

أعلن القائم بأعمال السفارة الأردنية بدمشق الدكتور باسل الكايد، أن قافلة مساعدات جديدة تضم سبع شاحنات محملة بالعديد من المواد الطبية والإغاثية والإنسانية مقدمة من المملكة، وصلت اليوم عبر معبر نصيب الحدودي.

وأوضح الكايد في تصريحات صحفية، أن المساعدات الأردنية مستمرة بالوصول إلى الأشقاء في سورية، حيث تضم الشحنة الجديدة العديد من المواد الطبية والإغاثية والإنسانية، ومن ضمنها وحدة كلى متكاملة بكامل تجهيزاتها ومعداتنا الطبية، وفق ما نقلته الوكالة العربية السورية للأنباء (سانا).

# الأمم

السبت 3 رمضان 1444 هـ الموافق 25 آذار 2023 م  
السنة السابعة / العدد (2570) / www.omamjo.com

## حالة من عدم الاستقرار الجوي اليوم

عمان

بحسب تقرير إدارة الأرصاد الجوية، تتأثر المملكة اليوم السبت، بحالة من عدم الاستقرار الجوي، حيث تغطي سماء المملكة كميات من الغيوم على ارتفاعات مختلفة وتتنخفض درجات الحرارة بشكل ملموس مع هطول زخات من المطر في أماكن مختلفة من المملكة، ويتوقع أن تكون الأمطار لفترات متفاوتة غزيرة أحياناً، خاصة في المناطق الجنوبية من المملكة يصحبها الرعد وتساقط زخات من البرد أحياناً، وتكون الرياح جنوبية شرقية معتدلة إلى نشطة السرعة تثير الغبار أحياناً في مناطق البادية وتتحول مساءً إلى شمالية غربية نشطة السرعة، ويطرأ الأحد، انخفاض آخر على درجات الحرارة، وتكون الأجواء باردة وغائمة مع سقوط زخات من المطر بين الحين والآخر في أماكن مختلفة من المملكة، قد تكون في ساعات الصباح غزيرة أحياناً في أجزاء محدودة وفترات قصيرة في المناطق الغربية من المملكة مصحوبة بالبرد وتساقط البرد، وتكون الرياح غربية نشطة السرعة مع هبات قوية أحياناً.

## ١٠٠ ألف يؤدون صلاة الجمعة الأولى من رمضان في المسجد الأقصى



عمان

أدى نحو ١٠٠ ألف مصلي صلاة الجمعة الأولى من شهر رمضان المبارك في المسجد الأقصى، وفق ما ذكرته دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس.

وقالت وكالة الأنباء الفلسطينية، إن الآلاف من أبناء شعبنا من القدس وأراضي الـ٤٨، ومن مختلف محافظات الضفة الغربية، توافدوا منذ ساعات الصباح الأولى لأداء صلاة الجمعة الأولى من رمضان في رحاب المسجد الأقصى، رغم التشديدات التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي.

ومنعت قوات الاحتلال صباح امس العشرات من الفلسطينيين من الدخول إلى القدس عبر حاجز قلنديا العسكري، لأداء صلاة الجمعة الأولى من رمضان في المسجد الأقصى.

كما أغلقت شرطة الاحتلال مفرقات شوارع وطرق رئيسية بسواتر حديدية، ونشرت نحو ٢٠٠ عنصر إسرائيلي في شوارع وأزقة البلدة القديمة، وعرقلت وصول الصلبيين إلى المسجد الأقصى، وأطلقت طائرة مسيرة في أجوائه، فيما اعتلى عناصرها أسطح المباني الملاصقة للمسجد.

## الملك يتبادل التهاني بالشهر الفضيل مع الرئيس الفلسطيني



عمان

تبادل جلالة الملك عبدالله الثاني التهاني بحلول شهر رمضان المبارك مع الرئيس الفلسطيني محمود عباس، خلال اتصال هاتفية.

## قطر تعلن دعمها للمبادرة الأردنية المزمع إطلاقها في سوريا

الدوحة

أعلنت قطر اليوم عن دعمها للمبادرة الأردنية المزمع إطلاقها في سوريا، والتي تقوم على دور عربي مباشر ينخرط مع الحكومة السورية في حوار سياسي يستهدف حل الأزمة ومعالجة تداعياتها الإنسانية والأمنية والسياسية.

وقال المتحدث الرسمي لوزارة الخارجية القطرية الدكتور ماجد بن محمد الأنصاري وفقاً لبيان أوردته وكالة الأنباء القطرية، إن دولة قطر تدعم جميع المبادرات التي تهدف إلى إيجاد السلام الشامل في سوريا، وتدعم جميع الجهود العربية والدولية في هذا الإطار.

وأشار إلى أن هناك الكثير من المبادرات التي تم إطلاقها وأن قطر منخرطة في العديد منها تهدف في المقام الأول إلى تحقيق تطورات الشعب السوري، ودعم أي جهد يحقق.

وأكد البيان، أن الموقف القطري من الأزمة السورية، يعتمد على محددتين رئيسيتين، الأولى هو أن يقوم النظام بما يلي تطورات الشعب السوري في الحل السياسي وبيان جنيف واحد، والحدود الثاني هو الإجماع العربي حول هذه التحركات.

كما أدانت وزارة الخارجية القطرية وفقاً للبيان بأشد العبارات، تصريحات وزير المالية الإسرائيلي، التي أنكر فيها وجود الشعب الفلسطيني، واستخدامه خريطة لإسرائيل تضم حدود المملكة الأردنية الهاشمية والأراضي الفلسطينية المحتلة وأن هذا الفعل يعد خرقاً فاضحاً للأعراف والمواثيق الدولية.

ودعت المجتمع الدولي إلى تحمل مسؤولياته والزام إسرائيل باحترام قرارات الشرعية الدولية، ومؤكداً في الوقت ذاته على موقف قطر الثابت من عدالة القضية الفلسطينية، والحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني الشقيق، وإقامة دولته المستقلة على حدود عام ١٩٦٧، وعاصمتها القدس الشرقية.

## مندوباً عن الملك الأمير فيصل يرعى افتتاح المجالس العلمية الهاشمية



عمان

مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير فيصل بن الحسين افتتاح المجالس العلمية الهاشمية التي تعقدتها وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية في كل عام خلال شهر رمضان المبارك والتي جاءت بعنوان "وقفيات جلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين للكراسي العلمية".

وتحدث في المجلس العلمي الهاشمي الثامن بعد المئة (الأول لهذا العام) بعنوان "حجة الإسلام الغزالي رحمه الله تعالى، حياته الشخصية، وسيرته العلمية، وأثره في عصره وما بعده"، الذي عقد اليوم الجمعة في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول

طيب الله ثراه وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخالدي، والدكتور عبدالله مبروك النجار أستاذ الفقه في جامعة الأزهر الشريف عضو مجمع الفقه الإسلامي الدولي، والدكتور مصطفى أبو صوي أستاذ كرسي الإمام الغزالي في المسجد الأقصى المبارك والأستاذ في جامعة القدس.

وقال الدكتور النجار، إن الإمام أبو حامد الغزالي يعتبره الكثير أنه مجدد القرن الحديث، حيث ولد في القرن الخامس للهجرة، وهو ضمن سلسلة المجددين العظام منذ زمن الصحابة رضوان الله عليهم، والتابعين، وكان والده رحمه الله أسيراً للخوف من الحياة، وحاول أن يتعلم على كبر سنه فلم يتمكن من ذلك فوضع أمه في

## خبيرة تغذية تحذر من زيادة تناول السكريات خلال رمضان

عمان

دعت اختصاصية التغذية الدكتورة ربي عباسي إلى عدم تناول المأكولات والمشروبات التي تحتوي على السكريات فوق حاجة الجسم، محذرة من خطورة السكريات التي تعتبر غذاءً لإعداد الجهاز المناعي الذي يصاب بالضعف عند زيادة نسبة السكر بالجسم.

وقالت لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الإفراط من السكريات يؤدي إلى تغلف الخلايا العصبية مما يقلل نقل الرسائل العصبية والتأثير في عملية التذكر والتركيز ويسبب التشنجات، إضافة إلى الزهايمر لدى كبار السن.

وأضافت، أن الجسم يحول السكريات الزائدة عن الحاجة إلى دهون ثلاثية تتركز في منطقة البطن وحول الكبد والمبايض والبنكرياس وتسبب مقاومة الأنسولين المنتشرة، مشيرة أن وجبة الإفطار تحتوي بالعادة على نشويات وبيروتينات ويحتاج الجسم إلى ٨ ساعات لهضمها، وبالتالي فتناول السكريات أثناء عملية الهضم يسبب عسراً بالهضم وانتفاخات ومشاكل في القولون، داعية إلى استخدام الحليب والعسل الطبيعي والتمر.

وأوضحت الخبيرة عباسي، أن منظمة الصحة العالمية حددت كميات تناول السكريات، حيث حددت الأعمار بين ١٨ و٥٠ و٥٠ ممن ليس لديهم مشاكل صحية، يمكن لهم تناول خمس ملاعق من منتجات السكريات سواء طعام أو شراب مع ضرورة أن يتناول معها الشخص كمية كافية من الماء والخضار مدة خمسة أيام بالأسبوع، وهذا هو الحد الأعلى لتناول السكريات، أما كبار السن فوق الـ ٥٠ سنة والأعمار أقل من ١٨ سنة فالكميات تتراوح بين ملعقة واحدة و٣ ملاعق فقط.

تابع ٢

## فرنسا: أكثر من مليون متظاهر في تاسعة تعبئة نقابية ضد إصلاح نظام التقاعد

عمان

خرج أكثر من مليون فرنسي الخميس، بعدة مناطق بفرنسا في إضرابات ومظاهرات على هامش تاسعة يوم تعبئة دعيت إليه النقابات العمالية ضد التعديل المثير للجدل الذي صادق عليه مجلس الشيوخ الفرنسي، قبل تمريره بالقوة دون تصويت في الجمعية الوطنية.

وشهدت الاحتجاجات في العاصمة باريس إشعال النيران وأعمال عنف متفرقة. وشارك ما مجموعه ٢.٥ مليون شخص الخميس في مظاهرات بمختلف أنحاء فرنسا وفق نقابة "سي جي تي"، فيما اقتصر العدد بحسب وزارة الداخلية على ١.٠٨ مليون.

تابع ٨

## العالم يحتفي باليوم العالمي للأرصاد الجوية

نيويورك

يصادف اليوم العالمي للأرصاد الجوية، حيث يحتفل العالم بهذا اليوم تحت عنوان "مستقبل الطقس والمناخ والمياه عبر الأجيال".

وقال الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس، في هذه المناسبة، إن البشرية تواجه حقيقة صعبة، وهي أن تغير المناخ يجعل كوكبنا غير صالح للسكن.

وأضاف غوتيريس، أن موضوع هذا العام يجبرنا جميعاً على الارتقاء إلى مستوى مسؤولياتنا وضمان أن تترك الأجيال القادمة غداً أفضل.

وتم إنشاء المنظمة العالمية للأرصاد الجوية، وهي منظمة تابعة للأمم المتحدة، في ٢٣ آذار ١٩٥٠ لتحل محل المنظمة الدولية للأرصاد الجوية.

## السياحة العالمية تطلق الدعوة للمشاركة بمبادرة أفضل القرى السياحية لعام ٢٠٢٣

نيويورك

أطلقت منظمة السياحة العالمية الدعوة للمشاركة في مبادرة أفضل القرى السياحية لعام ٢٠٢٣.

