

ولي العهد يؤدي صلاة الجمعة في مسجد الملك الحسين



عمان
شارك سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، جموع المصلين أداء صلاة الجمعة في مسجد الملك الحسين بن طلال، طيب الله خراه.

مجلس الخدمة المدنية يناقش "تعليمات التقييم الكمي والموضوعي للوظائف"

عمان
ناقش مجلس الخدمة المدنية خلال اجتماعه السادس لعام ٢٠٢٣، مقترح "تعليمات التقييم والتحليل الكمي والموضوعي للوظائف"، لتحليل وتقييم وتوزيع وتحديد الأجر لوظائف الفئة العليا ووظائف العقود الشاملة بموجبها، اعتباراً من صدور جدول تشكيلات الوظائف لعام ٢٠٢٣.

وأوضح المجلس في بيان، إنه ناقش كذلك مقترح تعديل تعليمات جائزة الموظف المثالي في الخدمة المدنية، على ضوء الملاحظات الواردة بتقرير لجنة اختيار الموظف المثالي في الخدمة، بدورتها الرابعة عشرة، والتعديلات المقترحة على تعليمات منح المكافآت والحوافز لموظفي الخدمة المدنية.

وبين أن ذلك جاء انسجاماً مع التوجه لتعزيز دور العاملين بوحدة الرقابة الداخلية، وتحفيز الموظفين الذين يتم إيفادهم بشكل متفرغ لبرامج كلية الدفاع الوطني وكلية الأركان الملكية، والتابعين للقوات المسلحة الأردنية / الجيش العربي، ومراجعة وإقرار بطاقات الوصف الوظيفي لبعض وظائف المجموعة الثانية من الفئة العليا، وتمديد الخدمات للموظفين وغيرها من القضايا المتعلقة بجوانب عمل الديوان المختلفة.

وعرض الاجتماع عددا من الدراسات التي تطرقت إلى ظواهر هامة في القطاع العام، مثل: الدراسة التي أعدها الدكتور بندر أبو تايه، حيث قدمت وصفاً دقيقاً لواقع عملية الإحلال والتعاقب الوظيفي في القطاع العام، وخلصت إلى عدد من التوصيات تمثلت بتشريع عملية التخطيط، والتعاقب الوظيفي، وضرورة العمل على رفع كفاءة مديري الموارد البشرية في الأجهزة الحكومية في مجال الممارسات الحديثة في إدارة الموارد البشرية.

تابع ص٢

الأمير عمر بن فيصل يرضى اليوم المفتوح لتصميم وتطوير الألعاب "بجامعة الحسين التقنية"

عمان
رضى سمو الأمير عمر بن فيصل، اليوم المفتوح الذي أقامته جامعة الحسين التقنية إحدى مبادرات مؤسسة ولي العهد لبرنامج تصميم وتطوير الألعاب Game development، وتضمنت فعاليات اليوم المفتوح عرض تفاصيل البرنامج وأهمية تخصص تصميم وتطوير الألعاب، بالإضافة إلى مشاركة العديد من الشركات الأردنية المتخصصة في مجال الألعاب الإلكترونية. واستعرض سمو الأمير عمر، مشاريع طلبة "الحسين التقنية" وأنديتها الطلابية.

خرفان يناقش مع مدير شؤون الأونروا الأوضاع المالية للموظفين

عمان
ناقش مدير عام دائرة الشؤون الفلسطينية، المهندس رفيع خرفان، مع مدير شؤون الأونروا في الأردن أولاف بيكر، الأوضاع المالية لموظفي الأونروا في منطقة عمليات الأردن. وبحث الطرفان خلال الاجتماع الدوري بحضور المدير المالي للأونروا شادي العبد، أبرز مشاكل وعقبات عمل الأونروا في المخيمات، للوصول إلى حلول تمكن الأونروا من القيام بعملها على أكمل وجه. وأكد خرفان خلال اللقاء، استمرار الحكومة بدعمها للأونروا، بما يخدم اللاجئين الفلسطينيين في المملكة، ويسهم في تذييل العقبات التي تواجهها.

الصحة العالمية تطلق حملة بمناسبة اليوم العالمي لانتهاج الكبد

عمان
أطلقت منظمة الصحة العالمية الجمعة حملة تحت شعار "حياة واحدة كبد واحد" لتسليط الضوء على أهمية حماية الكبد للعيش حياة طويلة وصحية، وبما يحافظ على الأعضاء الحيوية الأخرى، مثل القلب والدماغ والكلى التي تعتمد على الكبد في أداء وظائفها. وذكرت منظمة الصحة العالمية على موقعها الإلكتروني الرسمي، لديك حياة واحدة فقط، ولديك كبد واحد فقط، ويمكن لانتهاج الكبد أن يفتك بكليهما.

