

## ضبط ٨ مروجين وتجار مخدرات في الرصيفة والبادية الجنوبية

عمان

نفذت إدارة مكافحة المخدرات، حملة أمنية في لواء الرصيفة وعوجان، أُلقت القبض خلالها على ٧ مروجين وتجار مخدرات. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات وبناء على المعلومات التي جمعت حول عدد من الأشخاص ممن يقومون بنشاطات جرمية مرتبطة بالاتجار وبترجيع المخدرات في مناطق لواء الرصيفة وعوجان في محافظة الزرقاء، فقد نفذوا حملة أمنية موسعة ضمن تلك المناطق. وأكد أن الحملة أفضت إلى إلقاء القبض على ٧ تجار ومروجين للمخدرات بعد مدهمة أماكنهم وضبط بحوزتهم كميات متفرقة من المواد المخدرة، وبيشرت التحقيقات معهم تهييذا لإحالتهم للفضاء.

# الأمم المتحدة

الجمعة 27 ذو القعدة 1444 هـ الموافق 16 حزيران 2023 م  
السنة السابعة / العدد (2650) / [www.omamjo.com](http://www.omamjo.com)

## غوتيريس يحذر من تقويض أجندة المناخ

نيويورك

أعرب الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس عن بالغ القلق بشأن موقف العالم من المناخ. وحذر غوتيريس، في مؤتمر صحفي من تقويض أجندة المناخ وتزايد الفجوات في العمل المناخي في وقت ينبغي فيه تسريع العمل، مشيراً أن السياسات الحالية ستؤدي إلى ارتفاع درجات حرارة العالم بمقدار ٢,٨ درجة مئوية بحلول نهاية القرن، مقارنة بعصر ما قبل الصناعة. الأمر الذي قال إنه ينذر بكارثة. وقال غوتيريس، إن الحد من ارتفاع درجة الحرارة العالمية إلى ١,٥ درجة مئوية لا يزال ممكناً، لكن ذلك سيتطلب خفض انبعاثات الكربون بنسبة ٤٥ بالمئة بحلول عام ٢٠٣٠.

اطلع على ابتكارات شباب طوروا حلولاً لمواجهة تحديات في القطاع المالي

## ولي العهد يفتتح مركز التكنولوجيا المالية

المركز أنشئ استجابة لرؤية التحديث الاقتصادي ويقدم خمس خدمات رئيسية



عمان

افتتح سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، الخميس، مركز التكنولوجيا المالية "جوين"، الذي يُعنى بتمكين ابتكارات التكنولوجيا المالية (الفينتك) في الأردن. ويهدف المركز إلى تعزيز الخدمات المالية الرقمية والمساهمة في بناء اقتصاد رقمي مستدام، وقد أنشئ استجابة لرؤية التحديث الاقتصادي التي أطلقت بتوجيهات من جلالة الملك في ٢٠٢٢، وشملت في مساراتها تمكين التكنولوجيا المالية. ولفت سموه إلى أهمية أفكار الشباب ومهاراتهم في تطوير التكنولوجيا المالية في الأردن، والتي تعد عنصراً مهماً في رؤية التحديث الاقتصادي. وبين سمو ولي العهد أهمية استثمار القطاع الخاص بالشباب الأردني وإمكانياته، لتطوير الأعمال وتسريع الإنجاز. ويتبع المركز للشركة الأردنية لأنظمة الدفع والتفويض (جويك) التي تعمل على إدارة وتشغيل أنظمة الدفع المختلفة وتطوير حلول مالية رقمية مبتكرة، والمملوكة للبنك المركزي الأردني والبنوك العاملة بالمملكة. واستمع سمو ولي العهد خلال الافتتاح إلى شرح قدمته الرئيسة التنفيذية لشركة

(جويك) مها البهو حول أهداف وبرامج المركز، الذي يضم حاضنة للأعمال ومختبراً تنظيمياً رقمياً يديره البنك المركزي بالتعاون مع الشركة. ويقدم المركز خمس خدمات رئيسية للمشاركين في برامجه، تشمل التمويل ولاسواق. تابع ص ٢

## رئيس الوزراء يترأس

## اجتماعاً لمجلس الاستثمار

عمان

ترأس رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة اجتماع مجلس الاستثمار الذي عقد في رئاسة الوزراء الخميس. وأكد رئيس الوزراء أن قانون تمهيز البيئة الاستثمارية عمل على توحيد مرجعية الاستثمار في وزارة الاستثمار والتسهيل على المستثمرين وتبسيط الإجراءات أمامهم وإنجاز معاملاتهم دون الحاجة لمرافقتهم لأي دائرة أو مؤسسة حكومية. ولفت رئيس الوزراء إلى أن قانون البيئة الاستثمارية خفض من الإجراءات البيروقراطية التي كانت تواجه المستثمرين، مؤكداً أهمية رفع القدرات المؤسسية وبما يكفل تمكين الاستثمار القائم وجذب المزيد من الاستثمارات وتبسيط الإجراءات، وإزالة العقبات أمام المستثمر المحلي والأجنبي. ووافق مجلس الاستثمار على المنصة الاستثمارية المتكاملة (invest.jo) التي تعنى بترويج الاستثمار في الأردن وفق أفضل الممارسات الدولية والتعريف بالبيئة الاستثمارية والمزايا التنافسية للمملكة والفرص الاستثمارية المتوفرة في جميع القطاعات. وأكد رئيس الوزراء أهمية إطلاق المنصة في وقت قريب لأهميتها في التعريف بالفرص الاستثمارية بالمملكة وتعزيز التواصل مع المستثمرين المحليين والدوليين، لافتاً إلى أهمية تحديث المواقع الإلكترونية للوزارات والمؤسسات الحكومية وبما يسهم في تسهيل الوصول إلى المعلومات والخدمات المقدمة من خلالها. تابع ص ٢

## الصفدي: الأردن تجاوز أكثر من قدراته خلال استضافته للاجئين

بروكسل

أكد نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي، أن الأردن تجاوز قدراته بكثير خلال استضافته للاجئين على أرضه. وقال الصفدي خلال مؤتمر بروكسل السابع لمستقبل سوريا والمنطقة المنعقد في بروكسل، إن "الدعم الدولي للاجئين يسجل انخفاضاً لافتاً حيث وصل هذا العام إلى ٦ بالمئة فقط، فيما كان العام الماضي ٣٣ بالمئة مقارنة مع ٧٠ بالمئة عام ٢٠١٦". وأضاف، "لقد تجاوزنا قدراتنا بكثير، ونحن نقر جرس الإنذار، والجواب النهائي هو عودة النازحين الطوعية لبلدهم مع ضرورة تسريع الجهود على أساس افتراضات مقبولة لحل الأزمة السورية". وبين أنه وبالرغم من الأزمات المتتالية إلا أن الأردن استمر بتقديم جميع الخدمات الأساسية للاجئين السوريين. وقال، "نحن في الجوار من تآثرنا بالأزمة، وهناك ٣٧٠ كيلو متراً من الحدود بين الأردن وسوريا، وفي الماضي كان التهديد هو الإرهاب والان أصبح الاتجار بالمخدرات، حيث أن الأوضاع الاقتصادية تتيح زيادة الاتجار بها". وبين أن الأردن يستضيف أكثر من ١,٣ مليون سوري، يعيش ١٠ بالمئة فقط منهم في المخيمات، وعلى الرغم من الضغوط الاقتصادية التي تفاقمت بسبب جائحة كورونا والأزمة الأوكرانية، واصلنا توفير الخدمات الأساسية للاجئين السوريين التي نقدمها للأردنيين. تابع ص ٢

## بوريل يؤكد أهمية دعم الأردن لتمكينه من الاستمرار باستضافة اللاجئين

بروكسل

أكد الممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، أهمية دعم الأردن لتمكينه من الاستمرار باستضافة اللاجئين السوريين وتقديم الخدمات لهم. وقال بوريل في مؤتمر صحفي الخميس على هامش مؤتمر بروكسل السابع حول دعم مستقبل سوريا والمنطقة، "ندرك أن الأردن أكبر دولة مستضيفة للاجئين ونعرف أن ٢٠٠ ألف طفل سوري ولدوا في الأردن رفعوا عدد السكان ويطالبون بخدمات تعليمية وصحية، ونعرف أيضاً الوضع الاقتصادي الصعب في الأردن نتيجة لذلك، موضحاً أن هذا المؤتمر سوف يأتي بجواب على ذلك ويعلن عن تعهدات. وأضاف، "نعرف كذلك أن حجم الدعم



للأردن الخفض ولذلك يجب سد هذه الفجوة وعندما يتم الإعلان عن مبالغ التعهدات أرجو ان يكون هناك وضع للأردن، مؤكداً استمرار الدعم الإنساني والتبرعات تابع ص ٨

## إعلان تقويم العام الدراسي المقبل ٢٠٢٤

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم التقويم المدرسي للعام الدراسي المقبل ٢٠٢٣/٢٠٢٤ للمدارس الحكومية، ومدارس الثقافة العسكرية، ومدارس وكالة الغوث للاجئين الفلسطينيين (الأونروا). وبحسب بيان للوزارة، الخميس، جاء هذا التقويم استناداً إلى الخطة الوطنية للبرنامج العلاجي التي تستند على تنفيذ إجراءات تهدف إلى علاج الفاقد التعليمي لدى الطلبة، حيث يبدأ دوام الهيئات التدريسية، يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٨/١٣ في حين يكون تسليم الكتب المدرسية للطلبة، وتسجيل المنقولين منهم وأداء امتحانات الإكمال، يومي الأربعاء والخميس الموافق ١٦-١٧/٨/٢٠٢٣. وبحسب التقويم، يكون يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٠ بدء دوام الطلبة، بينما يكون يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٩ السبت ٢٠٢٤/١/٦ الاختبارات التحصيلية النهائية للفصل الدراسي الأول لطلبة مرحلة التعليم الأساسي وطلبة المرحلة الثانوية للصفين الحادي عشر والثاني عشر. وحُدِّد يوم الأحد ٢٠٢٤/١/٧ إلى السبت ٢٠٢٤/١/٢٠ عطلة الشتاء، ويوم الأحد ٢٠٢٤/١/٢١ بدء دوام الطلبة للفصل الدراسي الثاني. ويكون يوم الأربعاء ٢٠٢٤/٥/٨ إلى الأحد ٢٠٢٤/٥/٢٦ موعد بدء الاختبارات التحصيلية النهائية للفصل الدراسي الثاني لطلبة المرحلة الثانوية الصف الثاني عشر، ويوم السبت ٢٠٢٤/٦/١ الثلاثاء ٢٠٢٤/٦/٢٥ الاختبارات التحصيلية النهائية للفصل الدراسي الثاني لطلبة مرحلة التعليم الأساسي وطلبة المرحلة الثانوية الصف الحادي عشر، ويوم الأربعاء ٢٠٢٤/٦/٢٦ بدء العطلة الصيفية للطلبة. ويكون يوم الأحد ٢٠٢٤/٦/٣٠ موعد الانتهاء من إعداد النتائج والشهادات المدرسية ويكون عدد أيام الدوام في العام الدراسي ٢١٧ يوماً.

## أمين عام الناتو: دول الحلف تبحث الردع النووي

عمان

قال أمين عام حلف شمال الأطلسي الناتو، ينس ستولتنبرغ، الخميس، إن الدول الأعضاء بالحلف تستعد لبحث الردع النووي وتمتزم تخزين ذخيرة خطيرة، وذلك خلال الاجتماع المقبل لوزراء دفاع الناتو في بروكسل. وبحسب وكالة يورونيوز الأوروبية، قال ستولتنبرغ، إن الاجتماع سيناقش التوسع في القدرات الإنتاجية للأسلحة والذخائر الحيوية، وهي من النقاط التي سيتم اتخاذ قرار بشأنها في القمة المقبلة للحلف في تموز المقبل. وأشار إلى ذخيرة المدفعية عيار ١٥٥-مليمتراً كمنال على الذخيرة المطلوبة بصورة ملحّة، كما يدرس الناتو في هذه الفضة صواريخ لأنظمة الدفاع الجوي ومقدّمات دقيقة التوجيه، إذ تهدف الخطة إلى التخلص من العجز سريعاً وضمان كون الذخيرة موحدة القياس.

## السعودية: وصول ٥٨٥ ألف حاج إلى المدينة المنورة

عمان

بلغ عدد الحجاج الذين وصلوا إلى المدينة المنورة حتى الخميس، ٥٨٥ ألف حاج من عدة جنسيات قدموا عبر المنافذ الجوية والبحرية السعودية لأداء فريضة حج هذا العام. وبحسب إحصائية أوردتها وكالة الأنباء السعودية (واس)، للجنة الحج، أكدت أن العدد الإجمالي للحجاج الواصلين أمس الأربعاء بلغ ٢٨٥٣١ حاجاً، منهم ٢٥٢٦٧ حاجاً وصلوا إلى مطار الأمير محمد بن عبدالعزيز الدولي بالمدينة المنورة، واستقبل مركز الهجرة ٨٠ رحلة تقل ٢٨٨٢ حاجاً، واستقبل مركز حجاج البر ١٠ رحلات تقل ٣٨٢ حاجاً.

