

## نائب الملك يرضى احتفالاً تقليدياً الأوسمة بذكرى الثورة العربية ويوم الجيش

عمان

رضى نائب جلالة الملك، سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد في صرح الشهيد، الخميس، احتفالاً تقليدياً الأوسمة بمناسبة ذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش. وكان في استقبال سموه في موقع الاحتفال، الذي حضره سمو الأمير هاشم بن عبدالله الثاني، وسمو الأمير راشد بن الحسن مستشار جلالة الملك، ورئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي.

ولدى وصول سموه حيتته ثلثة من حرس الشرف، فيما عزفت الموسيقى السلام الملكي.

ووضع سموه إكليلاً من الزهور على ضريح الجندي المجهول، وقرأ والحضور الفاتحة على أرواح الشهداء الأبرار، الذين رويو بدمانهم الزكية شرى الوطن وشرى فلسطين، فيما دعا مفتي القوات المسلحة بالرحمة للشهداء.

وأطلع سموه ولي العهد على بعض مقتنيات معركة تل الذخيرة، التي تقف شاهدة على تضحيات وبطولات الجيش العربي المصطفى على شرى فلسطين.

ودون سموه كلمة في سجل الشرف، أكد فيها اعتزازه بنشأمة القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والأجهزة الأمنية، وأخفا من شاركوا في الثورة العربية الكبرى، وأبناء شهداء الأردن الأبرار.

وقلد سموه ولي العهد أوسمة ملكية تعدد من الضباط وضباط الصف المتميزين من منتسبي القوات المسلحة والأجهزة الأمنية، تقديراً لمطابهم وتقائهم في أداء واجباتهم بكل شجاعة وإخلاص.

وحضر الاحتفال مدير المخابرات العامة اللواء أحمد حسني، ومدير الأمن العام اللواء عبيدالله العاطية، وكبار الضباط.



# الأمم

الجمعة 20 ذو القعدة 1444 هـ الموافق 9 حزيران 2023 م  
السنة السابعة / العدد (2643) / www.omamjo.com

## الخارجية تدين الاعتداء على السفارة السعودية في الخرطوم

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، الخميس، الاعتداء الذي تعرضت له سفارة المملكة العربية السعودية الشقيقة، والممتلكات التابعة لها وسكن وممتلكات الموظفين السعوديين العاملين في السفارة في العاصمة السودانية الخرطوم.

وأعرب الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير ستان المجالي، عن تضامن المملكة الأردنية الهاشمية مع المملكة العربية السعودية الشقيقة، وإدانتها واستنكارها الشديدين لجميع أشكال العنف والتخريب، خاصة التي تستهدف المباني الدبلوماسية وتنتهك حرمتها.

## الملك يتلقى برقيات تهنئة بعيد الجلوس وذكرى الثورة العربية ويوم الجيش

عمان

تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني برقيات تهنئة بعيد الجلوس الملكي الرابع والعشرين من قادة دول شقيقة وصديقة.

وعبر مرسلو البرقيات عن خالص التهانئي، بهذه المناسبة، سائلين المولى العلي القدير أن يعيدها على جلالته بالخير والبركات، وعلى الشعب الأردني بالمزيد من التقدم والازدهار.

كما تلقى جلالته برقيات تهنئة بهذه المناسبة الوطنية، وبمناسبة ذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش من رئيس الوزراء، ورئيس مجلس الأعيان، ورئيس مجلس النواب، ورئيس المجلس القضائي، ورئيس المحكمة الدستورية، ورئيس الديوان الملكي الهاشمي، ورئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب، وقاضي القضاة، ومفتي عام المملكة، وأمين عمان، ورئيس هيئة الأركان المشتركة، ومديري المخابرات العامة والأمن العام، ومدير عام المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدامى، وعدد من المسؤولين وممثلي الفعاليات الرسمية والشعبية. وتلقى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، برقيات مماثلة بهذه المناسبات الوطنية.



## أبناء الأردن وبناته يحيون ذكرى الجلوس الملكي على العرش

عمان

يحيي أبناء الأردن وبناته اليوم الجمعة، الذكرى الرابعة والعشرين لجلوس جلالة الملك عبدالله الثاني على العرش، متطلعين للمضي قدماً في مسارات التحديث الشامل والتطوير.

ويقف الأردنيون خلف قيادة جلالة الملك في تحقيق الإنجاز تلو الإنجاز، إذ حرص جلالته ومنذ اعتلائه العرش على أن يكون الأردن نموذجاً في المنطقة والعالم؛ فعلى مدار ٢٤ عاماً، كرس جلالته جهوده في تعزيز مسيرة بناء الوطن ورفعته، وترسيخ العلاقات المتينة مع الدول الشقيقة والصديقة، ودعم جهود تحقيق السلام، وخدمة قضايا الأمتين العربية والإسلامية.

كما يمضي الأردن قدماً، بقيادة جلالة الملك، بتنفيذ مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري.

ويحرص جلالته الملك، القائد الأعلى للقوات المسلحة، الجيش العربي والأجهزة الأمنية جُل اهتمامه من خلال مواصلة التطوير ورفع الجاهزية، والعمل على تحسين أوضاع منتسبيها العاملين والمتقاعدين.

ويحرص جلالته على لقاء المواطنين في مواقعهم، واستقبالهم في الديوان الملكي الهاشمي بيت الأردنيين للاستماع لمطالبهم واحتياجاتهم.

ويحظى الشباب باهتمام جلالته، الذي يحرص على التواصل معهم وتنمية قدراتهم ورعايتهم ودعمهم.

وتتكمّل المبادرات الملكية التي تشمل جميع محافظات المملكة مع الخطط والإجراءات الحكومية، وتستهدف إقامة المشروعات الإنتاجية والتشغيلية لتوفير فرص العمل للمجتمع المحلي. تابع ص ٢

## الخصاونة يستقبل عدداً من وزراء السياحة العرب وأمين عام منظمة السياحة العالمية

عمان

بحث آليات تعزيز التعاون والتكامل بين الدول العربية في القطاع السياحي، ورسم خارطة طريق لصناعة السياحة في الشرق الأوسط.

ولفت الخصاونة إلى الإرث السياحي والثقافي الكبير والإمكانات الهائلة التي تمتلكها الدول العربية، والتي من الممكن أن تسهم في تعظيم المنتج السياحي العربي وتوظيفه في خدمة الاقتصادات العربية والإقليمية.

وقال رئيس الوزراء "تجمعنا قواسم مشتركة ومصير مشترك وقضايا ومصالح مشتركة نستطيع البناء عليها لتحقيق

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، وزراء السياحة العرب وأمين عام منظمة السياحة العالمية زراب بولوكاشيفي المشاركين في أعمال الاجتماع التاسع والأربعين للجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية للشرق الأوسط الذي يستضيفه الأردن.

وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير السياحة والآثار مكرم القيسي، أهمية انعقاد اجتماع اللجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية في عمان، مؤكداً على أهمية تعزيز التعاون والتكامل بين الدول العربية في القطاع السياحي، ورسم خارطة طريق لصناعة السياحة في الشرق الأوسط.

وقال رئيس الوزراء "تجمعنا قواسم مشتركة ومصير مشترك وقضايا ومصالح مشتركة نستطيع البناء عليها لتحقيق

تابع ص ٢

## مواجهات خلال اقتحام الاحتلال بلدة سبسطية بنابلس

رام الله

أصيب عدد من المواطنين الفلسطينيين بالاختناق باغاز السام، الخميس، خلال اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي، الموقع الأثري في بلدة سبسطية شمال مدينة نابلس شمال الضفة الغربية.

وقالت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في بيان، إن قوات الاحتلال اقتحمت الموقع الأثري في البلدة، واندلعت مواجهات أطلقت خلالها قنابل الغاز السام، ما أدى إلى إصابة عدد من المواطنين بالاختناق. وتعرض البلدة بشكل ممنهج لاقتحامات المستوطنين وجنود الاحتلال، في محاولة لفرض أمر واقع والسيطرة على المعالم الأثرية في البلدة.

## بريطانيا تستضيف أول قمة عالمية للذكاء الاصطناعي

لندن

أعلن رئيس الوزراء البريطاني ريشي سوناك أن المملكة المتحدة ستستضيف هذا العام أول قمة عالمية للذكاء الاصطناعي، في محاولة للتوصل إلى مقاربة مشتركة بين الدول للحد من المخاطر المتصلة بهذه التقنية الحديثة. وقال بيان لرئاسة الحكومة البريطانية إن القمة التي من المتوقع أن تنظم هذا الخريف ستجمع "دولا ذات توجهات فكرية متشابهة" وشركات تكنولوجيا رائدة وباحثين من أجل الاتفاق على تدابير السلامة لتقييم ومراقبة أهم المخاطر الناجمة عن الذكاء الاصطناعي. وقال سوناك، إن الذكاء الاصطناعي "يتمتع بإمكانية مذهلة لتغيير حياتنا نحو الأفضل، لكننا نحتاج إلى التأكيد من تطويره واستخدامه بطريقة آمنة ومأمونة". وأضاف، "مراراً وتكراراً عبر التاريخ اخترعنا تقنيات جديدة لتغيير النماذج وقمنا بتسخيرها لصالح البشرية. هذا ما يجب أن نفعله مرة أخرى..



ولم يذكر بيريس مزيداً من التفاصيل، بما في ذلك أين ومتى تم نقل الأطفال. لكن ناظم سراج، الناشط الذي يرأس منظمة حاضرين الخبرة المحلية، قال في مقابلة هاتفية إنه تم نقلهم عبر النهر في وقت متأخر من الثلاثاء إلى منشأة تم بناؤها حديثاً في مدني، عاصمة ولاية الجزيرة، على بعد حوالي ١٣٥ كيلومتراً جنوب شرق الخرطوم.

وأضاف سراج، الذي قادته منظمة الخبرة الجهود الإنسانية لمساعدة دار

وأضاف سراج، الذي قادته منظمة الخبرة الجهود الإنسانية لمساعدة دار

وأضاف سراج، الذي قادته منظمة الخبرة الجهود الإنسانية لمساعدة دار

## بيان خليجي أميركي: أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات

عمان

أكد بيان صادر عن اجتماع دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والولايات المتحدة، الخميس، أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات، وضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي القائم في الأماكن المقدسة في القدس.

وبحسب وكالة الأنباء السعودية "واس"، شدد البيان الصادر عن الاجتماع الوزاري المشترك للشراكة الاستراتيجية بين دول مجلس التعاون والولايات المتحدة الذي عقد في الرياض، على "ضرورة الامتناع عن جميع التدابير أحادية الجانب التي تقوض حل الدولتين، وترفع من وتيرة التوتر، والحفاظ على الوضع التاريخي القائم في الأماكن المقدسة في القدس"، مؤكداً "الدور الخاص للمملكة الأردنية الهاشمية في هذا الصدد".

وأكد البيان عقب الاجتماع الذي حضره وزراء خارجية عمان والإمارات والسعودية والبحرين وقطر والكويت إضافة إلى وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، الالتزام بـ "التوصل إلى سلام عادل ودائم وشامل في الشرق الأوسط وفقاً لحل الدولتين، على أساس حدود عام ١٩٦٧ وأي اتفاق بين الجانبين على تبادل الأراضي، وفقاً للمعايير المعترف بها دولياً ومبادرة السلام العربية..

## مجلس التعليم العالي ينسب بتعيين عدد من رؤساء الجامعات

عمان

قرر مجلس التعليم العالي في جلسته التي عقدها الخميس برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة التنسيب بتعيين عدد من رؤساء الجامعات.

وشمل التنسيب تعيين الدكتور سلامه صالح سليمان النعميات رئيساً لجامعة مؤتة، والأستاذ الدكتور أسامة خالد إبراهيم نصير، رئيساً لجامعة آل البيت، والأستاذ الدكتور بسم زعل عبدربه المحاسنة رئيساً لجامعة الطفيلة التقنية لمدة أربع سنوات اعتباراً من تاريخ صدور الإرادة الملكية السامية بالموافقة على هذا القرار.

وجاء قرار التنسيب استناداً إلى نص المادة (٨/١٦) من قانون التعليم العالي والبحث العلمي رقم (١٧) لسنة ٢٠١٨ وتعديلاته، ونص المادة (١١/ب) من قانون الجامعات الأردنية رقم (١٨) لسنة ٢٠١٨ وتعديلاته.

## الأرصاد تحذر من خطر تدني الرؤية بسبب الغبار

عمان

حذرت إدارة الأرصاد الجوية من احتمال تشكل عواصف غبارية ورميلية، ولا سيما في جنوب وشرقي المملكة.

وقال مدير إدارة الأرصاد الجوية رائد آل خطاب، إن هناك احتمالية كبيرة لتشكل عواصف غبارية ورميلية نهاية الأسبوع، خاصة في جنوب وشرق المملكة، والتي تتشأ مع تشكل الغيوم الرعدية، ولا سيما في تلك المناطق التي تشهد تساقط زخات من المطر قد تكون مصحوبة بالرعد.

وبين أن زخات المطر المتوقعة قد تطل معظم مناطق المملكة، والمناطق الجنوبية والشرقية من المملكة قد تشهد زخات من البرد، موضحاً أن هذه الأجواء غير المستقرة ستنتهي مع مساء يوم السبت.

وأهاب بالسائقين أخذ الحيطة والحذر عند التنقل على الطرقات الخارجية من خطر تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الغبار المثار بفعل الرياح الجنوبية الغربية النشطة، والتي قد تصل الهبات المرافقة لها إلى ٦٠ كم/الساعة.

# رئيس الوزراء يستقبل عددا من وزراء السياحة العرب وأمين عام منظمة السياحة العالمية

## أبناء الأردن وبناته يجيئون ذكرى الجلس الملكي على العرش

عمان

يحيي أبناء الأردن وبناته اليوم الجمعة، الذكرى الرابعة والعشرين لجلس جلالة الملك عبدالله الثاني على العرش، متطلعين للمضي قدما في مسارات التحديث الشامل والتطوير.

ويقف الأردنيون خلف قيادة جلالة الملك في تحقيق الإنجاز ولو نموذجاً في المنطقة والعالم؛ فعلى مدار ٢٤ عاماً، كرس جلالتهم جهودهم في تعزيز مسيرة بناء الوطن ورفعته، وترسيخ العلاقات المتينة مع الدول الشقيقة والصديقة، ودعم جهود تحقيق السلام، وخدمة قضايا الأمتين العربية والإسلامية.

كما يضي الأردن قدماً، بقيادة جلالة الملك، بتنفيذ مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري.

ويولي جلالة الملك، القائد الأعلى للقوات المسلحة، الجيش العربي والأجهزة الأمنية جل اهتمامه من خلال مواصلة التطوير ورفع جاهزية، والعمل على تحسين أوضاع منتسبيها العاملين والمتقاعدين. ويحرص جلالتهم على لقاء المواطنين في مواقعهم، واستقبالهم في الديوان الملكي الهاشمي بيت الأردنيين للاستماع لمطالبهم واحتياجاتهم.

ويحظى الشباب باهتمام جلالتهم، الذي يحرص على التواصل معهم وتنمية قدراتهم ورعايتهم ودعمهم.

وتتكامل المبادرات الملكية التي تشمل جميع محافظات المملكة مع الخطط والإجراءات الحكومية، وتستهدف إقامة المشروعات الإنتاجية والتشغيلية لتوفير فرص العمل للمجتمع المحلي.

ويواصل الأردن، بقيادة جلالة الملك، دوره التاريخي في رعاية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، من منطلق الوصاية الهاشمية على هذه المقدسات، ويكرس جلالتهم جهودهم للتأكيد على مركزية القضية الفلسطينية وضرورة تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين.

ولأن دور جلالتهم وجهودهم الكبيرة تحظى باهتمام وتقدير عالمي، تسلم جلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبدالله، في دولة الإمارات العربية المتحدة، جائزة زايد للأخوة الإنسانية في نسختها لعام ٢٠٢٢، تقديراً لجهود جلالتهم في تعزيز الأخوة الإنسانية واحترام التنوع والتعايش السلمي.

كما تسلم جلالتهم، في عام ٢٠٢٢ بنيويورك، جائزة "الطريق إلى السلام"، التي تمنح من قبل مؤسسة الطريق إلى السلام التابعة لبعثة الفاتيكان في الأمم المتحدة، تقديراً لدورهم في تعزيز الحوار والوفاق بين الأديان، وحرصهم على تحقيق السلام، وجهود الأردن الإنسانية في استضافة اللاجئين.

وعملت جلالة الملكة رانيا العبدالله خلال السنوات الماضية ومنذ تولي جلالة الملك سلطاته الدستورية على إطلاق عدد من المبادرات والمؤسسات بهدف إحداث تغيير في مجالات التعليم والتنمية على وجه الخصوص، وهي مؤسسة الملكة رانيا للتعليم والتنمية، ومؤسسة نهر الأردن، إدراك، صندوق الأمان لمستقبل الأيتام والذي يستهدف الأيتام فوق سن ١٨ عاماً، والجمعية الملكية للتوعية الصحية ومتحف الأطفال الأردن، ومدرستي، وأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين، والمجلس الوطني لشؤون الأسرة.

كما أطلق جلالة الملك وجلالة الملكة في عام ٢٠٠٥، جائزة سنوية للمعلم تحت اسم "جائزة الملكة رانيا العبدالله للتميز التربوي"، انبثقت عنها جائزة المدير المتميز وجائزة المرشد التربوي المتميز.

ومن خلال زياراتها لمحافظات وقرى ومدن المملكة، تتواصل جلالتهم مع المواطنين وتزور مؤسسات وجمعيات في المجتمعات المحلية وتقدم الدعم لها بما يتناسب مع الاحتياجات والأولويات. وتحرص جلالتهم على دعم المنتج المحلي في مختلف المجالات سواء الزراعية منها أو التراثية كالحرف والمشغولات اليدوية والتصاميم الإبداعية والإرث الأردني للمطرزات والأشغال التقليدية وتعريف العالم بها.

وتدعو جلالة الملكة لتبني نهج الاعتدال والوسطية في تقريب الاختلافات، وتؤمن بوجود طريق ثالث يستطيع أن يرشدنا نحو مسارات حياتية أفضل، ويوصلنا إلى أرضية مشتركة للفهم والتقبل. كما تحرص جلالتهم على نقل الصورة المشرفة للأردن وشبابه خلال زياراتها الخارجية وفتح قنوات للتعاون بين المؤسسات الأردنية والدولية لتحقيق التنمية.

وتؤكد جلالتهم ضرورة التكاتف والعمل المشترك من أجل مواجهة الأزمات التي تواجه العالم، خاصة أزمتي اللجوء وتغير المناخ. كما تدعو إلى تبني توجه عالمي يتقبل الاختلافات والتنوع وتعدد وجهات النظر وينبذ الصور النمطية لتحقيق مستقبل يضمن الأمان للأطفال وشباب العالم.

وتشارك جلالتهم في دعم الجهود الدولية وتشجيع التوجهات المحلية والعربية بهدف تبني استراتيجيات شاملة وقابلة للتطوير لمواجهة التغيرات المناخية.

## اختتام اجتماعات الدورة ٨٨ لمؤتمر مجلس الشؤون التربوية لأبناء فلسطين

عمان

اختتمت الخميس اجتماعات مؤتمر مجلس الشؤون التربوية لأبناء فلسطين في دورته ٨٨ المنعقد في مقر الأمانة العامة لجامعة الدول العربية في القاهرة.