وأضافت، أن الكبد يؤدي بشكل صامت أكثر من ٥٠٠ وظيفة حيوية يومياً من أجل تمكينك من البقاء على قيد الحياة. غير أن العدوى بالتهاب الكبد الفيروسي صامتة أيضاً، حيث لا تظهر أعراضها إلا في مراحل متقدمة من المرض، وعلى الرغم من وجود أنواع مختلفة عديدة من فيروسات التهاب الكبد (من A إلى E)، إلا أن التهابي الكبد B وC هما الأكثر إثارة للقلق ويسببان ما يقرب من ٨٠٠٠ حالة عدوى جديدة يومياً، وغالبيتها لا يُكشف عنها. وأشارت إلى أن أكثر من مليون حالة وفاة مرتبطة بالتهاب الكبد تحدث كل عام - وحالة عدوى مزمنة جديدة كل عشر ثوان.

تابع ص٨

الأمم المتحدة

السبت 11 محرم 1445 هـ الموافق 29 تموز 2023 م
السنة السابعة / العدد (2689) / www.omamjo.com

الوحدات يتوج بلقب كأس السوبر

عمان
توج فريق الوحدات لكرة القدم بلقب كأس السوبر، بعد فوزه على فريق الفيصل بنتيجة ١-٠ في مباراة إياب السوبر التي جرت على استاد عمان الدولي وسط حضور جماهيري كبير. وكانت مباراة الذهاب التي جرت الجمعة الماضي انتهت أيضا بفوز الوحدات ٢-١. وتمكن المحترف العاجي هنري سيدريك من تسجيل هدف الفوز للوحدات في الشوط الأول من المباراة. وتسلم فريق الوحدات كأس السوبر وسط احتفالات جماهيره.

٤٥ ألف مصل يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك



القدس المحتلة

أدى عشرات الآلاف من المصلين، صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة رغم الإجراءات العسكرية الشديدة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب ومدخل البلدة القديمة في القدس المحتلة.

وذكرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، ببيان لها أن نحو ٤٥ ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى.

وانتشرت قوات الاحتلال في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقتهم الشخصية. وشددت قوات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم، الجمعة، من إجراءاتها العسكرية في محيط المسجد الأقصى المبارك، والبلدة القديمة من مدينة القدس المحتلة.

وأفاد شهود عيان لمراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في رام الله بأن قوات الاحتلال نشرت المئات من عناصرها وسيرت عشرات الدوريات الراجلة من جنودها في مختلف مداخل البلدة القديمة والأقصى، ودققت في بطاقات المصلين الشخصية، كما منعت حافلات نقل مصلين من الضفة الغربية من الدخول للقدس لأداء صلاة الجمعة.

وكان عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود برفقة وزراء وأعضاء كنيست اقتحموا الأقصى يوم أمس الخميس بمناسبة ما يدعونه حلول عيد ذكرى خراب الهيكل.

العيسوي يرضى احتفال عمان العربية وملتقى النشامى بالمناسبات الوطنية



عمان

رضى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الاحتفال، الذي نظمته جامعة عمان العربية وملتقى النشامى للجالية الأردنية حول العالم، بمناسبة الأعياد الوطنية.

وقال العيسوي، في الحفل الذي أقيم في جامعة عمان العربية، إن هذه المناسبات الوطنية، عيد الاستقلال وعيد الجولس الملكي وعيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى، وكذلك زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، تشكل محطات في مسيرة الوطن وترسيخ دعائم الدولة الحديثة، ووطننا سيذا عزيزاً، موثلاً للأحرار، وسنداً قوياً لقضايا أمتنا.

وأضاف العيسوي، أن الاحتفال بهذه المناسبات، هو استحضار لسيرة وطن حافلة بإنجازات تحققت في ظل قيادته الهاشمية الحكيمة، مشيراً إلى جهود جلالة الملك عبدالله الثاني المتواصلة لرفعة الأردن وتقدمه وتحقيق الرفاه والحياة الكريمة للمواطنين وبناء المستقبل الأفضل لهم. ولتحت، في الحفل الذي تخلله تكريم طلبة متفوقين أنهوا امتحان الثانوية العامة بالخارج، إلى أن جلالة الملك أرسى، ومنذ تسلمه سلطاته الدستورية، رؤيته واضحة

للإصلاح الشامل، تقود إلى بناء المستقبل الأفضل للجميع. وهنا العيسوي الطلبة وذويهم بالنجاح في امتحان الثانوية العامة، مشيراً بأنهم كانوا على الدوام، خير سفراء لوطنهم بالخارج. وقال، إنه بالتزامن مع هذه الأعياد الوطنية، نحتفي بهذه الكوكبة من الطلبة الأردنيين، الذين أنهوا مرحلة الثانوية العامة خارج الوطن، هتميزوا بالمناجزة والإرادة والعزيمة. واستذكر ما قاله جلالة الملك، وهو يخاطب أبناءه الطلبة، حيث قال جلالاته "بعبوكم نرى المستقبل أجمل، ويسواعدكم نضع الغد الأفضل، فانتهم مفتاح النجاح، والدافع الدائم للعطاء، وطموحاتكم هي واقع الأردن القادم، وأحلامكم هي إشرافاته الأتية، فأنتم وديعتنا للمستقبل وأمانة الأمة".