## الصحة العالمية تدعو لفرض ضرائب أكثر فعالية على التبغ للحد من استهلاكه

عمان

قالت منظمة الصحة العالمية، إن فرض زيادة ضريبية على منتجات التبغ والتبغيات أثبتت فعاليتها في الحد من الاستهلاك، ومع ذلك، لا تزال منتجات التبغ والتبغيات في إقليم شرق المتوسط رخيصة نسبياً ومتاحة، وهو ما يشير إلى الحاجة إلى فرض هيكل ضريبية أكثر فعالية لزيادة الأسعار وخفض معدلات الاستهلاك.

وأضافت المنظمة، في بيان صادر عن المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، اليوم الخميس، أن التبغ ما فتى يشكل مصدر قلق بالغ في مجال الصحة العامة في إقليم شرق المتوسط. فوفقاً لأحدث تقرير صادر عن الصحة العالمية بشأن اتجاهات معدل انتشار تعاطي التبغ ٢٠٢٥-٢٠٠٠، يتعاطى التبغ في الوقت الحالي نحو ١٩ بالمئة من البالغين في الإقليم، الذين يمثلون نحو ٩٢ مليون شخص. ومن بين هؤلاء، هناك ٨٢ مليون رجل و٩,٥ ملايين امرأة. وتابعت، أن الإقليم يضم أربعة من البلدان الستة في العالم التي تشهد زيادة في تعاطي التبغ وهي مصر والأردن ولبنان وسلطنة عمان، ويوجد بلد واحد فقط في الإقليم وهو باكستان يسير على الطريق الصحيح نحو بلوغ غاية خفض تعاطي التبغ



بنسبة ٣٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٢٥ (امتدت حتى ٢٠٣٠). وأكد المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، الدكتور أحمد المنظري، "إن فرض الضرائب على التبغ يؤدي دوراً حيوياً في الحد من استهلاكه، وإننا ملتزمون تماماً بدعم البلدان في تنفيذ السياسات المُسندة بالبيانات واتخاذ الخطوات اللازمة لحماية الصحة العامة في إقليم شرق المتوسط". وذكرت المنظمة، أن المشاركين في الاجتماع الافتراضي انخرطوا بفعالية في مناقشات شاملة عن أهمية تنفيذ

تابع ص ٨



# دراسة جديدة تكشف حسنة لافتة للسمنة المفرطة

## دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

للمريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب.

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

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

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

وتشك الدكتور ريببكا غوتسمان في أن قلة الوزن قد تشير إلى مسائل صحية أخرى مثل الضعف. وقالت غوتسمان إن هناك احتمالا كبيرا لأن تكون قلة الوزن مؤشرا على مرض ما، سواء كان الضعف أو شيئا آخر.

وأضافت غوتسمان، أستاذة الأعصاب وعلم الأوبئة في كلية الطب وكلية الصحة العامة التابعين لجامعة جون هوبكينز، إن النتائج تدل على أن قلة الوزن من المصابين بالسكتة الدماغية "باجة" إلى متابعة دقيقة من ناحية عملية إعادة التأهيل. ويجب علينا التأكد من أنهم يملكون القوة الكافية للمشاركة في العملية.



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

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

على الأمور التي تساعدنا في اتخاذ قراراتنا". وقال، "تعلم أن الرياضة تزيد من عدد الخلايا العصبية في منطقة (قرن آمون) حيث نحتفظ بتلك التفاصيل من حياتنا التي لا نعيدنا في الواقع، وربما تمنعنا من اتخاذ قرارات سليمة في حياتنا". ونصح ريتشلاند بأن نستخدم ذاكرتنا من أجل اتخاذ القرارات المهمة، وترك الأمور التي لا نهم كثيرا تذهب في سبيلها، لتضع المجال للأفضل منها. وأكدت الدراسة أن النسيان علامة صحية تعني أن الدماغ يحتفظ بالأمور الأكثر أهمية، وهو المطلوب.

## أول عيادة للعلاج بـ"القلب" في بريطانيا.. لهذه الأمراض

والاضطرابات النفسية اللاحقة للإصابة". لكن اللافت هو السعر العالي للوصول إلى تلك العيادة، إذ سيكلف العرض على الطبيب قرابة ٢٠٠ جنيه إسترليني، ثم دفع ٧٠٠ - ٧٠٠ إسترليني شهريا للحصول على وصفة طبية خاصة تحتوي على عقاقير مستخلصة من نبتة القلب. وقال المسؤولون عن العيادة إن هذا العلاج سيحظى من "استنفادوا كافة خيارات العلاج المتوفرة"، وإن مهمتها هي العمل "كمنقذ حياة أولئك الذين يناضلون من أجل الحصول على العلاج".

يذكر أن "القلب" هو اسم نبات له مفعول المخدر، أما الماريغوانا فهي الأوراق والأزهار والسيقان والبذور المجففة من نبات القنب، فيما يمثل الجشيش منتجاً آخر من "القلب" يحتوي على صمغ (resin) الذي ينتجه النبات.

## تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

الدم. وتساعد التمارين الرياضية القلب على القيام بوظائفه بشكل طبيعي، ناهيك عن أنها تحمي من هشاشة العظام. وفي حال لم تكن من محبي الرياضة، حاول القيام ببعض التمارين الحركية، مثل المشي. وأورد الموقع أنه عند بلوغ سن الستين يتغير مظهر الإنسان بشكل كبير، وذلك لا يرجع إلى العامل الوراثي، وإنما إلى العادات المتبعة طوال السنوات السابقة، مثل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، وتمثل التغييرات التي تحدث بين سن الخمسين والستين في تزايد مشاكل المعدة، وتلف خلايا الدماغ والجسم، فضلا عن ضعف الذاكرة. وترتبط معظم التغييرات في هذه المرحلة بوظائف الدماغ، الأمر الذي يستدعي ضرورة الاهتمام به من خلال تعلم مهارات جديدة، وقراءة الكتب، وتناول الأطعمة والأدوية التي تعمل على تعزيز وظائف الدماغ. وأشار الموقع إلى أن التغييرات الجسدية بين سن الستين والسبعين تصعب أكثر وضوحا، لكن هناك بعض التغييرات الداخلية التي لا يستطيع الجميع فهمها. فعلى سبيل، قد لا تعمل الأعصاب ومستقبلات التذوق مثلما كانت، حيث يصبح من الصعب على الشخص التذوق أو الشم أو الشعور بدرجة الحرارة. إلى جانب ذلك، تظهر تغييرات على الصوت، وتدهور صحة القلب، فضلا عن الإصابة بهشاشة العظام. وفي هذه المرحلة، ينصح بمراقبة صحة القلب، وزيارة الطبيب بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، فضلا عن ممارسة الرياضة. ذلك يبلّغ بعض الأشخاص سن السبعين، لكنهم مع ذلك يبدو أصغر سنا. وفي الغالب، تتمثل التغييرات التي تحدث للجسم بعد سن السبعين في انخفاض كتلة العضلات ومستوى الدهون في الجسم، وصعوبة التنام الجروح، فضلا عن بطء التنفس وعملية الهضم. وتجدد الإشارة إلى أن الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، وممارسة الرياضة، وشرب كميات كبيرة من الماء، يمكن أن يؤخر حدوث هذه التغييرات، لكن في الحقيقة لا مفر منها.

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

يمكن أن يساهم في أكسجة الدم وتبريد الدماغ، لذلك من الطبيعي التأثؤ أثناء القيام ببعض التدرجات خاصة في الطقس الحار. في المقابل، يعتبر التأثؤ المستمر أثناء التمارين مؤشرا على أن آليات التبريد المتدمجة في الجسم لا تعمل بشكل فعال، مما يمكن أن يؤثر سلبا على صحة القلب. وأشار الموقع إلى أن الشعور بالدوار المعروف بـ"انخفاض ضغط الدم الانتصابي" لا تتجاوز مدته في العادة للثانيتين، لكن في حال استمر الشعور بالدوار لبضع دقائق، خاصة إذا كان عمرك أقل من الخامسة والخمسين، فإن ذلك يشير إلى وجود مشكلة رئيسية في جهاز الدوران. وقد أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من الدوار لفترات طويلة أكثر عرضة بنسبة ٥٤ في المئة للإصابة بتصلب القلب في عمر متأخر، مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذه المشكلة. ونوه الموقع إلى أنه عادة ما يتم ربط الأعراض التقليدية لأمراض القلب بالكوليسترول أو السكري، ولكن تشير دراسة حديثة أجريت في جامعة بنسلفانيا، إلى أن التجمع الطرقي في شحمة الأذن أو كليهما من العلامات الدالة على مشاكل محتملة في القلب. اقرأ أيضا، تعرف على الأعراض الخفية التي تشير إلى مشكلة في القلب

وأظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة "تورنتو" الأمريكية أن "النسيان قد يكون مفيدا، وليس أمرا سيئا كما تحاول الأفلام وبرامج التنازل تصويره". وبحسب صحيفة "إنديبننت" فإن القائمين على الدراسة قالوا أن "الذاكرة القوية جدا هي أمر مبالغ فيه، وإن النسيان يمكن أن يحمل منفعة للذكاء الذي يتمتع به". ونقل عن أحد المشاركين في الدراسة، هو البروفيسور بليك ريتشلاند، قوله إنه "من المهم أن ينسى الدماغ التفاصيل غير المهمة، وأن يركز أكثر

القلب" هو اسم نبات له مفعول المخدر- CCO تم رسميا في بريطانيا، افتتح أول عيادة تخصصية للعلاج بعقاقير مستخلصة من نبتة القلب المخدرة في بريطانيا بمدينة مانشستر. وقالت "بي بي سي" إن ذلك تم بعد أن غيرت الحكومة القانون في تشرين الأول/ أكتوبر الماضي، بحيث بات مسموحا للأطباء أن يكتروا وصفات طبية تتضمن عقاقير مستخلصة من نبتة القلب إذا رأوا أن ذلك قد يساعد في علاج المرضى". ونقلت "بي بي سي" عن خبراء قولهم إن هذا المخدر مخفف للآلام، ويمكن استخدامه في علاج أمراض كالتهاب المفاصل واضطراب الأعصاب والتشنجات العضلية والصرع والتصلب المتعدد ومرض الزهايمر والشلل الرعاشي، فضلا عن علاج بعض المشكلات النفسية كالإكتئاب والقلق

تطرا على الجسم الكثير من التغييرات على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين. نشر موقع "اف بي بي" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن التغييرات التي تطرا على جسم الإنسان كل ١٠ سنوات. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الأشخاص ما بين سن العشرين والثلاثين لا يفكرون عادة في مسألة التقدم في السن والشيوخوخة، ولكن خلال هذه الفترة، تظهر على الجسم بعض التغييرات حتى لو كانت صغيرة، مثل توقف العظام عن النمو، وتوقف إنتاج الكولاجين، وظهور ضروس العقل.

وسبب اختلاف طبيعة الأجسام، يمكن أن تظهر ضروس العقل عند البعض في سن ١٦، بينما تظهر عند البعض الآخر في سن متأخرة. وينصح خلال هذه المرحلة بإيلاء اهتمام خاص بالنظام الغذائي، وتجنب تناول الوجبات السريعة، والوظيفية على تناول الأطعمة التي تساعد على استعادة الكولاجين في الجسم. وذكر الموقع أنه تطرا على الجسم الكثير من التغييرات، على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين، لذلك يجب دائما العناية بالجسم. وبين سن الثلاثين والأربعين يمكن ملاحظة بعض التغييرات مثل ضعف العضلات، وتراجع كمية الأنسجة العضلية في الجسم، وانخفاض نسبة الكولاجين والإيلاستين. وعادة ما ينصح بالمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، والعناية بالبشرة، وتجنب التعرض لأشعة الشمس.