وبحسب بيان لدايرة الشؤون الفلسطينية، قال مدير مديرية الدراسات والإعلام في الدائرة، سامر الخصاونة، إن المواقف الأردنية كانت وما تزال داعمة للأشقاء الفلسطينيين في مواجهتهم لمحنهم المستمرة منذ عقود وإلى أن تحقق طموحاتهم الوطنية المشروعة بإقامة دولتهم المستقلة، وعودتهم إلى ديارهم وفقاً لقرار الأمم المتحدة رقم (١٩٤). وأضاف، إن الأردن لا يدخر جهودها الفاعلة والمؤثرة لحماية المسجد الأقصى المبارك والمدينة المقدسة مما تعرض له من انتهاكات وبالأخص ما يتعرض له الطلبة في المدينة المقدسة من محاولات إسرائيلية لأسرلة التعليم وتغيير المناهج وغيرها من الأساليب غير الأخلاقية. وأشار الخصاونة إلى أن الأردن يؤكد وباستمرار دعمه للأونروا ويستثمر علاقاته المتميزة مع الدول المانحة لحرصها على الوفاء بالتزاماتها المالية لدعم موازنة الوكالة تجنباً لتكرار الأزمة المالية التي واجهتها الوكالة سابقاً.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٢ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الصريح الحي الجنوبي، تجمع زرقونة، نادي الصريح الرياضي، تجمع الحصن الحي الشرقي، تجمع ريف البلس، تجمع ريف العجلوني، نايف العبادات وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن بيت إدس، كفرعوان، صيرة زيد، كفرإبيل، الفارحة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن دير أبي سعيد قرب القبرة، دير أبي سعيد طريق جتين، جنين، كفرالم من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة إربد.

وعن مشرف البايح، الرحمان من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة الفرع.

وعن جبل الشيخ مسلح، شارع أبو لباد، الجوارين لسجد طيبه، منطقة دوار الشهداء في محافظة جرش من الساعة الثامنة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً.

قسم العلاقات العامة



الأوسط، والمخرجات المنبثقة عنه التي من شأنها تلبية طموحات الدول الأعضاء وتطلعاتها في مجال التعاون السياحي.

كما أشادوا بالإمكانات السياحية التي يمتلكها الأردن والتنوع في هذا المجال، والتي تسهم في دعم القطاع السياحي بالملكة، وخدمة الاقتصاد الوطني.

وحضر الاجتماع، المديرية الإقليمية لمنطقة الشرق الأوسط في منظمة السياحة العالمية، بسمه بنت عبدالعزيز اليمان.

السياحة على المستوى الإقليمي.

وأشار إلى أن الأردن يمتلك مقومات سياحية كبيرة من الممكن استثمارها وتطويرها في خدمة الاقتصاد الأردني، مؤكداً أهمية الاستثمار في القطاع السياحي والتشبيك مع القطاع الخاص، والتعاون والتكامل الإقليمي في هذا المجال.

بدوره، أشاد وزراء السياحة العرب بنجاح الأردن في تعزيز التعاون السياحي مع دول المنطقة، وبسمه بنت عبدالعزيز اليمان.

القطاع السياحي والاستفادة من الإمكانيات المتاحة في تنمية المنتج السياحي الأردني، مشيراً إلى جهود المملكة في مجال تطوير السياحة وتنشيط الاستثمار في القطاع السياحي والتشبيك مع القطاع الخاص في هذا المجال، والتي انعكست إيجاباً على أرقام السياحة في المملكة خلال الفترة الماضية.

بدوره، أعرب أمين عام منظمة السياحة العالمية عن شكره للأردن على استضافته أعمال الاجتماع التاسع والأربعين للجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية للشرق الأوسط، ما شأنه أن يسهم في دعم

القطاع السياحي والاستفادة من الإمكانيات المتاحة في تنمية المنتج السياحي الأردني، مشيراً إلى جهود المملكة في مجال تطوير السياحة وتنشيط الاستثمار في القطاع السياحي والتشبيك مع القطاع الخاص في هذا المجال، والتي انعكست إيجاباً على أرقام السياحة في المملكة خلال الفترة الماضية.

بدوره، أعرب أمين عام منظمة السياحة العالمية عن شكره للأردن على استضافته أعمال الاجتماع التاسع والأربعين للجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية للشرق الأوسط، ما شأنه أن يسهم في دعم

عمان

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، وزراء السياحة العرب وأمين عام منظمة السياحة العالمية زراب بولوليكاشفيلي المشاركون في أعمال الاجتماع التاسع والأربعين للجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية للشرق الأوسط الذي يستضيفه الأردن. وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزير السياحة والآثار مكرم القيسي، أهمية انعقاد اجتماع اللجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية في الأردن؛ لبحث آليات تعزيز التعاون والتكامل بين الدول العربية في القطاع السياحي، ورسم خارطة طريق لصناعة السياحة في الشرق الأوسط.

ولفت الخصاونة إلى الإرث السياحي والثقافي الكبير والإمكانات الهائلة التي تمتلكها الدول العربية، والتي من الممكن أن تسهم في تعظيم المنتج السياحي العربي وتوظيفه في خدمة الاقتصادات العربية والإقليمية.

وقال رئيس الوزراء "تجمعنا قواسم مشتركة ومصير مشترك وقضايا ومصالح مشتركة نستطيع البناء عليها لتحقيق منافع ومكاسب من شأنها أن تخدم اقتصاداتنا"، مشيراً إلى أهمية مواصلة التشبيك والتعاون وبلورة الشراكات والاستفادة من التجارب العربية الناجحة والمزايا التكاملية في المجال السياحي.

وأشار رئيس الوزراء إلى أهمية اجتماع اللجنة الإقليمية لمنظمة السياحة العالمية المنعقد في الأردن للتأثير على التحديات التي تواجه القطاع السياحي إقليمياً وعالمياً، وتبادل الأفكار والآراء حول سبل معالجتها، وكيفية الاستفادة من الفرص والإمكانات المتاحة للنهوض بالقطاع السياحي.

كما أعرب عن تقديره وشكره لمنظمة السياحة العالمية ودعمها الموصل للأردن من أجل تطوير

## رئيس الوزراء يستقبل وزير البيئة والمياه والزراعة السعودي

عمان

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، الخميس، في مكتبه بدار رئاسة الوزراء، وزير البيئة والمياه والزراعة السعودي المهندس عبدالرحمن الفضلي.

وأكد رئيس الوزراء والوزير السعودي خلال اللقاء، عمق العلاقات الأخوية التي تجمع البلدين الشقيقين، التي تحظى برعاية واهتمام جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وأخيه سمو الأمير محمد بن سلمان آل سعود، ولي عهد المملكة العربية السعودية.

وأشار رئيس الوزراء، إلى المكانة الخاصة التي تحظى بها المملكة العربية السعودية وقيادتها وشعبها في وجدان جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو ولي عهده وأبناء الشعب الأردني، والحرص على تعزيز علاقات التعاون بين البلدين الشقيقين في مختلف المجالات، بما يخدم

تطلعاتهما ومصالحهما المشتركة، وقضايا الأمتين العربية والإسلامية. وبحث اللقاء الذي حضره وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات وسفير خادم الحرمين الشريفين لدى المملكة نايف بن بندر السديري، سبل تعزيز التعاون في مجالات الزراعة والبيئة والمياه، وفرص التكامل والتبادل التجاري والمعرفي والإمكانات المتبادلة التي تجمع البلدين الشقيقين، وقضايا الأمن الغذائي والمائي على المستويين الثنائي والإقليمي.

ولفت رئيس الوزراء إلى النظرة الاستشرافية لجلالة الملك عبدالله الثاني فيما يتعلق بالأمن الغذائي الإقليمي والعالمي، وزيادة التعاون الإقليمي والاستفادة من المزايا النسبية التكاملية بين الدول في هذا المجال، خصوصاً في ظل تداعيات جائحة كورونا والأزمة الروسية - الأوكرانية.

من جهته، أكد الوزير السعودي وجود العديد من آفاق التعاون الثنائي بين البلدين الشقيقين المشتركة.

في مجالات الزراعة والبيئة والمياه، والحرص على تعزيز التعاون في مجال التعليم المهني والتقني المشترك على بلورتها بما يخدم مصالحهما المشتركة.

## الصيدوق الهاشمي لتنمية البادية يطلق

### فعاليات مهرجان الجميد والسمن السابع اليوم

عمان

تطلق اليوم الجمعة، في منطقة حدائق الحسين، فعاليات مهرجان الجميد والسمن السابع، الذي ينظمه الصيدوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية، بمشاركة عدد كبير من الجمعيات المنتشرة في جميع مناطق البادية الأردنية.

وقال مدير الصيدوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية جمال الفايز، في تصريحات صحفية اليوم الخميس، إن المهرجان يعتبر مناسبة وطنية لتسويق منتجات المرأة الأردنية من الجميد والسمن، ويسهل على المواطن عملية الشراء المباشر والإطلاع على منتجات سيدات البادية والاستمتاع بالأكلات البدوية والتراثية والفعاليات التراثية المصاحبة لفعاليات المهرجان.

وأضاف، أن المهرجان الذي سيقام فعالياته عند الساعة العاشرة صباحاً وحتى التاسعة مساءً وليلة يومين، يساهم بشكل مباشر في

تسويق منتجات الألبان والأجبان التي تشرف عليها الجمعيات النسائية المنتشرة في مختلف مناطق البادية الأردنية، الشمالية والوسطى والجنوبية.

وأكد أن المهرجان، أصبح يحظى بمشاركة واسعة من المجتمع المحلي وضيوف الأردن من العرب والأجانب. وأوضح أن الصيدوق عمل على تدريب الجمعيات على إعادة تأهيل الحميات الرعوية، بالتعاون مع عدد من الجهات المختصة، لتوفير مناطق رعوية طبيعية، ذات شجيرات ونباتات رعوية ونباتات عطرية طبيعية، ما ينعكس بقيمة مضافة، إيجابية ونوعية، على جودة ونوعية هذه المنتجات.

وأشار إلى أن هناك الكثير من الجمعيات التي كانت تعمل بالطرق التقليدية وانتقلت بفضل الجهود التي يبذلها الصيدوق إلى طاقاتها الإنتاجية، موضحاً أن هذا يمثل هدف من أهداف البرنامج، بهدف تدريب المستفيدين ورفع سويتهم التسويقية وقدراتهم الإنتاجية، في جميع مناطق البادية.

## افتتاح معرض إirasmos بلس في الجامعة الأردنية

عمان

افتتح رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، الدكتور ظافر الصرايرة، الخميس، معرض إirasmos بلس، الذي ينظمه مكتب إirasmos بلس الوطني.

ويهدف المعرض الذي جرى تنظيمه في الجامعة الأردنية إلى عرض أشر برنامج إirasmos بلس على المؤسسات، والجامعات الأردنية المشاركة فيه. وأكد الصرايرة خلال افتتاح المعرض أن برنامج إirasmos بلس أداة قوية لتعزيز التعاون الدولي، وثقافة التفاهم والاحترام المتبادل بين الدول، مشيراً إلى أثر البرنامج في سد الفجوة بين الأوساط الأكاديمية والصناعة، وتعزيز فرص التوظيف للخريجين، والابتكار، ودفع النمو الاقتصادي من خلال تركيزه على التدريب العملي وريادة الأعمال. من جهته، أكد رئيس التعاون في بعثة الاتحاد الأوروبي، مندوب سفيرة الاتحاد الأوروبي في عمان، باتريك لامبريشس، أهمية تعزيز التعاون في مجال التعليم المهني والتقني وتحسين مخرجاته، بالاستفادة من الفرص المدعومة من الاتحاد، ما سيسهم في رهد الأفراد بالكفايات المهنية المتخصصة، وإعادة النظر بالتحديات المهنية لزيادة فعالية التعليم والتدريب المهني.

بدوره، بين رئيس الجامعة الأردنية الدكتور نذير عبيدات، أثر البرنامج على الجامعة من خلال منح الطلاب فرصاً لتغيير حياتهم للدراسة في الخارج، وتوسيع آفاقهم عبر برنامج الحراك الأكاديمي، مشيراً إلى أن مشاريع بناء القدرات في مجال التعليم العالي مكنت أعضاء هيئة التدريس من المشاركة في المبادرات التعاونية المتطورة مع نظرائهم الأوروبيين، ما ساهم في تدويل الجامعة ورفع مستوى جودة التعليم فيها.

# سرطان الجلد: هل تسبب مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس الإصابة بالمرض؟



من أشعة الشمس من وقت لآخر، مع العلم بأن تأثير المواد الكيميائية ينتهي بعد فترة محددة. كوكب الحيوانات إلا أن تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس لا يتوقف على صحة البشر فحسب، بل أشارت عشرات الدراسات إلى أن المواد الحافظة للأشعة فوق البنفسجية تهدد الحياة البحرية أيضاً. إذ عثر باحثون على آثار المواد الكيميائية التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية في بيض الطيور البحرية وفي البحار والأنهار بنسب مرتفعة بما يكفي لإلحاق أضرار بالأسماك والشعب المرجانية والتنبؤات البحرية.

وأشار الباحثون إلى أن المادة الأكثر سمية في مستحضرات الوقاية من الشمس هي "أوكسيبنزون"، ولهذا فرضت بعض المنتجات البيئية في المكسيك، على الزائرين استخدام مستحضرات للوقاية من الشمس قابلة للتحلل الحيوي. وتقول شيريل ودولي، إحدى الباحثات بإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي بالولايات المتحدة، إن المواد الكيميائية مثل أوكسيبنزون قد تسبب اضطرابات هرمونية وتؤدي إلى تغيير الجنس لدى الأسماك، وتؤثر على نموها وخصوبتها وتضعف قدرتها على إنتاج البيض. وتضيف أن تلوث البيئة بالمواد الكيميائية المستخدمة في تركيب مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس قد يضاعف قدرتنا على الضود في مواجهة التغيرات البيئية وقد يؤدي إلى انقراض بعض الكائنات البحرية بسبب زيادة احتمالات إصابتها بالعلم.

في إحدى الدراسات على الشعب المرجانية، اكتشف الباحثون عينات ملوثة بالمواد الكيميائية المستخدمة في مستحضرات الوقاية من الشمس بتركيزات عالية بما يكفي لإصابتها بتشوهات أو قتلها. وفي إحدى الدراسات التي أجريت على الشعب المرجانية في مياه هونغ كونغ، اكتشف باحثون أن بعض العينات كانت ملوثة بتركيزات مرتفعة من المواد الكيميائية المستخدمة في مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس بما يكفي لإصابتها بالتشوهات أو قتل الشعب المرجانية اليافعة. لكن حتى الآن، يجمع الخبراء على أهمية الوقاية من أشعة الشمس. ولعل الطريقة الأفضل لحماية الجسم من أشعة الشمس وأيضا للحفاظ على الحياة البرية، هي ارتداء ملابس والجلوس في الظل والابتعاد عن شمس الظهيرة الحارقة. وإذا تعذر ذلك، يتعين نضع مستحضرات الوقاية من الشمس وفقا لتعليمات الخبراء والأطباء. ويُنصح باستخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس التي تتضمن مرشحات غير عضوية للأشعة فوق البنفسجية، لتفادي الأضرار المحتملة للمواد الكيميائية، مثل أوكسيبنزون، على أجسامنا والحياة البرية.

مستحضرات الوقاية من الشمس قد تكون السبب في انتشار نقص فيتامين د. وتقول راشيل نيل، أستاذة مساعدة بمعهد بيرغوفر للأبحاث الطبية بكونينزلاند، إن مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس لا تؤثر على مستويات فيتامين د في الجسم، لأن أطوال موجات الأشعة فوق البنفسجية التي تسبب الحروق تختلف عن تلك التي يستمد منها الجسم فيتامين د.

قول الخبراء إن استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس لا يؤثر على مستويات فيتامين د في جسم البالغين الأصحاء والحصول على الكميات الكافية من فيتامين د، تتمتع نيل سكان المناطق التي تمتاز بشمسها الساطعة على مدار العام بوضع مستحضرات الوقاية من الشمس يوميا.

ويتنبه ويلر أيضا إلى أن هذه المخاوف من تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على إنتاج فيتامين د، مبالغ فيها، لأن أغلب الناس لا يستخدمون مستحضرات الوقاية من الشمس بالطريقة الصحيحة. إذ ينصح الأطباء بوضع الكريم المليغرام على كل سنتيمتر مربع، أي ما يعادل نحوست ملاعق صغيرة. لكن ثمة فوائد أخرى للتعرض للشمس قد تحجبها مستحضرات الوقاية من الشمس- رغم أن هذا لا ينفي مخاطر الإصابة بسرطان الجلد- من بينها أن الأشعة فوق البنفسجية تحت الجسم على إنتاج جزيء أكسيد النيتريك الذي يسهم في توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم.

ويقول ويلر إن الكثير من الأدلة تشير إلى أن أكسيد النيتريك يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهذا أهم من الوقاية من سرطان الجلد. إذ يرى ويلر أن معدلات الإصابة بسرطان الجلد- من بينها أن الأشعة فوق البنفسجية تحت الجسم على إنتاج جزيء أكسيد النيتريك الذي يسهم في توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم.

ويقول ويلر إن الكثير من الأدلة تشير إلى أن أكسيد النيتريك يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهذا أهم من الوقاية من سرطان الجلد. إذ يرى ويلر أن معدلات الإصابة بسرطان الجلد- من بينها أن الأشعة فوق البنفسجية تحت الجسم على إنتاج جزيء أكسيد النيتريك الذي يسهم في توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم.

## الحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

من الساخن. والبديل الآخر هو أن تبرد بعض جواربك بوضعه في الثلاجة، ثم ارتداها. إذ إن تبريد أقدامك بخفض حرارة جسمك كله وحرارة بشرتك. ٦- حافظ على رطوبة جسمك تناول قدرا كافيا من الماء خلال النهار، لكن تجنب شرب كميات كبيرة قبل موعد نومك. سبت خرافات عن النوم "تدمر صحتنا ومزاجنا" وأنت طبيعا لا تريد الاستيقاظ عطشان، لكنك أيضا لا تريد التوجه إلى دورة المياه غير مرة في الساعات الأولى من النوم. ٧- فكر فيما تشربه احذر من المشروبات الغازية، فكثير منها يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، هو مادة مثيرة للجهاز العصبي المركزي، وتجعلنا أكثر يقظة.

٤- فرش الأسرة قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك، واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفيدة لأنها تتسرب العرق. ولا تنس أن درجة الحرارة في غرفة النومك، ودرجة حرارة جسمك تعيل إلى الانخفاض خلال الليل. ٥- المراوح استخدم المراوح، حتى الصغيرة منها، يشعرك بالفرق في الجو الحار. خاصة إذا كانت تبريد رطوبة في الجو. وتعمل المراوح على تبرير العرق، وتسهل على جسمك الحفاظ على درجة حرارة داخلية متوازنة. وان لم يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج بدلا

كبيرة من مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، غير معروفة بعد. وخلصت دراسات أجريت على فئران إلى أن بعض المرشحات العضوية للأشعة فوق البنفسجية، مثل أوكسيبنزون، وكذلك البرابين والفثالات، يشبهه في أنها تسبب اضطراب الغدد الصماء، أي تؤثر على هرموناتنا.