وحسب بيان من المنظمة، يمكن للدول الأعضاء في منظمة السياحة العالمية ترشيح ثمانية قرى كحد أقصى من خلال إدارتها السياحية الوطنية، وسيتم إغلاق باب تقديم الترشيحات في ٢٣ حزيران

٢٠٢٣ ليصار إلى الإعلان عن الأسماء الفائزة قرابة نهاية السنة.

وأشار البيان إلى أنه سيتم تقييم الترشيحات بواسطة مجلس استشاري دولي مستقل يضم خبراء في ميادين مختلفة (الحفاظ على الموارد الثقافية والطبيعية، والاستدامة، وتطوير المنتجات السياحية، والتسويق، وسلسلة القيمة، إلخ.) بناء على تسعة مجالات، بما في ذلك الاستدامة والبنية التحتية والاتصال وتكامل سلسلة القيمة السياحية.

يذكر أنه تم إطلاق مبادرة أفضل القرى السياحية في عام ٢٠٢١ كجزء من عمل منظمة السياحة العالمية الرامي إلى جعل السياحة محركاً للتنمية الريفية والرفاه. وحتى هذا التاريخ، حازت أكثر من ٧٠ قرية من حوالي ٤٠ بلداً على علامة "أفضل القرى السياحية".

## قمة الاتحاد الأوروبي تدعو لفرض عقوبات جديدة ضد روسيا

عمان

دعت قمة الاتحاد الأوروبي إلى فرض عقوبات جديدة ضد روسيا، وتشديد قيود الالتزام بالعقوبات الحالية وسقف أسعار النفط الروسي.

وجاء في بيان تبنته القمة الأوروبية في بروكسل، أن "الاتحاد الأوروبي لا يزال ملتزماً بالحفاظ على الضغط الجماعي على روسيا وتشديده، بما في ذلك من خلال فرض قيود جديدة، ومواصلة العمل على سقف أسعار النفط بالتعاون مع الشركاء".

وأضاف البيان الذي نقلته وكالة تاس، أن "الاتحاد الأوروبي يشدد على أهمية تعزيز العمل على التطبيق الفعال للعقوبات القائمة على مستوى الاتحاد الأوروبي والمستوى الوطني".

وأضاف أن الاتحاد الأوروبي "سيكتف بالعمل مع الشركاء للتصدي للخطاب الروسي بشأن الحرب".

كما أبدى قادة الاتحاد الأوروبي في قمة بروكسل دعمهم خطة لتسريع نقل الذخيرة إلى أوكرانيا وعمليات الشراء المشتركة وزيادة الإنتاج العسكري.

وجاء في بيان القمة: "يرحب المجلس الأوروبي بالاتفاق الذي تم التوصل إليه في مجلس الاتحاد الأوروبي بشأن الإمداد العاجل بذخيرة المدفعية لأوكرانيا، وكذلك، إذا لزم الأمر، الصواريخ، بما في ذلك من خلال عمليات الشراء المشتركة وجذب الأموال من صندوق السلام الأوروبي".

في الوقت نفسه، يتم التأكيد على أن عمليات التسليم هذه يجب أن تتم دون المساس بالقدرة الدفاعية للدول الأوروبية الفردية.

وأعلن مسؤول السياسة الخارجية بالاتحاد الأوروبي، جوزيب بوريل، يوم الأربعاء، أنه سيقترح على وزراء دفاع الاتحاد الأوروبي، تقديم المزيد من الذخائر الموجودة في المخازن الأوروبية إلى أوكرانيا.

# مندوباً عن الملك الأمير فيصل يرعى افتتاح المجالس العلمية الهاشمية



بغداد إلى المسجد الأقصى المبارك، وإن الهاشميين هم الأوصياء على المقدسات الإسلامية والمسيحية، وقبلتنا الأولى هي هنا الأول اليوم، حيث أقام الغزالي في المسجد الأقصى المبارك.

وأضاف، أن المسجد الأقصى فيه مدارس كثيرة، ووزارة الأوقاف تشرف على رعاية أكثر من ١٢٠ مسجداً، ومدارس ومشروع مدرستي ومكتبات ومركز المخطوطات وفيه نسخة مهمة جداً من كتاب الإمام الغزالي، موقعة بتوقيع جلالته الملك عبد الله الثاني، وهي نسخة قديمة جداً.

وختم الصوي حديثه بالقول، الكراسي العلمية موجودة بنسخ مختلفة إلى أن وصلنا إلى عصرنا الحالي وإطلاق جلالته الملك عبد الله الثاني لتوقيعات الكراسي في العاصمة عمان والمسجد الأقصى المبارك، مشيراً إلى أن الإمام الغزالي شعر في عصره بظهور أفكار وثقافة غربية، ومن هنا أراد حياة بلا شهرة، ووصل إلى بيت المقدس وكتب إحياء علوم الدين في الأقصى بعد أن تخلى عن موقعه في بغداد ووزع أمواله.

وحضر المجلس العلمي الهاشمي، الذي أداره عميد كلية الشريعة في الجامعة الأردنية الدكتور عبد الرحمن الكياتي، رئيس مجلس النواب، ونائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية، ورئيس الديوان الملكي الهاشمي، ووزراء الدولة للشؤون القانونية، والداخلية والعدل، والصحة، والشباب، ورئيس هيئة الأركان المشتركة، ومدير المخابرات العامة، ومدير الأمن العام، وسماحة مفتي عام المملكة، وسماحة قاضي القضاة، وسماحة مفتي عام القوات المسلحة الأردنية-الجيش العربي، ومفتي مديرية الأمن العام، وإمام الحضرة الهاشمية، وعدد من النواب والأعيان الحاليين والسابقين، وأمناء ومدراء عامون، وقضاة الشرع الشريف، وعدد من ضباط وضباط صف القوات المسلحة الأردنية-الجيش العربي والأجهزة الأمنية، وعدد من الشخصيات السياسية، وأئمة وعلماء وممثلات عن القطاع التسائي.

من أهل التطرف والتشدد والغلو، وحتى أهل البدع، والتجديد يعني أن نضي عن هذا الدين ما أدخله الغالون والمتطرفون والمبطلون، ويتحدث به ويطبقه على الأمة الجاهلون.

وبين الخلافة، أن التجديد يعني في محور إزالة الانحرافات التي وقعت على الإسلام أو إزالة البدع والخرافات أو التجديد بإحياء الإسلام في النفوس، وكان الإمام الغزالي عالماً وفقهياً وأصولياً وصوفياً وفيلسوفاً ويحمل كل العلوم، وأصبحت له الريادة في تلك العلوم.

وتابع حديثه بالقول، كانت أعمال الإمام الغزالي رحمه الله وتصرفاته مطبوعة بطابع الدين، وكان صوفياً ويحمل في جوارحه التقوى، وكان لديه ميزان التقوى يزن به كل أعماله، وكان تراثه أصيلاً وينم عن الإيمان، وهو واحد من الذين شيد الفكر الإسلامي، وله أثر كبير في عصره وبعده.

بدوره، قال الصوي، إن الإمام الغزالي جاء من

في هذا الشأن، ووضع إطاراً عاماً للجانائية، وحدد أساس الأستاذ ومسألة العلم وحق الطالب في التعليم المجاني، ودعا إلى توزيع المصالح.

ومن أهم مصنوعات الإمام الغزالي رحمه الله في مجال الفقه، إحياء علوم الدين وهو أكثرها أهمية وشيوعاً بين الناس، وتعرض للبحث والنقد والتنقيح، وهو مؤلف من ٤ أجزاء ويعتبر انعكاساً للتطور العلمي في حياة الإمام الغزالي، وجمع بين علوم الشريعة، وكذلك من مؤلفاته الوجيز والوسيط والبسيط، وتوفاه الله تعالى عن عمر ناهز ٥٥ عاماً.

من جانبه، قال الوزير الخلافة، إن من معالم التجديد في فكر الإمام الغزالي رحمه الله تعالى، حيث يتفق العلماء على أن الغزالي هو مجدد، ولكنهم يختلفون على غير من الفقهاء والعلماء، وأنه مجدد للدين الإسلامي للمنة الخامسة من الإسلام، ونحن لا نتحدث عن أصول ونوابت من الدين، ولكن نتحدث عما علق بالدين من شوائب أدخلها البعض

عمان

مندوباً عن جلالته الملك عبد الله الثاني، رعى سمو الأمير فيصل بن الحسين افتتاح المجالس العلمية الهاشمية التي تعقدتها وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية في كل عام خلال شهر رمضان المبارك والتي جاءت بعنوان "وقفيات جلالته الملك عبد الله الثاني ابن الحسين للكراسي العلمية".

وتحدث في المجلس العلمي الهاشمي الثامن بعد المئة (الأول لهذا العام) بعنوان "حجة الإسلام الغزالي رحمه الله تعالى، حياته الشخصية، وسيرته العلمية، وأثره في عصره وما بعده"، الذي عقد اليوم الجمعة في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبد الله الأول طيب الله ثراه وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلافة، والدكتور عبد الله مبروك نجم أستاذ الفقه في جامعة الأزهر الشريف عضو مجمع الفقه الإسلامي الدولي، والدكتور مصطفى أبو صوي أستاذ كرسي الإمام الغزالي في المسجد الأقصى المبارك والأستاذ في جامعة القدس.

وقال الدكتور النجار، إن الإمام أبو حامد الغزالي يعتبره الكثير أنه مجدد القرن الحديث، حيث ولد في القرن الخامس للهجرة، وهو ضمن سلسلة المجددين العظام منذ زمن الصحابة رضوان الله عليهم، والتابعين، وكان والده رحمه الله أسيراً للتخوف من الحياة، وحاول أن يتعلم على كبر سنه فلم يتمكن من ذلك فوضع أمه في ولده الإمام الغزالي رحمه الله. وأضاف، أن العلوم كلها عند الإمام الغزالي مرتبطة ومتداخلة ببعضها البعض الدينية منها والدنيوية، وكان يخوض في العلوم غير السليمة وذلك بهدف إخراج الناس منها، ولكن البعض فهم مقصده بغير موقعه.

كما تحدث النجار قائلاً، كان الإمام الغزالي يقوم على الابتكار البارز، ولم يكن التأليف عنده عرضياً بل ملحاً، وكان أميناً فيما ينقله عن غيره بل عن نفسه عندما ينقل من مؤلف لآخر، وقد أسس مدرسة

## خبيرة تغذية تعذر من زيادة تناول السكريات خلال رمضان

عمان

دعت اختصاصية التغذية الدكتورة ربي عباسي إلى عدم تناول المأكولات والمشروبات التي تحتوي على السكريات فوق حاجة الجسم، محذرة من خطورة السكريات التي تعتبر غذاءً لإعداء الجهاز المناعي الذي يصاب بالضعف عند زيادة نسبة السكر بالجسم.

وقالت لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الإكثار من السكريات يؤدي إلى تلف الخلايا العصبية مما يقلل نقل الرسائل العصبية والتأثير في عملية التذكر والتركيز ويسبب التشنيت، إضافة إلى الزهايمر لدى كبار السن.

وأضافت، أن الجسم يحول السكريات الزائدة عن الحاجة إلى دهون ثلاثية تتركز في منطقة البطن وحول الكبد والمبايض والبنكرياس وتسبب مقاومة الأنسولين المنتشرة، مشيرة أن وجبة الإفطار تحتوي بالعادة على نشويات وبروتينات ويحتاج الجسم إلى ٨ ساعات لهضمها، وبالتالي فتناول السكريات أثناء عملية الهضم يسبب عسراً بالهضم وانتفاخات ومشاكل في القولون، داعية إلى استخدام الحليب والصل الطبيعي والتمر.