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

مراقبة مستوى الكوليسترول في الدم أفضل الطرق التي تساعد في الحفاظ على صحة القلب- ا ف ب (أرشيفية) نشر موقع "اف بي بي" الروسي، تقريرا استعرض فيه العلامات غير القياسية التي تشير إلى إمكانية معاناتك من مشاكل قلبية مستقبلا، فيما لا تزال أمراض القلب السبب الرئيسي للوفاة حول العالم.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مراقبة مستوى الكوليسترول ولاقلي الغليسريد في الدم من أفضل الطرق التي من شأنها أن تساعدك على الحفاظ على صحة القلب. وقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك بعض الأعراض التي تزيد من إمكانية إصابتك بأمراض القلب مستقبلا. وذكر الموقع أن النفس الكريه نتيجة مرض اللثة من الأعراض التي تشير إلى إمكانية الإصابة بشاكل في القلب، حيث يساهم مرض اللثة في حدوث التهاب يمكن أن يؤدي بدوره إلى تشوهات في القلب. وقد أوضحت دراسة حديثة أن علاج أمراض اللثة والتخلص من مشاكل التنفس، يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. ويربط العديد من الأشخاص بين مشاكل اللثة والنفس الكريه، وأمراض تجويف الفم، متجاهلين أن هذه المشاكل قد تؤثر سلبا على صحة القلب. وأفاد الموقع بأن التثاؤب مازال إلى الآن سلوكا غامضا، على الرغم من التقدم العلمي الذي وصلت إليه البشرية. وتشير إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة ألباني في الولايات المتحدة، إلى أن التثاؤب

# علاجات طبيعية قد تمنع أعراض «انسحاب الكافيين»



مشروب البايونج يتميز مشروب البايونج برائحته وطعمه المر، وفيه العديد من الفوائد الصحية الجسدية بسبب خصائصه الهضمية، وهو طارد للريح، ومهدئ، ومضاد للتشنج، ويخفف التوتر والقلق، لذلك فهو مثالي للتخلص من أعراض انسحاب الكافيين، لأنه ينظم مستويات الطاقة العالية. في المقابل، قالت اختصاصية التغذية العلاجية أمل حداد ردا على ما ذكره التقرير، "يمكن أن تقيد هذه الأطعمة، ولكن ما زال أمر تأثيرها غير مثبت علميا ولم يتم دراسته بشكل واضح". وختمت حديثها بالقول، "الأفضل هو التوقف عن شرب القهوة بشكل تدريجي وليس فجائي، وتعويض الفقد في البداية بمشروب يحتوي كافيين لكن بنسبة أقل مثل الشاي الأحمر أو الأخضر". بدوره، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، "يفضل أولا عدم تثبيت مواعيد محددة لشرب القهوة، مع زيادة تناول الخضروات والفواكه الطازجة، وتناول حلوى النعناع والمكسرات".

استهلاكه له تأثيرات مشابهة جدا لمشروب الرياضة من حيث الترطيب، ويسبب قدرا أقل من الغثيان، وعدم الراحة، والانتفاخ. مشروبات بروبيوتيك تعزز المشروبات التي تحتوي على بروبيوتيك وأهمها لبن الزبادي وحليب الصويا على نو الفلورا المعوية، وتحسين صحة الجهاز الهضمي، وهي تحفز الجهاز المناعي لتخليص الجسم من السموم وأيضا محاربة أعراض انسحاب الكافيين، وتساعد على تطهير الأمعاء من البقايا. مشروب الزنجبيل يشتهر مشروب الزنجبيل برائحة مميزة وتكهة حارة، وهو علاج طبيعي يعزز عملية الهضم، ما يساعد الجسم على تفكيك الطعام بشكل أسرع، ويعزز أيضا تنظيم السكر في الدم، لذلك، بالإضافة إلى السيطرة على الجلوكوز يساعد في بقاءك متنبها لفترات طويلة من الزمن. وعنتج مشروب الزنجبيل حركة الأمعاء العادية، مما يقلل من خطر الإصابة بالإسهال بسبب الكافيين، فائدة أخرى هي أنه يقلل من مشاكل الذاكرة ويحسن المزاج. مشروب النعناع يساعد شاي النعناع في تخفيف الغثيان والصداع والتوتر الناتج عن وقف شرب القهوة الفجائي، ويخفف من التوتر والاضطراب لأنه ينتج حالة من الاسترخاء، ما يساعد على تهدئة العقل عندما يكون مضطربا أو بطيئا، لذلك حينما تشعر بأثار انسحاب الكافيين اشرب كوبا من شاي النعناع.

الماتحة للمخ". وفي هذا الصدد، نشر موقع "ستيب توهيلت" تقريرا أشار فيه إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين، وتحدث أيضا عن فوائد وقف أو تقليل شرب القهوة. وقال الموقع إنه "يمكن أن يؤدي خفض كمية القهوة التي نشربها لفقدان الوزن، لأن المشروبات المحتوية على الكافيين تحتوي على سعرات حرارية فارغة وتضيق تراكم الدهون". أيضا يمكن أن يقلل من ارتداد الحمض، حيث ترتبط حموضة القهوة مع اضطراب الهضم، وعسر الهضم، وعدم التوازن في فلورا الأمعاء، بالإضافة إلى ذلك قد تنخفض مستويات التوتر، لأن الكافيين يزيد من الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وهذه الهرمونات مرتبطة بالتوتر، وفق الموقع. علاجات طبيعية وذكر التقرير بعض العلاجات الطبيعية التي قد تساهم في منع انسحاب الكافيين، وهي: ماء جوز الهند يمكن أن يساعد ماء جوز الهند في منع انسحاب الكافيين، فهو شراب مفذي وصحي جدا، حيث يحتوي على إنزيمات تساعد على تطهير الجسم، وكذلك الإلكتروليتات التي تعزز الطاقة وتكمل المغذيات. ويساعد على منع تراجع الصحة الجسدية والعقلية، ما يسمح لك بالبقاء نشطا، كما تحارب ماء جوز الهند الازهاق والتعب الناجم عن انسحاب الكافيين،

أشار تقرير إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين- أرشيفية يؤثر البن "القهوة" على الدماغ لأنه ينتج إحساسا دائما بالانتها، وذلك لأنه يحفز الجهاز العصبي المركزي، ويمكن أن يؤدي قطع المشروبات المحتوية على الكافيين من النظام الغذائي، إلى التسبب بحالة صحية تسمى "انسحاب الكافيين". وبحسب أخصائية التغذية العلاجية أمل حداد، "يصاب الإنسان بأعراض انسحاب الكافيين، من أول يوم يتوقف فيه عن شرب القهوة". وتابعت حداد في حديث "عربي ٢١"، "تأتي هذه الأعراض لمن اعتاد على شرب القهوة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، لأنه اعتاد على نسبة معينة من الكافيين، وهذه الأعراض هي الصداع والدوخة والتعاس، وتبدأ بالظهور منذ اليوم التالي لتوقفه عن شرب القهوة، ثم تبدأ بالتحقق تدريجيا، وبعد ثلاثة أيام تختفي بشكل نهائي".

وأوضحت حداد أنه "يتم تسمية شرب القهوة بإدمان الكافيين، حينما يشرب الإنسان من ٣ فناجين وأكثر يوميا، أما أقل من ذلك لا يُعتبر إدمان". من جهته، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، "تبدأ أعراض انسحاب الكافيين بالظهور خلال ٣ إلى ٥ أيام بعد التوقف عن شرب القهوة، وتتفاوت هذه الأعراض من شخص لآخر". اقرأ أيضا، تعرف على المجموعات الثلاث التي ينقسم إليها عشاق القهوة وتابع عبد السلام في حديث "عربي ٢١"، "يتمزخ المخ مادة الكافيين، وبالتالي أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيئا أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتمادا على استجابة المخ لتعويض النقص الخارجي، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب. وحول موعد تعرض الشخص لأعراض انسحاب الكافيين، قال عبد السلام إن "الخ يفرض مقدارا معيناً من الكافيين، والإنسان يزيد عليه حينما يشرب القهوة"، مشيراً إلى أنه "ينتج عن ذلك أمرين الأول اعتماد الجسم على المقدار المرتفع، وعند فقده يحدث تأثير سلبي". وأردف، "الأمر الثاني يقوم المخ بعمل توازن بين الاحتياج وبين المأخوذ من الخارج، وعندما يوقف نسبة من إنتاجه، وهنا تظهر الأعراض حينما يتوقف الإمداد الخارجي"، موضحاً أن "تأثير فقد الكافيين المفاجئ يختلف من شخص لآخر، وذلك حسب سرعة استجابة الجسم بتعويض الفرق، أو التأقلم على الكمية

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

على موقعه، موضحاً أن الشركة أزلت ١,٥ مليون مقطع فيديو لهجوم نيوزيلندا في جميع أنحاء العالم في غضون 2٤ ساعة بعد إطلاق النار، وتم حظر ١,٢ مليون منها عند التحميل.

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

ويث المسخ الذي هاجم المسجد الجمعة الماضي، الهجمات مباشرة عبر خدمة «فيسبوك لايف» لمدة ١٧ دقيقة، واستمر تداول نسخ من الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي لساعات بعد ذلك، وقالت رئيسة الوزراء جاسيندا أديرن إنها تريد مناقشة البث الحي مع «فيسبوك».

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



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

**وكالات**  
تمت مشاهدة فيديو مجرمة نيوزيلندا حوالي ٤٠٠٠ مرة في المجموع قبل إزالته- جيتي  
كشفت شركة «فيسبوك» عن الوقت الذي استغرقته للإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا، الذي بثه وهو يقتل المسلمين في مسجدين- ويحسب ما نشرته الشركة، فإن إبلاغها عن فيديو البث المباشر الخاص بالهجوم الإرهابي النيوزيلندي استغرق ١٢ دقيقة بعد انتهاء البث.

وأضافت الشركة أن ذلك كان بعد ٢٩ دقيقة من بث الفيديو، الذي بثه المستخدم الأول، وهو الجاني الأسترالي المتطرف. جاء ذلك وفق تدوينة لكريس سوندربري، نائب رئيس «فيسبوك»، ونائب المستشار العام في الشركة، موضحاً أن

# إليك مجموعة من الحيل التي تعزز سرعة جهاز الكمبيوتر

التي يمكن أن تبطن من سرعة عمل النظام إلى حد كبير، من هذا المنطلق، من الممكن نقل بعض المعلومات والبيانات إلى محرك القرص الصلب القابل للإزالة، الأمر الذي يتيح لجهاز الكمبيوتر القيام بهامه بشكل أسرع، ويعمل على توفير مساحة كبيرة لتخزين الملفات. وفي حال كنت لا تحتاج إلى ميزة التشغيل التلقائي للجهاز، فمن الضروري إلغاءها، وهو ما سيضمن تشغيل الجهاز بشكل سريع، وتنفيذ المهام بشكل أسرع وكفاءة أكبر. وأشار الموقع إلى خطأ كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلباً على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تعطيل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً. في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الإفراط في اللجوء إلى هذا الأمر يؤثر على سلامة الجهاز، وعلى قدرته على التعامل مع المهام. لذلك، يجب إيقاف تشغيل الجهاز؛ لضمان حصوله على القليل من الراحة، ما يعزز معدل سرعته. علاوة على ذلك، يساعد تثبيت برنامج «سي كلينر» الذي يستخدم لتحسين أداء الحاسوب وتنظيفه بشكل سريع، فضلاً عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من الوظائف، على تعزيز سرعة الجهاز. وفي الختام، نود الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالباً برامج تشغيل تلقائية، وغالباً ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فتجنب التشغيل التلقائي، للمحافظة على الجهاز، وضمان قيامه بهامه بشكل سريع.



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

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

وبين الموقع أن أجهزة الكمبيوتر الحديثة والقديمة، على حد سواء، لا تتحمل فتح عدد كبير من البرامج في وقت واحد، لذلك من المستحسن عدم إقبال كاهل نظام الحاسوب، وغلقت جميع البرامج التي لا تحتاج إليها، وهو ما يساعد على تعزيز سرعة الكمبيوتر، على صعيد آخر، يقوم بعض الأشخاص بتنزيل العديد من البرامج على جهاز الكمبيوتر الشخصي، وربما مجموعة كاملة من البرامج التي لا تحتاجها، ويتم تثبيتها بسبب الحاجة إليها أو لفرض آخر. في هذا الإطار، وفي حال كنت لا تحتاج إلى هذه البرامج، ولن تستخدمها في المستقبل القريب، فمن الضروري حذفها باستخدام تطبيقات تنظيف الكمبيوتر، واستخدام وظيفة إلغاء التثبيت، الأمر الذي سيساعد على تعزيز سرعة الجهاز. وأورد الموقع أن ذاكرة أجهزة الكمبيوتر تخزن معلومات لا تحصى ولا تعد، على غرار الصور ومقاطع الفيديو والمستندات، وغيرها من الأمور

**وكالات**  
من الأخطاء التي تؤثر سلباً على سرعة الكمبيوتر تعطل بعض السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً نشر موقع «آف بي. سي» ري» الروسي تقريراً، استعرض فيه مجموعة من الحيل التي من شأنها أن تجعل جهاز الكمبيوتر يعمل بشكل أسرع.

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

وأضاف الموقع أنه يبدو أن العديد من هذه التطبيقات قد تم تطويرها من قبل المبرمج نفسه، واعتماد خط تجميع. وتوجد عشرات التطبيقات التي استخدمت وأجهت استخدامها ذاتها، حيث اتهم العديد منهم بعرض الإعلانات بدلاً من امتلاك ماسح ضوئي يلتقط للبرمجيات الخبيثة. ولا تشكل نتائج الدراسة التي قامت بها «إيه في كومبارتيفز» خلال الأشهر القليلة الماضية مفاجأة بالنسبة لأي شخص مطلع على عالم الأمن السيبراني وعلى طريقة عمل نظام أندرويد لمكافحة الفيروسات.