ولوحظ أن استخدام كميات كبيرة من مادة الفثالات، يعوق نمو الأعضاء التناسلية لدى الذكور، وهذا قد يؤدي إلى مشكلات أخرى في مراحل لاحقة من العمر، مثل انخفاض عدد الحيوانات المنوية أو ارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان الخصية.

ولا يقتصر استخدام الفثالات على مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، بل يدخل أيضا في تركيب الكثير من الشامبو وطلاء الأظفار وبيخاخات الشعر، ويدخل البرابين في تركيب الكثير من مستحضرات العناية بالشعر ومستحضرات التجميل.

واكتشفت لاورا فاندريغ، أستاذة مساعدة بكلية أمهيرست للعلوم الصحية والصحة العامة بجامعة ماساتشوستس، أن أوكسيبنزون قد يؤثر على حجم الغدد اللثوية للفئران، وعثر على آثار للمادة في حليب الثدي، وهذا يدل على أنه قد يكون موجودا أيضا في أنسجة الثدي، مما قد يؤثر على نموه ووظائفه وصحته. لكن البعض يقولون إن الآثار الجانبية لمستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على الفئران لم تظهر إلا بعد وضع كميات كبيرة من المستحضرات لا يستخدمها البشر عادة.

يجب أن تضع المرأة مستحضر الوقاية من أشعة الشمس يوميا لمدة تتراوح بين ٣٤ و٢٧٧ سنة حتى يدخل إلى جسمها نفس الكمية من أوكسيبنزون التي تناولتها الفئران في إحدى الدراسات. وفي عام ٢٠١١ على سبيل المثال، خلص باحثون إلى أن خلط أوكسيبنزون بطعام الفئران اليافعة تسبب في نمو أرحامها بنسبة ٢٣ في المئة. لكنهم ذكروا أن كمية أوكسيبنزون التي تناولتها الفئران في هذه الدراسة قد تدخل إلى جسم المرأة إذا استخدمت مستحضر الوقاية من الشمس يوميا لمدة تتراوح بين ٢٤ و٢٧٧ عاما. وخلصت دراسة أخرى أجريت في عام ٢٠١٥، على ٥٠٠ زوج وزوجة كانوا يحاولون الإنجاب، إلى أن وجود نسب مرتفعة من مادة بنزوفينون التي تقي الأشعة فوق البنفسجية في تحليل البول أدى إلى انخفاض فرص الذكور في الإنجاب بنسبة ٣٠ في المئة. فيتامين د وأشار البعض تساؤلات أخرى بشأن مدى تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على عملية تصنيع فيتامين د في الجسم. فإن المصدر الرئيسي لفيتامين د هو التعرض للشمس، ويرى البعض أن

ارتفعت في الأونة الأخيرة معدلات الإصابة بسرطان الجلد بأنواعه حول العالم، وخاصة سرطان الخلايا الصغية (الميلانوما)، الذي يعد واحدا من أكثر أنواع سرطان الجلد فتكا، وإن كان لا يزال أقل انتشارا من أنواع سرطان الجلد الأخرى. في الولايات المتحدة وحدها، ارتفعت معدلات الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ٧٧ في المئة خلال العقدين الماضيين. ويعد السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الجلد هو التعرض للأشعة فوق البنفسجية. ويجمع العلماء على أن الطريقة الأكثر فعالية للوقاية منه هو وضع مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس.

ويقول ريتشارد ويلير، استشاري الأمراض الجلدية بجامعة إندره، "في البداية، يجب أن نؤكد أن هناك أدلة قوية تثبت أن مستحضرات الوقاية من الشمس تقي من سرطان الجلد". وربما لهذا تراجعت معدلات الإصابة بسرطان الجلد في بعض البلدان، ولا سيما الدول التي زاد فيها الوعي بأهمية استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، رغم ارتفاع تلك المعدلات في بلدان أخرى.

وتقول أديل غرين، رئيسة فريق العلماء المعنى بدراسة السرطان والسكان بمركز "بيرغوفر" لتأبحاث الطبية بكونينزلاند بأستراليا، إن معدلات الإصابة بسرطان الجلد أكثر ارتفاعا بين الجيل الأكبر سنا، بسبب الأضرار الناتجة عن التعرض المباشر لأشعة الشمس على مدى عقود.

على بعض الدراسات سلط الضوء على الآثار المحتملة للمواد الفعالة التي تدخل في تركيب مستحضرات الوقاية من الشمس، وأشارت إلى أن بعض هذه المواد قد تضر بصحتنا. وفي وقت سابق من هذا العام، اعتبرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، ١٤ عنصرا من العناصر الكيميائية التي تدخل في تركيب مستحضرات الوقاية من الشمس، غير آمنة وغير فعالة. "خسرت كل ثروتي لكنني أصبحت مليونيرا من جديد"

كيف يكون الفشل دليلا للنجاح؟ تمتص المرشحات العضوية، الأكثر شيوعا في معظم مستحضرات الوقاية من الشمس، الأشعة فوق البنفسجية، وتحولها إلى أشعة أكثر أمانا ومرشحات الأشعة فوق البنفسجية تحتوي مستحضرات الوقاية من الشمس على مواد فعالة تشكل حاجزا من الأشعة فوق البنفسجية تسمى مرشحات الأشعة فوق البنفسجية. وهناك نوعان من مرشحات الأشعة فوق البنفسجية، أكثرها شيوعا المرشحات العضوية أو الكيميائية، التي تمتص الأشعة فوق البنفسجية وتحولها إلى إشعاع أكثر أمانا. في حين أن مرشحات الأشعة فوق البنفسجية غير العضوية، التي تعد أكثر أمانا، مثل ثاني أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك، تعكس الأشعة فوق البنفسجية وتشتتها بعيدا عن الجلد. ومن المعلوم أن بعض المرشحات العضوية يمتصها الجلد وتدخل إلى مجرى الدم، وهذا لا يدعو للخوف ما دامت المواد آمنة. لكن بعض الدراسات ركزت على الآثار الجانبية المحتملة لمادة أوكسيبنزون، الأكثر استخداما في مستحضرات الوقاية من الشمس.

وأشارت إدارة الغذاء والدواء في تقريرها إلى أن تبعات استخدام كميات

## جين «مفقود» لدى الإنسان يجعله يعاني وحده من النوبات القلبية

للاصابة بانسداد الشرايين دون تغيير في وزن الجسم أو الكوليسترول الدهنية. وتشير هذه البيانات إلى أن فقدان جين الـ CMAH يقلل التطور ربما قد أسهم في زيادة الاستعداد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى البشر.

الباحثون يقولون إن الحيوانات تحتاج إلى تحويرات جينية أو تناول أغذية غير طبيعية حتى تصاب بانسداد الشرايين أخطار متعلقة باللحوم الحمراء يشير الباحثون إلى أن هناك العديد من العوامل المسببة للمرض والتي تزيد معدل فرص إصابة البشر بأمراض القلب والأوعية الدموية. ومن بين هذه العوامل، عدم القيام بأشقة بدنية، وارتفاع الكوليسترول، والسمن، ومرض السكري، والسمنة، والتدخين، وتناول اللحوم الحمراء.

على أن تلك العوامل لا تكون موجودة في نحو ١٥ في المئة من الحالات التي تصاب لأول مرة، حيث يكون سبب الإصابة هو الاستعداد الجيني، بحسب هاركي، الذي يرى أن هذا "يمكن أن يساعد في تفسير السبب وراء الاستعداد للإصابة بأمراض القلب والأزمات حتى بين النباتيين ممن ليس لديهم أسباب واضحة للإصابة بتلك الأمراض.

بعد فقدان جين الـ CMAH بات كل البشر عرضة للإصابة بأمراض القلب، بحسب باحثين لكن محبي تناول اللحوم الحمراء لديهم الكثير من الأسباب لكراهية نتائج الدراسة التي كشفت زيادة مخاطر الإصابة لديهم. ويفرز جين الـ CMAH نوعا من حمض السياليك يُطلق عليه اسم Neu5Gc، الذي نستهلكه عندما نأكل لحوما حمراء.

ويعد تعطيل نشاط جين الـ CMAH في أجسام أسلافنا، أسى البشر منتقنين إلى حمض الـ Neu5Gc ويات الجسم يتعامل مع هذه المادة كما لو كانت غريبة واطد في الخارج. وعندما نستهلك كميات كبيرة من حمض الـ Neu5Gc الذي يحتوي عليه اللحوم الحمراء، فإن أجسامنا تفرز مضادات حيوية كنوع من التحصين المناعي، مما يقود بدوره إلى التهاب مزمن يسمى xenosialitis.

ويتابع على ملاحظات هارن و سابقة، ربط الباحثون بين هذا الالتهاب وارتفاع معدل خطورة الإصابة بأمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية. وكشفت الدراسة عن أن الفئران التي تناولت أغذية غنية بمادة الـ Neu5Gc عانت ارتفاعا في معدل الإصابة بانسداد الشرايين بنسبة تزيد عن ٢,٤ مقارنة بغيرها. يمكن للدراسة أن تساعد في إلقاء الضوء على العلاقة بين تناول اللحوم الحمراء وأنواع معينة من السرطان.

البحث عن روابط جديدة يقول الباحثون إن الاستجابة المناعية التي أفرزها الجسم عند تناول كميات كبيرة من حمض الـ Neu5Gc تلقي الضوء على الروابط بين الاستهلاك المرتفع للحوم الحمراء وبعض أنواع السرطانات - لكن هذا الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسة.

ولا تزال من قبيل الألفاظ حتى الآن معرفة متى وكيف بالضبط فقد أسلافنا من البشر الأوائل جين الـ CMAH. وثمة بعض فرضيات قائمة على أساس نظرية الانتقاء الطبيعي، لكن الباحثين يقولون بعدم إمكانية استبعاد حدوث ظاهرة عشوائية تطورت حتى ورثها إنسان الهوموسابينس. ويؤكد العلماء، في المقابل، أن غياب جين الـ CMAH قد أكسب إنسان الهوموسابينس ميزتين في المقابل هما، القدرة على المشي مسافات طويلة، وانخفاض معدل العضوية.

ويعتقد هاركي أن البحوث الجديدة حول الجين المفقود كفيلا بأن تفتح الباب لتطور علاجات جديدة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

## استخدام خميرة فرعونية عمرها ٥٠٠٠ عام لإنتاج خبز أفضل من المعروف حاليا

عن هذه العملية. وأرسل معظم العينات لتحليلها معمليا، لكن بلاكلي احتفظ بواحدة. وباستخدام المياه والحبوب القديمة وحاويات معقمة، جهز المواد الأولية لتصنيع العجينة لمدة أسبوع. وذلك من أجل الوصول إلى أقرب المكونات التي كان يستخدمها المصريون القدماء لصناعة ما كانوا يعتبرونه خبزا. ووضع بلاكلي الخمائر مع خليط من الحبوب التي طحنها بنفسه ولم يكن من بينها القمح المعروف حاليا، وكان الخليط مكونا من الشعير ونبات الجحل (يشبه القمح البري وحيد الحبة)، الذي كان يستخدمه الفرعونية الآن في صناعة الخبز. بلاكلي وضع الخميرة الفرعونية مع خليط من الحبوب التي استخدمها الفرعونية ولم يكن من بينها القمح المعروف حاليا

ويوضح بلاكلي أن هذه الخمائر قديمة جدا، "بينما كانت هذه الخمائر نائمة، توصل المصريون القدماء إلى القمح الحديث". وأضاف أن أقدم الأهرامات المعروفة في الجيزة يعود تاريخه إلى حوالي ٤٥٠٠ عام، بينما كانت سلالات الخميرة هذه مخزنة قبل ذلك بحوالي ٧٠٠ عام، أي أنها عمرها يصل إلى ٥٢٠٠ عام. ويقول، "كانت رائحتها (العجينة) الأولية للخبز مختلفة تماما عن تلك المعروفة حديثا." كانت الفقاعات أصغر، أقل حدة، ولكنها أكثر نشاطا. "لصوص الفرانة الذين خربوا مقابر الملوك العثور على قبر ابنة أحد ملوك الفرانة في دهشور جنوب القاهرة

وفقا للدراسة علمية حديثة. لقد شهدت أجسام أسلافنا الأوائل من البشر طفرة جينية عطلت نشاط جين يطلق عليه اختصارا اسم CMAH. وبعد سلسلة من التطورات، ورث إنسان الهومو سابينس (أو الإنسان العاقل الأول) فقدان هذا الجين.

وبحسب دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة سان دييغو في كاليفورنيا، فإن نتيجة هذه الطفرة الجينية تركت الإنسان على وجه التحديد عرضة للنوبات القلبية. وتقول منظمة الصحة العالمية إن أمراض القلب والأوعية الدموية تتصدر أسباب الوفاة المبكرة (التي تسبب من هم دون سن السبعين) حول العالم. وتمثل هذه النسبة ثلث الوفيات حول العالم سنويا - أي ١٧,٩ مليون شخص تقريبا - وهو عدد متوقع أن يصل إلى ٢٣ مليون شخص بحلول عام ٢٠٣٠.

وفي معظم الحالات، تكون الوفاة جراء انسداد الشرايين، بسبب الرواسب الدهنية، مما يقلل معدل تدفق الدم للأعضاء الحيوية بالجسم. دراسة، الرياض في منتصف العمر تحد من أمراض القلب علاج جديد للنوبات القلبية باستخدام رقعة حيوية لتلحج بالقلب لإيقاظ المرضى ولكن بينما تشجع هذه الأمراض بين البشر، فإنها "غير موجودة تقريبا" في الثدييات الأخرى، بما فيها قرود الشمبانزي قليلة النشاط، كما يكاد ينعدم أي دليل على وجود هذه الأمراض بين الرئيسات والدلافين الضخمة.

فيما الذي حدث للبشر وتركتنا أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض؟ أمراض القلب والشرايين تتصدر أسباب الوفاة المبكرة حول العالم، طبقا لإحصاءات الأمم المتحدة "سمة بشرية" في دراسات سابقة، كان أجيت هاركي، أحد الباحثين القائمين على هذه الدراسة، قد لاحظ أن انسداد الشرايين مرض لا يصيب غير البشر. وفي تجربة أجريت قبل عشر سنوات، وضعت حيوانات الشمبانزي أخرى تحت الملاحظة في أقفاص للوقوف على ما إذا كانت العوامل المسببة لمرض انسداد الشرايين لدى الإنسان (كقلة النشاط والسمنة والغذاء الغني بالكوليسترول وارتفاع ضغط الدم) ستؤدي إلى إصابة هذه الحيوانات بأزمات قلبية.

لكن لم يتم تسجيل شيء يذكر. وكانت الإصابة بالأزمات القلبية بين الشمبانزي نادرة وفي حال الإصابة بها لم تكن نتيجة انسداد الشرايين. وقادت هذه الدراسات الباحثين إلى تأكيد أن الحيوانات لا تعاني أمراض القلب والأوعية الدموية إلا إذا كانت أجسامها قد شهدت تطورات جينية تركت وظائف شبيهة بوظائف أجسام البشر، أو إذا كانت تلك الحيوانات تتناول كميات غير طبيعية من الكوليسترول لأغراض البحث العلمي.

وفي الدراسة التي بين أيدينا، المنشورة في الأكاديمية الوطنية للعلوم، استخدم هاركي وفريقه فئرانا معدلة جينيا تعاني تعطلا في نشاط جين الـ CMAH تماما كما في الحال في البشر، ومجموعة أخرى من الفئران، لم يكن نفس الجين معطلا بأجسامها. وبالرغم من أن مجموعتي الفئران كانت تقدم لها نفس الأغذية وتمارس ذات الأنشطة، فإن مجموعة الفئران المعدلة جينيا شهدت ترسبات دهون في دماغها بعدل الضعف مقارنة بذلك الذي شهدته المجموعة الأخرى.

تقول الدراسة، "إن فقدان جين الـ CMAH في الفئران قد ساعد بشكل ملحوظ في الاستعداد للإصابة بها لم تكن نتيجة انسداد الشرايين. وقادت هذه الدراسات الباحثين إلى تأكيد أن الحيوانات لا تعاني أمراض القلب والأوعية الدموية إلا إذا كانت أجسامها قد شهدت تطورات جينية تركت وظائف شبيهة بوظائف أجسام البشر، أو إذا كانت تلك الحيوانات تتناول كميات غير طبيعية من الكوليسترول لأغراض البحث العلمي.

وتقول الدراسة، "إن فقدان جين الـ CMAH في الفئران قد ساعد بشكل ملحوظ في الاستعداد للإصابة بها لم تكن نتيجة انسداد الشرايين. وقادت هذه الدراسات الباحثين إلى تأكيد أن الحيوانات لا تعاني أمراض القلب والأوعية الدموية إلا إذا كانت أجسامها قد شهدت تطورات جينية تركت وظائف شبيهة بوظائف أجسام البشر، أو إذا كانت تلك الحيوانات تتناول كميات غير طبيعية من الكوليسترول لأغراض البحث العلمي.

البحث عن روابط جديدة يقول الباحثون إن الاستجابة المناعية التي أفرزها الجسم عند تناول كميات كبيرة من حمض الـ Neu5Gc تلقي الضوء على الروابط بين الاستهلاك المرتفع للحوم الحمراء وبعض أنواع السرطانات - لكن هذا الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسة.

ويوضح بلاكلي أن هذه الخمائر قديمة جدا، "بينما كانت هذه الخمائر نائمة، توصل المصريون القدماء إلى القمح الحديث". وأضاف أن أقدم الأهرامات المعروفة في الجيزة يعود تاريخه إلى حوالي ٤٥٠٠ عام، بينما كانت سلالات الخميرة هذه مخزنة قبل ذلك بحوالي ٧٠٠ عام، أي أنها عمرها يصل إلى ٥٢٠٠ عام. ويقول، "كانت رائحتها (العجينة) الأولية للخبز مختلفة تماما عن تلك المعروفة حديثا." كانت الفقاعات أصغر، أقل حدة، ولكنها أكثر نشاطا. "لصوص الفرانة الذين خربوا مقابر الملوك العثور على قبر ابنة أحد ملوك الفرانة في دهشور جنوب القاهرة

### كوكالات

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، تشغل صعوبة الحفاظ على نوم هادئ ليلا تفكير كثير من الناس. ولكن هل هناك ما يمكن فعله لمواجهة موجة الحر. هذه بعض النصائح؛ نصائح للنوم خلال موجات الحر الشديد ١- لا للقبليولة قد يجعلك الجو الحار تشعر بقليل من الكسل خلال النهار. ويرجع ذلك إلى أننا نستخدم طاقة أكثر في إبقاء حرارة أجسامنا الداخلية متوازنة. ولكن إذا اضطررت نومك ليلا، حاول تجنب القبليولة في النهار. ولا شك أن النعاس شيء رائع إذا كانت الحرارة مرتفعة. لكن من الأفضل ادخار ذلك لوقت الليل. ٢- التوقيت

### كوكالات

قد تشجعك حرارة الجو على تغيير عاداتك وسلوكك اليومي المعتاد. ومن الأفضل ألا تفعل ذلك، فقد يؤدي هذا إلى اضطراب نومك. حاول الالتزام بوقت ذهابك المعتاد إلى النوم، وافعل ما اعتدت على فعله قبل موعد النوم. ٣- حافظ على الشعور بالبرودة تذكر الأساسيات. واتخذ الخطوات الضرورية للتأكد من بقاء درجة حرارة غرفة نومك منخفضة قدر المستطاع خلال الليل. أسدل الستائر خلال النهار، حتى تبعد أشعة الشمس عنها. وتأكد من إغلاق النوافذ من الناحية التي تدخلها الشمس من المنزل، حتى لا تدع مجالا للواء الساخن. وافتح جميع النوافذ قبل التوجه إلى النوم، حتى تتسرب التسمات المنعشة إلى المكان.