تابع ص٢

جُنحة إطلاق عيارات نارية

تأخذ ٥ أشخاص للسجن سنة كاملة

المدانون وقضوا في جلسات المحاكمة طويلاً والندم يباد على وجوههم على ما اقترفوه في لحظة غاب عنهم التفكير بأن هذا السلاح موجود لغايات نبيلة فقط وليس لممارسة تصرفات طائشة. في القضية الأولى قال مواطن للمحكمة إنه عاد للمنزل وتبين أن قدمه تنزف، وأسفحه شقيقه إلى المستشفى حيث تبين إصابته بعيار ناري وحصل على تقرير طبي ولجأ لسلطات الأمن المختصة، وبعد التحقيق تبين أن شخصاً قام بإطلاق عيارات نارية دون داع وجرت الملاحقة وتقديمه للمحاكمة. وأسندت النيابة العامة للشخص المتسبب بالأذى أربع تهم هي إطلاق عيارات نارية نتج عنه إيذاء إنسان خلافاً لأحكام المادة ٢/٣٣٠ مكرر من قانون العقوبات، وحمل وحيازة سلاح ناري بدون ترخيص بحدود المواد ٣ و٤ و١١ د من

قانون الأسلحة النارية والذخائر، إضافة إلى إيذاء الشعور الديني، والذم والقدح والتحقير بحدود المواد ٣٥٨ و٣٥٩ و٣٦٠. وتبين للمحكمة أن الأجهزة الأمنية تبلفت بوجود إطلاق عيارات نارية في منطقة شفا بدران وأن الأشخاص غادروا المنطقة وتم ضبط (٤) أظرفه فارغة ورأس طلقة وتم الكشف على الكاميرات الموجودة في الموقع حيث تمت مشاهدة مركبتين نزل منهما ثلاثة أشخاص وكان سائق المركبة الأخرى يحمل سلاحاً نارياً أطلق منه عيارات نارية كما تم التهمج من قبلهم على سائق المركبة الأخرى. وبينت التحقيقات أن مندوب الحوادث بإحدى المستشفيات تبلغ يتعرض مواطن لإطلاق عيارات نارية في قدمه اليسرى واحتصل على تقرير طبي أولي عن بحالته.

تابع ص٢

ترامب يواجه تهماً جديدة في إطار قضية الوثائق السرية

واشنطن

واجه الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب، مساء الخميس تهماً جديدة في إطار قضية تعامله المتهور مع وثائق سرية عندما غادر البيت الأبيض، وهو ملفٌ من المقرر أن تتطرق المحكمة فيه بتاريخ ٢٠ أيار ٢٠٢٤، بحسب واشنطن ديلي نيوز.

وفي وثيقة قضائية نُشرت الخميس، يتهم المدعون الفدراليون خصوصاً المرشح الأوفر حظاً في الانتخابات التمهيدية للحزب الجمهوري لعام ٢٠٢٤ بأنه حاول محو نصوص كاميرا مراقبة من مقر إقامته في فلوريدا، تجنباً لوقوعها في أيدي المحققين.

ويتهم ترامب واثنان من مساعديه بأنهم طلبوا من موظف في مقر الإقامة "حذف نصوص كاميرا مراقبة من نادي مارالغو تجنباً لتسليم هذه الصور" إلى القضاء.

وكان أحد المساعدين، وولت نوتا، قد أتم سابقاً إلى جانب ترامب، في حين أنها أول مرة يُوجه فيها اتهام إلى المساعد الثاني كارلوس دي أوليفيرا. وفقاً للادعاء، "أسر" الأخير على أحد العمال التقنيين في مقر الإقامة، قائلاً له "إن الرئيس يريد محو هذا الخادم".

واعتبر فريق حملة ترامب في بيان أن هذه الاتهامات الجديدة "مجرد محاولة أخرى لا نهاية لها" من جانب إدارة جو بايدن "ضايقة" سلفه.

والأسبوع الماضي حُدد قاض تاريخ ٢٠ أيار ٢٠٢٤ موعداً لبدء المحاكمة، وهي الأولى لرئيس أمريكي سابق.

نتانيا هو يصف التعديلات القضائية في إسرائيل بأنها "تصحيح طفيف"

واشنطن

سعى رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانيا هو لالتقليل من الحجم المعطى للتعديلات القضائية التي تتعرض أيضاً للانتقادات الخارجية، ومن بين منتقديها إسرائيل وانتقادات في الخارج، واصفاً إياها في تصريح لتلفزيون أميركي بأنها "تصحيح طفيف".

وقال نتانيا هو في تصريح لشبكة "إيه بي سي" إن التعديلات القضائية "توصف وكأنها نهاية الديمقراطية الإسرائيلية. اعتقد أن ذلك سيخيف والكل سيدرك ذلك متى انجلى الغبار".

وأوضح أنه دفع باتجاه إقرار التعديلات التي ترمي إلى تعزيز صلاحيات الحكومة على حساب صلاحيات المحكمة العليا بما يتيح استعادة "التوازن" وليس ترجيح كفة على حساب أخرى.

وتابع "علينا أن نصحح" اختلال التوازن "وهذا ما فعلناه للتو. إنه تصحيح طفيف". وقد كرر تصريحه هذا في مقابلة أخرى أجرتها معه شبكة "سي إن إن".

والإثنين تمكن نتانيا هو وشركاؤه في الائتلاف الحاكم الذي يضم أحزاباً يمينية متطرفة ودينية متشددة من تمرير بند في البرلمان في تصويت على نص يحد من قدرة المحكمة العليا على إبطال قرار حكومي.