وأوضحت الخبيرة عباسي، أن منظمة الصحة العالمية حددت كميات تناول السكريات، حيث حددت الأعمار بين ١٨ و٥٠ ممن ليس لديهم مشاكل صحية، يمكن لهم تناول خمس ملاعق من منتجات السكريات سواء طعام أو شراب مع ضرورة أن يتناول معها الشخص كمية كافية من الماء والخضار مدة خمسة أيام بالأسبوع، وهذا هو الحد الأعلى لتناول السكريات، أما كبار السن فوق الـ ٥٠ سنة والأعمار أقل من ١٨ سنة فالكميات تتراوح بين ملعقة واحدة و٣ ملاعق فقط.

ودعت إلى التدرج بالإفطار لإعطاء مهلة للجهاز الهضمي ليقوم بعملية الامتصاص والهضم وذلك بالبدء بتناول مصدر من السكريات البسيطة - حبتان من التمر أو نصف كوب من عصير الفاكهة الطبيعي - مع كوب لبن.

وتقول، إن التمر خلال هذه الفترة يفيد في توفير مصدر سريع من الطاقة لخلايا الدماغ والخللايا العصبية، ويساعد على رفع مستوى السكر في الدم تدريجياً مما يخفف الشعور بالجوع ويقلل الحاجة إلى كمية أكبر من الطعام.

وبيّنت، أن التمر يقلل من حموضة المعدة، وينشط حركة الأمعاء ويمنع تلبكها كما يساعد اللبن على إعطاء درجة من الشبع ويخفف الشعور بالهضم عن طريق ترطيب أنسجة الجسم.

وتنصح عباسي الصائم بعد ذلك بأن يبدأ بتناول الشوربات الخفيفة أو الخضار المسلوقة أو السلطات الخفيفة، ثم ينتقل إلى الوجبة الرئيسية ( والتي تشتمل على نوع من النشويات ونوع من اللحوم) مع الإفراط عدم الإفراط في تناول اللحوم لتجنب التخمرة إذ أنها تستغرق من الجسم ساعات ليتم هضمها.

وحذرت من تناول الحلويات على وجبة السحور لأنها تسبب بالشعور السريع بالجوع وتدعو إلى الابتعاد عن تناول الموائج لأنها تزيد الشعور بالعطش، إضافة إلى القتالي لأنها تؤدي للتخمرة، مؤكدة أهمية أن يشرب الصائم كمية كافية من الماء والسوائل بعد وجبة الإفطار ولغاية السحور لمنع حدوث نقص في سوائل الجسم أثناء الصيام. (بترا - زياد الشخاينة)

## وزير الأشغال يتفقد أعمال معالجة جدار استنادي في جرش



عمان

تفقد وزير الأشغال العامة والإسكان ووزير النقل، ماهر أبو السم، سير العمل الذي تنفذه مديرية أشغال جرش لمعالجة جدار استنادي اهار قبل نحو شهر قرب جسر الخريشة في محافظة جرش. وأكد أبو السم ضرورة إنجاز جميع الأعمال في الموقع خلال أسبوع، وتعزيزه بتعاصر السلامة المرورية، مشيراً إلى أن الأعمال شملت بسطات ترابية وإزالة "الطمم" إلى خارج موقع الانهيار مع عمل حماية وتثبيت لهذه البسطات حسب المواصفات الفنية.

وشدد على أن الوزارة لن تتوانى عن تنفيذ الحلول الهندسية اللازمة لضمان السلامة المرورية على الطرق في مختلف مناطق المملكة. وأشار إلى أن الموقع مراقب من قبل الوزارة نظراً للطبيعة الجيولوجية له، وتجري الدراسات له ولل مواقع المراقبة الأخرى لتنفيذ الحلول اللازمة بشكل دوري كإجراء احترازي يسهم في ديمومة الخدمة المقدمة للمواطنين.

## الخيرية الأردنية الهاشمية تطلق حملة "رمضان بالخير غير"

عمان

أطلقت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية حملة "رمضان بالخير غير" للعام الحالي، التي تهدف لتأمين وتوزيع وجبات الإفطار الساخنة والطرد الذائبة لصالح الأسر الأردنية العفيفة والأجانب السوريين والفلسطينيين وبدعم من عدد من الجهات المانحة في مختلف محافظات المملكة.

ووفق بيان للهيئة فإن وجبات الإفطار الساخنة سيتم تحضيرها من خلال مطبخ أرزاق الإنتاجي، أحد مشاريع الهيئة للتدريب والتشغيل، من قبل طاقم من الطهاة ومساعديهم وعدد من المتطوعين لتحضير الوجبات وتسليمها للجهات الخيرية المحلية الشريكة ليصار إلى توزيعها على مستحقيها من الصائمين في منازلهم طيلة أيام الشهر الفضيل.

وأشار البيان إلى تضافر جهود الهيئة والشركاء من القطاع الإنساني والقطاع الخاص للوصول إلى المستفيدين في مختلف محافظات المملكة عبر برامج حملة "رمضان بالخير غير" ممثلة في الكوونات الغذائية والطرود ووجبات الإفطار الساخنة وكسوة العيد ضمن شبكة الجمعيات الخيرية المسجلة لدى الهيئة والتابعة لوزارة التنمية الاجتماعية ودائرة الشؤون الفلسطينية.

وتستقبل الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية التبرعات النقدية على موقعها الإلكتروني، [www.jhco.org.jo](http://www.jhco.org.jo)، بالإضافة إلى تطبيق "أي فواتيركم" أو التبرع المباشر من خلال مقر الهيئة في خلد، شارع سعيد بينو، بناية رقم ٤.

وقال أمين عام الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، الدكتور حسين الشبلي، إنه ولعالم الخالص على التوالي وادراكاً من الهيئة بأهمية ومكانة الشهر الفضيل لدى المتبرعين الأفراد والشركات، فإننا نسعى للوصول إلى أكثر من ١٠٠ ألف مستفيد لهذا العام ومن خلال حملة "رمضان بالخير غير".

## اتفاقية تعاون بين الوطنية للتشغيل والأكاديمية الملكية لفنون الطهي

عمان

وقعت ، اتفاقية تعاون، بين الوطنية للتشغيل والتدريب والأكاديمية الملكية لفنون الطهي، بهدف تقديم خدمات تدريب وتأهيل الشباب في قطاعي فنون الطهي والفندقة للمتدربين بمركز العقبة للتدريب التابع للوطنية للتشغيل والتدريب والذي سيكون مركزاً متميزاً ريادياً الأول من نوعه في الأردن يليه احتياجات سوق العمل من المهن المختلفة بما فيها الخدمات اللوجستية والفندقية.

ووقع الاتفاقية عن الوطنية للتشغيل والتدريب مديرها العام العميد الركن سليمان الفاعوري، وعن الأكاديمية الملكية لفنون الطهي رئيس مجلس الأمناء الدكتور وجيه عويس.

وبين العميد الركن الفاعوري، أن الوطنية للتشغيل والتدريب شركة خاصة غير ربحية جاءت استجابة للتوجيهات الملكية لتدريب الشباب المتحطلين عن العمل وتأهيلهم مهنيًا على حرف متعددة، تساهم في تخفيض نسب البطالة ورفد السوق المحلي بقوى بشرية

مدرية من خلال ١٨ معهداً منتشرة بكافة محافظات المملكة في أقاليم الشمال والوسط والجنوب، لافتاً إلى أن رؤية رسالة الشركة تجسد دور القوات المسلحة ومشاركتها في التنمية الوطنية.

وأشار العميد الركن الفاعوري إلى أن هذه الاتفاقية تترجم جهود الوطنية للتشغيل والاقتصاد الوطني وتحقيق الأهداف الوطنية في رفد وتعزيز التشاركية مع القطاع الخاص.

بدوره، قال رئيس مجلس أمناء الأكاديمية إن الأكاديمية الملكية لفنون الطهي هي كلية جامعية تقنية تأسست عام ٢٠٠٨ كإحدى مبادرات صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية، للارتقاء بمستوى التعليم في القطاع

السياحي وإعادة توجيه الشباب والشابات نحو التعليم المرتبط بسوق العمل، لافتاً إلى أن الأكاديمية تضمين للمتحدين بالبرامج التدريبية والمعتمدة لجامعة لوزان الفندقية السويسرية، وتتمتع درجتي البكالوريوس في إدارة الطعام والشراب والدبلوم في فنون الطهي.

## الوطنية للتبريد والتكييف المستدام تناقش خطة عملها



عمان

ناقشت اللجنة التوجيهية للاستراتيجية الوطنية للتبريد والتكييف المستدام في الأردن خطة العمل المبدئية والمنهجية التي سيتم اتباعها لإعداد الاستراتيجية.

وشارك في الاجتماع الذي ترأسه أمين عام وزارة البيئة الدكتور محمد الخشاشنة، نائب رئيس الجمعية العلمية الملكية المهندس رافت عاصي، وفريق عمل مشروع (Cool Up) من المركز الوطني لبحوث الطاقة / الجمعية العلمية الملكية وممثلون من شركة الاستشارات الألمانية (Guidehouse) ومؤسسة الاستشارات والأبحاث البيئية (ko-Recherche?) وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي وأعضاء اللجنة التوجيهية من المؤسسات الحكومية المختلفة.

ويبحث أعضاء اللجنة خطة العمل الوطنية للتبريد والتكييف المستدام وما ستضمنه من أهداف ومواضيع لتعميم مفهوم التبريد والتكييف المستدام في الأردن وتضمين كافة الإجراءات اللازمة من قوانين وسياسات وآليات تمويل لتشجيع الانتقال إلى التبريد والتكييف المستدام.

وعقد على هامش الاجتماع ورشة عمل وطنية لمشروع (Cool Up) شارك فيها فريق عمل المشروع وعدد من المعنيين من المؤسسات الحكومية والقطاع الصناعي وقطاع البنوك والتدريب المهني.

أهمية التعاون والتنسيق بين جميع الأطراف ذات العلاقة في مجال التبريد والتكييف المستدام لوضع خطة متكاملة تهدف إلى استخدام الأجهزة والأنظمة الكفوءة في استهلاك الطاقة ما ينعكس إيجاباً على تحقيق التنمية المستدامة في المملكة.

متضمنة استخدام غازات التبريد الصديقة للبيئة، وناقش المشاركون في ورشة العمل السياسات المتعلقة بالتبريد والتكييف وخطة العمل الوطنية لكفاءة الطاقة والتركيز على تدابير التبريد والتكييف المستدام فيها، وأكدوا

وبحسب بيان صحفي للجمعية العلمية الملكية اليوم، تم خلال ورشة العمل التعريف بالمشروع الريادي، وعرض خطة العمل لعام ٢٠٢٣، ومناقشة أهمية إصدار الشهادات المهنية واعتمادها للعاملين في قطاع التبريد والتكييف

# دراسة جديدة تكشف حسنة لافتة للسمنة المفرطة

## دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

للمريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب.