# كيفتو وباليو: هل تزيد الحميات المعتمدة على الدهون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب؟



بالسكر والنشويات البيضاء، كالدقيق الأبيض، تزداد مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية أكثر. ويقول بيتر كليفتون، أستاذ التغذية بجامعة جنوب أستراليا المشارك في الدراسة، إن "أغلب النصائح الغذائية ببلدان كبريطانيا وأستراليا والولايات المتحدة تقر بالمدود الصحي على القلب عند استبدال الدهون المشبعة بغير المشبعة".

ويضيف، "لأسف حين بدأت الصناعات الغذائية إنتاج بدائل منخفضة الدهون في الوجبات الجاهزة والحلوى والزيادي وغيره، زادت نسبة السكر فيها، وهو ما لا يقلل على الأرجح من خطر الإصابة بأمراض القلب".

أشارت دراسة لانخفاض الوفاة بنسبة ١١ في المئة عند استبدال الدهون المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة كزيت الزيتون كما أن بعض أنواع الأحماض الدهنية المشبعة التي تشكل الدهون المشبعة تكون أقل ضرراً من غيرها، ومثال ذلك حمض الستريك الذي يكون زهاء نصف الدهون المشبعة في الشوكولاتة الداكنة؛ إذ لا يرفع كوليسترول الدم. (لكن الحمض الدهني المشع الآخر، وهو حمض البالميتيك، يرفع الكوليسترول، وبالتالي يُنصح بالاعتدال حتى في تناول الشوكولاتة الداكنة).

كذلك يختلف الأمر فيما يتعلق بمنتجات الحليب، ففي الجبن والزيادي ربما يقلل الكالسيوم (وهو أحد الأملاح المعدنية التي قد تسهم في جعل ضغط الدم طبيعياً) أشر تلك الأغذية في رفع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، عن الأثر الذي يحدثه لحم الخنزير المملع مثلاً. وربما يفسر ذلك ما لوحظ من عدم ارتباط تناول منتجات الحليب (ومنها الكامل الدسم) بأمراض الشريان التاجي.

تقول غارتون، "سنعنا جميعاً عن معمرين تجاوزوا المئة وكانوا يكثرون من تناول الزبد والقشدة وغيرها، لكن بالنسبة لمعظم الأشخاص، من الأفضل الأكثر من تناول الخضروات والفاكهة ونسبة ١٩ في المئة و١١ في المئة بالتتابع. ووجد أن البدائل "الصحية" للدهون المشبعة في الجاهلثين قللت الإصابة بالسكتة القلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوهيدرات.

لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة بالدهون المشبعة ليست دائماً المسؤولة عن تدهور الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وتترابط كافة تلك العناصر فيما بينها. وحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً.

ملقعة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعاضة عنها بالسكر أو الدقيق ربما أكثر ضرراً تقول غارتون، "شككت بعض الدراسات في وجود صلة مباشرة بين الدهون المشبعة وأمراض القلب، لكنها لم تتطرق غالباً لما استعوض به من تلك الدهون، وهو ما لا يجب إغفاله".

واستندت بعض المنظمات الدولية إلى أدلة علمية للتوصية بخفض الدهون المشبعة واستبدالها بدهون غير مشبعة، فقد أشارت دراسة إلى أن استبدال خمسة في المئة من السعرات المأخوذة من الدهون المشبعة بنفس النسبة من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجزوز والبدوز) أو من الدهون غير المشبعة الأحادية (كزيت الزيتون وزيت بذر اللفت) قللت احتمالات الوفاة لاي سبب بنسبة ١٩ في المئة و١١ في المئة بالتتابع.

ويوجد أن البدائل "الصحية" للدهون المشبعة في الجاهلثين قللت الإصابة بالسكتة القلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوهيدرات.

لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة بالدهون المشبعة ليست دائماً المسؤولة عن تدهور الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وتترابط كافة تلك العناصر فيما بينها. وحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً.

ملقعة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعاضة عنها بالسكر أو الدقيق ربما أكثر ضرراً تقول غارتون، "شككت بعض الدراسات في وجود صلة مباشرة بين الدهون المشبعة وأمراض القلب، لكنها لم تتطرق غالباً لما استعوض به من تلك الدهون، وهو ما لا يجب إغفاله".

واستندت بعض المنظمات الدولية إلى أدلة علمية للتوصية بخفض الدهون المشبعة واستبدالها بدهون غير مشبعة، فقد أشارت دراسة إلى أن استبدال خمسة في المئة من السعرات المأخوذة من الدهون المشبعة بنفس النسبة من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجزوز والبدوز) أو من الدهون غير المشبعة الأحادية (كزيت الزيتون وزيت بذر اللفت) قللت احتمالات الوفاة لاي سبب بنسبة ١٩ في المئة و١١ في المئة بالتتابع.

ويوجد أن البدائل "الصحية" للدهون المشبعة في الجاهلثين قللت الإصابة بالسكتة القلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوهيدرات.

لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة بالدهون المشبعة ليست دائماً المسؤولة عن تدهور الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وتترابط كافة تلك العناصر فيما بينها. وحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً.

ملقعة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعاضة عنها بالسكر أو الدقيق ربما أكثر ضرراً تقول غارتون، "شككت بعض الدراسات في وجود صلة مباشرة بين الدهون المشبعة وأمراض القلب، لكنها لم تتطرق غالباً لما استعوض به من تلك الدهون، وهو ما لا يجب إغفاله".

استبدال الدهون المشبعة بالدهون المشبعة ليست دائماً المسؤولة عن تدهور الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وتترابط كافة تلك العناصر فيما بينها. وحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً.

ملقعة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعاضة عنها بالسكر أو الدقيق ربما أكثر ضرراً تقول غارتون، "شككت بعض الدراسات في وجود صلة مباشرة بين الدهون المشبعة وأمراض القلب، لكنها لم تتطرق غالباً لما استعوض به من تلك الدهون، وهو ما لا يجب إغفاله".

واستندت بعض المنظمات الدولية إلى أدلة علمية للتوصية بخفض الدهون المشبعة واستبدالها بدهون غير مشبعة، فقد أشارت دراسة إلى أن استبدال خمسة في المئة من السعرات المأخوذة من الدهون المشبعة بنفس النسبة من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجزوز والبدوز) أو من الدهون غير المشبعة الأحادية (كزيت الزيتون وزيت بذر اللفت) قللت احتمالات الوفاة لاي سبب بنسبة ١٩ في المئة و١١ في المئة بالتتابع.

ويوجد أن البدائل "الصحية" للدهون المشبعة في الجاهلثين قللت الإصابة بالسكتة القلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوهيدرات.

لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة بالدهون المشبعة ليست دائماً المسؤولة عن تدهور الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وتترابط كافة تلك العناصر فيما بينها. وحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً.

ملقعة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعاضة عنها بالسكر أو الدقيق ربما أكثر ضرراً تقول غارتون، "شككت بعض الدراسات في وجود صلة مباشرة بين الدهون المشبعة وأمراض القلب، لكنها لم تتطرق غالباً لما استعوض به من تلك الدهون، وهو ما لا يجب إغفاله".

واستندت بعض المنظمات الدولية إلى أدلة علمية للتوصية بخفض الدهون المشبعة واستبدالها بدهون غير مشبعة، فقد أشارت دراسة إلى أن استبدال خمسة في المئة من السعرات المأخوذة من الدهون المشبعة بنفس النسبة من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجزوز والبدوز) أو من الدهون غير المشبعة الأحادية (كزيت الزيتون وزيت بذر اللفت) قللت احتمالات الوفاة لاي سبب بنسبة ١٩ في المئة و١١ في المئة بالتتابع.

ويوجد أن البدائل "الصحية" للدهون المشبعة في الجاهلثين قللت الإصابة بالسكتة القلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوهيدرات.

لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة بالدهون المشبعة ليست دائماً المسؤولة عن تدهور الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وتترابط كافة تلك العناصر فيما بينها. وحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً.

ملقعة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعاضة عنها بالسكر أو الدقيق ربما أكثر ضرراً تقول غارتون، "شككت بعض الدراسات في وجود صلة مباشرة بين الدهون المشبعة وأمراض القلب، لكنها لم تتطرق غالباً لما استعوض به من تلك الدهون، وهو ما لا يجب إغفاله".

واستندت بعض المنظمات الدولية إلى أدلة علمية للتوصية بخفض الدهون المشبعة واستبدالها بدهون غير مشبعة، فقد أشارت دراسة إلى أن استبدال خمسة في المئة من السعرات المأخوذة من الدهون المشبعة بنفس النسبة من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجزوز والبدوز) أو من الدهون غير المشبعة الأحادية (كزيت الزيتون وزيت بذر اللفت) قللت احتمالات الوفاة لاي سبب بنسبة ١٩ في المئة و١١ في المئة بالتتابع.

ويوجد أن البدائل "الصحية" للدهون المشبعة في الجاهلثين قللت الإصابة بالسكتة القلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوهيدرات.

لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة بالدهون المشبعة ليست دائماً المسؤولة عن تدهور الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وتترابط كافة تلك العناصر فيما بينها. وحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً.

ملقعة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعاضة عنها بالسكر أو الدقيق ربما أكثر ضرراً تقول غارتون، "شككت بعض الدراسات في وجود صلة مباشرة بين الدهون المشبعة وأمراض القلب، لكنها لم تتطرق غالباً لما استعوض به من تلك الدهون، وهو ما لا يجب إغفاله".

واستندت بعض المنظمات الدولية إلى أدلة علمية للتوصية بخفض الدهون المشبعة واستبدالها بدهون غير مشبعة، فقد أشارت دراسة إلى أن استبدال خمسة في المئة من السعرات المأخوذة من الدهون المشبعة بنفس النسبة من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجزوز والبدوز) أو من الدهون غير المشبعة الأحادية (كزيت الزيتون وزيت بذر اللفت) قللت احتمالات الوفاة لاي سبب بنسبة ١٩ في المئة و١١ في المئة بالتتابع.

يوميًا (وهو ما يستنفذه الفرد بالتهايم شطيرة هامبورغر بالجبن وأربع ملاعق كبيرة من الزبد).

أما الرابطة الأمريكية للقلب فتذهب لأبعد من ذلك، إذ توصي بنسبة خمسة أو ستة في المئة فقط.

ويحтар الناس مع اختلاف الآراء وتضارب الأخبار، فما القول الفصل في أمر الدهون المشبعة؟

تعرب لين غارتون، خبيرة تغذية بهيئة "هارت يو كيه" البريطانية للقلب المعنية بالكوليسترول، عن قلقها من تشجيع الناس حالياً على تناول الدهون المشبعة. وتقول إن الفرد يتناول فعلاً ما يزيد عن حاجته من الدهون المشبعة، فالشخص في بريطانيا يحصل في المتوسط على ١٢,٥ في المئة من سعراته الحرارية من الدهون المشبعة، رغم التزامه بالحد الموصى به من ١١ في المئة.

أما الأمريكي فيتناول ١١ في المئة في المتوسط من سعراته من الدهون المشبعة، والأسترالي ١٢ في المئة. تحوي شريحتان من البيستزا ١٠ غرامات من الدهن المشع، أي نصف الموصى به للنساء ويومياً وثلاث الموصى به للرجال وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة في رفع مستوى الكوليسترول في الدم، وليس أقلها الإفراط في تناول الدهون المشبعة، وهو ما أكدته الدراسات منذ الخمسينيات".

وتضيف غارتون أنه قد يكون من الأفضل للبيض تناول أقل حتى من الموصى به من الدهون المشبعة، وخاصة من تتوافر لديه عوامل أخرى تعرضه للإصابة بأمراض القلب.

وتقدم الكثير من البلدان، ومنها المملكة المتحدة، منذ عقود نصائح طبية رسمية بخفض ما يتناوله الفرد من دهون مشبعة، لكن يتجاهل كثيرون تلك النصائح، معتقدين أن الدهون المشبعة لن تكون ضارة مهما تناولوا منها.

وتوجد الدهون المشبعة بكميات كبيرة في اللحوم ومنتجات الحليب كامل الدسم والkek والبسكويت وزيت النخيل وزيت جوز الهند.

وتبدو واضحاً أن خيار الاشتراك المطبوع باهظة السعر، فقد وضقت دراسة مؤخراً جامعة "بريتيش كولومبيا" تأثير "عامل التشبث" على سوق بيع الماس، ووجدت أن طرح منتجات أذى قليلاً وينفس السعر قد يزيد الأرباح التي تحققها منافذ البيع بنسبة تزيد عن ٢٠ في المئة.

ويختلف الأشخاص في مدى تأثرهم بتلك الجميلة، إذ يتوقف ذلك على طريقة تفكير الشخص. ميل لتصديق حدهم الداخلي، بينما البعض الآخر أكثر تحليلاً للأمور (والنوع الأول أكثر تأثراً بحيلة التشبث).

وتؤثر حيلة التشبث في اختيار شخص للمواعدة بمقارنته بالخيارات المطروحة كما تلعب الهرمونات دوراً في ذلك الأمر، فزيادة هرمون التستوستيرون يجعل الأشخاص أكثر اندفاعاً، وبالتالي تنطلي عليهم الجميلة أكثر. ونظراً لأن هرمون التستوستيرون هو هرمون الذكورة، فربما يجب مراجعة القول المأثور إن الرجال أكثر عقلان من النساء؛ كما قد يتأثر المجموع كما يتأثر الفرد بحيلة التشبث.

كما يبحث العلماء تأثير حيلة التشبث في ظروف مختلفة، ووجد آريبي أني أنها قد تنطبق أيضاً على المواعدة، إذ يقول إننا قد نجيب بشخص أكثر إذا كان موجوداً إلى جانب خيار آخر يشبهه لكن أقل جذباً.

كذلك قد تؤثر تلك الجميلة على التصويت في الانتخابات، وفي التوظيف؛ فعند المفاضلة بين مرشحين متقاربين أحدهما ينفق الآخر قليلاً تزداد فرص المرشح الأقوى بصورة كبيرة رغم أن الفارق بينهما ليس ضخماً.

وقد بدأ علماء بريطانيون في بحث الاستعانة بتلك الاستراتيجية لتشجيع الأشخاص على اتباع سلوك صحي. فقد درس كريستيان هون واغنر، باحث بالعلوم السلوكية والصحة بجامعة يوفيفرستي كولينج لندن، استعداد الأشخاص للخضوع لفحص الكشف عن الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وهو فحص هام رغم ما يسببه من ألم، ووجد الباحث أنه لو أُخبر المريض بين تحديد موعد للفحص من عدمه قد يختار عدم تحديده، لكن بإضافة اختيار ثالث هو تحديد الفحص بمستشفى ينفق وانتظار أطول - وهو الخيار المصطنع - يزداد إقبال المرضى على الفحص.

وفي المجال الطبي تتبدى أهمية تلك الجميلة في أنها قد تنفذ أرواح البشر. لكن يمكننا جميعاً الاستفادة بها في زيادة قدراتنا على الإقناع على المستوى الشخصي والمهني، وأجزاء من الولايات المتحدة، على سبيل المثال لا الحصر، وستتمتد التقنية إلى أماكن أخرى في غضون العامين المقبلين.

## وكالات

تقدم الكثير من البلدان، ومنها المملكة المتحدة، منذ عقود نصائح طبية رسمية بخفض ما يتناوله الفرد من دهون مشبعة، لكن يتجاهل كثيرون تلك النصائح، معتقدين أن الدهون المشبعة لن تكون ضارة مهما تناولوا منها.

وتوجد الدهون المشبعة بكميات كبيرة في اللحوم ومنتجات الحليب كامل الدسم والkek والبسكويت وزيت النخيل وزيت جوز الهند.

وتبدو واضحاً أن خيار الاشتراك المطبوع باهظة السعر، فقد وضقت دراسة مؤخراً جامعة "بريتيش كولومبيا" تأثير "عامل التشبث" على سوق بيع الماس، ووجدت أن طرح منتجات أذى قليلاً وينفس السعر قد يزيد الأرباح التي تحققها منافذ البيع بنسبة تزيد عن ٢٠ في المئة.

ويختلف الأشخاص في مدى تأثرهم بتلك الجميلة، إذ يتوقف ذلك على طريقة تفكير الشخص. ميل لتصديق حدهم الداخلي، بينما البعض الآخر أكثر تحليلاً للأمور (والنوع الأول أكثر تأثراً بحيلة التشبث).

وتؤثر حيلة التشبث في اختيار شخص للمواعدة بمقارنته بالخيارات المطروحة كما تلعب الهرمونات دوراً في ذلك الأمر، فزيادة هرمون التستوستيرون يجعل الأشخاص أكثر اندفاعاً، وبالتالي تنطلي عليهم الجميلة أكثر. ونظراً لأن هرمون التستوستيرون هو هرمون الذكورة، فربما يجب مراجعة القول المأثور إن الرجال أكثر عقلان من النساء؛ كما قد يتأثر المجموع كما يتأثر الفرد بحيلة التشبث.

كما يبحث العلماء تأثير حيلة التشبث في ظروف مختلفة، ووجد آريبي أني أنها قد تنطبق أيضاً على المواعدة، إذ يقول إننا قد نجيب بشخص أكثر إذا كان موجوداً إلى جانب خيار آخر يشبهه لكن أقل جذباً.

كذلك قد تؤثر تلك الجميلة على التصويت في الانتخابات، وفي التوظيف؛ فعند المفاضلة بين مرشحين متقاربين أحدهما ينفق الآخر قليلاً تزداد فرص المرشح الأقوى بصورة كبيرة رغم أن الفارق بينهما ليس ضخماً.

وقد بدأ علماء بريطانيون في بحث الاستعانة بتلك الاستراتيجية لتشجيع الأشخاص على اتباع سلوك صحي. فقد درس كريستيان هون واغنر، باحث بالعلوم السلوكية والصحة بجامعة يوفيفرستي كولينج لندن، استعداد الأشخاص للخضوع لفحص الكشف عن الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وهو فحص هام رغم ما يسببه من ألم، ووجد الباحث أنه لو أُخبر المريض بين تحديد موعد للفحص من عدمه قد يختار عدم تحديده، لكن بإضافة اختيار ثالث هو تحديد الفحص بمستشفى ينفق وانتظار أطول - وهو الخيار المصطنع - يزداد إقبال المرضى على الفحص.

وفي المجال الطبي تتبدى أهمية تلك الجميلة في أنها قد تنفذ أرواح البشر. لكن يمكننا جميعاً الاستفادة بها في زيادة قدراتنا على الإقناع على المستوى الشخصي والمهني، وأجزاء من الولايات المتحدة، على سبيل المثال لا الحصر، وستتمتد التقنية إلى أماكن أخرى في غضون العامين المقبلين.

فما هي المخاوف، وهل من دليل يعزز تلك المخاوف؟

ما الذي تعرفه عن شبكة اتصالات الجيل الخامس التي بدأت بريطانيا باستخدامها؟

ماذا ستقدم تقنيات الجيل الخامس أو ما يعرف بـ 5G؟

ما المختف في الجيل الخامس؟

على غرار التقنيات الخلوية السابقة، تعتمد شبكات الجيل الخامس على إشارات محمولة على موجات راديو - جزء من الطيف الكهرومغناطيسي - منقولة ما بين مستقبل الإشارة الهوائي أو الصاري الهوائي، وهاتكف.