ويتظاهر آلاف الإسرائيليين بشكل شبه يومي ضد خطة التعديلات القضائية التي تتعرض أيضاً للانتقادات الخارجية، ومن بين المنتقدين الرئيس الأمريكي جو بايدن.

والخميس أشار نتانيا هو إلى أن بايدن "في آخر محادثة دعاني إلى (زيارة) البيت الأبيض في الخريف، اعتقدت في أيلول/سبتمبر، علماً بأن رئيس الوزراء الإسرائيلي لم يتلق منذ عودته إلى الحكم في نهاية العام ٢٠٢٢ دعوة رسمية إلى مقر الرئاسة الأميركية.

والخميس أيقنت الرئاسة الأميركية الغموض قائماً حول ما إذا اللقاء سيحدث في البيت الأبيض، واكتفت المتحدثة كارين جان-بيار بالإشارة إلى "لقاء في الولايات المتحدة في وقت لاحق من هذا العام".

العيسوي يرعى احتفال جامعة عمان العربية وملتقى النشامى بالمناسبات الوطنية

جُنحة إطلاق عيارات نارية تأخذ ٥ أشخاص للسجن كاملة

عمان

لم يجز القانون والتشريعات الأردنية إطلاق العيارات النارية دون مسوغ قانوني، إلا أن هذه الظاهرة تسببت بإنهاء حياة أشخاص ومقتلهم برصاص طائش، وأصاب آخرين بإعاقات دائمة ومؤلمة، وتركت أثاراً كبيرة بين أسر أردنية، رغم أن التشريع الأردني يشدد العقوبة بحق مرتكبي هذه الجريمة.

على مدار عام كامل وفي غرفة المحاكمة المختصة بقضايا إطلاق العيارات النارية بدون داع في محكمة صلح جزاء عمان برئاسة القاضي عصمت الرحامنة، تتبعت وكالة الأنباء الأردنية (بترا) أربع قضايا، كان ٦ أشخاص فيها متهمين بعدة تهم من بينها جُنحة إطلاق عيارات نارية بدون داع تسببت بالأذى، وانتهت بالحكم بالسجن سنة واحدة لخمس منهم.

المدانون وقضوا في جلسات المحاكمة طويلاً والندم باد على وجوههم على ما اقترفوه في لحظة غاب عنهم التفكير بأن هذا السلاح موجود لغايات نبيلة فقط وليس لممارسة تصرفات طائشة.

في القضية الأولى قال مواطن للمحكمة إنه عاد للمنزل وتبين أن قدمه تزحف، وأسفله شقيقه إلى المستشفى حيث تبين إصابته بعيار ناري وحصل على تقرير طبي ولجأ للسلطات الأمنية المختصة، وبعد التحقيق تبين أن شخصاً قام بإطلاق عيارات نارية دون داع وجرت الملاحقة وتقديمه للمحاكمة.

وأُسندت النيابة العامة للشخص المتسبب بالأذى أربع تهم هي إطلاق عيارات نارية نتج عنه إيذاء إنسان خلافاً لأحكام المادة ٢١/٣٣٠ مكرر من قانون العقوبات، وحمل وحيازة سلاح ناري بدون ترخيص بحدود المواد ٣ و٤ و ١١/د من قانون الأسلحة النارية والذخائر، إضافة إلى إهانة الشهور الديني، والذم والفتن والتحقير بحدود المواد ٣٥٨ و ٣٥٩ و ٣٦٠.

وتبين للمحكمة أن الأجهزة الأمنية تبلفت بوجود إطلاق عيارات نارية في منطقة شفا بدران وأن الأشخاص غادروا المنطقة وتم ضبط (٤) أظرفة فارغة ورأس طلقة وتم الكشف على الكاميرات الموجودة في الموقع حيث تمت مشاهدة مركبتين نزل منهما ثلاثة أشخاص وكان سائق المركبة الأخرى يحمل سلاحاً نارياً أطلق منه عيارات النارية كما تم التهم من قبلهم على سائق المركبة الأخرى.

وبينت التحقيقات أن مندوب الحوادث بإحدى المستشفيات تبلغ بتعرض مواطن لإطلاق عيارات نارية في قدمه اليسرى واحتصل على تقرير طبي أولي عن بحالته.

ونصت المادة (٣) من قانون الأسلحة النارية والذخائر على أنه يجوز لجميع الأهالي في المملكة أن يحتفظوا في منازلهم وأماكن إقامتهم ببنادق ومسدسات لاستعمالها الذاتي فقط مع كمية من العتاد الخاص لذلك المقرر بالقدر الضروري للدفاع عن النفس شريطة أن يحصل الشخص الذي يرغب باقتناء السلاح على رخصة مسبقة من وزير الداخلية أو من ينيبه قبل شراء السلاح من التاجر، وعلى التاجر البائع أن يسجل رقم الرخصة واسم الشاري في سجلاته.