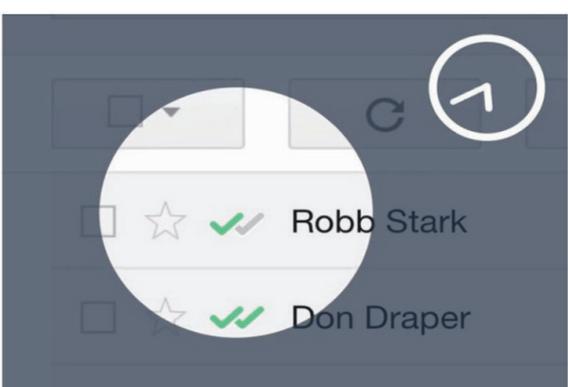
وعند الموقع بعض نتائج الدراسة التي أجرتها «إيه في كومبارتيفز»، فعلى سبيل المثال، ٢٣ فقط من التطبيقات التي تم اختبارها نجحت في الكشف عن نسبة ١٠٠ بالمئة من عينات البرمجيات الخبيثة. فضلاً عن ذلك، تقلصت قدرة ١٦ تطبيقاً على مقاومة الفيروسات ضمن النسخ الحديثة لنظام أندرويد، باعتبار أنها لم تنقل كما يجب إلى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

# ١٠ وظائف تخفيها Gmail وتساعدنا في بعض المهام اليومية

جمعينا نكتب رسائل بريد إلكتروني تحتوي على نص أو فقرات قد تكرر أحياناً في العديد من الرسائل التي نرسلها عادة، لذلك يوجد على الجي ميل قسم يمكن للمستخدم من إنشاء كتل نصية بشكل افتراضي، بإمكانه فيما بعد إضافتها إلى مجال كتابة البريد الإلكتروني باستخدام قائمة فرعية، حيث تظهر قائمة بجميع النصوص المحفوظة، مما يمكن في الوقت نفسه من توفير الوقت وتبسيط المهام الإدارية. وأوضحت الصحيفة، ثامناً، أنه بإمكان المستخدمين العمل على Gmail دون إنترنت، ويعد هذا الخيار في غاية الأهمية إذا كنت تتنقل خارج مكان العمل كثيراً وتضطر أحياناً إلى الوصول إلى مكان لا يوجد فيه اتصال بالإنترنت في الوقت الذي تحرر فيه بريدك إلكتروني، بفضل هذه الخاصية، بإمكانك كتابة بريد إلكتروني وإرساله فيما بعد عند الاتصال ثانية بشبكة الإنترنت.

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

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



بكتابة بريد إلكتروني، إذ هذا الزموجود في أسفل اليمين.

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

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

**وكالات**  
أشارت الصحيفة إلى أن Gmail يتيح إمكانية إنشاء حساب بريد إلكتروني جديد موجود بالفعل- تويتر  
نشرت صحيفة «لافانغورديا» الإسبانية تقريراً تحدثت فيه عن الوظائف والخيارات الامتثانية التي تخفيها خدمة Gmail، والتي من شأنها أن تساعدنا في بعض المهام اليومية.

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

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

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

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

# ثلاث تطبيقات أندرويد المضادة للفيروسات خدعة

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

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

وأعاد الموقع بأن هذا التقرير، الذي نشرته منظمة «إيه في كومبارتيفز» المتخصصة في اختبار البرامج المضادة للفيروسات في النمسا، كان نتيجة لعمليات اختبار طويلة شملت ٢٥٠ تطبيقاً من تطبيقات الأندرويد الصممة لمكافحة الفيروسات، والمتوفرة في متجر غوغل بلاي الرسمي.

وذكر الموقع أنه من بين ٢٥٠ تطبيقاً وقع اختبارها، تبين أن ٨٠ منها فحسب كانت قادرة على اكتشاف أكثر من ٣٠ بالمئة من البرمجيات الخبيثة التي وضعوها في كل تطبيق خلال الاختبارات الفردية. ولم تكن الاختبارات معقدة، حيث قام الباحثون بتثبيت كل تطبيق مضاد للفيروسات على جهاز متصل (لا يتضمّن أي نظام محلي) وأتمته الجهاز لفتح متصفح وتنزيل برنامج خبيث ثم تثبيته، وأوضح الموقع أن الباحثين قاموا بهذه العملية ٢٠٠ مرة بالنسبة لكل تطبيق، حيث قام جهاز الاختبار بتنزيل ٢٠٠ برنامج خبيث الأكثر شيوعاً في نظام الأندرويد، والتي تم العثور عليها السنة الماضية، ما يعني أن جميع التطبيقات المضادة للفيروسات كان من المفترض أن تقوم بتصفية هذه البرامج منذ وقت طويل.

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

وأشار الموقع إلى أن بعض التطبيقات المضادة للفيروسات تقوم بوضع علامة على أي تطبيق مثبت على هاتف المستخدم لتشير إلى أنه خبيث، بشكل افتراضي، إذا لم يكن اسم حزمة التطبيق مدرجاً

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

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

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

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

وأضاف الموقع أنه يبدو أن العديد من هذه التطبيقات قد تم تطويرها من قبل المبرمج نفسه، واعتماد خط تجميع. وتوجد عشرات التطبيقات التي استخدمت وأجهت استخدامها ذاتها، حيث اتهم العديد منهم بعرض الإعلانات بدلاً من امتلاك ماسح ضوئي يلتقط للبرمجيات الخبيثة. ولا تشكل نتائج الدراسة التي قامت بها «إيه في كومبارتيفز» خلال الأشهر القليلة الماضية مفاجأة بالنسبة لأي شخص مطلع على عالم الأمن السيبراني وعلى طريقة عمل نظام أندرويد لمكافحة الفيروسات.

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

# غوغل تواجه الإعلانات «السيئة» وتزيل المليارات منها

**وكالات**  
تتصدى الشركة للإعلانات والمعلنين على حد سواء- أفب  
في ظل فقدان الثقة المتزايد بعملاقة التكنولوجيا، كشفت «غوغل» عن سحبها ٢,٣ مليار إعلان مخالف لقواعدها سنة ٢٠١٨، أي ما يوازي ٦ ملايين «إعلان سيئ» في اليوم، مركزة خصوصاً على الدعايات السياسية المضمون.

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

وأوضح سكوت سينسر المسؤول عن قسم الترويج المستدام في «غوغل» في بيان نشر على الإنترنت، «بدلنا جهوداً متنسقة العام الماضي للتصدي لروحي

التي يمكن أن تبطن من سرعة عمل النظام إلى حد كبير، من هذا المنطلق، من الممكن نقل بعض المعلومات والبيانات إلى محرك القرص الصلب القابل للإزالة، الأمر الذي يتيح لجهاز الكمبيوتر القيام بهامه بشكل أسرع، ويعمل على توفير مساحة كبيرة لتخزين الملفات. وفي حال كنت لا تحتاج إلى ميزة التشغيل التلقائي للجهاز، فمن الضروري إلغاءها، وهو ما سيضمن تشغيل الجهاز بشكل سريع، وتنفيذ المهام بشكل أسرع وكفاءة أكبر. وأشار الموقع إلى خطأ كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلباً على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تعطيل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً. في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الإفراط في اللجوء إلى هذا الأمر يؤثر على سلامة الجهاز، وعلى قدرته على التعامل مع المهام. لذلك، يجب إيقاف تشغيل الجهاز؛ لضمان حصوله على القليل من الراحة، ما يعزز معدل سرعته. علاوة على ذلك، يساعد تثبيت برنامج «سي كلينر» الذي يستخدم لتحسين أداء الحاسوب وتنظيفه بشكل سريع، فضلاً عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من الوظائف، على تعزيز سرعة الجهاز. وفي الختام، نود الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالباً برامج تشغيل تلقائية، وغالباً ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فتجنب التشغيل التلقائي، للمحافظة على الجهاز، وضمان قيامه بهامه بشكل سريع.

# غوغل تواجه الإعلانات «السيئة» وتزيل المليارات منها

**وكالات**  
تتصدى الشركة للإعلانات والمعلنين على حد سواء- أفب  
في ظل فقدان الثقة المتزايد بعملاقة التكنولوجيا، كشفت «غوغل» عن سحبها ٢,٣ مليار إعلان مخالف لقواعدها سنة ٢٠١٨، أي ما يوازي ٦ ملايين «إعلان سيئ» في اليوم، مركزة خصوصاً على الدعايات السياسية المضمون.

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

وأوضح سكوت سينسر المسؤول عن قسم الترويج المستدام في «غوغل» في بيان نشر على الإنترنت، «بدلنا جهوداً متنسقة العام الماضي للتصدي لروحي

التي يمكن أن تبطن من سرعة عمل النظام إلى حد كبير، من هذا المنطلق، من الممكن نقل بعض المعلومات والبيانات إلى محرك القرص الصلب القابل للإزالة، الأمر الذي يتيح لجهاز الكمبيوتر القيام بهامه بشكل أسرع، ويعمل على توفير مساحة كبيرة لتخزين الملفات. وفي حال كنت لا تحتاج إلى ميزة التشغيل التلقائي للجهاز، فمن الضروري إلغاءها، وهو ما سيضمن تشغيل الجهاز بشكل سريع، وتنفيذ المهام بشكل أسرع وكفاءة أكبر. وأشار الموقع إلى خطأ كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلباً على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تعطيل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً. في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الإفراط في اللجوء إلى هذا الأمر يؤثر على سلامة الجهاز، وعلى قدرته على التعامل مع المهام. لذلك، يجب إيقاف تشغيل الجهاز؛ لضمان حصوله على القليل من الراحة، ما يعزز معدل سرعته. علاوة على ذلك، يساعد تثبيت برنامج «سي كلينر» الذي يستخدم لتحسين أداء الحاسوب وتنظيفه بشكل سريع، فضلاً عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من الوظائف، على تعزيز سرعة الجهاز. وفي الختام، نود الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالباً برامج تشغيل تلقائية، وغالباً ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فتجنب التشغيل التلقائي، للمحافظة على الجهاز، وضمان قيامه بهامه بشكل سريع.

# تعرف على أفضل ٥ متصفحات ويب للبحث باستثناء غوغل

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

**وكالات**  
أشارت الصحيفة إلى أن Gmail يتيح إمكانية إنشاء حساب بريد إلكتروني جديد موجود بالفعل- تويتر  
نشرت صحيفة «لافانغورديا» الإسبانية تقريراً تحدثت فيه عن الوظائف والخيارات الامتثانية التي تخفيها خدمة Gmail، والتي من شأنها أن تساعدنا في بعض المهام اليومية.

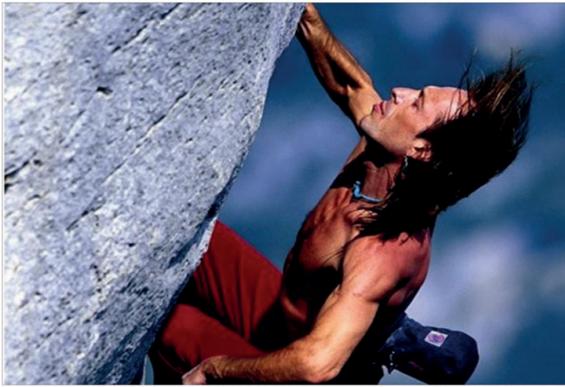
وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي ٢١»، إن خدمة البريد الإلكتروني Gmail تقدم لمستخدميها تحسينات مستمرة والعديد من الوظائف التكميلية، كما يتمتع «الجي ميل» بالعديد من الميزات المفيدة للغاية التي يجعلها الكثيرون.