وأضاف جاهداف أن هناك احتمالا بأن الأنسجة الدهنية قد تساعد على التعافي على المدى القصير، فهناك بعض المعطيات الحيوانية تظهر أن الأنسجة الدهنية قد تملك مميزات مقاومة للتأثرات، 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 غالبا ما يكون السبب متعلقا 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 رئيسيا. 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 احتمالا كبيرا لأن تكون قلة الوزن مؤشرا على مرض ما، سواء كان الضعف أو شيئا آخر. وأضافت غوتسمان، أستاذة الأعصاب وعلم الأوبئة في كلية الطب وكلية الصحة العامة التابعتين لجامعة جون هوبكينز، إن النتائج تدل على أن قلة الوزن من المصابين بالسكتة الدماغية "بحاجة إلى متابعة دقيقة من ناحية عملية إعادة التأهيل. ويجب علينا التأكد من أنهم يمكنهم القوة الكافية للمشاركة في العملية".



الإصابة بالسكتة الدماغية كان المرضى المفرطون جدا في السمنة أقل احتمالا لأن يموتوا بنسبة ٢٢٪ مقارنة مع ذوي الوزن العادي، وكان الأشخاص المفرطون في السمنة أقل احتمالا أن يموتوا بنسبة ٤٦٪ والأشخاص البدناء أقل احتمالا أن يموتوا بنسبة ١٥٪. أما الأشخاص الذين كان وزنها أقل من العادي فكان احتمال وفاتهم أكثر بـ ٦٧٪ مقارنة مع ذوي السمنة المفرطة جدا. ومع أن من الممكن أن السمنة المفرطة قد تحمي من الوفاة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، إلا أن الخبراء يقولون إن من الممكن أن تكون السمنة المفرطة أو نقص الوزن في هذه الدراسة مؤشرات لأمر آخر. وقال الدكتور أشوتوش جاهداف، أستاذ جراحة الأعصاب ومدير معهد السكتات الدماغية في جامعة بتسبيرغ، إنه يمكن أن يكون المخزون الدهني مساعدا

الجسم قد يكون علامة لأمر آخر. وتابعت الدراسة الجديدة ١٠٣٣ شخصا بمعدل عمر ٧١ عاما عانوا من سكتات دماغية إقفارية، وهي التي تحدث عندما يتوقف الدم عن الوصول إلى جزء من الدماغ. وكان هؤلاء المرضى جزءا من تجربة أوسع أطلق عليها (فاست-ماغ) كانت مصممة أصلا لدراسة فعالية إعطاء المسعفين المغنيسيوم للذين عانوا 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 شخصا 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 كثيرا 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 ٢٠٠٠ جنيه إسترليني، ثم دفع ٦٠٠ - ٧٠٠ إسترليني شهريا 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، فضلا 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 وضوحا، 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، فضلا عن الإصابة بهشاشة العظام. وفي هذه المرحلة، ينصح بمراقبة صحة القلب، وزيارة الطبيب بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، فضلا عن ممارسة الرياضة.

ذلك يبدو أصغر سنا. وفي الغالب، تتمثل التغييرات التي تحدث للجسم بعد سن السبعين في انخفاض كتلة العضلات ومستوى الدهون في الجسم، وصعوبة التنام الجروح، فضلا 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 مستقبلا

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

في المقابل، يعتبر التأثؤ المستمر أثناء التمارين مؤشرا على أن آليات التبريد المتدمجة في الجسم لا تعمل بشكل فعال، مما يمكن أن يؤثر سلبا 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 القلب في عمر متأخر، مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذه المشكلة. ونوه الموقع إلى أنه عادة ما يتم ربط الأعراض التقليدية لأمراض القلب بالكوليسترول أو السكري. ولكن تشير دراسة حديثة أجريت في جامعة بنسلفانيا، إلى أن التجمع الطرقي في شحمة الأذن أو كليهما من العلامات الدالة على مشاكل محتملة في القلب. اقرأ أيضا، 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 بشكالك 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 سلبا على صحة القلب. وأفاد الموقع بأن التثاؤب مازال إلى الآن سلوكا غامضا، على الرغم من التقدم العلمي الذي وصلت إليه البشرية. وتشير إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة ألباني في الولايات المتحدة، إلى أن التثاؤب

# 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 ردا على ما ذكره التقرير، "يمكن أن تقيد هذه الأطعمة، ولكن ما زال أمر تأثيرها غير مثبت علميا 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 أولا عدم تثبيت مواعيد محددة لشرب القهوة، مع زيادة تناول الخضروات والفواكه الطازجة، وتناول حلوى النعناع والمكسرات".

استهلاكه له تأثيرات مشابهة جدا لمشروب الرياضة من حيث الترطيب، ويسبب قدرا 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 وأيضا محاربة أعراض انسحاب الكافيين، وتساهم على تطهير الأمعاء من البقايا.

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

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

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

وقال الموقع إنه "يمكن أن يؤدي خفض كمية القهوة التي نشربها لفقدان الوزن، لأن المشروبات المحتوية على الكافيين تحتوي على سعرات حرارية فارغة وتضيق تراكم الدهون". أيضا يمكن أن يقلل من ارتداد الحمض، حيث ترتبط حموضة القهوة مع اضطراب الهضم، وعسر الهضم، وعدم التوازن في فلورا الأمعاء، بالإضافة إلى ذلك قد تنخفض مستويات التوتر، لأن الكافيين يزيد من الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وهذه الهرمونات مرتبطة بالتوتر، وفق الموقع.

علاجات طبيعية وذكر التقرير بعض العلاجات الطبيعية التي قد تساهم في منع انسحاب الكافيين، وهي: ماء جوز الهند يمكن أن يساعد ماء جوز الهند في منع انسحاب الكافيين، فهو شراب مفذي وصحي جدا، 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 نشطا، كما تحارب ماء جوز الهند الازهاق والتعب الناجم عن انسحاب الكافيين،

## وكالات

أشار تقرير إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين- أرشيفية يؤثر البن "القهوة" على الدماغ لأنه ينتج إحساسا دائما 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 أخصائية 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 بالتحول تدريجيا، وبعد ثلاثة أيام تختفي بشكل نهائي".

وأوضحت حداد أنه "يتم تسمية شرب القهوة بإدمان الكافيين، حينما يشرب الإنسان من ٣ فناجين وأكثر يوميا، 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 أيضا، 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، مبيتا أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتمادا على استجابة المخ لتعرض الشخص في الخارجي، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب. وحول موعد تعرض الشخص لأعراض انسحاب الكافيين، قال عبد السلام إن "المخ يفرض مقدارا 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 بنوزيلندا

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. وأكدت أن «فيسبوك» يعمل على مدار الساعة لمنع ظهور فيديوهات مثل هذه وأصناف، «تمت مشاهدة الفيديو حوالي ٤٠٠٠ مرة في المجموع قبل إزالته».

**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 إلغاءها، 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 التعامل 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، نود 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 يتقلص حجم هذه الذاكرة، فيلجأ إلى الصفر، لذلك، يوصى بتفريغ الذاكرة بشكل منتظم باستخدام برامج خاصة لذلك، كما يساعد شراء سرعة 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، وغلق 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 يحتاجون إليها، 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 تعطل بعض التطبيقات الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً نشر موقع «آف بي سي» ري» 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 أنهم العديد منهم يعرض الإعلانات بدلاً من امتلاك ماسح ضوئي يلتقط البرمجيات الخبيثة. ولا تشكل نتائج الدراسة التي قامت بها «إيه في كومبارتيز» خلال الأشهر القليلة الماضية مفاجأة بالنسبة لأي شخص مطلع على عالم الأمن السيبراني وعلى طريقة عمل نظام أندرويد لمكافحة الفيروسات.

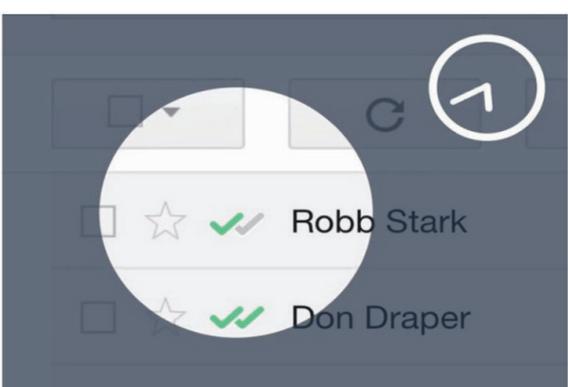
وعند الموقع بعض نتائج الدراسة التي أجرتها «إيه في كومبارتيز»، فعلى سبيل المثال، ٢٣ فقط من التطبيقات التي تم اختبارها نجحت في الكشف عن نسبة ١٠٠ بالمئة من عينات البرمجيات الخبيثة. فضلاً عن ذلك، تقلصت قدرة ١٦ تطبيقاً على مقاومة الفيروسات ضمن النسخ الحديثة لنظام أندرويد، باعتبار أنها لم تنقل كما يجب إلى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

# ١٠ وظائف تخفيها Gmail وتساعدا في بعض المهام اليومية

جمعينا نكتب رسائل بريد إلكتروني تحتوي على نص أو فقرات قد تكرر 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 الإلكتروني، بفضل هذه الخاصية، بإمكانك كتابة بريد إلكتروني وإرساله فيما بعد عند الاتصال ثانية بشبكة الإنترنت.

وأشارت الصحيفة، ثاسعاً، إلى أن Gmail يتيح إمكانية إنشاء حساب بريد إلكتروني جديد موجود بالفعل، ويكون ذلك باستخدام العلامات "+" و"،" التي توضع بين أحرف اسم المستخدم، حيث لا يجب وضعها أبداً بعد علامة @، مثل، Lauas@gmail.com

وتعمل هذه الحيلة أيضاً على تصنيف البريد الذي تتلقاه، لأنه يظهر لنا في تفاصيل الرسالة نفسها ما إذا كان المرسل قد استخدم أو لم يستخدم إحدى هذه العلامات، وأوردت الصحيفة، عاشراً، أن Gmail يوفر خاصية إيقاف إدخال رسائل البريد الإلكتروني الجديدة في صندوق الرسائل الواردة الخاص بك، ويمكنك استلام جميع الرسائل الإلكترونية التي وقع إزالتها مؤقتاً بمجرد الضغط على هذه الخاصية مرة أخرى، وبذلك ستصل إليك جميع رسائل البريد الإلكتروني الجديدة على الفور في صندوق الرسائل الواردة.



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 تقلصت ملامر رسائل إعلانية لأحد المنتجات سيقع تنظيمها جميعاً في مجلدك، مما يجعل بعض الرسائل المهمة التي لا تتفطن إليها مرئية 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 تلقية، 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، تتفطن إلى أنك ارتكبت خطأ، في هذه الحالة هناك خيار يتيح للمستخدم العودة إلى البريد الإلكتروني الذي تم إرساله، مما يتيح للمستخدم التأخير إرسال البريد إلى ما يقارب ٣٠ ثانية لتدليله أو إذا لزم الأمر حذفه، ومن المهم أن يتحلى المستخدم بالسرعة للنقر على خيار التراجع إلى 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

# ثلاث تطبيقات أندرويد المضادة للفيروسات خدعة

**وكالات**

ثلاث تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريباً هي مجرد خدعة- جيتي

نشر موقع «زي دي تي» الأمريكي تقريراً، تحدث فيه عن دراسة كشفت أن ثلاث 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 ثلاث تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات مزيفة، ولا تعمل بالشكل الذي وقع الترويج له.

