيين والعرب ونحو مليار مسلم حول العالم، وخرقاً واضحاً للقانون الدولي وللوضع القانوني والتاريخي القائم، وتجسيدياً مرفوضاً للمخطط الرامي لتقسيم الحرم الشريف مكانياً وزمانياً.

وشددت المجموعة على أهميه احترام إسرائيل السلطة القائمة بالاحتلال للوضع القانوني والتاريخي القائم في المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف، بما يشمل احترام مكانه الحرم القدسي الشريف بمساحته البالغة ١٤٤ دونماً كمكان عبادة خالص للمسلمين، مشددة على حق دولة فلسطين بالسيادة على مدينته القدس الشرقية المحتلة عاصمة دولة فلسطين.

وأكدت المجموعة العربية على حق الفلسطينيين بالسيادة على مدينة القدس الشرقية المحتلة، عاصمة دولة فلسطين، وأنه ليس لإسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، أي حق أو سيادة على مدينة القدس المحتلة ومقدساتها الإسلامية والمسيحية. وحثت المجموعة العربية الدول التي دانت اقتحام بن غفير الاستفزازي للمسجد الأقصى، وأكدت على مواقفها الراضية لتغيير الوضع القانوني.

ودعت لمواصلة الجهود والمساعي الرامية لحماية مدينة القدس ومقدساتها والدفاع عنها في وجه محاولات الاحتلال المرفوضة لتغيير هويتها العربية الإسلامية والمسيحية والوضع القانوني والتاريخي القائم فيها، بما في ذلك دعم الوصاية الهاشمية لحماية المقدسات الإسلامية والمسيحية وإدارة أوقاف القدس وشؤون الأقصى بصفتها صاحبة الصلاحية الحصرية، ودور لجنة القدس وبيت مال القدس في الدفاع عن مدينة القدس ودعم صمود أهلها.

وطالبت المجموعة العربية مجلس الأمن بتحمل مسؤولياته وتنفيذ قراراته لوقف كل الخطوات التصعيدية والانتهاكات التي تواصل إسرائيل ارتكابها بلا هوادة، في مدينة القدس، وما صاحبها من انتهاك للمسجد الأقصى من قبل جيش الاحتلال والمجموعات المتطرفة.

وأكدت مركزية القضية الفلسطينية لأمة العربية جمعاء، وتمسكها بالشرعية الدولية، بما في ذلك مبادرة السلام العربية، كخيار استراتيجي لإنهاء الاحتلال وحل الصراع العربي الإسرائيلي، وتحقيق السلام العادل والشامل على أساس القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة ذات الصلة.

## إسرائيل ترفض دعوات وقف إطلاق النار في القدس

إسرائيل ترفض دعوات وقف إطلاق النار في القدس

### القدس

أعلنت إسرائيل فرض عقوبات على السلطة الفلسطينية، لاجلها "تدفع ثمن" تحريكها الأخير، بعدما تبنت الجمعية العامة للأمم المتحدة قراراً يطالب محكمة العدل الدولية بالانظر في مسألة الاحتلال الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية.

اتخذ المجلس الوزاري الإسرائيلي المصغر للشؤون السياسية والأمنية القرار الخميس في أول اجتماع له غداة تولي بنيامين نتانياهو رئاسة حكومة هي الأكثر يمينية في تاريخ إسرائيل. ودعا المجلس على تحويل نحو ١٣٩ مليون شيكل (٣٧.٣ مليون دولار) من أموال السلطة الفلسطينية التي تحصل عليها إسرائيل كرسوم جمركية، لعائلات ضحايا هجمات فلسطينية، وفق بيان صادر عن مكتب رئيس الوزراء.

وستحتفظ إسرائيل بأموال أخرى للسلطة الفلسطينية، بقيمة ما دفعته السلطة في العام ٢٠٢٢ "للازهايين وعائلاتهم"، بحسب النص، دون تحديد المبلغ. وتدفع السلطة الفلسطينية شهرياً مخصصات لعائلات "الشهداء" وعائلات أسرى فلسطينيين في السجون الإسرائيلية متهمين بتنفيذ هجمات.

وقرر المجلس الوزاري أيضاً تجسيد خطط بناء للفلسطينيين في بعض مناطق الأراضي الفلسطينية المحتلة منذ العام ١٩٦٧. وأكد البيان أن هذه القرارات تأتي في أعقاب تبني الجمعية العامة للأمم المتحدة في ٣١ كانون الأول/ديسمبر، بناءً على طلب من السلطة الفلسطينية، قراراً يطالب محكمة العدل الدولية بالنظر في مسألة الاحتلال الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية. ودعا النص المحكمة الدولية التي تتخذ لاهاي مقراً إلى تحديد "العواقب القانونية لانتهاك إسرائيل المستمر لحق الشعب الفلسطيني في تقرير المصير" بالإضافة إلى إجراءات "تغيير التركيبة الديموغرافية لمدينة القدس وطابعها ووضعها.. كما دعا القرار إسرائيل إلى وضع حد للاستيطان، لكن الجمعية العامة لا تملك سلطة ملزمة، خلافاً لمجلس الأمن الدولي حيث تملك الولايات المتحدة حليفة إسرائيل حق النقض (الفيتو). ونددت حكومة نتانياهو بـ "حرب سياسية وقانونية ضد دولة إسرائيل" تشنها السلطة الفلسطينية، مؤكدة أنها "لن تقف مكتوفة" وسترد "بحسب ما يقتضي الوضع". وقال وزير الخارجية الإسرائيلي إيلي كوهين في بيان إن الإجراءات "تهدف إلى إهزام أي محاولة للأضرار بإسرائيل على الساحة الدولية لن تمر بلا ثمن.."

وقال الناطق الرسمي باسم الرئاسة الفلسطينية نبيل أبو ردينة في بيان "ستواصل فضالتنا السياسي والدبلوماسي والقانوني لإنهاء الاحتلال الإسرائيلي لأرض دولة فلسطين وعاصمتها القدس الشرقية.."