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

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

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

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



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

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

# على طريقة مقتل خاشقجي.. جريمة صادمة بالمغرب



إلى طنجة، وبعد تتبع الضحية التقيا بالقرب من محطة "تي جي جي" طريق العوامة، وتحول النزاع الشفوي بينهما إلى ضرب وجرح وتكسير لزجاج سيارة الضحية، الأمر الذي أدى إلى وفاته فورا. وتابع ذات المصدر، بأنه تم نقل الجثة إلى مرآب أحد المنازل بالمغوة الكبيرة، حيث تم تقطيعها بمنشار فولادي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى منطقة الأحد الغربية-بريشيش بصوحي طنجة. وللخصل من الجثة، أعادت مفوضية الأمن بطنجة، تمثيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع "اليوم ٢٤" المغربي، ونقل الموقع المغربي عن مصدر أممي قوله، إنه بعد قضاء المصري لعقوبته السجن، ومباشرة بعد خروجه من السجن، تفاجأ باستيلاء شريكه على منتهه وزيايته، وازداد الأمر سوءا عندما علم أن شريكه المغربي يتحرش بزوجه، ما دفعه للتفكير في الانتقام. وأضاف المصدر ذاته، أن المصري قام بالتنسيق مع شخص آخر لاستدراج شريكه من الدار البيضاء

إلى طنجة، وبعد تتبع الضحية التقيا بالقرب من محطة "تي جي جي" طريق العوامة، وتحول النزاع الشفوي بينهما إلى ضرب وجرح وتكسير لزجاج سيارة الضحية، الأمر الذي أدى إلى وفاته فورا. وتابع ذات المصدر، بأنه تم نقل الجثة إلى مرآب أحد المنازل بالمغوة الكبيرة، حيث تم تقطيعها بمنشار فولادي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى منطقة الأحد الغربية-بريشيش بصوحي طنجة. وللخصل من الجثة، أعادت مفوضية الأمن بطنجة، تمثيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع "اليوم ٢٤" المغربي، ونقل الموقع المغربي عن مصدر أممي قوله، إنه بعد قضاء المصري لعقوبته السجن، ومباشرة بعد خروجه من السجن، تفاجأ باستيلاء شريكه على منتهه وزيايته، وازداد الأمر سوءا عندما علم أن شريكه المغربي يتحرش بزوجه، ما دفعه للتفكير في الانتقام. وأضاف المصدر ذاته، أن المصري قام بالتنسيق مع شخص آخر لاستدراج شريكه من الدار البيضاء

# السيول تقتل ١٩ شخصا وتصيب ٧٠ آخرين بمناطق عدة بإيران



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

# هكذا بدا ركاب سفينة «فايكنغ سكاي» أثناء إنقاذهم

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

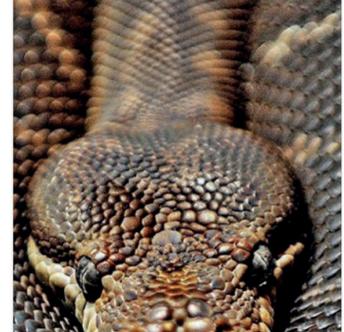
يتوزع الركاب على ١٦ جنسية مختلفة - (موقع الشركة على الإنترنت) نجحت فرق الإنقاذ في نقل ٣٩٧ شخصا جوا من سفينة سياحية فاخرة تحطت محركاتها قبالة الساحل النرويجي بحلول صباح الأحد، وبدأت بتقطر السفينة إلى ميناء قريب. وأطلقت السفينة "فايكنغ سكاي" نداء استغاثة السبت لدى انحرفها نحو اليابسة في بحر النرويج وعلى متنها ١٢٧٣ شخصا من الركاب وأفراد الطاقم، وتم تعليق نقل الركاب جوا من السفينة بواسطة طائرات هليكوبتر صباح اليوم بعد أن بدأ

# إرهابي نيوزيلندا كان يعترم استهداف حضانة يملكها عرب

النيوزيلندي، مايكل بوش، أن منفذ الهجوم كان في طريقه لارتكاب مجزرة ثانية، دون مزيد من التفاصيل. وخلف الهجوم الارهابي على المسجدين صدمة كبيرة لدى الشعب النيوزيلندي خاصة والرأي العام العالمي، خاصة بعد الحصيلة الثقيلة للضحايا والتي بلغت ٥٠ قتيلًا وأكثر من ٢٠ جريحًا. ونقل مرتكب المجزرة إلى سجن شديد الحراسة، وفق ما ذكرته وسائل إعلام نيوزيلندية، الأحد. وأكدت أنه تم نقل الإرهابي من سجن مدينة كرايست تشيرش، إلى سجن شديد الحراسة في شمالي البلاد.

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

# تعرف إلى الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا



لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لأنها من نوع الزواحف خارجية الحرارة- جيتي نشرت مجلة "بيوبولار ساينس" الأمريكية تقريرا، تحدثت فيه عن بعض الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا على كوكب الأرض. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إنه خلال ١٥٠ سنة من وجود الثعابين على هذا الكوكب، تمكن هذا الحيوان الزاحف من إيجاد طريقه إلى أعرب الزوايا والخصر في بلدان العالم. مع ذلك، لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لأنها من نوع الزواحف خارجية الحرارة، أي أنها تعتمد على بيئتها للتحكم في درجة حرارة جسمها. وذكرت المجلة أن الثعابين المعروف باسم "غرطر مألوف" يمكن أن يصل إلى الحدود الجنوبية للكتندرا في أمريكا الشمالية، على الرغم من أن سواحل جسمه تبدأ بالتجمد، في حين أن كلال من القطبين الشمالي والجنوبي خال تماما من الثعابين. كما لا يوجد في أجزاء من الشمال الأقصى لروسيا، والنرويج، والسويد، وفنلندا، وكندا، والولايات المتحدة ثعابين أصلية، ناهيك عن الجنوب الأقصى لأمريكا الجنوبية. وأكدت المجلة أن أسكيا تعد من الدول الخالية تماما من الثعابين، نظرا لانخفاض الشديد لدرجات الحرارة فيها، فضلا عن هاواي التي تعد من المناطق العزولة جغرافيا، لكن لا يعني ذلك أن كل الجزر خالية من الثعابين، حيث أن بولينزيا مليئة بشتى أنواع الثعابين، فضلا عن مدغشقر، وجزر الكاريبي التي تعد موطنًا للكثير منها. وأضافت المجلة أن جزيرة "إيلا دي كيمادا غراندي" التي تشتهر باسم "جزيرة الأفاعي"، والتي تقع قبالة سواحل البرازيل، تضم ما معدله شعبان واحد في كل متر مربع، وذلك وفقا لبعض التقديرات، كما أنها تعد موطنًا أصليا لأحد أكثر الثعابين دمية في العالم، وهو أفعى رأس الريح الذهبية. لذلك يُحظر زيارة هذه الجزيرة كإجراء من مرتبطة بكتل أرضية أكبر أو قريبة من أجزاء أخرى من الأراضي البرية، وهذا ما يسمح باحتياج شعبان البحر لها. كما تعد معظم مناطق المحيط الهادئ والمحيط الهندي داخنة بدرجة كافية لتواجد الثعابين البحرية فيها التي استعمرت العديد من الجزر في تلك المناطق بالفعل. وبينت المجلة أن بعض جزر المحيط الهادئ، على غرار توفالو، واوروو، وكيريباتي، ليس بها ثعابين برية ولكن فيها ثعابين بحرية محلية. في الأثناء، هناك الكثير من الدول الجزرية الأخرى، على غرار نيوزيلندا، وجرينلاند، والرأس الأخضر وأيسلندا، التي تكون بعيدة جدا لدرجة أن الثعابين لم تصل إليها، والأمر ذاته ينطبق على هاواي، التي تعد أربخيليا بركانيا بعيدا. وأردفت المجلة بأن أيرلندا تعد من الجزر التي لا تحتوي على ثعابين، نظرا لأن البحر الأيرلندي المتجمد قد أعاق طريق هذه الكائنات السامة، الثعابين تلعب دورا مهما في النظام البيئي كله.

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

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

مراعاة مجموعة متنوعة من الخلفيات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للبلدان، وبما أن الفتيات أكثر عرضة للإصابة بالانتحار غالبا ما تبقى مخفية ومتستررة أن يكون هناك تركيز خاص عليهن، وفق قوله. وأشار في ختام حديثه إلى "الحاجة لمزيد من العمل لفهم الأفكار الانتحارية والسلوكيات ذات الصلة في البلدان النامية، بالنظر إلى التباين الكبير بين البلدان والمناطق". وعلمت عقلت اختصاصية الطب النفسي جينا علي زعلابوي على الدراسة بالقول، "لا أستطيع الجزم بأن النتائج صحيحة فلها من يقمها، ولكنها على الأقل إن لم تكن صحيحة فهي منطقية، فالوضع معقد وهناك دراسات كثيرة حوله، وكل بلد له دراسته المختلفة عن البلدان الأخرى، ولكن النتائج تكون تقريبا متشابهة". وتابعت جينا حديثها "عربي ٢١"، "الدراسات في موضوع الانتحار كثيرة جدا، ولكن من المعروف أن أصحاب المكافحة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة هم أكثر اقداما على الانتحار، وأيضا الأشخاص الذين حصل عندهم تدهور في الحالة الاقتصادية والاجتماعية". وأضافت أن "البطالة والفقر يزيدان من نسبة الانتحار، خصوصا إذا تراكمت مع عدم وجود دعم نفسي واجتماعي من البيئة المحيطة"، مشيرة إلى أن "نسبة انتحار المراهقين في ازدياد في الأونة الأخيرة، وقد يكون المسبب الثاني للوفاة لدى المراهقين". بدوره اتفق المحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية، راكان أبو عرابي مع نتائج الدراسة، وقال إن "الفقر يعتبر من المشاكل الاجتماعية ذات الدرجة الأولى، والتي يفرز عنها عدة مشاكل، والحرمان باعث لإنشاء العنف والإيذاء نحو الذات والأخر".

أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة محاولات الانتحار بين الإناث أعلى من الذكور- أرسيفية تناولت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية، قضية محاولات الانتحار التي يقوم بها الشباب وتحديدا المراهقين. وأظهرت نتائج الدراسة التي ترجمتها "عربي ٢١" أن "المراهقين في البلدان النامية، من المرجح أن يقوموا بمحاولات انتحارية، أو لديهم أفكار انتحارية، أكثر من نظرائهم الذين يعيشون في بلدان مرتفعة الدخل"، مشيرة إلى أنها "تضمنت بيانات من ٢٢٩١٢٩ مراهقا تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٧ عاما، في ٥٩ دولة منخفضة ومتوسطة الدخل". وقال أستاذ العلوم الصحية والتأهيل في الجامعة والمشارك في الدراسة أسد خان، "أصبحت القضايا المرتبطة بالانتحار تحديا رئيسيا للصحة العامة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ولا سيما في أفريقيا وغرب المحيط الهادئ". وأضاف قائلا، "التعليم مهم وأكاد خان على أن "نتائج الدراسة كانت مهمة لتطوير سياسات وإجراءات لمنع حالات "تبلغ حالات الإصابة بالانتحار ذروتها خلال فترة المراهقة، وهي عامل خطر ومسبب رئيسي للانتحار". واستكمل قائلا، "التعليم أمر بالغ الأهمية بسبب محدودية الوعي بالانتحار في البلدان النامية، وبالتالي تصبح احتمالية سمي أولئك الذين يتحدثون إلى الدعم المهني أو الاجتماعي لهذا الدعم أقل"، مشددا على أهمية المبادرات المخصصة لمنع الانتحار في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، "مع

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

# فوائد كثيرة للمشي لا تجدها حتى في الأدوية

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

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

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

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



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

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

## وكالات

المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي الذي يعد مؤشراً قوياً لمشاكل القلب. جيتي

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

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

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

ورحبت مؤسسة القلب البريطانية بالنتائج التي تم التوصل إليها، مضيفاً أن التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة صباحاً مفيدة للصحة العقلية أيضاً.

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

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

# أخصائيو: البروتينات البديلة صناعات غذائية ناجحة

## وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# حقيقة مذهلة حول الدماغ البشري.. تعرف عليها

ثانية كي تقي في أحدهم، حيث يقول العلم إنه إذا ما تقبلت شخصاً ما لمدة ٢٠ ثانية، فسيتخلق ذلك شعوراً بالثقة. وعندما تشعر بالأمان، يطلق جسمك هرمون "الأوكسيتوسين" وهو الهرمون ذاته الذي يتم إطلاقه عندما تعانق أحدهم. أما الحقيقة الثامنة فهي أن المال يمكنه شراء السعادة. في الواقع، عندما تنفق المال على غيرك لجعلهم سعداء، فذلك يؤثر على تقديرهم لذاتك على نحو إيجابي. وستبدأ برؤية نفسك كشخص أكثر أهمية وكل ذلك يجعلك سعيداً. وأفاد الموقع، تأسعاً، أن الأوعية الدموية في دماغك تمتد على حوالي ١٢٠ ألف ميل، وهو طول يعادل منتصف الطريق إلى القمر. وتتمثل الحقيقة العاشرة في أن فترة الانتباه لديك لا تتجاوز ٤ ثواني وهي أقصر مما كانت عليه قبل ١٥ سنة، وهو ما يعني أننا عاجزون عن التركيز على أمر واحد لأكثر من ٨ ثواني في كل مرة، في المتوسط. وأوضح الموقع أن الاكتئاب يعد أكثر انتشاراً في صفوف الشباب، حيث أن دراسة حديثة كشفت عن أن أكثر الأشخاص تعاسة في العالم تقل أعمارهم عن ٣٠ سنة. ويعتبر الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٠ سنة هم أكثر عرضة للقلق والتوتر. وفي الختام، بين الموقع أن الحلم الواعي أو الصلي يعتبر حقيقياً حيث أنه في هذا النوع من الأحلام يمكن للشخص التحكم في نتيجة أحلامه.