وأعاد الموقع بأن هذا التقرير، الذي نشرته منظمة «إيه في كومبارتيز» 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 محلي) وأتمتة الجهاز لفتح متصفح وتنزيل برنامج خبيث ثم تثبيته، وأوضح الموقع أن الباحثين قاموا بهذه العملية ٢٠٠٠ مرة بالنسبة لكل تطبيق، حيث قام جهاز الاختبار بتنزيل ٢٠٠٠ برنامج خبيث الأكثر شيوعاً في نظام الأندرويد، والتي تم العثور عليها السنة الماضية، ما يعني أن جميع التطبيقات المضادة للفيروسات كان من المفترض أن تقوم بتصفية هذه البرامج منذ وقت طويل.

وأضاف الموقع أن النتائج التي تم التوصل إليها لا تعكس هذا الافتراض الأساسي، حيث قال موظفو شركة «إيه في كومبارتيز» إن العديد من التطبيقات المضادة للفيروسات لم تفحص بالفعل التطبيقات التي كان المستخدم يقوم بتنزيلها أو تثبيتها، ولكنها صنفها 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

في القائمة البيضاء. وعلى هذا النحو، اكتشفت بعض التطبيقات المضادة للفيروسات أنها برمجيات خبيثة عندما نسي مبرمجو التطبيقات إضافة أسماء حزمهم الخاصة إلى القائمة البيضاء.

في حالات أخرى، استخدمت بعض التطبيقات المضادة للفيروسات أحرف البديل في القائمة البيضاء، مع إدخال مثل «كوم.أدوبي». وكان يتعين على جميع البرمجيات الخبيثة استخدام حزمة اسم «كوم.أدوبي» نص عشوائي " لتجاوز عمليات مسح عشرات منتجات أندرويد المضادة للفيروسات.

ونود الموقع بأن المنظمة قد أكدت أنها اعتبرت ٣٠ بالمئة من علامة الكشف كحد أدنى بين تطبيقات مكافحة الفيروسات المرخصة، وتلك التي تعتبرها غير فعالة أو غير آمنة. ويعكس هذا الأمر هذه الشركات من نظام التشغيل أندرويد في إجراء اختبارات الكشف الأساسية للمنظمة، وبالتالي تعد هذه التطبيقات من الناحية العملية مزيفة.

ووفقاً لطاغم موظفي منظمة «إيه في كومبارتيز»، يبدو أن معظم التطبيقات المذكورة أعلاه والتطبيقات المحفوظة بالمخاطر التي سبق ذكرها، قد طوّرت إما من قبل مبرمجين هواة أو من طرف شركات مصنعة للبرمجيات لا تهتم بالأعمال الأمنية. وأشار الباحثون إلى أنه «غالباً ما تعمل هذه الشركات التي تصنع جميع أنواع التطبيقات في مجال الإعلانات أو في تسهيل الأموال، أو أنها ترغّب في التمتع بتطبيق لحماية نظام الأندرويد خاصتها لأسباب دعائية».

وأضاف الموقع أنه يبدو أن العديد من هذه التطبيقات قد تم تطويرها من قبل المبرمج نفسه، وتعتمد على استخدام ذاقتها، حيث أنهم العديد منهم يعرض الإعلانات بدلاً من امتلاك ماسح ضوئي يلتقط البرمجيات الخبيثة. ولا تشكل نتائج الدراسة التي قامت بها «إيه في كومبارتيز» 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 كومبارتيز»، 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.

# غوغل تواجه الإعلانات «السيئة» وتزيل المليارات منها

**وكالات**

تتصدى الشركة للإعلانات والمعلنين على حد سواء- أفب

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 هوو 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

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 إلغاءها، 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 التعامل 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، نود 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.

# غوغل تواجه الإعلانات «السيئة» وتزيل المليارات منها

**وكالات**

تتصدى الشركة للإعلانات والمعلنين على حد سواء- أفب

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 هوو 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

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 إلغاءها، 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 التعامل 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، نود 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.

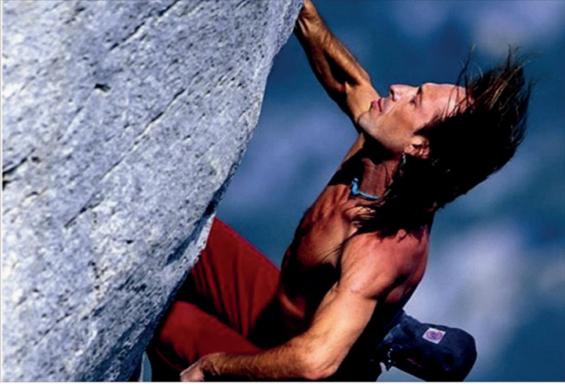
# تعرف على أفضل ٥ متصفحات ويب للبحث باستثناء غوغل

**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 نتجته 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 السامسونج مناسب لجميع الأجهزة التي تعمل بنظام تشغيل أندرويد، وهو ليس مناسباً للبحث فحسب، وإنما يعد أيضاً واحداً من أفضل محركات البحث التي يمكن استخدامها. وإلى جانب سرعته، يضمن متصفح سامسونج العديد من الوظائف الإضافية، حيث يقوم بحظر الإعلانات وملفات تعريف الارتباط. كما يسمح متصفح سامسونج باختيار محرك البحث الذي ستستخدمه افتراضياً. وبالإضافة إلى محرك البحث غوغل، يقدم متصفح سامسونج محركات بحث أخرى، على غرار أسك دوت كوم، بينغ، ياهو، وداك داك غو، وهي خيارات أكثر من كافية للبحث فيها دون ترك أثر على حساسك 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 مؤخراً، سواء على الحاسوب أو الهواتف الذكية. ويتميز هذا المتصفح المتاح على نظام أندرويد كروميوم بسرعة استخدام، 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 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، وما 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، وويكيبيديا. 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 وويكيبيديا، 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، ويرج 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 الألفية 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 الألفية الموجودة بالواجهة المنحنية لمقر شركة إنجي وهيكلا، يمتد بطول المبنى ذي الواجهة الزجاجية، الذي يبلغ ارتفاعه ١٨٥ مترا في منطقة لا ديفونس التجارية.

# على طريقة مقتل خاشقجي.. جريمة صادمة بالمغرب



إلى طنجة، وبعد تتبع الضحية التقيا بالقرب من محطة "تي جي جي" 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 بمشمار فولادي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى منطقة الأحد الغربية- برييش بضواحي طنجة. وللخصل من الجثة، 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 منتهه 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 جي" 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 بمشمار فولادي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى منطقة الأحد الغربية- برييش بضواحي طنجة. وللخصل من الجثة، 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 منتهه 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.

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.

# 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 رباب 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

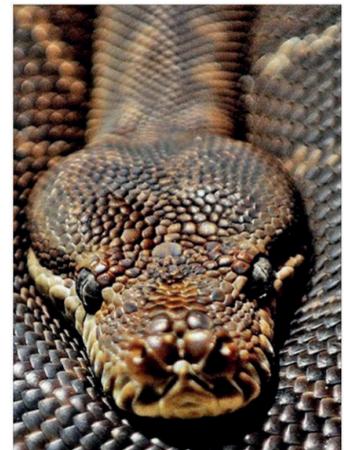
# إرهابي نيوزيلندا كان يعترم استهداف حضانة يملكها عرب

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 يعترم

# 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 أسكيا 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 لكثيرينها. 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 الريح الذهبية. لذلك يُحظر زيارة هذه الجزيرة كإحدى الجزر المرتبطة بشكل 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. وبينت المجلة أن بعض جزر المحيط الهادئ، على غرار توفالو، واورو، 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 قد أعاق طريق هذه الكائنات السامة،

# 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". وعلمت عقلت اختصاصية الطب النفسي جينا علي 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 دراسته المختلفة عن البلدان الأخرى، ولكن النتائج تكون تقريبا متشابهة". وتابعت جينا 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 رفاهتهم 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.

أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة محاولات الانتحار بين الإناث أعلى من الذكور- أرفضية تناولت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية، قضية محاولات الانتحار التي يقوم بها الشباب وتحديد 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".

أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة محاولات الانتحار بين الإناث أعلى من الذكور- أرفضية تناولت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية، قضية محاولات الانتحار التي يقوم بها الشباب وتحديد 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".

أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة محاولات الانتحار بين الإناث أعلى من الذكور- أرفضية تناولت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية، قضية محاولات الانتحار التي يقوم بها الشباب وتحديد 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".



## سلة الأرتوذكسي ترد الاعتبار أمام أصفهان الإيراني

### وكالات

سجل الأرتوذكسي فوزاً ثميناً على ذوب آهن أصفهان الإيراني، بنتيجة (٨٦-٨٢)، على صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب، ضمن الجولة السادسة والأخيرة للمجموعة الأولى ببطولة دوري سوپر غرب آسيا.

ورد فريق الأرتوذكسي بهذا الفوز خسارته في مباراة الذهاب أمام ذوب آهن أصفهان (٨١-٨٩).

وقدم الأرتوذكسي أداءً مميزاً في المباراة بفضل تألق محمد شاهر وأحمد الجمارشة والمحترف الأمريكي دروسي.

ويقي الأرتوذكسي في المركز الثالث برصيد ٥ نقاط، مقابل ٦ نقاط لذوب آهن أصفهان الإيراني، فيما تصدر الرياضي بيروت اللبناني المجموعة برصيد ٧ نقاط.

وسيوافج فريق الأرتوذكسي، المتصدر بيروت ذهاباً في لبنان يوم ٣٠ مارس آذار الجاري، فيما سيخوض لقاء الأياب في عمان يوم ٦ أبريل/ نيسان المقبل، والفائز في مجموع اللقائين سيتأهل للدور قبل النهائي من البطولة.

## سر انقلاب بايرن ميونخ على ناجلسمان

### وكالات

تحدث تقرير صحفي عن سر انقلاب بايرن ميونخ على المدير الفني جوليان ناجلسمان، وعدم الانتظار لنهاية الموسم الحالي. وترددت أنباء قوية خلال الساعات الماضية، بقرب إقالة ناجلسمان من تدريب البافاري، وتعيين توماس توخيل بدلاً منه. وبحسب صحيفة "سبورت بيلد"، فإن إدارة بايرن ميونخ قررت إقالة ناجلسمان، بسبب وجود خلافات بين المدرب وبعض اللاعبين. وأوضحت "فقدان صدارة الدوري الألماني لصالح بوروسيا دورتموند، ليس السبب الأساسي في رحيل ناجلسمان..

وتابعت "تراجع بايرن لوصافة البوندسليجا ساهم في رحيل ناجلسمان أيضاً، لأن حصد لقب الدوري الألماني التزام مهم لأي مدرب في بايرن ميونخ، لكن هذا الأمر يأتي في المرتبة الثانية، خلف السبب الأساسي وهو خلافات المدرب مع اللاعبين..

وتعرض الفريق البافاري للخسارة في الجولة الماضية على يد باير ليفركوزن (٢-١)، ليمنح غريمه دورتموند، فرصة الانفراد بالصدارة قبل التوقف الدولي.

ويتصدر بوروسيا دورتموند، جدول ترتيب الدوري الألماني، برصيد ٥٣ نقطة، ببارق نقطة وحيدة عن الغريم بايرن ميونخ.

## شكوك حول مشاركة هالاند أمام ليفربول

### وكالات

علق ألف هالاند، والد النرويجي إيرلنج مهاجم مانشستر سيتي، على إمكانية غياب "الدباية النرويجية" عن مواجهة ليفربول، المقرر إقامتها يوم ١ أبريل المقبل، ضمن منافسات الجولة ٢٩ من الدوري الإنجليزي.