ونصت المادة (٤) على أنه لا يجوز حمل الأسلحة النارية إلا للأشخاص المسوح لهم بالسلاح قانوناً، وتشير المادة ١١/د إلى أن كل من يخالف أي حكم آخر من أحكام القانون أو أي نظام يصدر بموجبها يعاقب بالسجن لمدة لا تتجاوز ثلاث سنوات ويصادر السلاح.

ونصت المادة ٣٣٠ مكررة من قانون العقوبات على أنه يعاقب بالحبس مدة ثلاثة أشهر أو بغرامة مقدارها ألف دينار أو بكلتا هاتين العقوبتين كل من أطلق عياراً نارياً دون داع أو سهواً فانياً أو استعمل مادة مفرقة دون موافقة مسبقة، ويصادر ما تم استخدامه من سلاح، ولو كان مرصخاً، وأي سهم ناري ومادة مفرقة، وتكون العقوبة الحبس مدة لا تقل عن سنة إذا نجم عن الفعل إيذاء إنسان.

ووجدت المحكمة أن ما قام به المتهم في القضية من حيازته لسلاح ناري (كلاشن) غير مرصخ وإطلاقه عياراً نارياً نتج عنه إصابة إنسان، وأن الأطفال التي قارها بسببه الذات الإلهية والأساءة والإهانة بالشعار العام والذي يعد مكاناً عاماً، وقيامه بأفعاله هذه بإرادته المدركة، وعليه فقد تشكلت كافة أركان وعناصر الجرم المستند إليه.

وتوصلت المحكمة إلى أنه وعملاً بأحكام المادة (١٧٧) من قانون أصول المحاكمات الجزائية إلى ادانته بجرم حمل وحيازة سلاح ناري دون ترخيص وحبس ثلاثة أشهر وادانته بجرم إطلاق عيارات نارية نتج عنه إصابة إنسان والحكم عليه بالحبس سنة واحدة، وادانته بإهانة الشهور الديني وحبسه شهرين، وتنفيذ العقوبة الأشد بحقه دون سواها لتصبح العقوبة النهائية واجبة النفاذ بحقه هي الحبس سنة واحدة.

وفي بداية العام الحالي كانت المحكمة بدأت النظر بقضية متهم فيها شخصان وأسندت لهم النيابة العامة ٦ تهم هي حمل وحيازة سلاح ناري بدون ترخيص، والاعتداء على رجال الأمن العام مكررة ثلاث مرات، والتهديد بإشهار سلاح، والتحقير وإهانة شعور ديني، ومقاومة رجال الأمن العام.

ولبت المحكمة بعد عدة جلسات أنه وأثناء قيام أفراد الأمن العام بالوظيفة الرسمية تم الاشتباه بإحدى المركبات وابدأها شخصان وعند طلب اثبات السائق تبين أن أحدهما من أصحاب السواقي والقبود وعند طلب اثبات الشخص الذي كان بجانبه رفض إعطاء أي معلومات وعند الطلب منه النزول من المركبة من أجل التأكد من قيوده، وعند تنقيته قام بالصراخ والسب والشتيم وإبدى مقاومة شديدة وأشهر سلاحاً نارياً حيث تم استخدام القوة اللازمة لضبط السلاح وحيازة وقام سائق المركبة بالفرار من الموقع وتم ضبط السلاح الناري الذي يحوته وهو مسدس غير معروف رقمه وقطعة الامان مطعنة وغير ثابتة وابدأه مخزن يحتوي سبع قذائف حية.

وقررت المحكمة إدانة الشخص الأول بجرم الاعتداء على رجال الأمن العام وحبسه سنة وادانته بجُنحة إهانة الشهور الديني وحبسه أربعة أشهر وتغريمه ٥٠٠ دينار، وادانة الشخص الثاني بجرم مقاومة الموظفين وحبسه ثلاثة أشهر، وعدم مسؤولية الأول عن جرائم حمل وحيازة سلاح ناري بدون ترخيص وتحقير الموظفين والتهديد بإشهار السلاح، وتنفيذ العقوبة الأشد بحقه وهي بالحبس سنة. وفي جلسات محاكمة أخرى أسندت الجهات المختصة لشابين أحدهما يبلغ من العمر ٢٠ عاماً والآخر ٢٣ عاماً جرائم حمل وحيازة سلاح ناري، وإطلاق عيارات نارية بدون داع، وإطلاق الراحة العامة، والتهديد بإشهار سلاح، ومقاومة الموظفين. ودققت المحكمة على مدار جلسات المحاكمة في القضية وتبين لها أن أحد المتهمين أحد أرباب السواقي وعند محاولة القبض عليه في قام بإشهار سلاح ناري وإطلاق العيارات النارية من داخل المركبة باتجاه القوة الأمنية وأبدى مقاومة شديدة حيث تم ضبطه والسيطرة عليه وضبط شخص آخر وتم العثور داخل المركبة على سلاح ناري (كلاشنكوف) ومخزني ذخيرة نفس السلاح بدارخلها (٦) طلقات حية.

عمان

رعى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الاحتفال، الذي نظمته جامعة عمان العربية وملتقى النشامى للجالية الأردنية حول العالم، بمناسبة الأعياد الوطنية.