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

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

## وكالات

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

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

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

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

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



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

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

ويساهم الوخز بالإبر في التأثير بعملية التمثيل الغذائي "الأبيض"، ما يساعد الجسم على فقدان الوزن، لأنه من أجل البدء بفقدان الوزن، يجب أن يعمل الجسم بشكل جيد، مع كمية كافية من الطاقة، ففي حالة انخفاض الطاقة، لن يكون جسمك قادراً على العمل جيداً.

وختم الموقع تقريره بالقول، بأنه تجدر الإشارة إلى أن مجرد إجراء الوخز بالإبر لن يؤدي وحده إلى فقدان الوزن، بل يجب أيضاً اعتماد تغييرات أخرى مثل تغيير النظام الغذائي وممارسة التمارين البسيطة.

## وكالات

يساعد وخز الإبر في انقاص الوزن وإن كان ليس يساعدها كثيراً - Photo by Antonika Chanel on Unsplash

يسعى الكثيرون لانقاص الوزن، ويحاولون دائماً البحث عن الطرق الصحيحة والصحية التي تضمن لهم تحقيق مرادهم بدون أن تتضرر صحتهم، وفي حين يلتزم بعضهم ببرنامج غذائي، يلجأ آخرون للأدوية، وغيرهم يلجأ للطب البديل.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• الحد من آلام الجسم للسماح للشخص بالعودة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. ووقت التقرير إلى أن الوخز بالإبر يؤثر بشكل مباشر على هرمونات السمنة، لأنه يرفع مستوى

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

الكاتيكولامينات التي تفرزها الغدد الكظرية، ويخضع هذا الإنتاج لظروف طبيعية تحت سيطرة الجهاز العصبي الودي، الذي يتحكم فيه الجهاز العصبي المركزي، ولأسباب غير مبررة، تتراشق هذه المتلازمة مع إنتاج هائل وغير متناسب وضار للكاتيكولامينات. وفي سؤال الموقع عن مدى خطورة هذه المتلازمة، وما إذا كان الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أكثر عرضة لهذه الحالة، أجاب صفاي القلب بأن "نقص التروية الحاد لعضلات القلب يمكن أن يكون سبباً في ظهور أعراض مفاجئة على غرار الإغماء أو السكتات القلبية بسبب عدم انتظام دقات القلب، التي تتطلب تدليك القلب وصدمة كهربائية خارجية لمنع الموت المفاجئ، وعلى المدى الطويل، يؤدي الانقباض العكسي إلى قصور في القلب، الأمر الذي يمكن أن يكون في غاية الخطورة".



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

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

## وكالات

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

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

وقال الموقع في الحوار الذي أجراه مع المختص الطبي جان فرنسو تيبو وترجمته "عربي ٢١" أن "متلازمة تاكو-تسو، المعرفة بمتلازمة القلب المنكسر، يمكن أن تظهر لدى الشخص بعد صدمة عاطفية". مثلاً، "ما الذي يحدث؟

مستوى القلب من الناحية البيولوجية؟ ولماذا ينتابنا هذا الشعور المؤلم؟". بدوره، أوضح المختص الطبي أن "متلازمة القلب المنكسر تنتج عن حدوث توقف مفاجئ لتدفق الدم عبر الأوعية الدموية في إحدى أجزاء القلب، بسبب تشنج الشرايين التاجية"، مبيناً أن "ذلك يؤدي إلى نقص تروية عضلات القلب، بسبب نقص الأكسجين الناتج عن وقف ضخ الدم".

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

وذكر أن "ذلك يسمى بنقص حاد في تروية عضلة القلب، الذي يسبب في كثير من الأحيان ألماً شديداً للغاية، كما هو الحال بالنسبة للاحتشاء أو ما يسمى بمتلازمة الشريان التاجي الحادة"، مبيناً أن "الدراسات التي قام بها ياحثون في جامعة زيوريخ أشارت إلى وجود روابط بين متلازمة تاكو-تسو، وتسو، والعصبونات".

بالتأثير الحقيقي للدماغ على هذه المتلازمة، وما إذا كان الأشخاص العاطفيون أكثر عرضة لها، قال جان فرنسو تيبو إن "السبب يعود إلى

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

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

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

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

## فوز ثمين لغير السرحان على السلط في درع المؤتوية

### وكالات

انتصر مغير السرحان على نظيره السلط بنتيجة ١-٢، الخميس، على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، في الجولة السادسة لدرع المؤتوية الأردني.

تقدم مغير السرحان بهدف السبق في الدقيقة ١٣، بعدما انقرد صهيب أبو ههش، وسدد بثقة داخل مرمى الحارس قتيبة ديسان. وقبل نهاية الشوط الأول، توج السلط بجهود باحراز هدف التعادل من كرة رأسية سكتت مرمى مغير السرحان. وسجل هدف الفوز لمغير السرحان، ساند خزاعلة، حيث استثمر كرة داخل منطقة الجزاء، وسدد في المرمى بالدقيقة ٦٨. وقفز فريق مغير السرحان للمركز الثالث برصيد ١٢ نقطة، فيما بقي السلط يتنيدل الترتيب برصيد نقطة وحيدة.

## السلط يفسخ عقد مدربه . . ويبحث عن بديل

### وكالات

قررت إدارة نادي السلط، فسخ عقد المدير الفني عدنان عوض، بعد الخسارة التي مني بها أمام مغير السرحان (٢-١) في بطولة درع المؤتوية.

ويتنظر أن تتعاقد إدارة السلط مع مدرب جديد، خلال الأيام القليلة المقبلة، حيث سيتم دراسة عدة خيارات تدريبية محلية. وجاء قرار فسخ عقد عدنان عوض إثر التراجم الكبير في أداء وتناج الفريق ببطولة درع المؤتوية. وخاض فريق السلط ٦ مباريات في بطولة الدرع، حيث خسر ٥ مباريات، وتعادل في مباراة واحدة مع الحسين إربيد. وعانى الفريق كذلك من محدودية قدراته الهجومية، حيث لم يستطع خلال المباريات ال ٦ سوى من تسجيل هدف واحد. ويعتبر عدنان عوض أول المدربين الذين يتم فسخ عقدهم في الموسم الجديد.

وكان عوض قد تسلم مهمة تدريب فريق السلط في أواخر الموسم الماضي، ليتم تجديد الثقة به مع انطلاق الموسم الجديد.

## الفيصلي يتعاقد مع حارس المرمى اللبناني خليل

### وكالات

أعلن النادي الفيصلي التعاقد مع حارس مرمى المنتخب اللبناني لكرة القدم ونادي العهد مهدي خليل؛ للعب في صفوف الفريق على سبيل الإعارة لمدة موسم.

وذكر الفيصلي، على موقعه الرسمي، أنه جرى التوقيع داخل مقر نادي العهد في بيروت، بحضور نائب رئيس النادي الفيصلي أحمد الوريكات وأمين سر نادي العهد محمد عاصي. وسيضم الحارس اللبناني إلى صفوف الفيصلي لتمثيله محلياً وآسيوياً.

## الأهلي يتعاقد مع محترف موريتاني

### وكالات

تعاقد النادي الأهلي مع المحترف الموريتاني البشير سيدي، لتعزيز صفوف فريقه لكرة القدم خلال منافسات المحترفين موسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

وأعلن الموقع الرسمي للنادي الأهلي، أن النادي تعاقد مع المحترف الموريتاني، بحثاً عن نتائج مميزة في المنافسات المحلية خاصة دوري المحترفين لكرة القدم.

وكان الأهلي عزز صفوفه بعدد من نجوم الكرة المحلية الذين انخرطوا في الفريق، وبدأوا بمشاركته منافسات بطولة درع المؤتوية.

## الأردني مجدي عطار يحترف في الرفاع البحريني



### وكالات

تعاقد نادي الرفاع الغربي البحريني، مع اللاعب الأردني مجدي عطار ليمثل فريق كرة القدم لمدة موسم واحد. ويعتبر عطار أحد اللاعبين المميزين على صعيد الكرة الأردنية حيث يشغل مركز الجناح الأيمن، ولعب دوراً مهماً في الموسم الماضي بقيادة فريق الفيصلي للفوز بلقب بطولة دوري المحترفين.

وتم إنجاز الاتفاق من خلال شركة بنين للخدمات الرياضية ووكالات اللاعبين الموكلة من قبل اللاعب. وبدأ عطار مسيرته مع فريق الصريح ومنه انتقل لصفوف الفيصلي، قبل أن يخوض مؤخرًا رحلة احتراف قصيرة مع العين السعودي.

وتلقى عطار في الأسابيع الماضية عروضاً للعب بصفوف فريقين الوحدات والفيصلي لكنه فضل مواصلة احترافه الخارجي.

# حصيلة الجولة الثانية لغرب آسيا: تاهل عمان . . تألق النشامي ووداع نسور قاسيون

### وكالات



شهدت مباريات الجولة الثانية من بطولة غرب آسيا للمنتخبات الأولمبية، التي جرت مساء الأربعاء للمجموعات الثلاث، عن اقتراب الأردن من التأهل للدور نصف النهائي، بعد أن تمكن النشامي من عبور الإمارات بنتيجة (٢-١). ليرفع الأردن رصيده إلى ٤ نقاط ويقتصر لصدارة الترتيب للمجموعة الأولى، فيما نجح منتخب عمان من كسب البطاقة الأولى المؤهلة للمربع الذهبي بعد تحطيمه لمنافسه اليمني (٣-٠).

وأصبح الأحمر العماني أول منتخب يجمع ٦ نقاط وضعبته في مقدمة المجموعة الثالثة.

وحقق المنتخب الإيراني بداية قوية بعد أن تمكن من هزيمة سوريا (٣-١) في المباراة التي جرت بملعب كريلاء الدولي، بينما أصبح نسور قاسيون أول المنتخبات المغادرة مبكراً برصيد خال من النقاط.

لنفسه العماني في الدقائق الأولى من اللقاء عبر رأسية عكسية عاقت شباك الحارس لؤي عطية.

### أفضلية إيرانية

وشهدت هذه المباراة إهدار قائد اليمن أحمد الوجيه لركلة جزاء في الشوط الثاني تصدى لها بسهولة الحارس العماني مازن اياد. وتمكن المنتخب الإيراني من تسجيل أفضل أسبقية في البطولة حتى الآن، بعد تسجيله لثنائية في غضون ٥

### جولة مثيرة

وحفلت هذه الجولة بمشاركات وأرقام جديدة، إذ نجحت الكتيبة الأردنية بقيادة عبد الله أبو زرع من قلب تأخرها بهدف أمام الأبيض الإماراتي إلى الانتصار بهدفين رغم النقص العددي بعد تعرض دانيال عفانة إلى الطرد، ليصبح أول لاعب في هذه النسخة ينال البطاقة الحمراء.

وحضرت الأهداف العكسية بطريقة "النيران الصديقة" مرتين في هذه الجولة، إذ تسبب مدافع الإمارات نواف الحارثي بهدف بالخطأ بمرى فريقه في اللحظات القاتلة من اللقاء، ليمنح التفوق الثمين للنشامي.

وتكرر المشهد في لقاء اليمن وعمان، عندما أهدى محمد الغيلي هدف التقدم

## قمة كروية تجمع الرمثا والوحدات بدرع المؤتوية اليوم

### وكالات

يشهد ملعب الأمير محمد بالزرقاء، عند الساعة التاسعة والنصف من مساء اليوم الجمعة، قمة كروية تجمع فريق الرمثا والوحدات، في إطار منافسات الجولة السادسة من بطولة درع المؤتوية لكرة القدم. ويسمى الفريقان لتحقيق الفوز في هذه المباراة، نظراً لحاجة الفريقين لنقاط المباراة كاملة، للمحافظة على الحفظ بالمناصفة على لقب البطولة.

كما يشهد يوم غد عند السادسة مساء وعلى نفس الملعب، مباراة لفريقي عمان والأهلي.

وتتعلق منافسات الجولة السادسة من درع المؤتوية اليوم الخميس، بلقاء شباب الأردن مع شباب العقبة، عند السادسة مساء، تليها عند التاسعة والنصف مساء مباراة لفريقي السلط ومغير السرحان. وتختتم منافسات الجولة السبت المقبل، بلقاء الجليل وسحاب عند السادسة مساء، والحسين مع الفيصلي عند التاسعة والنصف، حيث أن جميع مباريات البطولة تقام على ستاد الأمير محمد بالزرقاء. ويتصدر الفيصلي ترتيب الفرق برصيد ١٥ نقطة، يليه الرمثا ١٣، الحسين ١١، الوحدات ١٠، مغير السرحان وشباب العقبة ٩، الأهلي ٥، سحاب وشباب الأردن ٤، معان ٣، والجليل والسلط بنقطة واحدة.