وقال والد هالاند، في تصريحات نقلتها صحيفة "تيليجراف" البريطانية، "إيرلنج يتلقى العلاج في المستشفى، بعد تعرضه لإصابة في الفخذ، وسيكافح من أجل العودة إلى المباريات..

وعن إمكانية لحاقه بمواجهة الريدين، أوضح والد اللاعب، "لست طبيياً، لكن أعتقد أنه لا يمكنه إضفاء أسبوعين دون تدريب..

وواصل، "أنه يحتاج إلى الكثير من العناية، يجب أن يكون هناك تقدم.. إذا لم يحصل على تدريب مناسب مع الفريق، فلن يلعب..

وختتم، "الأمر يتعلق بكيفية استجابته للعلاج في الأيام القليلة المقبلة..

وتأكد غياب هالاند عن المشاركة مع منتخب بلاده في مواجهتي إسبانيا وجورجيا، ضمن التصفيات المؤهلة لكأس الأمم الأوروبية يورو ٢٠٢٤".

## الأردن الأول عربياً في التصنيف العالمي للسيدات



السابق، وحل في المركز الثاني عربياً والسابع أفريقياً. وجاء منتخب تونس في المركز ٧٦ عالمياً والثالث عربياً، الجزائر ٨٠ عالمياً والرابع عربياً، البحرين ٨٥ عالمياً والخامس عربياً، ومصر ٨٩ عالمياً والسادس عربياً، الإمارات ١١٣ عالمياً والسابع عربياً، وفلسطين ١٢٩ عالمياً والثامن عربياً، ولبنان ١٤٢ عالمياً والتاسع عربياً، وسوريا ١٥٧ عالمياً والعاشر عربياً.

كما أضيف إلى التصنيف منتخب المملكة العربية السعودية حيث حل في المرتبة ١٧١ عالمياً. وتصدر منتخب الولايات المتحدة الأمريكية جدول التصنيف عالمياً، وحل منتخب ألمانيا في المركز الثاني، والسويد ثالثاً والتكترا رابعا وفرنسا خامساً. واعتمد التصنيف على نتائج المنتخبات والبطولات والمشاركات في الأشهر الـ ٣ الماضية.

### وكالات

نشر الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا، التصنيف العالمي لمنتخبات كرة القدم للسيدات، حيث كان آخر تصنيف في ٩ ديسمبر / كانون الأول الماضي. وحل المنتخب الأردني في المركز الأول عربياً والـ ٦٨ عالمياً والـ ١٣٣ أسويياً حيث تقدم مرتبة واحدة عالمياً. في حين حل المغربي في المرتبة ٧٣ عالمياً وتقدم ٣ مراكز عن التصنيف

## التعمري يلتحق بمنتخب الأردن قبل مواجهة الفلبين

### وكالات

واصل المنتخب الأردني تدريباته في العاصمة القطرية الدوحة، استعداداً لمواجهة نظيره الفلبيني مساء الثلاثاء المقبل، في إطار تحضيراته للاستحقاقات المقبلة.

وأجرى المنتخب الأردني مساء الخميس تدريبه الأول بصقوف مكتملة، مع التحاق كافة اللاعبين وكان آخرهم موسى التعمري وبقيادة المدرب عدنان حمد.

### وتضم قائمة النشامي ٢٦ لاعباً، هم:

يزيد أبو ليلى، مالك شلبية، عبد الله الفاخوري، مراد الفالوجي، محمد أبو حشيش، إحسان حداد، سليم عبيد، يزن العرب، حجازي ماهر، عبد الله نصيب، مهند خير الله، عبدة السمارنة، نور الروابدة، نزار الرشدان، عمر صلاح..

صالح راتب، إبراهيم سعادة، محمود مرضي، مهند أبو طه، أمين الشناينة، موسى التعمري، أحمد العرسان، علي علوان، حمزة الدردور، يزن النعيمات، وعدي الصيقي..

وينتظر أن يلتقي المنتخب مع نظيره الفلبيني مساء الثلاثاء على ستاد نادي الوكرة - ضمن أيام فيفا المعتمدة - استعداداً لبدء تصفيات كأس العالم ٢٠٢٦ أواخر العام الجاري، وخوض نهائيات كأس آسيا في قطر مطلع ٢٠٢٤.

وينتظر النشامي سحب قرعة البطولة القارية يوم ١١ مايو/ أيار المقبل في الدوحة.

## مستقبل جاي مع برشلونة في خطر

### وكالات

أكد تقرير صحفي إسباني، الجمعة، أن بابلو جاي، لاعب وسط برشلونة الشاب، عاد كما كان لاعباً في فريق الشباب بالبرسا. وكان برشلونة، قد أعلن تجديد عقد جاي في يناير الماضي، وتسجيله في قائمة الفريق الأول، لكن رابطة الليجا رفضت قيد اللاعب، وهو ما أيدته المحكمة التجارية في كتالونيا بعد ذلك. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن عقد جاي الجديد مع برشلونة أصبح في طي النسيان، واعتباراً من اليوم الجمعة، سيعود كما كان ضمن فريق الشباب.

وأضافت الصحيفة، أنه على الرغم من أن برشلونة سوف يلجأ إلى المحكمة الإقليمية، إلا أن اللاعب سيظل لاعباً في فريق الشباب، ولن يتم تفعيل عقده الجديد مع النادي، إلا بعد ٣٠ يونيو.

وأضافت الصحيفة، أن برشلونة مطالب أولاً بحل أزمة حد راتب اللاعب الشاب الزائد، والتخلص من ٢٠٠ مليون يورو من قيمة الرواتب الحالية.

وبناء عليه، سيكون بإمكان جاي التفاوض مع أي ناد خلال الفترة الحالية، ومن ثم الانتقال له مجاناً عقب نهاية الموسم الجاري "إذا أراد"، إذا لم يتمكن برشلونة من الهبوط بحد الرواتب.

## ريال مدريد يدفع بايرن ميونخ لتتحرك عاجل نحو توخيل

### وكالات

اقترح توماس توخيل من تولي تدريب بايرن ميونخ، خلفاً لجوليان ناجلسمان، الذي أوشك على ترك منصبه بشكل مفاجئ.

وكشفت تقارير صحفية في الساعات الماضية عن اتفاق النادي الألماني مع توخيل على تولي المهمة بعدما اتخذت الإدارة قراراً بإقالة ناجلسمان بشكل فوري.

من جانبه، أفصح فابريزيو رومانو، صحفي "سكاي" عبر حسابه على "تويتر" عن أسباب إسراع بايرن بالتحرك نحو المدرب الألماني بشكل مفاجئ.

وكتب رومانو، "بايرن قرر التحرك بسرعة نحو توماس توخيل، لأنه كان خياراً على طولة توتنهايم هوتسبير ومرشحا أيضاً في ريال مدريد..

وأنتم خبيرات انتقالات اللاعبين والمدربين في أوروبا، "لم يرد بايرن ميونخ تقوية فرصة التعاقد مع مرشحهم المفضل لخلافة ناجلسمان.. يذكر أن توخيل لا يشغل أي منصب حالياً منذ إقالته من تدريب تشيلسي مطلع الموسم الجاري.

## الاتحاد البرتغالي يندد بتصرف جماهيره



### وكالات

أدان الاتحاد البرتغالي، صافرات الاستعجان التي وجهها الجمهور إلى اللاعب جواو ماريو، خلال مباراة ليشنتشتاين.

وأقيمت المباراة على ستاد ألتالادي في لشبونة، وهو ملعب سبورتنج لشبونة الفريق السابق لجواو ماريو، الذي يلعب حالياً للفرين بنفيكا.

وكان جواو ماريو من النجوم الصاعدين في لشبونة، الذي لعب له بين عامي ٢٠٠٣ و ٢٠١٦، وبعدها أعير لآنتر ميلان.

وحاول سبورتنج لشبونة، عدم تفعيل خيار الشراء في عقد جواو ماريو مع إنتر، قبل انتقال اللاعب في الموسم التالي للمنافس التاريخي بنفيكا، الذي يعد حالياً أحد نجومه.

وفي بيان أصرب رئيس الاتحاد البرتغالي فرناندو جوميز، عن "عدم تصديقه وحزنه وشمزازه" من تصرف الجماهير بهذا الشكل مع أحد لاعبي المنتخب في مباراة داخل البرتغال.

وقال جوميز "من غير المقبول أن يتعرض أحد لاعبي المنتخب لصيحات استهجان من جماهيره لدى دخوله الملعب.. وأشار إلى أن جواو ماريو لعب ٥٦ مباراة مع البرتغال، وتوج بطلا لأمم أوروبا مع بلاده في نسخة يورو ٢٠١٦ بفرنسا.

وشارك جواو ماريو في الدقيقة ٨٩ بدلاً من برونو فرنانديز، ليتلقى صافرات استهجان من الجمهور، في المباراة التي انتهت لصالح البرتغال ٤-٠، ضمن التصفيات المؤهلة لبطولة أمم أوروبا ٢٠٢٤.

## مسؤولو بايرن يرفضون التعليق على أنباء رحيل ناجلسمان

وذكرت التقارير أن ناجلسمان، الذي انضم لبائيرن في ٢٠٢١ من لايبزيغ بعقد حتى ٢٠٢٦، بات مضطراً للرحيل بعد خسارة بايرن الصدارة لبوروسيا دورتموند عقب السقوط (٢-١) أمام باير ليفركوزن.

ويستضيف بايرن ميونخ فريق دورتموند في مباراته المقبلة في الأول من نيسان/ أبريل، كما يلعب الفريق في دور الثمانية بدوري أبطال أوروبا، وكأس ألمانيا.

وتولى توخيل تدريب دورتموند حتى ٢٠١٧ وفاز بدوري أبطال أوروبا في عام ٢٠٢١ مع تشيلسي، حيث اضطر للرحيل في أيلول/ سبتمبر الماضي.

وذكرت شبكة "سكاي تي في" أن مسؤولي بايرن سيبلغون ناجلسمان برحيله مساء اليوم.

فيما قالت مجلة "كيكر" إن توخيل سيوقع على عقده مع بايرن في وقت لاحق اليوم الجمعة أو غدا السبت.

وأشارت صحيفة "بيلد" إلى أن توماس توخيل سيقدو مران الفريق يوم الاثنين المقبل.

### وكالات

وصل مسؤولو بايرن ميونخ، لقر النادي ولكنهم لم يعلقوا على التقارير الإعلامية التي تفيد بأن العملاق البافاري سينهي ارتباطه بجوليان ناجلسمان، مدرب الفريق، وسيتعاقد مع توماس توخيل بدلاً منه.

ولم يعلق هيربرت هاينر رئيس النادي ولا الرئيس التنفيذي أوليفر كان ولا حسن صالح حميدتش عضو مجلس الإدارة للشؤون الرياضية، بشأن التقارير المتواترة فور وصولهم.

## أوزيل: عنجهية جوارديولا سبب اختياري للريال . . ومورينيو مدرب القرن!



### وكالات

كشفت النجم الألماني المعتزل مسعود أوزيل، عن رغبة برشلونة في ضمه خلال نفس توقيت مقاضات ريال مدريد، لكنه فضل الانتقال للميرنجي.

وأعلن أوزيل، اعتزاله كرة القدم بشكل نهائي، خلال الساعات الماضية، مكتفياً بما حققه خلال مسيرته.