وقال العيسوي، في الحفل الذي أقيم في جامعة عمان العربية، إن هذه المناسبات الوطنية؛ عيد الاستقلال وعيد الجلوس الملكي وعيد الجيش وذكرى الثورة العربية الكبرى، وكذلك زفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، تشكل محطات في مسيرة الوطن وترسيخ دعائم الدولة الحديثة، ووطننا سيداً عزيزاً، مولناً للأحرار، وسنداً قوياً لقضايا أمتنا.

وأضاف العيسوي، أن الاحتفال بهذه المناسبات، هو استحضار لمسيرة وطن حافلة بإنجازات تحققت في ظل قيادته الهاشمية الحكيمة، مشيراً إلى جهود جلالة الملك عبدالله الثاني المتواصلة لرفع الأردن وتقدمه وتحقيق الرفاه والحياة الكريمة للمواطنين وبناء المستقبل الأفضل لهم.

ولفت، في الحفل الذي تخلله تكريم طلبة متفوقين أنهم امتحان الثانوية العامة بالخارج، إلى أن جلالة الملك أرسى، ومنذ تسلمه سلطاته الدستورية، رؤية واضحة للأصلاح الشامل، تقود إلى بناء المستقبل الأفضل للجميع.

وهنا العيسوي الطلبة وذويهم بالنجاح في امتحان الثانوية العامة، مشيراً بأنهم كانوا على الدوام، خير سفراء لوطنهم بالخارج.

وقال، إنه بالتزامن مع هذه الأعياد الوطنية، تحثي بهذه التوكبة من الطلبة الأردنيين، الذين



إنها مرحلة الثانوية العامة خارج الوطن، تميزوا بالمتابعة والإرادة والعزيمة. واستذكر ما قاله جلالة الملك، وهو يخاطب أبناءه الطلبة، حيث قال جلالتة "بعبونكم نرى المستقبل أجمل، وبسواعدكم نضع الغد الأفضل، فأنتم مفتاح النجاح، والدافع الدائم للطاء، وطموحاكم هي واقع الأردن القادم، وأحلامكم هي إشراقاته الآتية، فأنتم وديعتنا للمستقبل وأمانة الأمة".

مجلس الخدمة المدنية يناقش "تعليمات التقييم الكمي والموضوعي للوظائف"

من جهته، ألقى رئيس مجلس أمناء الجامعة الدكتور عمر الجازي، كلمة أشار فيها إلى أهمية الاستقلال، وقال، إن فرحة استقلال الأردن بقيادةه الهاشمية، هي فرحة وطنية، تذكرونا بأمانة الأجداد التي استودعها لدى الأبناء، بأن يبقى الوطن بتزين ثوب العزة والخير والأمان. ولفت إلى أن فرحة الأردنيين بزفاف سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، جسدت تماسك الأسرة الأردنية الواحدة.

وعن الطلبة الخريجين ألقى الطالب أحمد عوض الله والطالبة لين لمحم كلمتين أكدوا فيها أن عيد الاستقلال يشكل محطة فخر واعتزاز لكل أردني، مقدمين التهنية لسمو ولي العهد وسمو الأميرة رجوة الحسين، بمناسبة زفافهما. وتضمن الحفل فقرات فنية وشعرية قدمها نخبة من الفنانين والشعراء الأردنيين. وفي نهاية الحفل، سلم العيسوي الطلبة شهادات تقديرية.

بحث تبادل الخبرات بقطاع التعليم العالي بين المملكة المتحدة والأردن



زار رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها الدكتور ظاهر الصرايرة، ضمن فريق عمل أكاديمي مؤخراً هيئة الاعتماد الاسكتلندية، حيث جرى بحث تعزيز تبادل الخبرات العلمية والممارسات الفضلى بقطاع التعليم العالي بين المملكة المتحدة والأردن. وتأتي الزيارة بدعم وتنظيم من المجلس الثقافي البريطاني ضمن مشروعه نحو الشراكات العالمية والتي تندرج ضمن شراكة هيئة الاعتماد والمجلس الثقافي البريطاني من أجل تعزيز تطوير جودة التعليم العالي في الأردن.

والتقى الدكتور الصرايرة خلال الزيارة رئيسة هيئة الاعتماد والجودة في اسكتلندا وويلز وشمال أيرلندا (QAA) البريفسورة كاترين أولين، حيث جرى استعراض تجارب هيئتي الاعتماد الأردنية والاسكتلندية في مجال اعتماد وجود مؤسسات التعليم العالي والإطار الوطني للمؤهلات والتعليم عبر الإنترنت ودوره في تحسين فرص المعرفة والتغيير الحقيقي في حياة طالبي العلم والمؤسسات التعليمية على اختلافها. وتحدث الدكتور ظاهر الصرايرة عن تجربة الجامعات الأردنية في ملف الإطار الوطني للمؤهلات والتعليم عن بعد والآلية التي اعتمدتها هيئة الاعتماد في تنظيم وتطوير عملية التعليم عن بعد، ومدى فعالية هذه الطريقة من حيث الإيجابيات والسلبيات، كما قام الدكتور ظاهر الصرايرة خلال الزيارة بلقاء رئيس المهن والتوظيف ومسؤولي الجودة في جامعة أدنبرة ونائب الرئيس للجودة الأكاديمية وشؤون الطلاب في جامعة سترانكلاد وتم خلال لقائه الحديث عن أهمية الموامة بين معرفة ومهارات خريجي الجامعات وسوق العمل المحلي، وأهمية توجيه الطالب الجامعي لمرحلة ما بعد الشهادة الجامعية. وضم الوفد الأكاديمي، نائب رئيس الهيئة الدكتور زيد الصنبر، ورئيس هيئة تنمية المهارات الفنية والمهنية الدكتورة رغدة الفاعوري، ونائب الرئيس للشؤون الأكاديمية والتعلم الإلكتروني وضمان الجودة في جامعة مؤتة الدكتور محمد داود المجالي، ومساعد الرئيس للشؤون الأكاديمية في جامعة الحسين التقنية الدكتور موسى حبيب.