## شباب الأردن يدرك تعادلاً قاتلاً أمام شباب العقبة بدرع المؤتوية



### وكالات

حرم فريق شباب الأردن منافسه شباب العقبة من الفوز وفرض عليه التعادل "١-١" في وقت قاتل من المباراة التي جرت الخميس على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، في افتتاح الجولة السادسة لدرع المؤتوية بكرة القدم.

وتقدم فريق شباب العقبة بهدف السبق في الدقيقة ١٩، من ضربة جزاء نفذها غيث المداحة بنجاح.

ونجح فريق شباب الأردن في تسجيل هدف التعادل في الدقيقة ٢٠+٩٠، عندما وصلت الكرة لجزمة النعيم ليسدها بقوة داخل الشباك.

وبالعودة إلى مجريات المباراة، فقد بدأ شباب العقبة بفرض أفضليته نسبية، وفي الدقيقة "١٨" سد فرج الزيني كرة قوية ارتطمت بيد البرازيلي دوجلاس ليحتسبها حكم اللقاء ضربة جزاء نفذها أنس أبو طعيمة وتصدى لها الحارس، لكن الحكم طلب باعادتها، ليتقدم لها غيث المداحة ويترجمها بنجاح.

ولاحظ عدة فرص خطيرة للفريقين، حيث فوت المداحة فرصة تعزيز تقدم شباب العقبة، فيما كان لاعب شباب الأردن صلاح الحسناات يسد الكرة وهو على بعد خطوة فوق المرمى.

وفي الدقيقة "٢٠٩" كانت الكرة تنهال أمام حمزة النعيم لاعب شباب الأردن ليسدها بقوة استقرت في مرمى شباب العقبة. وكان شباب الأردن قريباً من تسجيل هدف الفوز بعدما انقرد دوجلاس في المرمى وسدد كرة حسب الأصول أخرجها مدافع شباب العقبة محمد عصفور قبل أن تتجاوز خط المرمى.

وتقدم فريق شباب العقبة للمركز الخامس برصيد "١٠" نقاط، وقفز فريق شباب الأردن للمركز الثامن ب"٥" نقاط.

## الأميرة آية تلتقي وفد الأردن للدورة الرياضية العربية

### وكالات

أعلنت اللجنة الأولمبية الأردنية، الخميس، عن مشاركة بعثتها في النسخة الخامسة عشرة من دورة الألعاب العربية والتي تستضيفها الجزائر خلال الفترة من ٥ إلى ١٥ تموز/ يوليو القادم.

وتترأس الأميرة آية بنت فيصل، عضو مجلس إدارة اللجنة الأولمبية الأردنية، ورئيسة الاتحاد الأردني لكرة الطائرة، البعثة الأردنية المشاركة في دورة الجزائر.

ويمثل الأردن في الدورة العربية ما يقارب الـ ١٢٠ لاعبا ولاعبة يمثلون ١٧ رياضة وهي: ألعاب القوى والريشة الطائرة وكرة السلة ٣٣٢ (رجال وسيدات) والملاكمة والمبارزة ورفع الأثقال والجودو والكراتين والمصارعة وكرة الطائرة للسيدات والسباحة والجمباز والشطرنج وكرة الطاولة وكرة اليد وكرة الجرس وألعاب القوى لذوي الهمم.

وأقيم مساء اليوم الخميس في قاعة عمان بمدينة الحسين للشباب اجتماع البعثة الأردنية بحضور الأميرة آية بنت فيصل والدكتور ساري حمدان والدكتور خالد عطيات، نائبا رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية، وناصر المجالي الأمين العام للجنة الأولمبية الأردنية والمنتخب الوطنية المشاركة في الدورة العربية القادمة.

ورحبت الأميرة آية بنت فيصل بالبعثة الأردنية المشاركة في دورة الجزائر وأشادت بجهود المنتخبات طيلة الأشهر الماضية خلال مرحلة التحضير والتدريب وذلك من أجل تمثيل الأردن بأفضل صورة.

وشاركت اجتماع البعثة على شرح التعليمات الواجب الالتزام بها في دورة الألعاب العربية وذلك من خلال الفرق الإدارية والطبية والإعلامية.

وتعود دورة الألعاب العربية إلى الواجهة من جديد بعد انقطاع طويل دام ١٢ عاماً منذ النسخة الأخيرة والتي استضافتها العاصمة القطرية الدوحة في عام ٢٠١١.

ويتعتبر الأردن الدولة الوحيدة التي لم تغب عن الدورات العربية منذ انطلاقتها للمرة الأولى في مدينة الإسكندرية المصرية عام ١٩٥٣.

وحققت البعثات الرياضية الأردنية خلال مشاركاتها في الدورات العربية الماضية ما مجموعه ٣٧٧ ميدالية من بينها ٧٢ ميدالية ذهبية و١٠٣ ميدالية فضية و٢٠٢ ميدالية برونزية.

## المنتخب الوطني

## في اختبار ودي قوي أمام صربيا



### وكالات

يخوض منتخب الأردن، في التاسعة والنصف مساء الجمعة، مواجهة ودية مرتقبة مع صربيا، في إطار التحضيرات لخوض النهائيات الآسيوية المقررة مطلع العام المقبل في قطر، وتصفيات مونديال ٢٠٢٦ أواخر العام الجاري.

ووضعت قرعة النهائيات الآسيوية منتخب النشامي في المجموعة الخامسة، إلى جانب كوريا الجنوبية والبحرين وماليزيا، فيما حدد "فيفا" موعد سحب قرعة تصفيات كأس العالم ٢٠٢٦ مع النهائيات القارية ٢٠٢٧، يوم ٢٧ يوليو/ تموز المقبل.

ويشارك المنتخب الأردني في تصفيات المونديال ابتداءً من الدور الثاني والذي يضم ٣٦ منتخبا، سيتم تقسيمه إلى ٩ مجموعات، بحيث يتأهل متصدر ووصيف كل مجموعة للدور الحاسم، مع ضمان عبورهم إلى نهائيات آسيا ٢٠٢٧.

وكان المنتخب الأردني قد وصل النمسا قبل يومين وخضع لتدريبات مكثفة بقيادة العراقي عدنان حمد، ارتكزت على تنفيذ بعض الخطط في الشقين الدفاعي والهجومية.

ويبحث المنتخب الأردني عن تحقيق نتيجة إيجابية أمام صربيا والخروج بفوائد فنية تعزز من تطلعاته في الوصول إلى الجاهزية المطلوبة فنياً وبدنياً.

وتعج صفوف منتخب الأردن بلاعبين على سوية عالية معظمهم يحترفون في الخارج، حيث سيجهتدون في سبيل تقديم أداء يليق بسمعة الكرة الأردنية.

وأكد حمد في تصريحات سابقة على أهمية معسكر النمسا ومواجهتي صربيا وجامايكا، ضمن مرحلة الإعداد لتصفيات المونديال والنهائيات القارية.

وأضاف: "لدينا برنامج إعداد مكتمل للاستحقاقات المقبلة، يتضمن بعد معسكر النمسا، مواجهة الترويج وأذربيجان في سبتمبر/ أيلول المقبل، قبل خوض البطولة الرباعية الدولية وتشرين الأول في الأردن بمشاركة منتخبات قطر، إيران، والعراق".

وأوضح: "تطلع بثقة لتحقيق أهدافنا في تصفيات المونديال والنهائيات القارية، حيث تتجاوزنا المرحلة الصعبة بعد تغيير الأجنحة المحلية وعودة عجلة البطولات للدوران

وعبر درع المؤتوية، وأبواب المنتخب مفتوحة أمام الجميع . .

### التشكيلة المتوقعة

يتوقع أن يدافع العراقي عدنان حمد بتشكيلة متوازنة، بحيث يلعب يزيد أبو ليلى في مركز حراسة المرمى، فيما ستناط مهمة بناء السواتر الدفاعية بيزن العرب وعبدالله نصيب واحسان حداد ومحمد أبو حشيش.

وسيقوم لاعبي خط الوسط بأدوار مزدوجة دفاعية وهجومية بتواجد نور الروابدة ونزار الرشدان وعلى الأطراف يلعب موسى العمري ومحمود مرضي فيما يلعب علي علوان خلف رأس الحربة يزن النعيمات.

وتشكل المباراة فرصة لجمد للوقوف على قدرات اللاعبين حيث يتوقع أن يبرز بعدة أوراق، ويحسب مقتضيات المباراة كحجازي ماهر وصالح راتب وأحمد سمير وحمرزة الدروور.

وزير الخارجية الدكتور فيصل الحارثي  
الاستاذ المساعد الدكتور محمد حيدر

✦ بروكسل

أكد نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، إن الدعم الدولي للدول المستضيفة للاجئين تراجع بشكل خطير.

ودعا الصفدي في تصريحات صحفية قبيل انطلاق بروكسل (٧)، المجتمع الدولي إلى تحمل مسؤولياته تجاه اللاجئين؛ لأنه لم يعد ممكناً التعامل بنفس الآلية القديمة لحل الأزمة السورية. وقال إن الأردن أكبر دولة مستضيفة للاجئين نسبة لعدد السكان في العالم، وهناك ١,٣ مليون سوري يعيشون في الأردن، يتلقون جميع الخدمات، وإننا سنقترح إنشاء صندوق خاص لتوفير بيئة آمنة لعودة اللاجئين. وأشار إلى أن هناك منظمات أممية كالمفوضية العليا للاجئين وبرنامج الغذاء العالمي قلصوا خدماتهم في الأردن، وسيوقف برنامج الغذاء العالمي عن تقديم مساعدات ثلث الألاف من اللاجئين في شهر أيلول المقبل. وأوضح أن هناك ٢٠٠ ألف سوري ولد في الأردن منذ بداية الأزمة السورية، وأكثر من ١٥٥ ألف طالب سوري في المدارس الأردنية، وأن ٥٠ بالمئة من السوريين في الأردن أعمارهم تقل من ١٥ سنة.

الأمير تشارلز مع الملكة  
الأمير تشارلز مع الملكة



✦ بغداد

قال أمير دولة قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني في مؤتمر صحافي مشترك مع رئيس الحكومة العراقية محمد شياع السوداني في بغداد مساء الخميس، "إن زيارتنا لبغداد تعكس عمق العلاقة المتينة بين بلدينا، ونذكر أهمية العراق وأمنه جزء من استقرار المنطقة.."

وأضاف بحثنا مع رئيس الحكومة السوداني، تعزيز العلاقات في مجال الطاقة والتجارة والاقتصاد، كما ناقشنا المبادرات الإقليمية لتعزيز العلاقات بين دول المنطقة، ومن بينها مشروع الربط الكهربائي.

وقال الأمير تميم وقفنا عدداً من مذكرات التفاهم بخصوص التجارة والطاقة، وقد تم التفاهم على التبادل التجاري بين العراق وقطر ويجب أن يتم.

وأكد رئيس الحكومة العراقية، أن زيارة أمير دولة قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني للعراق تحمل دلالات مهمة وتعبّر عن عمق العلاقة بين البلدين.

وقال السوداني، أن قطر ستبقى واحدة من أكبر حلفائنا في المنطقة، ولدينا القدرة على التعاون في جميع المجالات لما يمتلكه من قدرات كبيرة. وأضاف، أن المباحثات مع أمير قطر تضمنت التعاون الأمني، وتنسيق العمل من أجل تثبيت الاستقرار في المنطقة. وأوضح نجدد التأكيد بأن دول المنطقة قادرة على إنتاج اقتصادي ناجح.

وأشار إلى أن العراق يملك احتياطياً تقنياً يصل إلى ١٤٥ مليار برميل، ويتمتع باستقرار أمني وسياسي يجعله بيئة عمل واعدة. وكان الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، وصل بغداد عصر الخميس في زيارة رسمية بدعوة من العراق.

## الصفدي يلتقي عدداً من المسؤولين الدوليين على هامش مؤتمر بروكسل السابع



المبذولة لحل الأزمة السورية وخطر تراجع الدعم الدولي للاجئين السوريين. وأكد الصفدي أهمية تنسيق الجهود العربية والأمنية في مساعي إنهاء الأزمة السورية ومعالجة تبعاتها الإنسانية والأمنية والسياسية. وأجرى الصفدي، على هامش المؤتمر، محادثات مع وزير الدولة للشؤون الخارجية الياباني كينجي يامادا، أكد قوة علاقات الصداقة بين البلدين الصديقين، وسيل تنفيذ مخرجات زيارة جلالة الملك عبدالله الثاني إلى اليابان في نيسان الماضي، وأكد الصفدي تمشين الأردن

الدعم العلاقات الصداقة مع اليابان، والدعم الذي تقدمه اليابان للأردن لمساعدته على مواجهة التحديات الاقتصادية والتحديات الإنسانية على المملكة. والتقى الصفدي، على هامش مؤتمر بروكسل، ممثلي منظمات المجتمع المدني المشاركين في المؤتمر، ووسعهم في صورة الموقف الذي قدمه الأردن خلال المؤتمر وشكرهم على جهودهم في خدمة الأردن ومصالحه.