وقال أوزيل في مقابلة مع صحيفة "ماركا" الإسبانية، "كان يجب أن أختار بين ريال مدريد وبرشلونة، وفي النهاية لم يكن الأمر يتعلق بالمال، لا أصراف ما إذا كان هذا معروفاً، لكنني زرت مدريد وبرشلونة في ذلك الوقت

وكان الاختلاف هو جوزيه مورينيو، وأوضح: "لقد قابلني مورينيو في صالة كبار الشخصيات بريال مدريد، وأخذني لرؤية الملعب وجميع البطولات التي فازوا بها، لقد أصابني ذلك بالشمعيرة..

وأضاف: "على عكس زيارة برشلونة، كانت أقل حماسة، وما هو أمر مخيب للآمال، خاصة أن بيبي جوارديولا لم يكلف نفسه عناء مقابلتي..

وأكمل، "قبل تلك الرحلة أحببت حقاً أسلوب برشلونة في كرة القدم، وكان بإمكانني أن أتخيل نفسي حقاً لاعب معهم، لكن ريال مدريد خرج بكل شيء، لذلك كان جوزيه مورينيو بلا شك العامل الأكثر أهمية في قراري، بعد زيارتي للناديين، كان قراري واضحاً بنسبة ١٠٠٪، أردت أن أصبح مدريدياً..

وعن لقاءات الكلاسيكو التي خاضها، قال، "أعتقد أنني عشت أفضل فترات الكلاسيكو، مدريد - برشلونة في ذروتها، حتى نصف نهائي دوري أبطال أوروبا؛ كانت المباريات التي احتوت على كل شيء، مورينيو ضد بيبي، وكريستيانو ضد ميسي..

وتابع، "اليوم الكلاسيكو اعتقد الحدة والعاطفة، كما أقول، كان الفوز على برشلونة في ذلك الوقت بمثابة النشوة، لأنها كانت مباريات قوية بشكل لا يصدق..

وأردف، "هزيمتنا ٥-٠ في الدوري عام ٢٠١٠ كانت واحدة من أكبر كوابيسي على أرض الملعب، لقد لعبت العديد من المباريات والعديد من مباريات الدوري، لكنني لا أعتقد أنه سيكون هناك أي شيء مثل الكلاسيكو..

وعن سبب مغادرة ريال مدريد، قال، "في بداية ذلك الموسم، لم أحصل على الكثير من الدقائق للعب، وكان هناك

خلاف بين السيد فلورنتينو بيريز مع والدي ووكيل أعماله، كان علينا البحث عن ناد جديد، كان الأمر صعباً بالنسبة لي..

وواصل، "عندما أقلعت الطائرة وبدأت في التحليق، سقطت الدموع من عيني، كانت تلك اللحظة التي أدركت فيها أن الأمر انتهى، لكنني كنت حريصاً على موازنة الريال أمام ليفربول، العام الماضي، في نهائي دوري الأبطال بباريس..

وعن المدرب الأفضل في مسيرته، قال، "بالنسبة لي، جوزيه مورينيو هو مدرب القرن، ليس فقط من الناحية التكتيكية، ولكن أيضاً الطريقة التي يتحدث بها في غرفة الملابس، وكيف يحمي فريقه دائماً في وسائل الإعلام..

إنه حقاً من الطراز العالمي.. وعن أفضل خصم واجهه، قال، "ميسي، والجميع يعرف ماذا"

## قيمة نجم برشلونة تنخفض ١٥ مليون يورو



### وكالات

أكد تقرير صحفي إسباني، الجمعة، أن القيمة السوقية لأنسو فاتي، نجم برشلونة، تراجعت كثيراً.

وعانى فاتي طوال الفترة الماضية من الإصابات، مما أثر على فرص مشاركاته مع الفريق، وفقد مكانه الأساسي.

وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، ونقلًا عن موقع "ترانسفير ماركيت"، أن القيمة السوقية الحالية لفاتي تبلغ ٣٥ مليون يورو فقط.

وأضافت، "فاتي الذي تجاوزت قيمته ٥٠ مليون يورو في وقت من الأوقات، أضرت به الإصابات كثيراً..

وترددت أنباء قوية خلال الأشهر الماضية، حول مستقبل فاتي، ورغبته في الرحيل من أجل المشاركة بشكل أساسي.

وارتبط اسم أنسو فاتي بالعديد من الأندية الكبرى، سواء في البريميرليج، وكذلك إيطاليا وألمانيا.

ولا يزال برشلونة يعتبر فاتي لاعباً عالمياً، ولن يكون مستعداً لبيعته ما لم يحصل على عرض هائل.

## مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

عمان

حذرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) الجمعة، من أن ملايين الأطفال يواجهون مخاطر متزايدة جراء سوء التغذية في اليمن إذا لم تخصص أموال بشكل عاجل لهذا البلد الذي مزقته الحرب حيث يموت طفل كل عشر دقائق. وذكرت المنظمة الأممية في بيان نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية، أن من بين 11 مليون طفل يحتاجون إلى مساعدات إنسانية في اليمن، "يعاني أكثر من 540 ألف طفل دون سن الخامسة سوء تغذية يهدد حياتهم". وأضافت "يموت طفل (في المتوسط) كل عشر دقائق لأسباب يمكن تجنبها".

وقالت المنظمة إنها "بحاجة ماسة إلى 484 مليون دولار" عام 2023 لمواصلة تدخلها في هذا البلد وهو الأقدر في شبه الجزيرة العربية وقد دمرته أكثر من ثماني سنوات من الحرب. وحذرت من أنه بدون اتخاذ إجراءات عاجلة "قد يواجه ملايين الأطفال مخاطر متزايدة" لتناحية سوء التغذية. وشددت على أنه "إذا لم تصل الأموال، قد تضطر اليونيسف إلى تقليص مساعدتها الحيوية للأطفال الضعفاء". في نهاية شباط تمهدت الدول المانحة تقديم 1.2 مليار دولار لسكان اليمن، وهو ما أثار استياء منظمات الإغاثة الإنسانية التي كانت تطالب بأكثر من 4 مليارات دولار. وحسب الأمم المتحدة، فإن أكثر من 21.7 مليون شخص (ثلثي السكان)، بحاجة إلى مساعدات إنسانية هذا العام.

## مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

عمان

قرر مجلس الأمن الدولي وبالإجماع الليلة الماضية تمديد ولاية فريق الخبراء الذي يساعد لجنة العقوبات المنشأة للأشرف على تطبيق العقوبات المفروضة على كوريا الشمالية حتى 30 نيسان 2024.

وبموجب قرار المجلس الذي حمل الرقم 2680 فإن الولاية تنطبق على التدابير المفروضة بموجب قراراتها ذات الصلة المعمدة في عامي 2016 و 2017 وتشرف عليها لجنة مجلس الأمن المنشأة عملاً بالقرار 1718 لعام 2006.

## مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

عمان

قال محافظ بنك إنجلترا المركزي، أندرو بابل، أنه سيتم رفع أسعار الفائدة مجدداً إذا استمرت زيادة الأسعار. وأضاف بابل بمقابلة مع هيئة بي بي سي البريطانية، اليوم الجمعة، أن أسعار الفائدة قد تحتاج إلى المزيد من الرفع إذا "حاولت جميع الأسعار التغلب على التضخم". وأعترف محافظ بنك إنجلترا المركزي، بأن التضخم لم يبدأ بعد أن ارتفع بشكل غير متوقع إلى 10.4 بالمئة في شباط الماضي.

## مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

عمان

لامس الين الياباني أعلى مستوى في 6 أسابيع مقابل الدولار الجمعة، مع استمرار المتعاملين في تقييم تلميحات مجلس الاحتياطي الفيدرالي بشأن التوقف مؤقتاً عن رفع أسعار الفائدة.

وأغلقت الأسهم اليابانية على انخفاض الجمعة، إذ أدى ارتفاع الين إلى إشارة مخاوف بشأن تراجع أرباح الشركات المحلية، بينما استمر قلق المستثمرين من أزمة مصرفية أوسع، حسب شبكة سي إن بي سي الاقتصادية.

وانخفض المؤشر نيكبي 0.13 بالمئة ليبلغ عند 27380.25 نقطة متراجماً 0.19 بالمئة خلال الأسبوع. وهبط المؤشر تويكس الأوسع نطاقاً 0.10 بالمئة إلى 1900.32 نقطة ليسجل خسائر أسبوعية بنسبة 0.2 بالمئة.

## مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

عمان

خرج أكثر من مليون فرنسي الخميس، بعدة مناطق بفرنسا في إضرابات ومظاهرات على هامش تاسع يوم تمهيداً لاجتماع القمم العالمية ضد التعديل المثير للجدل الذي صادق عليه مجلس الشيوخ الفرنسي، قبل تمريره بالقوة دون تصويت في الجمعية الوطنية.

وشهدت الاحتجاجات في العاصمة باريس إشعال النيران وأعمال عنف متفرقة.

وشارك في مجموعة 3.5 مليون شخص الخميس في مظاهرات بمختلف أنحاء فرنسا وفق نقابة "سي جي تي"، فيما اقتصر العدد بحسب وزارة الداخلية على 1.08 مليون، في يوم تاسع من التمهيد ضد تعديل نظام التقاعد أتمم بزيادة واضحة في المشاركة.

وهذه الاحتجاجات، هي الأولى على المستوى الوطني بعد إقرار الجمعية الوطنية (البرلمان) للقانون الجديد الخاص بنظام التقاعد بالسلح الدستوري 49.3، في 15 آذار الجاري، حسب قناة فرانس 24.

وكان وزير الداخلية الفرنسي جيرار دارمانان أعلن الثلاثاء أنه تم حشد 12 ألف شرطي ودركي الخميس في فرنسا بينهم خمسة آلاف في باريس لهذا اليوم الجديد من التحرك النقابي. وشهد يوم الأربعاء عدة تحركات وعمليات إغلاق طالت مستودعات النفط والموانئ والطرق والنقل الجوي، وقطاع الغاز والجامعات.

# "فخ الكمأة" .. هجوم لداعش في سوريا يؤدي بحياة 15 شخصاً



NEWS SCREEN GRAB

وكالات

قُتل 15 شخصاً خلال هجوم داعش في سوريا وسط سوريا جراء هجوم شنه مسلحون تابعون لخلايا تنظيم داعش الإرهابي، بينما لا يزال أربعون آخرون في عداد المفقودين، وفق ما أفاد المرصد السوري لحقوق الإنسان الجمعة.

ماذا حدث؟

ذكر المرصد أن 15 شخصاً على الأقل، قتلوا الخميس ذبحاً على يد خلايا تابعة لتنظيم داعش الإرهابي، أثناء هجومهم الكمأة في الريف الشرقي لحماضة حماة. في منتصف فبراير، قتل 68 شخصاً أثناء هجومهم الكمأة جراء هجوم شنه التنظيم في ريف حمص الشرقي. كذلك، قتل آخرون جراء انفجار أنغام سبق للتنظيم المتطرف أن زرعه خلال سيطرته على المنطقة.

لماذا الكمأة؟

تعتبر ثمار الكمأة التي تنمو بشكل طبيعي كخطر في أراضي البادية السورية من أخطر أنواع الفطريات الصحراوية التي يقبل عليها السوريون ويتناولونها في موسم ظهورها وحصادها والذي يبدأ عادة مع بداية شهر يناير ويستمر حتى أواخر فصل الربيع.