في مجال الممارسات الحديثة في إدارة الموارد البشرية. كما خلصت الدراسة إلى ضرورة تأهيل الموارد البشرية، ليصبحوا مدربين معتمدين من قبل ديوان الخدمة المدنية ومعهد الإدارة العامة، لنقل المعارف المهنية والفنية الخاصة بدوائهم، إضافة إلى عقد ورش عمل ولقاءات دورية متتابعة لمدربي وموظفي وحدات الموارد البشرية مع ديوان الخدمة المدنية، لترسيخ مفهوم التخطيط والتعاقب الوظيفي والتوجه المعاصر لإدارة الموارد البشرية.

وأشار البيان، إلى عرض الاجتماع ملخص تقرير المجلس التأديبي لموظفي الخدمة المدنية من قبل رئيس المجلس التأديبي لموظفي الفئة الأولى أمين عام وزارة العدل للشؤون القضائية الدكتور سعد اللوزي، حيث قدم دراسة تحليلية لأعمال المجلس خلال العامين ٢٠٢٢ و ٢٠٢٢، وتضمنت معلومات حول أسس التحقيقات الداخلية مع الموظفين المخالفين سلوكياً ومالياً وإدارياً، وإحصاءات رئيسية حول أنشطة المجلس ونتائج القرارات التأديبية المتخذة.

وأشارت إلى ملخص نتائج قرارات الطعن لدى المحكمة الإدارية العليا، وبعض المعلومات العامة والديموغرافية حول الموظفين الذين تم التحقيق معهم، وخلصت الدراسة إلى ٢٤ ملاحظة جوهرية على جهات الإحالة في العام، مثل، الدراسة التي أعدها الدكتور بندر أبو تايه، حيث قدمت وصفاً دقيقاً لواقع عملية الإحلال والتعاقب الوظيفي في القطاع العام، وخلصت إلى عدد من التوصيات تمثلت بتبسيط عملية التخطيط، والتعاقب الوظيفي، وضروعة العمل على رفع كفاءة مديري الموارد البشرية في الأجهزة الحكومية

وإلى عرض الاجتماع ملخص تقرير المجلس التأديبي لموظفي الخدمة المدنية من قبل رئيس المجلس التأديبي لموظفي الفئة الأولى أمين عام وزارة العدل للشؤون القضائية الدكتور سعد اللوزي، حيث قدم دراسة تحليلية لأعمال المجلس خلال العامين ٢٠٢٢ و ٢٠٢٢، وتضمنت معلومات حول أسس التحقيقات الداخلية مع الموظفين المخالفين سلوكياً ومالياً وإدارياً، وإحصاءات رئيسية حول أنشطة المجلس ونتائج القرارات التأديبية المتخذة.

وأشارت إلى ملخص نتائج قرارات الطعن لدى المحكمة الإدارية العليا، وبعض المعلومات العامة والديموغرافية حول الموظفين الذين تم التحقيق معهم، وخلصت الدراسة إلى ٢٤ ملاحظة جوهرية على جهات الإحالة في العام، مثل، الدراسة التي أعدها الدكتور بندر أبو تايه، حيث قدمت وصفاً دقيقاً لواقع عملية الإحلال والتعاقب الوظيفي في القطاع العام، وخلصت إلى عدد من التوصيات تمثلت بتبسيط عملية التخطيط، والتعاقب الوظيفي، وضروعة العمل على رفع كفاءة مديري الموارد البشرية في الأجهزة الحكومية

اختتام دورة الصحافة الشاملة في بترا



الخبر الصحفي والتعريف بفنون العمل الصحفي المختلفة، منها: التقرير والمقابلة والمؤتمر والبيان الصحفي والتحرير والتصوير، بالإضافة إلى تعريفهم بالتشريعات الإعلامية وأخلاقيات المهنة، وكساب المشاركين مهارات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إعلانياً.