وأكد الصفدي أهمية دور المجتمع المدني وجدوى تبادل الأفكار والانخراط

الدائم.

## بوريل يؤكد أهمية دعم الأردن لتمكينه من الاستمرار باستضافة اللاجئين

يقودها المبعوث الخاص للأمم المتحدة بموجب القرار الأممي ٢٢٥٤ نحو حل سياسي شامل للأزمة السورية. وأضاف، "يجب العمل على حل طويل الأمد لوضع اللاجئين السوريين"، رافضاً استخدام اللاجئين لأسباب سياسية، "حيث أن الظروف للعودة الآمنة والكرامة والطوعية إلى سوريا غير متوافرة حالياً". وأشار إلى استمرار دعم الاتحاد الأوروبي للمجتمعات المستضيفة للاجئين السوريين، مؤكداً أنه يجب المحافظة على الالتزام بالعدالة.

يأتي بجواب على ذلك ويعلم عن تعهدات. وأضاف، "نعرف كذلك أن حجم الدعم للأردن انخفض ولذلك يجب سد هذه الفجوة وعندما يتم الاعلان عن مبالغ التعمهات ارجو ان يكون هناك وضع للأردن"، مؤكداً استمرار الدعم الإنساني والتبرعات لتغطية الاحتياجات الإنسانية للسوريين ومساعدتهم على إعادة إعمار بلدهم، وأهمية إيجاد حل سياسي للأزمة السورية. وكان بوريل أعلن خلال جلسات المؤتمر عن تعهد الاتحاد الأوروبي بتقديم دعم مالي للاجئين السوريين والمنطقة بقيمة مليار يورو. وقال، إن الاتحاد الأوروبي يريد التقدم في العملية السلمية التي

✦ بروكسل

التقى نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين، أيمن الصفدي، على هامش مؤتمر بروكسل السابع حول دعم مستقبل سوريا والمنطقة، الخميس، نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية العراقي فؤاد حسين، ووزير الخارجية والمغتربين اللبناني عبدالله بوجبيب.

كما أجرى الصفدي محادثات مع الممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية في الاتحاد الأوروبي، جوزيب بوريل، أكدت أهمية علاقات الشراكة بين الأردن والاتحاد الأوروبي وتناولت الجهود المبذولة لمواجهة التحديات الإقليمية.

والتقى الصفدي ووزيرة التخطيط والتعاون الدولي، زينة طوقان، المفوض الأوروبي لشؤون التوسع والجوار في الاتحاد الأوروبي، أوليفر فارهيل، في اجتماع بحث الأوضاع والتحديات الإقليمية، وركز على مشاريع التعاون بين الأردن والاتحاد الأوروبي في قطاعات حيوية تشمل المياه والطاقة والتعليم وقطاعات أخرى.

وتمنّى الصفدي الدعم الذي يقدمه الاتحاد الأوروبي للمملكة.

كما التقى الصفدي ووزيرة التخطيط والتعاون الدولي، المبعوث الخاص للأمم المتحدة لسوريا، جير بيدرسون، والمفوض السامي للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين فيليبو غراندي.

وجرى خلال الاجتماع بحث الجهود

الصحة العالمية تلتزم بزيادة ضريبة التبغ  
أكثر من ١٠٠ مرة على الأقل مع استهلاك



✦ عمان

قالت منظمة الصحة العالمية، إن فرض زيادة ضريبة على منتجات التبغ والنيكوتين أثبتت فعاليتها في الحد من الاستهلاك. ومع ذلك، لا تزال منتجات التبغ والنيكوتين في إقليم شرق المتوسط رخيصة نسبياً ومتاحة، وهو ما يشير إلى الحاجة إلى فرض هيكل ضريبة أكثر فعالية لزيادة الأسعار وخفض معدلات الاستهلاك.

وأضافت المنظمة، في بيان صادر عن المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، أن التبغ ما فتئ يشكل مصدر قلق بالغ في مجال الصحة العامة في إقليم شرق المتوسط، فوفقاً لأحدث تقرير صادر عن الصحة العالمية بشأن اتجاهات معدل انتشار تعاطي التبغ ٢٠٠٠-٢٠٢٥، يتعاطى التبغ في الوقت الحالي نحو ١٩ بالمئة من البالغين في الإقليم، الذين يمثلون نحو ٩٢ مليون شخص. ومن بين هؤلاء، هناك ٨٢ مليون رجل و٩,٥ ملايين امرأة.

وتابعت، أن الإقليم يضم أربعة من البلدان الستة في العالم التي تشهد زيادة في تعاطي التبغ وهي مصر والأردن ولبنان وسلطنة عُمان، ويوجد بلد واحد فقط في الإقليم وهو باكستان يسير على الطريق الصحيح نحو بلوغ غايته خفض تعاطي التبغ بنسبة ٣٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٢٥ (امتدت حتى ٢٠٣٠).

وأكد المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، الدكتور أحمد المنظري، "إن فرض الضرائب على التبغ يؤدي دوراً حيوياً في الحد من استهلاكه، وإننا ملتزمون تماماً بدعم البلدان في تنفيذ السياسات المسندة بالبيانات واتخاذ الخطوات اللازمة لحماية الصحة العامة في إقليم شرق المتوسط."

وذكرت المنظمة، أن المشاركين في الاجتماع الافتراضي انخرطوا بفعالية في مناقشات شاملة عن أهمية تنفيذ تدابير ضريبية وسريعة من أجل الحد من استهلاك التبغ. وانصب التركيز على الوفاء بالالتزامات المبينة في المادة ٦ من اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ المعنية بالتدابير السريعة والضريبية الرامية إلى الحد من استهلاك التبغ.

وأكدت المناقشات في الاجتماع كذلك على أهمية تبادل أفضل الممارسات فيما يتعلق بالسياسات الضريبية، واستعراض البيانات المتعلقة بفعالية فرض الضرائب على التبغ، وتحديد الخطوات اللازمة على المستوى الوطني لتنفيذ المادة ٦ من اتفاقية المنظمة الإطارية وتوصياتها بصورة كاملة.

وأكدت المنظمة، أنها ستواصل تقديم الدعم إلى بلدان الإقليم في تنفيذ تدابير فعالة لمكافحة التبغ من خلال استراتيجيات فرض الضرائب، وتبني نهج شامل يضم قطاعات متعددة، والعمل على تحقيق الغاية العالمية المتمثلة في خفض تعاطي التبغ بنسبة ٣٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٣٠.

دور الشيخ تشارلز مع الملكة  
الأمير تشارلز مع الملكة

✦ عمان  
سيطرت شركات دول مجلس التعاون الخليجي على ٩١ بالمئة لأقوى ١٠٠ شركة في الشرق الأوسط لعام ٢٠٢٢، وفقاً لتقرير قائمة فوريس الذي أوردته شبكة "سي إن إن" اليوم الخميس. وكانت السعودية هي الأكثر تمثيلاً بوجود ٣٣ شركة منها، تليها الإمارات بـ ٢٨ شركة، ثم قطر بـ ١٦ شركة، والكويت بـ ٩ شركات.

واحتفظت شركة أرامكو، التي تعتبر أكبر عملاق في مجال النفط والغاز عالمياً، بالمرتبة الأولى في القائمة من حيث الإيرادات التي بلغت ٦٠,٤ مليار دولار، وقيمة السوق التي تقدر بحوالي ٢,١ تريليون دولار. وتلتها شركة سابك ومجموعة QNB القطرية والبنك الوطني السعودي في المراكز الثانية والثالثة والرابعة على التوالي.

الاحتفال بمرور ٢٠ عاماً على تأسيس مجلس رجال الأعمال الأردني  
ومسؤولون في المجلس الأردني للاقتصاد والتمويل

✦ رام الله  
هدمت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، منزلاً في مدينة بيت جالا، غرب مدينة بيت لحم، في الوقت الذي هاجم فيه مستوطنون متطرفون رعاة أغنام واعتدوا عليهم ومنعهم بقوة السلاح من دخول مرابعهم بمنطقة التلعة، في مسافر يطا جنوبي مدينة الخليل.

وقال أمين سر حركة "فتح" في مدينة بيت جالا، محمد حميدة، في بيان، إن قوة كبيرة من جيش الاحتلال اقتحمت منطقة بئر عونة، وهدمت منزلاً مكوناً من طابق واحد، تبلغ مساحته ١٥٠ متراً مربعاً، بحجة عدم الترخيص.

من جهة أخرى، أكد الناشط ضد الاستيطان جنوبي الخليل، أسامة مخامرة، أن مجموعة مسلحة من مستوطني "كروميل" الجائمة على أراضي المواطنين شرقي يطا، هاجمت رعاة الأغنام واعتدت عليهم، وطاردت مواشيهم، ومنعتهم من دخول مرابعهم بمنطقة التلعة بتهديد السلاح.

وأضاف أن المستوطنين أدخلوا قطعان ماشيتهم إلى حقول المواطنين، ما أدى إلى إتلافها. وأشار إلى أن الاحتلال ومستوطنيه يصعدون من اعتداءاتهم بحق الرعاة والمزارعين في هذا الوقت من العام، بحرمانهم من المراعي وزراعة أراضيهم، وضرب الثروة الحيوانية التي تشكل مصدر دخل أساسي لهم، والتضييق عليهم وتهجيرهم عن أراضيهم لتسهيل الاستيلاء عليها، لصالح توسعة الاستيطان الإسرائيلي.

## الفايز يرعى احتفال مجلس رجال الأعمال الأردني الإماراتي بمناسبة زواج ولي العهد وذكى الاستقلال

كما قدم التهنئة لمجلس رجال الأعمال الأردني الإماراتي بمناسبة مرور ٢٠ عاماً على تأسيسه، متمناً حرصه المتواصل على التشبيك مع رجال الأعمال الأردنيين والإماراتيين لإقامة استثمارات مشتركة في الأردن، وعلى حرصهم الدائم على إحياء مناسباتنا الوطنية.

بدورها قدمت الشهران التهنائي لجلالة الملك عبدالله الثاني والشعب الأردني بمناسبة عيد استقلال المملكة، وزفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد.

وأكدت خلال كلمتها في الحفل على عمق العلاقات الأخوية الأردنية بمختلف المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية والبرلمانية، التي تسمى قيادتا البلدين الشقيقين إلى تنميتها والبناء عليها خدمة لصالح البلدين والشعبين الشقيقين قضايها الأمة العربية العادلة.

من جانبه، ألقى رئيس مجلس رجال الأعمال الأردني الإماراتي محمد المعاطعة، كلمة رحب فيها بالحضور من أبناء الجالية الأردنية والمستثمرين ورجال الأعمال الأردنيين والحضور من دولة الإمارات العربية المتحدة.

وتخلل الاحتفال تقديم فقرات فنية وأغان وطنية ودبكات شعبية أردنية، وعبر الحضور عن اعتزازهم الشديد بوطنهم وولائهم المطلق لقيادتهم الهاشمية ممثلة بجلالة الملك عبدالله الثاني.

وفي ختام الحفل كرم رئيس مجلس الاعيان عدداً من رجال الأعمال والمستثمرين الأردنيين والإماراتيين.



وقال إن جلالة الملك يقود اليوم مسيرة الإصلاح الشامل، بإبعاده السياسية والاقتصادية والإدارية، حيث حرص جلالتة على تعزيز المسيرة الديمقراطية وبناء الأردن الجديد، وصولاً إلى مرحلة متميزة من الإصلاح السياسي، والدفاع عن قيم الحرية والعدالة الاجتماعية، وقيم المساواة والتسامح واحترام حقوق الإنسان، وترسيخ دولة القانون والمؤسسات. وقدم الفايز في ختام كلمته الشكر لدولة الإمارات العربية، على ما تقدمه من رعاية واهتمام للأردنيين المقيمين على أرضها، متمنياً لها دوام الأمن والاستقرار والمزيد من التقدم والازدهار، في ظل القيادة الحكيمة لسمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان.

دولة الإمارات العربية المتحدة الذين يشاركوننا الفرحة، ما يؤكد عمق العلاقات الأخوية الأردنية الإماراتية، التي يحرص جلالة الملك عبد الله الثاني، وأخوه رئيس دولة الإمارات سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، على تنميتها والبناء عليها بمختلف المجالات. وأكد أن "الأردنيين يعتزون ويفتخرون بعيد الاستقلال، الذي سطر بإرادة قيادتنا الهاشمية وعزمها، وتضحيات شعبنا وجيشنا وأجهزتنا الأمنية، وأن الأردنيين وفي مختلف مناسباتهم الوطنية، فانهم يجددون العزم على مواصلة مسيرة العطاء، ويجددون قسم الولاء لجلالة الملك عبدالله الثاني حامي الاستقلال.."