إننا محاطون بالإشعاع الكهرومغناطيسي طوال الوقت - من إشارات الراديو والتلفزيون، فضلاً عن كافة المنتجات التقنية، بما فيها الهواتف المحمولة، ومن موارد طبيعية كاشعة الشمس.

وتستخدم شبكات الجيل الخامس موجات ذات تردد أعلى مما تستخدمه شبكات الهواتف السابقة، بما يساعد مزيداً من الأجهزة في الدخول إلى الإنترنت في نفس التوقيت وبسرعة أعلى.

وتقطع هذه الموجات مسافات أقصر في الأماكن الحضرية، ومن ثم فإن شبكات الجيل الخامس تتطلب المزيد من الصواري الهوائية الناقلة أكثر مما كانت تتطلبه التقنيات السابقة، مثبتة على مستويات أقرب إلى سطح الأرض.

# تعرف على الحيلة التي يستخدمها خبراء التسويق لدفعك لإنفاق المزيد

## وكالات

يتمن الشخص انتظاراً لمدة ٩٠ دقيقة إضافية؟ لكن إضافة اختبار ثالث يجعل المفاضلة أسهل بمضاهاتها بالخيار الضعيف للرحلة (ج) بما يرجح كفة الاختيار.

ولنحظ أن تلك الأنماط السلوكية مقترنة بالعديد من السلع المختلفة، بدءاً من الخمر مروراً بأجهزة التلفزيون ووصولاً إلى السيارات والمنازل، فوجود خيار ثالث غير جذاب يستميل المرء أكثر لأحد الخيارين الأصليين.

ويصف دان آريبي في كتابه "خيار متوقع" كيف تستخدم جريدة الإيكونوميست تلك الجميلة لتشجيع القراء على اختيار اشتراك أعلى، عن طريق عرض اشتراك رقمي مقابل ٥٩ دولاراً، أو اشتراك للنسخة المطبوعة مقابل ١٢٥ دولاراً، أو اشتراك للنسختين المطبوعة والرقمية معا مقابل نفس السعر أي ١٢٥ دولاراً.

ويبدو واضحاً أن خيار الاشتراك المطبوع ليس الا تشبثاً عن الخيار الحقيقي. لكن آريبي وجد أن مجرد وجود هذا الخيار حفز كثيراً إقبال القراء على الاشتراك الزوج (بدلاً من الاكتفاء بالاشتراك الرقمي). وحين لم يكن هناك سوى خيارين أقبل القراء بنسبة ٥٢ في المئة على الاشتراك الرقمي فقط، وهو الأرخص كثيراً.

كذلك يلجأ التجار لتلك الجميلة في بيع المنتجات باهظة السعر، فقد وضقت دراسة مؤخراً جامعة "بريتيش كولومبيا" تأثير "عامل التشبث" على سوق بيع الماس، ووجدت أن طرح منتجات أذى قليلاً وينفس السعر قد يزيد الأرباح التي تحققها منافذ البيع بنسبة تزيد عن ٢٠ في المئة.

ويختلف الأشخاص في مدى تأثرهم بتلك الجميلة، إذ يتوقف ذلك على طريقة تفكير الشخص. ميل لتصديق حدهم الداخلي، بينما البعض الآخر أكثر تحليلاً للأمور (والنوع الأول أكثر تأثراً بحيلة التشبث).

وتؤثر حيلة التشبث في اختيار شخص للمواعدة بمقارنته بالخيارات المطروحة كما تلعب الهرمونات دوراً في ذلك الأمر، فزيادة هرمون التستوستيرون يجعل الأشخاص أكثر اندفاعاً، وبالتالي تنطلي عليهم الجميلة أكثر. ونظراً لأن هرمون التستوستيرون هو هرمون الذكورة، فربما يجب مراجعة القول المأثور إن الرجال أكثر عقلان من النساء؛ كما قد يتأثر المجموع كما يتأثر الفرد بحيلة التشبث.

كما يبحث العلماء تأثير حيلة التشبث في ظروف مختلفة، ووجد آريبي أني أنها قد تنطبق أيضاً على المواعدة، إذ يقول إننا قد نجيب بشخص أكثر إذا كان موجوداً إلى جانب خيار آخر يشبهه لكن أقل جذباً.

كذلك قد تؤثر تلك الجميلة على التصويت في الانتخابات، وفي التوظيف؛ فعند المفاضلة بين مرشحين متقاربين أحدهما ينفق الآخر قليلاً تزداد فرص المرشح الأقوى بصورة كبيرة رغم أن الفارق بينهما ليس ضخماً.

وقد بدأ علماء بريطانيون في بحث الاستعانة بتلك الاستراتيجية لتشجيع الأشخاص على اتباع سلوك صحي. فقد درس كريستيان هون واغنر، باحث بالعلوم السلوكية والصحة بجامعة يوفيفرستي كولينج لندن، استعداد الأشخاص للخضوع لفحص الكشف عن الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وهو فحص هام رغم ما يسببه من ألم، ووجد الباحث أنه لو أُخبر المريض بين تحديد موعد للفحص من عدمه قد يختار عدم تحديده، لكن بإضافة اختيار ثالث هو تحديد الفحص بمستشفى ينفق وانتظار أطول - وهو الخيار المصطنع - يزداد إقبال المرضى على الفحص.

وفي المجال الطبي تتبدى أهمية تلك الجميلة في أنها قد تنفذ أرواح البشر. لكن يمكننا جميعاً الاستفادة بها في زيادة قدراتنا على الإقناع على المستوى الشخصي والمهني، وأجزاء من الولايات المتحدة، على سبيل المثال لا الحصر، وستتمتد التقنية إلى أماكن أخرى في غضون العامين المقبلين.

فما هي المخاوف، وهل من دليل يعزز تلك المخاوف؟

ما الذي تعرفه عن شبكة اتصالات الجيل الخامس التي بدأت بريطانيا باستخدامها؟

ماذا ستقدم تقنيات الجيل الخامس أو ما يعرف بـ 5G؟

ما المختف في الجيل الخامس؟

على غرار التقنيات الخلوية السابقة، تعتمد شبكات الجيل الخامس على إشارات محمولة على موجات راديو - جزء من الطيف الكهرومغناطيسي - منقولة ما بين مستقبل الإشارة الهوائي أو الصاري الهوائي، وهاتكف.

إننا محاطون بالإشعاع الكهرومغناطيسي طوال الوقت - من إشارات الراديو والتلفزيون، فضلاً عن كافة المنتجات التقنية، بما فيها الهواتف المحمولة، ومن موارد طبيعية كاشعة الشمس.

وتستخدم شبكات الجيل الخامس موجات ذات تردد أعلى مما تستخدمه شبكات الهواتف السابقة، بما يساعد مزيداً من الأجهزة في الدخول إلى الإنترنت في نفس التوقيت وبسرعة أعلى.

## وكالات

حين تشتري كوباً من القهوة ربما تلاحظ أن سعر الحجم المتوسط بين الأحجام الثلاثة - الصغير والمتوسط والكبير - يقترب كثيراً من سعر الحجم الكبير، وبالتالي قد تتخذ بتلك الجميلة وتقرر شراء الحجم الكبير، وتدفع ما لا أكثر والسبب في هذا هو ما يعرف بـ "تأثير الشرك" أو "تأثير سعر الإغراء"، والمقصود به طرح خيار إضافي أقل جذباً يقصد دفع الشخص نحو إنفاق أكثر مما كان يخطط له في البداية - والخيار الخادع هنا هو الكوب المتوسط من القهوة الأعلى نسبياً.

وتقول ليندا تشانغ، خبيرة نفسية بجامعة هارفارد، "طرح الخيارات بطريقة معينة يمكن أن يوجه الأشخاص نحو منتج أعلى ثمناً".

في البداية، جرى بحث "تأثير الشرك" كاستراتيجية تسويقية للتأثير على المستهلك، ولاحقاً أظهرت بحوث أخرى أن نفس الاستراتيجية قد تنسحب على مجالات أخرى كالتوظيف والرعاية الصحية والسياسة.

ويمكن في تلك الاستراتيجية أن يقي نفسه من الوقوع تحت تأثيرها، بل ويستفيد بها في إقناع الآخرين.

هل تتأخر حالتك المزاجية بأطوار القمر المختلفة؟

لماذا كان أجدادنا يثقون رؤوسهم؟

يستخدم خبراء التسويق ما يعرف بـ "تأثير الشرك" لتوجيه المستهلك لشراء منتج أعلى لا يختلف كثيراً عن البديل الأرخص كانت أول مرة توثق فيها استراتيجية "تأثير الشرك" في الثمانينيات من القرن الماضي، مع لجوء الخبراء للكثير من الحيل المؤثرة على الإدراك، وأفضل طريقة لفهم هذه الاستراتيجية هي النظر إلى مثال علمي.

تحليل على اختبار رحلة طيران من الخيارات الثلاثة التالية:

الرحلة (أ) بتكلفة ٤٠٠ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة

الرحلة (ب) بتكلفة ٣٣٠ دولاراً مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة

الرحلة (ج) بتكلفة ٤٣٥ دولاراً مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة

وجد الباحثون أن أغلب الناس سيختارون الرحلة (أ) باعتبارها أرخص من الرحلة (ب) - رغم أنها أعلى بظرف كبير عن الرحلة (ب).

والآن لننظر لطرح آخر لنفس المثال، رحلة (أ) بتكلفة ٤٠٠ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة

الرحلة (ب) بتكلفة ٣٣٠ دولاراً مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة

الرحلة (ج) بتكلفة ٣٣٠ دولاراً مع فترة توقف لمدة ١٩٥ دقيقة

في هذه الحالة سيفضل أغلب الناس الرحلة (ب).

ويبدو هذا الأمر غير منطقي، إذ لا ينبغي أن تكون الرحلة (ب) (الآن أكثر جذباً عن المثال الأول، لأن وقت الانتظار والسعر لم يتغيرا؛ لكن تغيير الرحلة (ج) - بإطالة فترة توقفها - أثر على حكم الشخص على الخيارات الأخرى فجعله مستعداً لتحمل انتظار أطول من أجل سعر أرخص.

وفي الجاهلثين تم طرح خيار الرحلة (ج) كعامل تشبث وتحت تأثير، بحيث يبدو شبيهاً بأحد الخيارين الآخرين ("الخيار المستهدف") ولكن أقل جذباً، بحيث يميل الشخص أكثر للهدف بمفاضلته بخيار آخر. يقول باحثون إن حيلة التشبث تنسحب على شتى المياعات، من رحلات الطيران إلى المشروبات الغازية

ووجدت التجارب التي فحصت خيارات من هذا القبيل أن الاستعانة بعامل تشبث جيد، كالمطروح في المثال، قد يؤدي لتحويل الرأي عن أحد الخيارين للأخر بسهولة ٤٠ في المئة - وهو ما يظهر سهولة التأثير على قرار الشخص بتغيير طريقة الطرح. والأهم، كما يظهر في السيناريو الأول، هو أن إضافة خيار ضعيف قد يجعل المستهلك أكثر استعداداً للفق المزيد من المال، وهو ما يعطل اهتمام خبراء التسويق بتلك الاستراتيجية.

ولا يزال علماء النفس يبحثون السبب في ذلك، ويقولون إن المقارنة بالخيار الأضعف ربما تسهل على الشخص الاختيار، فالمفاضلة بين الخيار (أ) و(ب) صعبة من حيث التكلفة والانتظار، فبكم

# هل تسبب شبكات هواتف الجيل الخامس أضراراً صحية؟

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهواتف الخلوية"، حتى بالنسبة لمستخدمي الهواتف بشكل مكثف.

ويقول فرانك دي فوخت، استشاري الاستخدام الآمن للهواتف المحمولة، "رغم ما توحيه بعض الأبحاث من زيادة احتمالية مخاطر الإصابة بالسرطان جراء الاستخدام المكثف للهواتف المحمولة، فإن الدليل على وجود علاقة سببية بينهما ليس مقنعاً بما يكفي لاتخاذ تدابير وقائية".

ومع ذلك، كتبت مجموعة من العلماء والأطباء إلى الاتحاد الأوروبي للمطالبة بإيقاف نشر شبكات هواتف الجيل الخامس.

في نطاق موجات الراديو - المستخدم في شبكات الهاتف المحمولة - غير مؤين، "ما يعني أنه يقتصر إلى الطاقة اللازمة لتفتيت الحمض النووي ومن ثم إحداث أضرار، كحسب ديفيد روبرت جرايمز، الباحث في علاج السرطان.

لكن التعرض بكثافة للتليف الكهرومغناطيسي أعلى من المستوى الناتج عن الترددات المستخدمة في الهواتف المحمولة، يثير بوضوح مخاوف الإصابة بأخطار صحية. وتدخل أشعة الشمس فوق البنفسجية ضمن هذه الفئة الضارة، ويمكن أن تسبب سرطاناً في الجلد.

وشمة إرشادات حازمة بخصوص التعرض لمستويات أعلى من إشعاعات الطاقة، كاشعة إكس الطبية وأشعة غاما، والتي قد توثر آثاراً مدمرة لجسم الإنسان.

ويقول جرايمز، "من الأمور المتفهمّة خوف الناس من الإصابة بالسرطان، لكن من الأهمية يكمن توضيح أن موجات الراديو أقل أضراراً حتى من الضوء الذي نباشره يومياً".

ويضيف، "لا يوجد دليل كاف على أن شبكات الهواتف أو الشبكات اللاسلكية كانت سبباً في مشكلات صحية".

هل ينبغي القلق من صواري هوائيات شبكات الجيل الخامس؟

تتطلب تقنية الجيل الخامس المزيد من المحطات القاعدية الجديدة - هذه

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهواتف الخلوية"، حتى بالنسبة لمستخدمي الهواتف بشكل مكثف.

ويقول فرانك دي فوخت، استشاري الاستخدام الآمن للهواتف المحمولة، "رغم ما توحيه بعض الأبحاث من زيادة احتمالية مخاطر الإصابة بالسرطان جراء الاستخدام المكثف للهواتف المحمولة، فإن الدليل على وجود علاقة سببية بينهما ليس مقنعاً بما يكفي لاتخاذ تدابير وقائية".

ومع ذلك، كتبت مجموعة من العلماء والأطباء إلى الاتحاد الأوروبي للمطالبة بإيقاف نشر شبكات هواتف الجيل الخامس.

في نطاق موجات الراديو - المستخدم في شبكات الهاتف المحمولة - غير مؤين، "ما يعني أنه يقتصر إلى الطاقة اللازمة لتفتيت الحمض النووي ومن ثم إحداث أضرار، كحسب ديفيد روبرت جرايمز، الباحث في علاج السرطان.

لكن التعرض بكثافة للتليف الكهرومغناطيسي أعلى من المستوى الناتج عن الترددات المستخدمة في الهواتف المحمولة، يثير بوضوح مخاوف الإصابة بأخطار صحية. وتدخل أشعة الشمس فوق البنفسجية ضمن هذه الفئة الضارة، ويمكن أن تسبب سرطاناً في الجلد.

وشمة إرشادات حازمة بخصوص التعرض لمستويات أعلى من إشعاعات الطاقة، كاشعة إكس الطبية وأشعة غاما، والتي قد توثر آثاراً مدمرة لجسم الإنسان.

ويقول جرايمز، "من الأمور المتفهمّة خوف الناس من الإصابة بالسرطان، لكن من الأهمية يكمن توضيح أن موجات الراديو أقل أضراراً حتى من الضوء الذي نباشره يومياً".

ويضيف، "لا يوجد دليل كاف على أن شبكات الهواتف أو الشبكات اللاسلكية كانت سبباً في مشكلات صحية".

هل ينبغي القلق من صواري هوائيات شبكات الجيل الخامس؟

تتطلب تقنية الجيل الخامس المزيد من المحطات القاعدية الجديدة - هذه

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهواتف الخلوية"، حتى بالنسبة لمستخدمي الهواتف بشكل مكثف.

ويقول فرانك دي فوخت،



# مانشستر مكان سياحي تاريخي ترفيحي



في مركز "ترافورد"، تكثر العلامات التجارية الراقية المفضلة لدى السائحين. هذا المبنى الضخم القديم يوحى بجو ملكي، ولا سيما هندسته التي تضم النوافير وأعمدة الرخام والتماثيل الكلاسيكية.

الحي الشمالي نظراً لارتباط الحي الشمالي بالإبداع والأزياء طويلاً، فإنه يحضن المتاجر التي تتبع معروضات مبتكرة، فهذه المنطقة أصبحت موطناً للفنانين والمصممين الدوليين المعروفين بأعمالهم الفريدة.

البحيرة بوساطة القوارب، ومزرعة الحيوانات، والغابات، والمرصد، وملعب المغامرات، ومسار الترام.

ومن الأماكن الجديرة بالزيارة، حديقة "فيليتشر موس" النباتية، التي كانت تأسست في سنة ١٩١٧. تشمل النشاطات التي يمكن القيام بها في المكان، النزهة أو الاستراحة في مقهى لطيف أو لعب التنس أو الركبي أو كرة القدم.

مركز ترافورد نقطة في مركز "ترافورد" للتسوق

الرائعة تاريخ هذه الرياضة، فيما توفر العروض الترفيهية الممتعة الكثير من وسائل الترفيه الإضافية للسياح.

"هيتون بارك" يمتد "هيتون بارك" على نحو ستمائة فدان، ويمثل الحدائق الأكثر كبراً في "مانشستر الكبرى". كانت الحدائق رُمّت على نطاق واسع، وهي لا تزال تحتفظ بالعديد من مبانيها وأشارها. هناك سيستمتع عشاق الرياضة بملعب الجولف ذي الـ١٨ حفرة، وملاعب كرة المضرب (تنس)، بينما يمكن للعائلات استكشاف

المتحف الوطني لكرة القدم المتحف الوطني لكرة القدم يمتاز بتذكاراته هو موطن لاثنتين من أفضل فرق كرة القدم في أوروبا، هما: مانشستر سيتي، "مان يونايتد". الحطة الأولى يجب أن تكون حيث التذكارات التي تتعلق بالرياضة، بما في ذلك الأحجار الكريمة والجوائز والملابس التاريخية. تظهر مجموعة متنوعة من الأفلام القصيرة

# ورق جدران ثلاثي الأبعاد في الديكور المنزلي

الانتباه دائماً إلى أن المخطط الأفقي يوسع الغرفة بالعرض ويصغر السقف، بينما الخطوط العمودية تعطي علواً للسقف.