الكمأة مصدر رزق للمواطنين، حيث تباع بسعر يصل لنحو 75 ألف ليرة سورية للكيلو الواحد في المناطق القريبة من تواجدها، بينما يتم بيع الكيلو الواحد في دمشق قرابة 180 ألف ليرة سورية.

يستغل تنظيم داعش الإرهابي حاجة المواطنين مدنيين وعسكريين على حد سواء، في ظل الظروف المعيشية والاقتصادية الصعبة للإيقاع بهم في فخ الكمأة التي يواصلون جمعها رغم ارتفاع نسب المخاطر.

وكثف التنظيم الإرهابي عملياته المشابهة خلال الفترة الماضية، حيث سجلت حالات مماثلة قتل فيها التنظيم مدنيين ذبحاً أو رمياً بالرصاص، بالإضافة إلى الخطف مقابل الفدية. وفي ظل كارثة الزلزال التي حلت بسوريا الشهر الفائت، واشغال الدولة باستيعاب الأضرار المدمرة التي شملت مناطق سورية عدة، تثير هجمات داعش تلك مخاوف متزايدة من تصاعدها وتمدد التنظيم لمناطق سبق أن تم إخراجها منها. البيت الأبيض يعلق على ضربة

سوريا.. والقوات الأميركية متأهبة قال المتحدث باسم البيت الأبيض، الجمعة، إن الضربة الجوية التي استهدفت جماعات مرتبطة بإيران، جاءت لحماية الجنود الأميركيين، بينما أكد مسؤول في وزارة الدفاع "البنيتاغون" أن قوات بلاده في المنطقة في حالة تأهب.

ماذا قال كيري؟

صرح المتحدث باسم مجلس الأمن القومي في البيت الأبيض، جون كيري، إن الضربة الجوية في سوريا تهدف إلى حماية الجنود الأميركيين، هناك حيث لا يزال تنظيم داعش والجماعات المسلحة المدعومة من إيران تشكلون تهديداً.

أضاف كيري في مقابلة مع شبكة "سي. إن. إن" الإخبارية أن الولايات المتحدة لا تسعى إلى صراع مع إيران. أكد أنه لا ينبغي لطهران أن تشارك في دعم الهجمات على المنشآت الأميركية.

القوات الأميركية متأهبة

كشف مسؤول في وزارة الدفاع الأميركية لـ "سكاي نيوز عربية" أن قوات الولايات المتحدة في المنطقة في حالة تأهب قصوى لـ "التعامل مع نشاطات طهران المزعزعة للاستقرار".

أوضح المسؤول، الذي طلب عدم ذكر اسمه، أن الضربة الجوية التي شنها سلاح الجو الأميركي ضد "الحرس الثوري قبل ساعات هي إنذار مباشر لنظام طهران لعدم مواصلة شن هجمات ضد القوات الأميركية باستخدام مسيرات مضخخة".

خط أحمر

قال المسؤول العسكري إن الرئيس جو

## 11 دولة تجدد التزامها بتخفيف معاناة متضرري الزلازل في سوريا



وكالات

أكدت 11 دولة التزامها الراسخ بالتخفيف من معاناة المتضررين من الزلازل التي وقعت في سوريا، وذلك عقب الاجتماع الأخير الذي انعقد في عمان عاصمة المملكة الأردنية الهاشمية حول سوريا.

والدول هي الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية وقطر والأردن ومصر وفرنسا وألمانيا والنرويج وتركيا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة، إلى جانب جامعة الدول العربية والاتحاد الأوروبي.

وفي بيان مشترك رسمي، وزعته خارجية الولايات المتحدة مساء الخميس، عبرت الدول عن تعازيها الصادقة في الخسائر الكبيرة بالأرواح الناجمة

عن الزلازل التي ضربت سوريا وتركيا يوم 6 فبراير الماضي، وشجعت المجتمع الدولي على توفير المساعدات الإنسانية، من خلال الاستجابة الطارئة ومشاريع التعافي المبكر، لكافة السوريين المحتاجين، وبخاصة المتواجدين في أكثر المناطق تضرراً.

ورحب البيان المشترك بالنتائج التي حققها مؤتمر المانحين الذي انعقد في بروكسل يوم 20 مارس الماضي، لدعم الشهبين السوري والتركي، وعبر عن تطلمات الحكومات الموقعة على البيان لتحقيق نتائج إيجابية خلال مؤتمر بروكسل السنوي السابع بشأن مستقبل سوريا والمنطقة والمزمع عقده بتاريخ 10 يونيو القادم.

ووجد البيان الدعوة إلى وقف إطلاق النار على مستوى البلاد وإلى ضمان وصول المساعدات الإنسانية بصورة مستمرة وبدون عراقيل إلى كافة السوريين بكافة السبل، بما في ذلك عبر الحدود ومن خلال الخطوط الجوية.

كما دعا البيان المشترك إلى الحفاظ على التفويض الأممي للمساعدات عبر الحدود وتوسيع نطاقه، كما رحب في هذا الصدد بقيام السلطات السورية بتسهيل وصول المساعدات الأممية عبر الحدود من خلال معبري باب السلام والراعي، ودعا إلى استمرار ذلك.

واختتم البيان المشترك بالترحيب بالإيجاز الذي قدمه المبعوث الأممي الخاص غير بيدرسون، وأعاد التأكيد على دعم هذه الحكومات لقرار مجلس الأمن الدولي رقم 2254.

## الأمم المتحدة تدين الهجوم على كوريا الشمالية

الأمم المتحدة تدين الهجوم على كوريا الشمالية

عمان

أعلن قصر الإليزيه الجمعة إرجاء زيارة الملك تشارلز الثالث إلى فرنسا على خلفية الاحتجاجات التي تعيشها البلاد ضد إصلاح نظام التقاعد.

وكانت الحكومة الفرنسية، أكدت الجمعة على لسان وزير الداخلية جيرار دارمانان أن باريس "ستكون جاهزة لاستقبال ملك بريطانيا في ظروف مثالية".

ولم يخف نقابيون "اهتمامهم" بهذه الزيارة التي كان مقرراً أن تبدأ مساء الأحد وتدوم حتى الأربعاء، وستكون أول زيارة دولة للملك منذ اعتلائه العرش.

وذكر قصر الإليزيه في بيان الجمعة نقلته قناة فرانس 24 "نظراً للإعلان أمس عن تنظيم يوم آخر من الاحتجاجات على مستوى البلاد على إصلاح نظام التقاعد يوم الثلاثاء، سيتم تأجيل زيارة الملك تشارلز التي كانت مقررة مبدئياً بين 26 و 29 آذار.."

وجاء هذا الإجراء بعد تأكيد للحكومة على لسان وزير الداخلية جيرار دارمانان الجمعة أن باريس "ستكون جاهزة لاستقبال ملك بريطانيا في ظروف مثالية". وأعلن، أن أربعة آلاف شرطي ودركي كانوا سينشرون بمناسبة هذه الزيارة.

## مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

عمان

أعلنت مصادر عراقية الجمعة، عن مقتل ثلاثة إرهابيين في جبال حمرين شمال البلاد.

وقالت مصادر الشرطة العراقية، اليوم، أن الطيران الحربي قصف مخبئاً لعناصر تنظيم داعش الإرهابي في بحيرة وجبال حمرين بديالى شمال العراق.

وأضاف أن الضربة الجوية أسفرت عن مقتل ثلاثة إرهابيين وتدمير أوكار لهم تحوي أسلحة ومتفجرات.

## مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

عمان

قال برنامج الأغذية العالمي، إن منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا يستقبلان شهر رمضان المبارك في ظل أزمة أمن غذائي متفاقمة بسبب ارتفاع معدلات تضخم أسعار الغذاء وانفجار العملات المحلية مما يؤثر على ملايين الأشخاص بجميع أنحاء المنطقة ولا سيما أولئك الذين يعيشون في البلدان التي تواجه بالفعل الصراع وعدم الاستقرار.

وأضاف البرنامج في بيان أصدره عبر موقعه الإلكتروني من مقره في روما، أن معدل التضخم في أسعار المواد الغذائية بشكل كبير في ظل عجز موازنة خائق ومستويات عالية من الدين العام وانخفاض قيمة العملة ومستويات خطيرة من التضخم في العديد من البلدان في المنطقة.

وتواجه خمسة بلدان في المنطقة معدلات تضخم في أسعار الغذاء تتجاوز 60 بالمئة، حيث يواجه لبنان وسوريا تضخماً في أسعار المواد الغذائية يصل إلى 128 بالمئة و 105 بالمئة على التوالي.

أما في إيران وتركيا ومصر، تخبط معدل تضخم أسعار الغذاء السنوي 61.1 بالمئة، مما يجعل من الصعب على العائلات تحمل تكاليف المواد الغذائية الأساسية مثل الخبز والأرز والخضروات.

ونظراً لاعتماد أغلب بلدان المنطقة على الواردات بسبب عدم كفاية الإنتاج المحلي، فقد تركها ذلك يواجهه تقلبات أسعار الغذاء العالمية والتي زادها سوء الحرب في أوكرانيا فضلاً عن اضطرابات سلاسل التوريد التي سببها وباء الكوفيد-19 والكوارث الطبيعية.

وقال كبير الاقتصاديين ببرنامج الأغذية العالمي عارف حسين، "إن اعتماد المنطقة على الواردات الغذائية يعني أن الملايين من الناس -وخاصة الأشد فقراً - معرضون للخطر عندما تتسبب الصدمات الداخلية أو الخارجية في ارتفاع أسعار المواد الغذائية. باتت الأسر غير قادرة على توفير ما يكفيها من الغذاء اليومي بسبب ارتفاع معدل التضخم في أسعار المواد الغذائية وانفجار العملات وركود الدخل. لا تزال أسعار المواد الغذائية العالمية عند أعلى مستوياتها منذ 10 سنوات على الرغم من انخفاض طفيف في الأشهر الأخيرة". وأضاف حسين، "لن تؤثر هذه التقلبات على تضخم أسعار الغذاء محلياً في البلدان التي تواجه مزيجاً ساماً من تراجع أسعار عملاتها والتضخم المرتفع".

ووفقاً لبيانات البرنامج في شباط، فإن أربعة من أصل 15 دولة على قائمة مراقبة العملات الخاصة ببرنامج الأغذية العالمي موجودة في المنطقة. وذلك يشمل لبنان ومصر وسوريا وإيران حيث انخفضت قيمة العملات بنسبة تتراوح بين 45 و 71 بالمئة خلال الأشهر الـ 12 الماضية وحدها.

## مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

مجلس الأمن يدين الهجوم على كوريا الشمالية

عمان

عقد مجلس الأمن الدولي جلسة، ناقش خلالها الملفين السياسي والإنساني في سورية، واستمع الأعضاء إلى إحاطة قدمها المبعوث الأممي لسورية، قير بيدرسون، بالإضافة إلى إحاطة من مسؤول بـمكتب الشؤون الإنسانية بالأمم المتحدة.

وأشار بيدرسون إلى أن الفترة التي أعقبت الزلزال شهدت مؤشرات على الهدوء وتوقفاً نسبياً في العنف بالمناطق، حيث امتنعت كل الأطراف على كافة الجبهات، إلى حد كبير، عن الأعمال العدائية، ولكنه أضاف أن "الوضع شهد ارتفاعاً بعدد الحوادث وتبادل متقطع للقصف وإطلاق الصواريخ عبر خطوط المواجهة في الشمال الغربي والشمال الشرقي، بعض الهجمات عبر الخطوط من قبل هيئة تحرير الشام المنسقة كمجموعة إرهابية.."