- في الطراز الكلاسيكي، يُحَدِّد اعتماد المبدأ الآتسي، الثلث السفلي من الجدار يتخذ شكل الجص أو يطلّى بطلاء سادة، بينما الثلثان في القسم الأعلى يتم اكساؤهما بورق جدران هادئ في تصميماته وألوانه.
- عند تركيب ورق الجدران في غرف الأولاد والممرات، يجب أن يُختار من النوع القابل للتنظيف.
- من المفضل البعد عن وضع ورق الجدران في الحمامات المعرضة للرطوبة التي تتسبب بتعفنهم وتغيير لونه. كما أن ورق الجدران لا يتحمل حرارة المطبخ العالية، التي تتسبب بتلفه.
- ورق الجدران يتوافر بأنواع عدة، الفينيل المقاوم للرطوبة، أو أنواع من الأقمشة غير المنسوجة، أو الأقمشة الخشنة، وأو رقائذ الخشب، أو النوع الممتوج أي الخليط بين النسيج، والنبات والعدن وحببيبات الخشب.
- لإضفاء جو روماني في الغرفة، يُفضل اختيار ورق الجدران ذي الحجم النقوش الصغيرة، وبألوان الباستيل والزخرفات الهادئة.
- لإضفاء لمسات معاصرة، يُفضل اختيار النقوش ذات الأشكال الهندسية و ذات المعان.
- من المفضل استعمال ورق الجدران الذي يحمل نقوشاً بارزة كبيرة على جدار محدد، وهذا الأخير يجب أن يخلو من حضور أي باب أو نافذة، وغالباً ما يكون الجدار وراء السرير أو الأريكة الرئيسية.
- عند تطبيق ورق الجدران ثلاثي الأبعاد على أحد الجدران، يجب أن تحمل الجدران الباقية لون طلاء واحد، وهذا الأخير هو اللون البارز في تصميم ورق الجدران.
- من المفضل اختيار ورق الجدران ذي الألوان الهادئة، حتى يلبق بأثاث المكان واكسسواراته، مع التأكد أن ورق الجدران المختار سهل النزع، في حال الرغبة بتغيير ديكور الغرفة. وعند شراء ورق الجدران، يجب السؤال عما إذا كان قابلاً للفسل.

ورق الجدران يضفي جمالية خاصة على الديكور الداخلي، خصوصاً ورق الجدران ثلاثي الأبعاد في حال اختياره بالشكل المناسب. وفي هذا الإطار، تقدم مهندسة الديكور رؤى البضن نصائح لاختيار ورق الجدران ثلاثي الأبعاد.

عوضاً عن اكساء الجدران بالحجر أو الخشب، يمكن تركيب ورق جدران ثلاثي الأبعاد

مميزات...

- يتوافر ورق الجدران في أشكال وتصميمات متنوعة يصعب الحصول عليها من خلال الطلاء، مع الإشارة إلى أن ورق الجدران ثلاثي الأبعاد فيه نقوش ناعمة تضفي جمالية على الغرف.
- يمكن الطلاء فوق ورق الجدران ثلاثي الأبعاد.
- يسهل نزع ورق الجدران بهدف تغيير الديكور.
- يتوافر ورق الجدران بأسعار أقل تكلفة، مقارنة بالطلاء.
- عوضاً عن اكساء الجدران بالحجر أو الخشب، يمكن تركيب ورق جدران ثلاثي الأبعاد.
- ورق الجدران ثلاثي الأبعاد يضفي عمقاً على الغرفة، خصوصاً ذلك الذي يحمل رسومات لعناصر طبيعية أو لمدن، ما يُعزِّز الصحة في الغرفة.
- سيبات ورق الجدران
- يضطر المالك إلى تنسيق ديكور البيت بالكامل مع لون ورق الجدران.
- لون ورق الجدران سريع البهتان والتشقُّق، لذا لا يجب وضعه في غرفة معرضة للشمس بشكل متواصل.
- ورق جدران ثلاثي الأبعاد
- من المفضل اختيار ورق الجدران المحمل بنقوش مزهرة ذي الألوان الزاهية والهادئة في الوقت نفسه، أو ذلك المحمل برسوم وألوان استوائية تعجب أخضر وبيضاء ونمر وجمار وحشي... لإضفاء جو روماني في الغرفة، يُفضل اختيار ورق الجدران ذي النقوش الصغيرة، وبألوان الباستيل
- عند اختيار التصميمات المخططة، يجب

# تلميع الذهب في طرق منزلية سهلة

فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة في تنظيف الذهب، أو عن طريق وضع المزيج على قطعة من القماش، ومسح القطع به، ففسلها بالماء.

- معجون الأسنان يلمع الذهب
- سائل الجلي: يضاف كم قليل من الماء الدافئ إلى وعاء، مع بضع قطرات من سائل الجلي، ويحرك المزيج جيداً حتى تتكون الرغوة. توضع قطع الذهب في الوعاء، مع تركها مدة قصيرة، ثم فرها بفرشاة الأسنان، وتجفيفها بقطعة من القماش، وتركها حتى تجف.
- طرق تدبير منزلي للعناية بالذهب
- الصابون: توضع المجوهرات الذهب في وعاء يحتوي على الصابون المبشور والماء، وذلك على النار حتى يغلي الماء، ثم يوضع الوعاء جانباً حتى يبرد، الماء. يُفرك الذهب بفرشاة الأسنان، فيجفف بقطعة من القماش، ويترك في الهواء حتى يجف.
- تلميع الذهب باستخدام الصابون
- القهوة: توضع المجوهرات الذهب في وعاء يحتوي على الماء، والقليل من القهوة المطحونة، والصابون المبشور، وذلك على النار. وحين يغلي الماء، يدلك الذهب بلفظ بهذا المعجون. باستخدم فرشاة الأسنان، فيُفسل بالماء، ويجفف بقطعة من القماش، ويُعرض للهواء.

ممر الوقت تتعرض المشغولات الذهب لتراكم الأوساخ والأتربة والشوائب عليها، ما يؤدي إلى تغير لونها وانطفاء بريقها، وبالتالي تصبح بحاجة إلى التنظيف والتلميع.

تلميع الذهب في طرق منزلية سهلة

المجوهرات الذهب مفضلة لنساء كثيرات، ومنها القلائد والأساور والخواتم، لذا ينبغي الاهتمام الدائم بهذه المشغولات، وتطبيق طرق منزلية سهلة وسريعة بغية تنظيفها وفق الآتي،

- الماء المغلي يلمع الذهب
- الماء المغلي، يُغلى كم كاف من الماء، فتنتع المجوهرات الذهب في طبق من الـ"بايركس" مملوء بالماء، ثم تُترك، حتى يبرد الماء، مع دسك كل قطعة بفرشاة ناعمة بلطف، وتجفيفها بمنشفة، وتركها حتى تجف بالهواء.
- الأمونيا: يضاف كم من الأمونيا إلى وعاء من الماء، بمعدل ١ للأمونيا إلى ٦ للماء، ثم يُحرك المكونات جيداً، فتوضع المجوهرات فيها لدقيقة، مع الحرص على عدم تركها لفترة أطول، وذلك لمنع تاكلها. تُستخدم مصفاة لإخراج المجوهرات، وغسلها بالماء، وتجفيفها بقطعة ناعمة من القماش.
- معجون الأسنان: يُمزج كم ضئيل من معجون الأسنان، مع ملعقتين كبيرتين من الماء. تُستخدم

# ديكورات غرف المعيشة في المنازل المودرن

القطع المفردة مختلفة التصاميم، ويلون مخالفاً للكتابة الرئيسية.

- تعدّ الواسد من مؤثرات الديكور الأكثر أهمية، خصوصاً إذا كانت مختارة بلون مخالف للون الكنب، فهي تكسر جمود اللون السادة، وتضفي نوعاً من المرح على الغرفة.
- كنبية كبيرة عبارة عن قطع مربعة متساوية "سوف" كبيرة باللون الأبيض، وتبدو طاولته وسط مربعة بتصميم في غاية البساطة
- تكثر الطاولات في غرفة الجلوس، وتشمل تلك التي تتوسط الجلسة، وأخرى جانبية، وأيضاً تلك التي تلعب وظيفة الضيافة، وقد تكون مفردة، أو مجموعة ترتب بصورة متداخلة. الطاولات مختلفة في الارتصاصات والتصاميم والألوان والخامات، التي يبرز الخشب بينها خصوصاً، وذلك حسب الديكور العام.
- تحضر الخزائنة ذات الأدرج غالباً في غرفة المعيشة، وتستخدم لغرض وظيفي مُتمثل في التخزين، وأيضاً جمالي، وهي غالباً ما تكون معدة من الخشب، وقد يُضاف إليها الزجاج الشفاف والمزركش.

خبير الديكور كميل شرايبيا × يطلع "سيدتي-نت" على ديكورات غرف المعيشة في المنازل المودرن وأثاثها الرائج أخيراً. علماً بأنه لا يتحقق الاسترخاء سوى عند جلوس المرء في غرفة المعيشة بمنزله، فهذه المساحة حضان دافئ يضم أفراد الأسرة بعد عناء يوم طويل.

مميزات ديكورات غرف المعيشة المعاصرة

- أقمشة الكنب سادة، فلم تعد تلك المنسوجات المُرغزة أو المطبّعة بالرسوم رائجة؛ فغلب على الأقمشة عموماً اللون السكري ومدرجاته، أو الرمادي، إضافة إلى ألوان أخرى (الأبيض، مثلاً)، لكن السائد هو عدم إدخال لون آخر إلى الكنبية الرئيسية، بيد أن لامتع من ذلك في الوسائد الجانبية.
- من الملاحظ في تصاميم أثاث غرف المعيشة أيضاً، الاستغناء جزئياً عن أطقم الكنب الكاملة، خصوصاً في المساحات المحدودة، مع الاكتفاء بـ"سوف" وكريسيين منفردين، أو مجموعة من

# السياحة في إيطاليا: إجازة قصيرة في بيزا

للباحثين عن مزيج من الهندسة المعمارية وفرصة التسوق الراقية، فإن "بورجو ستريتو" هو المكان المناسب للزيارة. يقع هذا الشارع في قلب المدينة، ويبدأ في ساحة "جاريبالدي"، بجانب Ponte di Mezzo.

في هذا الشارع، يمكن العثور على مجموعة من متاجر المصممين، والبوتيكات، والمقاهي الجذابة.

بالنسبة لأولئك الذين لا يهتمون بالتسوق، فإن الهندسة المعمارية الجذابة للمباني لا تزال نقطة جذب الذواقَة

"جياتيريا دي كوتيلي" تشتهر إيطاليا بمحال الـ"آيس كريم" ذات الطراز العالمي، وفي هذا الإطار يبرز "جياتيريا دي كوتيلي" الواقع على ضفاف نهر أرنو. النكهات المتوفرة، تشمل: الزنجبيل والجوز والصنوبر والعسل والكوي.

الزخارف على الأعمال الحجرية. علاوة على ذلك، هناك درج مركزي كبير يؤدي إلى الأبواب الرئيسية وسلسلة من التماثيل الحجرية التي تمثل دوقات توسكانا.

النشاطات

نزهة على طول نهر أرنو

نهر أرنو هو أحد الأنهار الرئيسية في إيطاليا، مع الإشارة إلى أن مدينة بيزا كانت بُنيت حول هذا النهر المائي.

يمتد هذا النهر لمسافة ٢٤١ كيلومتراً، ومصدره جبل فالترونا.

يوفر قسم أرنو الذي يمر عبر بيزا مناظر طبيعية أخاذة، وهو موقع مثالي للمشى.

تمتد خمسة جسور على نهر أرنو في وسط بيزا، وتنشئ المنازل والهندسة المعمارية خلفية رائعة.

التسوق

"بورجو ستريتو"

الكاتدرائية، وهو يمتاز ببناء داخلي هادئ.

المدخل الداخلي للمبنى الرئيس ملىء بالضوء، ويمتاز بحضور بعض اللوحات الجدارية الجذابة.

من المحتمل أن يكون الجزء الأكثر شهرة من هذا المجمع هو الضناء أي الحدائق الكبيرة حيث الزهور، والجدران الخارجية ذات الأقواس المزخرفة.

قصر دي كافاليري بُني في القرن السادس عشر

تعدّ ساحة الضرسان واحدة من الساحات الرئيسية في بيزا، وقصر دي كافاليري هو نقطة جذب رئيسة فيها.

بُني هذا القصر في القرن السادس عشر، وكان في الأصل مقر فرسان القديس ستيفن، الواجهة الأمامية لهذا القصر جذابة، وتمتاز ببعض

عند السياحة في إيطاليا، لا بدّ من وضع بيزا في الحسبان، فهي مدينة أسطورية يتوقف السائحون عندها وهم في طريقهم إلى فلورنسا.

أسكن عناوين جذابة في بيزا، أهمها:

برج بيزا المائل

برج بيزا المائل هو العنوان الأكثر بروزاً في بيزا

يقع برج بيزا المائل الشهير خلف الكاتدرائية مباشرة، في وسط امتداد كبير من العشب الأخضر. وفي هذا الإطار، يحلو المشي حتى أعلى برج بيزا المائل، مع إنهاء الزيارة في الأوصية. أماً إذا كان الدرايزين مصنوعاً التواييت الرومانية القديمة واللوحات الجدارية.

"كامبو سانتو"

يقع هذا المجمع على جانب

# تزيين البلكونة المكشوفة

في وسط البلكونة، على تحمل هذه الألواح دوائر صغيرة تعلق عليها شتول توحى كأن الجدار أخضر، ما يوحي للجاسين كأنهم في الحدائق، مع الإشارة إلى أن هذه الفكرة تُستخدم في المساحات المكشوفة حصراً.

يحلو تعليق اللوحات التي توضع في داخلها شتول خضر اصطناعية. لا يُحيد استخدام الشتول التي تُزرع في الحدائق، كالتوتيا والصنوبر، حتى لو جاءت بأحجام صغيرة، لأن رائحتها قوية ويصعب بالإكثار من توزيع الأوعية العالية في الزوايا، بيد أنه لا يُحيد استخدام الشتول التي تُزرع في الحدائق كالتوتيا والصنوبر، حتى لو كانت بأحجام صغيرة، لأن رائحتها نفاذة.

من جهة ثانية، يجب الحرص على اختيار

صغيرة من الأزهار عليه، على أن تتلون بألوان زهية صارخة تبعث روح التفاؤل في المكان. ومن المفضل، في هذا الإطار، اختيار شتول الأزهار التي تنسدل حتى تغطي الأوعية. أما إذا كان الدرايزين مصنوعاً من الحجر، فيمكن تطبيق ديكور الدرايزين الحديد نفسه، من خلال وضع تفصيلات من الحديد على شكل دوائر لتُثبت من الأوعية، على الجدران، على الجدران، يحلو توزيع رفوف مشغولة من الحديد أو الألومنيوم أو الخشب، أو ألواح من الزجاج محاطة بإطارات من حديد، وذلك بشكل هندسي مُحدد أو عشوائي، على أن تُوزع عليها الورود والأزهار الملونة. ومن جهة ثانية، يمكن وضع ألواح من الخشب

تزيين البلكونة يتوقف على تصميمها، فهناك الـ"التراس" المكشوفة، والبلكونة المكشوفة بقرميد، والبلكونة المُرغزة يسقط المنزل المتمد، "سيدتي-نت" يطلع من مهندسة الديكور ريهام فرّان على أهم الأفكار الهادفة إلى تزيين البلكونة المكشوفة (تراس)، بغية تحويلها إلى حديقة داخلية مُصرفة.

من الجذاب تعليق أوعية صغيرة من الأزهار على الدرايزين الحديد

يتنوع شكل الـ"تراس"، فقد يتخذ الجيز المذکور الشكل الدائري أو المثلث أو المربع أو المستطيل، وإذا كان الدرايزين مصنوعاً من الحديد، يحلو تعليق أوعية

مثل: الغوص والتزنج على الماء.

من المغامرات السياحية الأكثر بروزاً في سيشيل، ممارسة الغوص. نظراً إلى تضاريس الشعاب المرجانية، والقمم، والطحام، والوديان، تعدّ منطقة الجوزيرة الشمالية مثالية للغوص. وفي هذا الإطار، تحتوي جزيرة "ماهي" على بعض أماكن الغوص الجذابة، مثل: خليج "تيرناري".

تسلق الصخور

يتحدى أنفسهم، لا سيما أثناء ممارسته في "ماهي"، وتحديداً في منتجج "كوستانس إيفيليا" الضخم، إذ توفر منطقة المغامرات في هذا المنتج، مستويات مختلفة من تسلق الصخور، اعتماداً على الخبرة، من دون الإغفال عن الغطاء النباتي الاستوائي المترف للجزيرة. يمكن الاستمتاع بفرصة التسلق من التاسعة صباحاً حتى غروب الشمس. المشي في "كوبوليا تريل"

# سيشيل موقع مثالي للنشاطات المائية

يُنصح السائحون هواة المشي الذين يقضون إجازتهم في سيشيل بقصد "كوبوليا تريل"، في جزيرة "ماهي". يوفر مسار المشي حتى قمة تل الغرائث، إطلالات خلابة على الجزيرة وشواطئها الرمل البيضاء المتلألئة، والمحيط الهندي الأزرق الكريستالي.

الجولة في "فاني دي ماي"

"فالي دو ماي" من أماكن السياحة في جزيرة "براسلين"

تعدّ "فالي دو ماي" من مواقع اليونسكو للتراث العالمي، ومن أماكن السياحة في جزيرة "براسلين". هناك، ينمو نخيل "كوكو دي مير"، كما يمكن اكتشاف بلبل سيشيل المهمد بالانقراض، والحمام الأزرق، والبيغاء الأسود المهمد بالانقراض. وفي المزارع، هناك ثلاثة مسارات للمشي لمسافات طويلة، والعديد من المسارات الفرعية.

تعدّ حديقة "مورن" الوطنية

يُعدّ أرخبيل سيشيل مثالياً للاطلاع عن كثب على روعة الطبيعة، فهو يمتاز بالجبال، والمزارع الخضراء المورقة، ومياه المحيط المتلألئة، والشواطئ، والجزيرات... وعند زيارة سيشيل، لا يمكن تفويت ممارسة النشاطات الآتية:

الاستجمام تحت أشعة الشمس في سيشيل، تكثر الشواطئ الجذابة

تمتلك سيشيل بعض الشواطئ الأكثر جاذبية في العالم، الشواطئ ذات الرمال البيض البراقة، والمياه الزرقاء، وأشجار الـ"تاكاماكا"، ومنها شواطئ "آنس لاسيو" المشمسة و"آنس جورجيت" و"آنس سور دراجان" Anse D'Argent و"شواطئ" Source D'Argent و"شواطئ" هاون، وهناك، يحلو التنزه والتشمس والسباحة، وقضاء بعض الوقت في تأمل الجمال الطبيعي، ويسمح بعض الشواطئ بفرص وافرة لممارسة الرياضات المائية،

جزر "بيرينتيان"

تقع "بيرينتيان" قبالة ساحل شمال شرق ماليزيا، وهي ليست بعيدة عن الحدود التايلاندية. وهي المكان المفضل في ماليزيا للمسافرين ذوي الميزانيات المحدودة، وتوفر أجمل شواطئ العالم والغوص، فضلاً عن الكثير من أماكن الإقامة الرخيصة. الجزيرتان الرئيسيتان، هما: بيرينتيان بيسار (بيرينتيان الكبير) وبيرينتيان كيسيل (بيرينتيان الصغيرة).

جبل كينابالو

قمة جبل كينابالو هي الأكثر ارتفاعاً في بورنيو (٤٠٩٥ متراً). يُعرف الجبل في أنحاء العالم بتنوعه البيولوجي الهائل. وهناك أكثر من ٣٦٦ نوعاً من الطيور، و١٠٠ نوع من الثدييات في جبل كينابالو والمناطق المحيطة بها. يمكن تسلق القمة بسهولة، بصحبة مرشد.

ماليزيا تشتهر بمزيج انتقائي من العادات والتقاليد والثقافة القديمة.. والحدادة. ولدى ماليزيا الكثير لتقدمه للسائحين، من حيث مناطق الجذب السياحي، مثل: الجزر والشواطئ والبلدات الجذابة والمواقع التراثية وأماكن المغامرة.

أماكن سياحية في ماليزيا

كوهف مولو

تقع كوهف مولو في حديقة GunungMulu الوطنية في بورنيو الماليزية؛ إلى الكهوف، هناك تكوينات كارستية في بيئة الغابات الاستوائية المطيرة الجبلية. غرفة ساراواك الموجودة في أحد الكهوف تحت الأرض، هي أكبر غرفة كهف في العالم. لقد قيل إن الغرفة كبيرة جداً بحيث يمكنها استيعاب حوالي ٤٠ طائرة بوينغ ٧٤٧، من دون الحاجة إلى تدخل أجنحتها!

# ماليزيا وجهة العرب المسافرين

جزر "بيرينتيان"

تقع "بيرينتيان" قبالة ساحل شمال شرق ماليزيا، وهي ليست بعيدة عن الحدود التايلاندية. وهي المكان المفضل في ماليزيا للمسافرين ذوي الميزانيات المحدودة، وتوفر أجمل شواطئ العالم والغوص، فضلاً عن الكثير من أماكن الإقامة الرخيصة. الجزيرتان الرئيسيتان، هما: بيرينتيان بيسار (بيرينتيان الكبير) وبيرينتيان كيسيل (بيرينتيان الصغيرة).

جبل كينابالو

قمة جبل كينابالو هي الأكثر ارتفاعاً في بورنيو (٤٠٩٥ متراً). يُعرف الجبل في أنحاء العالم بتنوعه البيولوجي الهائل. وهناك أكثر من ٣٦٦ نوعاً من الطيور، و١٠٠ نوع من الثدييات في جبل كينابالو والمناطق المحيطة بها. يمكن تسلق القمة بسهولة، بصحبة مرشد.

جزر "بيرينتيان"

تقع "بيرينتيان" قبالة ساحل شمال شرق ماليزيا، وهي ليست بعيدة عن الحدود التايلاندية. وهي المكان المفضل في ماليزيا للمسافرين ذوي الميزانيات المحدودة، وتوفر أجمل شواطئ العالم والغوص، فضلاً عن الكثير من أماكن الإقامة الرخيصة. الجزيرتان الرئيسيتان، هما: بيرينتيان بيسار (بيرينتيان الكبير) وبيرينتيان كيسيل (بيرينتيان الصغيرة).

جبل كينابالو

قمة جبل كينابالو هي الأكثر ارتفاعاً في بورنيو (٤٠٩٥ متراً). يُعرف الجبل في أنحاء العالم بتنوعه البيولوجي الهائل. وهناك أكثر من ٣٦٦ نوعاً من الطيور، و١٠٠ نوع من الثدييات في جبل كينابالو والمناطق المحيطة بها. يمكن تسلق القمة بسهولة، بصحبة مرشد.

## المنتخب الوطني للتايكواندو يستهل مشواره في منافسات الجائزة الكبرى اليوم

وكالات

يبدأ المنتخب الوطني للتايكواندو، اليوم الجمعة، مشواره في منافسات الجائزة الأولى من سلسلة الجائزة الكبرى، التي تقام في العاصمة الإيطالية روما. ووفق برنامج البطولة، يمثل المنتخب في منافسات يوم غد، كل من زيد مصطفى وزيد الحلواني ضمن منافسات وزن تحت ٦٨ كغم، وفهد عمار في وزن فوق ٨٠ كغم، فيما تلعب يوم السبت، جوليانا الصادق في وزن تحت ٦٧ كغم، وراما أبو الرب في وزن فوق ٦٨ كغم، ويلعب يوم الأحد المقبل، صالح الشرباتي في وزن تحت ٨٠ كغم. ويسعى المنتخب الوطني لحصد الميداليات في هذه البطولة، مستفيدا من خبرة اللاعبين في المحافل الخارجية والتي عادة ما تشهد حصد الميداليات وصعود منصات التتويج.

## ٦ لاعبين يمثلون منتخب الكراتيه في الدوري العالمي

وكالات

أنهى المنتخب الوطني للكراتيه تحضيراته الفنية استعدادا لمنافسات الجائزة الثالثة من الدوري العالمي التي تنطلق غدا الجمعة في مدينة فوكوكا اليابانية، وتستمر حتى الأحد المقبل. ويمثل المنتخب الوطني في هذه البطولة ٦ لاعبين هم: عبد الله حماد وعمر شقرة (وزن تحت ٦٠ كغم)، عبد الرحمن الصاظفة وعفيف غيث (وزن تحت ٦٧ كغم)، حسن المصاروة (وزن تحت ٧٥ كغم)، محمد الجعفري ضمن منافسات وزن تحت ٨٤ كغم. وكان المنتخب الوطني للكراتيه، أجرى معسكرا تدريبيًا طويلًا في مصر، استمر ٣ أسابيع، استعدادا للمشاركة في البطولات بما فيها بطولة الدوري العالمي.

## تشاي يكشف "العقبة" التي أبعدت ميسي عن برشلونة

وكالات

أكد المدير الفني لبرشلونة بطل الدوري الإسباني تشاي هيرنانديز، الخميس، أن النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي كان "متحمسا" للعودة إلى ناديه السابق لكن "الظروف لم تساعد على ذلك"، وأنه لم يعد يرغب في "هذا النوع من الضغط" خلال مسيرته الاحترافية.

وقال تشاي في بيان على منصة "تويتش": "تحدثت كثيرا (عن احتمال عودة ميسي إلى برشلونة)، وكان الجميع متحمسا، هو أولا، ثم أنا ثم النادي، لكن الظروف لم تساعد.."

وأضاف بعد قرار ميسي بالانضمام إلى إنتر ميامي الأميركي، "في كثير من الأحيان لا نضع أنفسنا مكان بعضنا البعض، فنحن نفتقر إلى القليل من التعاضف"، معتبرا أنه "كونك ليو ميسي لا يجعل الأمر سهلا.."

وتابع تشاي: "ميسي لم يهدأ أبدا، يجب أن تكون لديه قيادة رائعة على أرضية الملعب، يجب أن يكون الأفضل في كل مكان. لم يقض وقتا متعافيا في العام الماضي ولم يعد يرغب في هذا النوع من الضغط بعد الآن.."

وقال مدرب برشلونة، "لم يكن الوضع سهلا بالنسبة له بلا شك"، مشددا على أن "قرار ميسي اعتمد كثيرا على ما يريده. لقد كان متحمسا جدا (للعودة إلى برشلونة) لكن الظروف لم تساعد.."

وردا على سؤال حول متى بدأ تشاي يعتقد أن ميسي قد لا يأتي إلى برشلونة، قال المدرب الكتالوني إنه "لاحظ تغييرا" لدى الأرجنتيني "في الأيام الأخيرة، في الأسابيع الأخيرة.."

وأضاف، "ميسي شرح الأمر بشكل جيد جدا، إنه يريد خفض مستوى الضغط في نهاية مسيرته الذي كان سيظل في أقصى حد لو عاد إلى هنا"، داعيا إلى "احترام اللاعب الأفضل في التاريخ.."

كان ميسي يملك خيارات عدة مواصلة مسيرته الاحترافية بين العودة إلى برشلونة، ناديه منذ نعومة أظفاره، والعرض السعودي السخي.

لكن بطل العالم المتوج بجائزة أفضل لاعب في العالم ٧ مرات، قرر الأربعة اللعب في صفوف إنتر ميامي كي يكتب الصفحات الأخيرة من مسيرته الكروية الرائعة.

جاء اختيار ميسي نتيجة مفاوضات طويلة قادها بشكل خاص والده خورخي، مخبيا آمال جماهير برشلونة التي كانت تأمل في رؤية الأرجنتيني البالغ من العمر ٣٥ عاما يعود إلى صفوف الفريق.

ميسي ترك "كامب نو" عام ٢٠٢١ للانتقال إلى صفوف باريس سان جيرمان الفرنسي.

والد ميسي أكد، الإثنين، أن نجله يفضل خيار العودة إلى برشلونة.

كان على النادي الانتظار حتى تصادق رابطة الدوري الإسباني على خطة الجدوى الاقتصادية الخاصة به، قبل التفكير في التعاقد معه مجددا.

## الدعم الملكي للرياضة يثري نتائج المنتخبات الوطنية في المشاركات الخارجية



الوصول إلى دور الثمانية في تلك البطولة الآسيوية القوية. وعلى صعيد الألعاب الفردية، كان جلالة الملك حريصا على استقبال الأبطال المتوجين في المشاركات الخارجية، وهو أمر يؤكد حرص جلالتهم على تحفيز اللاعبين من خلال استقبالهم والثناء على إنجازاتهم وتكريمهم، وهو ما تفتى به نجوم الألعاب الرياضية.

وعلى صعيد دعم الشباب، فقد ارتفع عدد الأندية والهيئات المنتشرة في محافظات المملكة كافة، إلى حوالي ٤٠٠ ناد وهيئة شبابية في عهد جلالتهم، وارتفع عدد مراكز الشباب والشابات إلى ١٩٥ مركزا تغطي محافظات المملكة كافة، كما ارتفع عدد الاتحادات الرياضية التي تعمل تحت مظلة اللجنة الأولمبية الأردنية إلى ٤٨ تمثل الألعاب الجماعية والفردية والنوعية، إضافة إلى الروابط واللجان، وهو أمر يجسد الدعم الملكي للشباب والرياضة.

ومنذ تولي جلالتهم من كل مشاركة خارجية، وهو أمر مميز، مستذكرا استقبال جلالتهم في المطار لوفد المنتخب الوطني لكرة القدم الهاد من الأوروغواي عام ٢٠١٤.

ويؤكد نجوم الرياضة الأردنية، واعتزازهم بجلالة الملك عبدالله الثاني الذي يولي القطاعين الشبابي والرياضي أهمية كبيرة، رغم مشاغل جلالتهم الكثيرة على مختلف الصعد.

ويرى النجوم في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، "أن الرياضة الأردنية محظوظة بملك مارس بنفسه الرياضة، ما جعله قريبا من همومها ومصرا على حل مشاكلها، حيث ساهم في خدمة المنتخبات الوطنية والأندية، وهو ما نجني نتاجه حاليا حيث باتت منتخباتنا الوطنية في مختلف الألعاب في صدارة الفرق العالمية، خاصة منتخب كرة السلة الذي تاهل لكأس العالم للمرة الثالثة، ومنتخبات التايكواندو والكراتيه والملاكمة وغيرها من الألعاب التي تصدر التصنيفات العالمية والآسيوية.."

وقال المدير الوطني لكرة القدم إسلام ذيابات، إن دعم جلالة الملك عبدالله الثاني للرياضة ساهم في النهضة باتت ظاهرة للجميع.

وتواصل الرياضة الأردنية نسقتها التصاعدي، وتحقيق النتائج اللافتة في المنافسات العربية والآسيوية والعالمية، مستفيدة من الدعم الكبير الذي يوليه جلالة الملك عبدالله الثاني للقطاعين الرياضي والشبابي.

ومنذ تسلم جلالة الملك عبدالله الثاني سلطاته الدستورية، حتى بدأت الرياضة في المملكة الأردنية الهاشمية تشهد تطورا ملحوظا ومتصاعدا، مستفيدة من الدعم الملكي الكبير الذي وضع الرياضة الأردنية على خارطة العالمية في العديد من الألعاب.

ويُرجع الشارع الرياضي الفضل الكبير بتطور الرياضة، للرياضي الأول جلالته الملك عبدالله الثاني ودوره في الارتقاء بالقطاعين الرياضي والشبابي، ما وضع الأردن في مصاف الدول العالمية المتقدمة في هذا المجال.

وجاءت النهضة الرياضية في الأردن، في عهد جلالتهم، لما يتمتع به من خبرة رياضية، كونه مارس الكثير من الألعاب الرياضية خاصة رياضة السيارات، كما شغل جلالتهم عندما كان أميراً، رئاسة اتحاد كرة القدم وهي اللعبة الأكثر شعبية والتي حققت في تلك الفترة إنجازات جديدة من ضمنها فوز المنتخب الوطني بلقب بطولة الأردن الدولية التي أقيمت في عمان، حيث فاز منتخبنا في المباراة النهائية على نظيره العراقي ٢-٠.

وتطورت الرياضة الأردنية كثيرا على صعيد المنتخبات الوطنية والأندية في عهد جلالة الملك عبدالله الثاني، الذي كان حريصا على متابعة أدق التفاصيل، وتشجيع اللاعبين، حيث ما تزال الانفعالات وجلالته وهو يرتدي قميص المنتخب الوطني في ذاكرة الأردنيين عندما حرص على التواجد في مدرجات ستاد عمان الدولي لتشجيع المنتخب الوطني في أغلب المباريات خلال منافسات الدورة العربية (دورة الحسين) التي أقيمت في عمان عام ١٩٩٩، والتي ظفر بها منتخبنا بفضل الدعم الملكي الكبير الذي تحظى حدود

الوطن، حيث تواجد جلالتهم أيضا في الصين عام ٢٠٠٤ خلال منافسات نهائيات كأس آسيا لكرة القدم، ليتابع تدريبات المنتخب من أرض الملعب ومن ثم المباريات، ما كان له أظرف الأثر في نفوس اللاعبين الذين حققوا إنجازا جديدا تمثل في

## مدافع مان سيتي؛ علينا تجنب هذه الأخطاء أمام إنتر

قال كايل ووكر مدافع مانشستر سيتي إن فريقه مصمم على "تصحيح الأخطاء"، التي أدت لهزيمته من تشلسي في نهائي دوري أبطال أوروبا ٢٠٢١ عندما يواجه إنتر ميلانو في نهائي العام الجاري السبت المقبل.

والمنتخب فريق المدرب بييب غوارديولا لقب الدوري الإنجليزي الممتاز للمرة الخامسة في ٦ مواسم كما هزم مانشستر يونايتد ليحصد لقب كأس الاتحاد الإنجليزي الأسبوع الماضي وربما يتوج بطلا لأوروبا للمرة الأولى إذا تغلب على إنتر في إسطنبول.

وكان ظهوره السابق والوحيد في نهائي دوري أبطال حين خسر من تشلسي ١-٠.

وأبلغ ووكر وسائل إعلام بريطانية الأربعاء: "نعرف أننا نحظى بفريق جيد لكن لكي نلقى التقدير العالمي كأحد أفضل الفرق تحتاج للفوز بدوري الأبطال.."

وأضاف: "هذا لا يقلل مما حققته التشكيلة في آخر ٦ أعوام، لدينا فرصة ثانية مع بييب ومجموعة اللاعبين الذين استمروا ونحتاح لتصحيح الأخطاء التي ارتكبناها أمام تشلسي.."

ويمكن أن يصبح سيتي ثاني ناد إنجليزي يكمل الثلاثية وأقر ووكر بأن فريقه مفعم بالرغبة في تكرار إنجاز مانشستر يونايتد في ١٩٩٩. وشدد الظهير الأيمن على أن سيتي يجب أن يتوج ببطولة الصقوة في أوروبا إذا أراد أن ينضم إلى أعظم فرق إنجلترا عبر التاريخ مثل يونايتد ١٩٩٩ وجيل أرسنال "الذي لا يقهر" التوج بالدوري الممتاز دون هزيمة في ٢٠٠٣-٢٠٠٤.

وتابع: "فريق يونايتد هذا وأرسنال الذي لا يقهر ربما يكونا أفضل فرق الدوري الإنجليزي الممتاز عبر التاريخ.."

وأضاف: "اعتقد أنه يجب الوضع في الاعتبار ما فعلناه وليفريول في السنوات الأخيرة، لكنهم هازوا بدوري الأبطال بينما لم نحصد البطولة الكبرى لذا يجب أن نتقنص الكأس.."

## اختتام بطولة ولي العهد الأولى للشطرنج



وكالات

نظمت مديرية الاتصال الشبابي في وزارة الشباب، بالتعاون مع جامعة عمان العربية، بطولة ولي العهد الأولى للشطرنج للجامعات الأردنية، احتفالا بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، بمشاركة ١٤ فريقا يمثلون الجامعة الحكومية والخاصة.

ويحسب بيان عن الوزارة الخميس، فاز بالبطولة التي اختتمت فعاليات اليوم الخميس، فريق جامعة اليرموك بالمركز الأول، وجامعة الشرق الأوسط بالمركز الثاني، وجامعة مؤتة بالمركز الثالث.

وأشاد مساعد رئيس الجامعة الدكتور حسام الحمد، بجهود الوزارة في إقامة البرامج الشبابية والرياضية التي تستهدف طلبة الجامعات، وتسهم في تنمية مهاراتهم وتعزيز قدراتهم، مؤكدا اهتمام الجامعة بإقامة الأنشطة والفعاليات الرياضية المختلفة.

من جانبها، أكدت مديرة الاتصال الشبابي خديجة أبو حمور، حرص الوزارة على تعزيز الشراكة مع الجامعات من خلال خطط عمل تتضمن برامج متعددة، تهدف إلى تعزيز مشاركة الشباب في الحياة العامة، وتمكينهم في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتطوعية، إلى جانب تنفيذ أنشطة وفعاليات رياضية ضمن محور الشباب والصحة والنشاط البدني في الاستراتيجية الوطنية للشباب.

## كفرسوم يظفر بلقب دوري الناشئات لكرة اليد

وكالات

حقق فريق كفرسوم لقب بطولة الناشئات لكرة اليد، بعد فوزه على فريق حوثا بنتيجة ٢٥-٢١ في المباراة التي جرت الخميس، على صالة مدينة الحسن الرياضية بباريد. وتسلمت لاعبات كفرسوم الميداليات الذهبية، وكأس البطولة، فيما تسلمت لاعبات حوثا الميداليات الفضية. وادار المباراة طاقم الحكام محمد جمال ومحمد باسم، والمسجل إبراهيم الديات، والميقاتي مجاهد الحاح، والمراقب محمد التلاوي.

## تشكيل هيئات إدارية مؤقتة لنادي الجليل والأولمبي

عمان

قرر وزير الشباب محمد النابلسي تشكيل هيئة إدارية مؤقتة لنادي الجليل لمدة ثلاثة أشهر برئاسة محمود بني سلامة وعضوية كل من: محمد جرادات وعيسى الطويلة ونادر الملي وعبد الله الموسى. جاء ذلك استناداً للمادة (١٨) الفقرة (أ) من نظام ترخيص وتسجيل الأندية والهيئات الشبابية رقم ٣٣ لسنة ٢٠٠٥. ويؤنأ على استقالة أكثر من نصف عدد الهيئة الإدارية لكل من نادي الجليل والنادي الأولمبي.

كما قرر النابلسي تشكيل هيئة إدارية مؤقتة للنادي الأولمبي الرياضي، برئاسة مدير شباب العاصمة أنس القضاة وعضوية: مازن النشواتي وعبد الكريم حمدة ومحمد شنيور ويزن الحمود. وتم تكليف الهيئات المؤقتة بهيئة الإدارية ودعوة الهيئة العامة للاجتماع الانتخابي خلال المدة الزمنية المحددة.

## مدافع مان سيتي؛ علينا تجنب هذه الأخطاء أمام إنتر



وكالات

قال كايل ووكر مدافع مانشستر سيتي إن فريقه مصمم على "تصحيح الأخطاء"، التي أدت لهزيمته من تشلسي في نهائي دوري أبطال أوروبا ٢٠٢١ عندما يواجه إنتر ميلانو في نهائي العام الجاري السبت المقبل.

والمنتخب فريق المدرب بييب غوارديولا لقب الدوري الإنجليزي الممتاز للمرة الخامسة في ٦ مواسم كما هزم مانشستر يونايتد ليحصد لقب كأس الاتحاد الإنجليزي الأسبوع الماضي وربما يتوج بطلا لأوروبا للمرة الأولى إذا تغلب على إنتر في إسطنبول.

وكان ظهوره السابق والوحيد في نهائي دوري أبطال حين خسر من تشلسي ١-٠.

وأبلغ ووكر وسائل إعلام بريطانية الأربعاء: "نعرف أننا نحظى بفريق جيد لكن لكي نلقى التقدير العالمي كأحد أفضل الفرق تحتاج للفوز بدوري الأبطال.."

وأضاف: "هذا لا يقلل مما حققته التشكيلة في آخر ٦ أعوام، لدينا فرصة ثانية مع بييب ومجموعة اللاعبين الذين استمروا ونحتاح لتصحيح الأخطاء التي ارتكبناها أمام تشلسي.."

ويمكن أن يصبح سيتي ثاني ناد إنجليزي يكمل الثلاثية وأقر ووكر بأن فريقه مفعم بالرغبة في تكرار إنجاز مانشستر يونايتد في ١٩٩٩. وشدد الظهير الأيمن على أن سيتي يجب أن يتوج ببطولة الصقوة في أوروبا إذا أراد أن ينضم إلى أعظم فرق إنجلترا عبر التاريخ مثل يونايتد ١٩٩٩ وجيل أرسنال "الذي لا يقهر" التوج بالدوري الممتاز دون هزيمة في ٢٠٠٣-٢٠٠٤.

وتابع: "فريق يونايتد هذا وأرسنال الذي لا يقهر ربما يكونا أفضل فرق الدوري الإنجليزي الممتاز عبر التاريخ.."

وأضاف: "اعتقد أنه يجب الوضع في الاعتبار ما فعلناه وليفريول في السنوات الأخيرة، لكنهم هازوا بدوري الأبطال بينما لم نحصد البطولة الكبرى لذا يجب أن نتقنص الكأس.."

## شباب العاصمة تنفذ أنشطة توعوية حول العنف في المدارس والجامعات



عمان

نفتت مديرية شباب محافظة العاصمة، أنشطة توعوية حول ظاهرة العنف في المدارس والجامعات في المراكز الشبابية التابعة للمديرية ضمن خططها السنوية.

ووفقا لبيان صادر عن المديرية الخميس، نفذ مركز شابات العاصمة، بالتعاون مع السلم المجتمعي مديرية الأمن العام، ورشة توعوية حول العنف المدرسي بحضور ٣٥ مشاركة ضمن الفئة العمرية من ١٢ إلى ١٦ عاما.

وتحدث النقيب نور العثمان من الأمن العام، عن تعريف العنف المجتمعي وأنواعه وخطورته على الفرد والمجتمع ودور الشباب في الحد من الظاهرة بهدف خدمة مجتمعاتهم والحفاظ على أمنه واستقراره ونشر القيم الأخلاقية والتسامح وقبول الآخر.

وفي السياق، نفذ مركز شباب لواء سحاب ورشة توعوية حول ظاهرة العنف في المدارس والجامعات بحضور ٢٥ مشاركا، بهدف النشاط إلى تعريف المشاركين بأنواع العنف وأثره على الفرد والمجتمع.

## دعوات المستوطنين المتطرفين بالتصعيد وإحراق الأقصى

### القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين، الخميس، ساحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس في بيان، إن الاقتحامات نفذت من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي، وسط دعوات مقدسية لإحياء "الفجر العظيم" غدا الجمعة، في ساحات الحرم القدسي الشريف.

وأشارت إلى أن عشرات المستوطنين اقتحموا المسجد الأقصى، ونظموا جولات استفزازية في ساحاته، وثلثوا شروحات من "الهيكال" المزعوم، وأدوا طقوسا تلمودية في منطقة باب الرحمة وقبالة قبة الصخرة قبل أن يغادروا الساحات من جهة باب السلسلة.

وأضافت أن شرطة الاحتلال نشرت منذ صباح اليوم، عناصرها ووحدها الخاصة في ساحات الأقصى وعند أبوابه، لتأمين اقتحامات المستوطنين.

وتواصل شرطة الاحتلال التضييق على دخول الفلسطينيين الوافدين من القدس والداخل المحتل للأقصى، وتدقق في هوياتهم وتحتجز بعضا عند أبوابه الخارجية.

وكنف المقدسيون دعواتهم للرباط وشد الرحال للقدس والمسجد الأقصى وإحياء الفجر العظيم يوم غد الجمعة، في ظل المخاطر التي يتعرض لها، بفعل ممارسات الاحتلال ومستوطنيه ومخططاتهم التهودية.

ويشهد المسجد الأقصى يوميا عدا الجمعة والسبت، سلسلة انتهاكات واقتحامات من المستوطنين، بحماية شرطة الاحتلال، في محاولة لفرض السيطرة الكاملة على المسجد، وتقسيمه زماميا ومكانيا.

## إصابات خلال تفجير الاحتلال لعمود المسجد في رام الله

### رام الله

هجرت قوات الاحتلال الإسرائيلي، صباح الخميس، منزل عائلة الأسير سلام فروخ في البلدة القديمة من مدينة رام الله وسط الضفة الغربية.

ويقع منزل عائلة الأسير في بناية سكنية مكونة من 4 طوابق، ويأوي والدي الأسير وشقيقاته الأربع.

وكانت قوات كبيرة من جيش الاحتلال، اقتحمت الليلة الماضية، البلدة القديمة من مدينة رام الله، وحاصرت منزل عائلة الأسير فروخ، وافر ذلك اندلعت مواجهات أصيب خلالها عدد من المواطنين بالرصاص والاختناق بينهم مصوران صحفيان.

وقالت وزارة الصحة الفلسطينية، في بيان، إن 6 إصابات وصلت إلى مجمع فلسطين الطبي برام الله، خلال المواجهات التي اندلعت بين الشبان الذين تصدوا للقوات المتحمة، من بينها ثلاث إصابات بالرصاص الحي، وأخرى بالرصاص المعدني الخلف بالخطأ، إضافة إلى إصابتين طفيفتين جراء استنشاق الغاز المسيل للدموع.

واستهدف جنود الاحتلال الطواقم الصحية المتواجدة لتغطية الاقتحام بالرصاص وقنابل الغاز السام، ما أدى إلى إصابة مصورين الأول بالرصاص في الرأس، وجرى نقله إلى المستشفى، والثاني بالرصاص المعدني الخلف بالخطأ في البطن، ووصفت إصابته بالطفيفة.

على صعيد آخر، شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم، حملة اعتقالات واسعة طالت 23 فلسطينيا من الضفة الغربية، غالبية من بلدة بيتا جنوب مدينة نابلس.

وقال نادي الأسير الفلسطيني، في بيان، إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للبرق مناطق متفرقة في مدن نابلس ورام الله والبيرة والخليل وجنين، واعتقلت المواطنين.

## شروع التمسك بعمود المسجد تقسيم الأقصى حيزا للاحتلال

### رام الله

وصفت وزارة شؤون القدس في الحكومة الفلسطينية مخطط عضو الكنيست من حزب "الليكود" الإسرائيلي الحاكم عميت هاليفي، بتقسيم المسجد الأقصى بين المسلمين واليهود، بـ"الخطير للغاية".

وأشارت الوزارة في بيان الخميس، إلى أن المخطط الداعي لسيطرة اليهود على منطقة قبة الصخرة مقابل بقاء المصلى القبلي لصلاة المسلمين، يضع المسجد الأقصى في دائرة الخطر الشديد.

وأكدت أن هذا المخطط الذي طرحه أحد عناصر حزب حكومة الاحتلال هوعدوان صارخ على مشاعر وعقيدة المسلمين حول العالم، وهو تعبير عن صلف وتطرف حكومة الاحتلال.

وأضافت، أن ما نشرته وسائل الإعلام الإسرائيلية عن خطته، وتطبيقه سيؤدي إلى حرب دينية بكل ما تعنيه الكلمة من معنى.

وأوضحت، أن "الدعوة إلى المسجد الأقصى ليس للمسلمين والدعوة للسماح لليهود باقتحامه من كل أبوابه هو لعب بالنار..

## قرار السيد الرئيس عودة النازحين والأجئين إلى جورجيا

### نيويورك

اعتمدت الجمعية العامة، الليلة الماضية، قرارا يعترف بحق عودة النازحين والأجئين وحضادهم إلى ديارهم في جميع أنحاء جورجيا. وصوتت لصالح القرار 100 دولة، مقابل 9 ضد، فيما صوتت 59 دولة بالامتناع.

واعتمدت الجمعية نص القرار المعنون "حالة المشردين داخليا والأجئين من أبخازيا - جورجيا، ومنطقة تسخينفالي / أوسيتيا الجنوبية - جورجيا" في إطار بند جدول أعمالها المتعلقة بالنزاعات التي طال أمدها في منطقة "جوام" التي تضم جورجيا وأوكرانيا وأذربيجان وجمهورية مولدوفا.

# الصفدي: الأردن سيبقى شريكا فاعلا في التحالف الدولي لمحاربة داعش



### الرياض

أكد نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، الخميس أن الأردن سيبقى شريكا فاعلا في التحالف الدولي لمحاربة داعش الذي يمثل آلية عمل جماعي ناجحة وضرورية لمحاربة الإرهاب.

وشدد الصفدي في مداخلة في المؤتمر الوزاري للتحالف الذي استضافته الملكة العربية السعودية الشقيقة، وافتتحه وزير الخارجية السعودي سمو الأمير فيصل بن فرحان، ووزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، على أهمية استمرار التحالف الدولي ضد داعش. وقال الصفدي إن التزام الأردن وعملنا المشترك محاربة الإرهاب عسكريا

وأمنيا وأيديولوجيا ثابت مستمر، يتبدى في عملنا مع شركائنا عبر تحالفنا هذا، وآليات العمل المشتركة الأخرى، ومن خلال عملية العقبة التي ستلتم في قرطبة هذا الشهر، لبحث تنسيق الجهود الدولية لمحاربة الإرهاب في أفريقيا. ولفت إلى أن التحالف "حقق انتصارات كبيرة على الإرهاب، لكن إنهاء هذا الخطر، ومنعه من إعادة التناغم يتطلبان المضي في عمل التحالف الذي تقوده الولايات المتحدة الأميركية باقتدار.

وأكد الصفدي أن "دحر الإرهاب يستوجب أيضا إنهاء الصراعات وظروف اليأس، والقهر، والحرمان، والتجهيل التي يستغلها داعش وغيره من العصابات الإرهابية لتشرظلاميتهم ودمارهم..

## نهب وسرقة واغتصاب . .

## دارفور مهدد بالعودة إلى عام 2003



### الخرطوم

اشتباكات قبيلة مستمرة وحوادث سلب ونهب واعتداءات جنسية واغتصاب وضحايا بالمئات، هكذا يبدو الوضع في إقليم دارفور غربي السودان، حسبما ينقله صحفيون وناشطون.

تضيف الاشتباكات في دارفور بعدا آخر يعقد أزمة الصراع الدائر بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع منذ 15 أبريل، الذي كان مركزه الخرطوم وما حولها ثم تمدد إلى مناطق أخرى.

### ماذا يحدث في دارفور؟

الصحفي والمحلل السياسي السوداني محمد إلياس، يتحدث لموقع "سكاي نيوز عربية" عما رسده في الإقليم، قائلا،

وقعت أعمال سلب ونهب وحوالات تعد على المواطنين بالإقليم، في حلقة جديدة في "الحرب الأهلية المستمرة" في دارفور منذ 2003، التي فاقها الاقتتال بين الجيش وقوات الدعم السريع.

ما يجري الآن له جذور تاريخية بين قبائل عربية وأخرى غير عربية، شرقي وشمال دارفور.

في الجبهة غربي دارفور، كانت الحرب في البداية بين القبائل العربية وغير العربية، وتطور الأمر بعد تدخل الجيش والدعم السريع فاتسع القتال.

في الضعين شرقي دارفور كانت هناك مناقشات بين القبائل المختلفة امتدادا لشكلة موجودة منذ 2013، أما في وسط

الإقليم هناك اشتباكات عنيفة بين الجيش والدعم السريع. أما في مدينة الضعين شرقا فأوضاع هادئة، لذلك نرحب إليها بعض أهالي الإقليم.

### من يقف وراء الانتهاكات؟

حسب إلياس، فإن "طرفي الصراع ارتكبا انتهاكات ضد المدنيين، سواء سابقا أو في الوقت الحالي، فضلا عن حركات مسلحة قبلية، فالجميع يشارك ولا يمكن استثناء أحد..

ويقول المحلل السياسي إن الجيش في عهد الرئيس السابق عمر البشير قام بانتهاكات سابقة واغتصابات في قرية ثابت قبل 7 أعوام، واليوم هناك انتهاكات في القرية نفسها.

وتشير عزة إلى أن حكومة الإقليم "لا تتعامل مع الانتهاكات بجديّة، وانصرفت لتأمين حصتها في الحكم، على حساب تنفيذ الترتيبات الأمنية وحماية المدنيين، وأما الجيش فتتوارى ولم يتدخل لحماية المدنيين الغزل في مرات عديدة مرصودة"، حسب تعبيرها.

وتسببت الحرب المتواصلة منذ 15 أبريل في نزوح أكثر من 1.2 مليون شخص داخل السودان، ودفعت نحو 400 ألف للفرار إلى الدول المجاورة، وألحقت أضرارا جسيمة بالعاصمة الخرطوم.

ورغم العديد من الهدن واتفاقات وقف النار التي تدخلت فيها أطراف إقليمية ودولية، فإنه تم انتهاكها جميعا.

## تظهر 7 روايات أردنية تسعى لتأريخ جائزة كتارا

### الدوحة

أعلنت المؤسسة العامة القطرية للثقافة "كتارا"، عن قائمة أفضل 60 عمل مشارك في الدورة التاسعة لجائزة كتارا للرواية العربية في فئتي الروايات المنشورة، والروايات غير المنشورة، وذلك بحسب الترتيب الأبجدي.

ووفقا للموقع الإلكتروني للجائزة، الخميس، ضمت القائمة 7 روايات من الأردن، منها 5 روايات في فئة الروايات المنشورة، وروايتين في فئة الروايات غير المنشورة.

والروايات المنشورة التي تضمنتها القائمة، تشمل كويت بغداد عمان لأسيد الحوتري، والمهطوان لرمضان الرواشدة، وابن شمس / حرب الدم وألماء محمد أبو خرمه، واحتل وطني سرطان محمد داهود، وسعيد وزبيدة محمود شاهين، أما فئة الروايات غير المنشورة، فتشمل بلد من الأقتعة للينا عدوي، والعمارة رقم 13 محمد عارف مشه.

يذكر أن عدد المشاركات في جائزة كتارا للرواية العربية بدورتها التاسعة لعام 2023، بلغ 1491 مشاركة، وغير المنشورة 833 رواية، والمنشورة 393 رواية، 191 مشاركة في فئة روايات الفتيان غير المنشورة، و68 مشاركة في فئة الدراسات غير المنشورة، بالإضافة إلى 6 روايات قطرية منشورة في الفئة الخامسة للجائزة.

وسبق أن أعلنت كتارا عن إجراء تعديلات على طريقة إعلان الفائزين بالجائزة، حيث يسبق إعلان الفائزين نشر قائمتين بأفضل الروايات المرشحة للفوز خلال كل دورة للجائزة، الأولى قائمة 60 لكل من فئة الروايات المنشورة والروايات غير المنشورة، وتنتشر في شهر حزيران، والثانية قائمة 9 إصدارات بأسماء مؤلفيها، لكل فئة من فئات الجائزة، وتنتشر في شهر أيلول.

## الخطوة الجماعية الدولي لمحاربة داعش في الرياض

### عمان

انطلقت في العاصمة السعودية، الخميس، أعمال الاجتماع الوزاري "التحالف الدولي لمحاربة داعش"، وبحسب وكالة الأنباء السعودية "واس"، شدد وزير الخارجية السعودي الأمير فيصل بن فرحان، في كلمته الافتتاحية، على أهمية مكافحة التطرف والإرهاب، داعيا إلى مواصلة العمل لمنع عودة تنظيم "داعش" الإرهابي.

وأضاف "يجب قطع كل السبل التي يستغلها التنظيم لاستقطاب عناصر جديدة، وتجنيف منابع تمويله"، مؤكدا أن السعودية ستبذل كل جهدها لملاحقة التنظيم الإرهابي.

وحت الأمير فيصل بن فرحان دول العالم أجمع على العمل بشكل موحد لنشر قيم التسامح والحوار.

ويشارك في الاجتماع 30 وزير خارجية وعشرات كبار المسؤولين الآخرين.

## مجلس التعاون الخليجي يدين الاستفزاز الصهيوني في الخرطوم

### عمان

دان الأمين العام لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، جاسم البديوي، قيام مجموعة مسلحة باقتحام وتخريب سفارة مملكة البحرين ومنزل سفيرها في العاصمة السودانية الخرطوم.

وأكد في بيان نشرته وكالة الأنباء البحرينية "بنا"، الخميس، ضرورة وقف جميع أشكال العنف والتخريب، خاصة تلك التي تستهدف مقر البعثات الدبلوماسية والمباني التابعة لها، لأنه يعد خرقا لقواعد القانون الدولي والاتفاقيات الدبلوماسية.

ودعا الأمين العام طرقي النزاع في السودان بسرعة المضى قدما في تفعيل الهدنة الإنسانية، واحترام الاتفاقيات الدولية والأعراف الدبلوماسية التي تضمن حرمة وسلامة مقرات البعثات الدبلوماسية ومنتسبيها، والانخراط الجاد في المباحثات الجارية، للوصول إلى إعلان سياسي شامل يحقق الأمن والاستقرار والازدهار للسودان وشعبه.

## في الذكرى السنوية مساهمة (15) مليون دولار في العراق

### وكالات

أعلن وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، الخميس، تقديم مساعدات بقيمة 150 مليون دولار لسكان المناطق التي تم تحريرها من تنظيم داعش الإرهابي في سوريا والعراق.

وجاء إعلان بلينكن خلال كلمته في المؤتمر الوزاري الذي تستضيفه الملكة العربية السعودية حول محاربة التنظيم، الذي لا تزال عناصره تشن هجمات في جميع أنحاء إفريقيا وآسيا والشرق الأوسط.

يضم التحالف الدولي لهزيمة داعش أكثر من 80 دولة ويواصل تنسيق الحرب ضد الجماعة المتطرفة، التي تمكنت من أوج ذروتها من السيطرة على مناطق واسعة في سوريا والعراق.

وقال بلينكن إن التعهد الأميركي جزء من تمويل جديد يتجاوز 600 مليون دولار.

وأشار إلى أن تدهور الأوضاع الأمنية والإنسانية وغياب الفرص الاقتصادية، هي الوقود الذي يعتمد عليه داعش للانتشار وتجنيد المقاتلين، قائلا، "لذلك علينا أن نواصل التزامنا بأهداف تحقيق الاستقرار..

جاءت مشاركة بلينكن في المؤتمر خلال زيارة تستغرق يومين للمملكة التي خلالها كبار المسؤولين السعوديين، بما في ذلك الزعيم القطري للبلاد، ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، كما حضر بلينكن اجتماعا لوزراء خارجية دول الخليج.