وإعداد برامج متميزة تلبى طموحات وتوقعات المتدربين في الساحة الإعلامية. وضمن برنامي جهود كادر مديرية التدريب والزملاء المدربين في الوكالة، وحرصهم على تسيير الدورة وإفادة المشاركين منها. وهدفت الدورة التي استمرت خمسة أيام، إلى إسباب المدربين مهارات صياغة

الإخبارية، مثمناً التزام المشاركين الذي انعكس على نجاح الدورة، وانعكاسه لاحقاً على العمل الإعلامي في المؤسسات. وأكد حرص وكالة الأنباء الأردنية على تطوير برامجها التدريبية لتتوافق مع أحدث التقنيات بناء على تحليل البيانات الواردة،

عمان

اختتمت في وكالة الأنباء الأردنية (بترا) دورة الصحافة الشاملة، بمشاركة ٣٦ متدرباً من عدة مؤسسات حكومية رسمية وجامعات. ولضمت مدير عام وكالة الأنباء، الزميله فيروز مبيضين، تتفاعل المشاركون بالدورة وحرصهم على الاستفادة من المهارات والفنون التي اشتمل عليها برنامج الدورة ومحاورها. وأكدت مبيضين استعداد الوكالة للاستمرار في التواصل مع جميع القطاعات الإعلامية وشاغليها، وتقديم الخبرات والمهارات الصحفية لمن يحتاجها، مشيرة إلى أن عالم الإعلام متطور وسريع التغيير ويتطلب المواكبة. وأشارت إلى دور الوكالة في إيصال الرسالة الإعلامية، وحرصها على التعاون مع الشركاء من المؤسسات الوطنية والقطاع الخاص. وقال مدير مديرية التطوير والتدريب جميل برمادي من جهته، إن أهمية هذه الدورة تكمن في التواصل مع الزملاء العاملين في المجالات الإعلامية، وبما يساهم في تفعيل العمليات

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٠٨/٠١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تقطع من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المشتركين الجاورين لمسح النور وذلك من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً وعن منطقة سهل الدبة شرق الدوريات الخارجية من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة إربد.

وعن الدور، خطه، دخل من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

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



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

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

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

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

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

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

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

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

مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس تحفزنا على قضاء وقت أطول تحت أشعة الشمس وربما لهذا ترتفع معدلات الإصابة بسرطان الجلد ويرجع البعض ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الجلد إلى أن مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس تشجعنا على البقاء تحت أشعة الشمس لفترة أطول. ويقول ديفيد ليفيل، أستاذ الجلدية والجراحة بكلية الطب بجامعة ييل، إن أغلب المصابين بسرطان الجلد الذي تحدث معهم كانوا يتعرضون لأشعة الشمس لفترات طويلة دون أن يعيدوا وضع مستحضرات الوقاية

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

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

ولا يقتصر استخدام الفالات على مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، بل يدخل أيضاً في تركيب الكثير من الشامبو وطلاء الأظفار وبيخاخات الشعر، ويدخل البرابين في تركيب الكثير من مستحضرات العناية بالشعر ومستحضرات التجميل. واكتشفت لورا فاندربغ، أستاذة مساعدة بكلية أمهيرست للعلوم الصحية والصحة العامة بجامعة ماساتشوستس، أن أوكسيبنزون قد يؤثر على حجم الغدد اللثوية للفئران، وعثر على آثار للمادة في حليب الثدي، وهذا يدل على أنه قد يكون موجوداً أيضاً في أنسجة الثدي، مما قد يؤثر على نموه ووظائفه وصحته.

لكن البعض يقولون إن الآثار الجانبية لمستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على الفئران لم تظهر إلا بعد وضع كميات كبيرة من المستحضرات لا يستخدمها البشر عادة.

يجب أن تضع المرأة مستحضر الوقاية من أشعة الشمس يوميا لمدة تتراوح بين ٣٤ و٢٧٧ سنة حتى يدخل إلى جسمها نفس الكمية من أوكسيبنزون التي تناولتها الفئران في إحدى الدراسات

وفي عام ٢٠١١ على سبيل المثال، خلص باحثون إلى أن خلط أوكسيبنزون بطعام الفئران اليافعة تسبب في نمو أرحامها بنسبة ٢٣ في المئة. لكنهم ذكروا أن كمية أوكسيبنزون التي تناولتها الفئران في هذه الدراسة قد تدخل إلى جسم المرأة إذا استخدمت مستحضر الوقاية من الشمس يوميا لمدة تتراوح بين ٢٧٧ و٣٤ عاما.

وخلصت دراسة أخرى أجريت في عام ٢٠١٥، على ٥٠٠ زوج وزوجة كانوا يحاولون الإنجاب، إلى أن وجود نسب مرتفعة من مادة بنزوفينون التي تقي الأشعة فوق البنفسجية في تحليل البول أدى إلى انخفاض فرص الذكور في الإنجاب بنسبة ٣٠ في المئة.

فيتامين د وأشار البعض تساؤلات أخرى بشأن مدى تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على عملية تصنيع فيتامين د في الجسم. فإن المصدر الرئيسي لفيتامين د هو التعرض للشمس، ويرى البعض أن

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

ارتفعت في الأونة الأخيرة معدلات الإصابة بسرطان الجلد بأنواعه حول العالم، وخاصة سرطان الخلايا الصغية (الميلانوما)، الذي يعد واحداً من أكثر أنواع سرطان الجلد فتكا، وإن كان لا يزال أقل انتشاراً من أنواع سرطان الجلد الأخرى.

في الولايات المتحدة وحدها، ارتفعت معدلات الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ٧٧ في المئة خلال العدين الماضيين.

ويعد السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الجلد هو التعرض للأشعة فوق البنفسجية. ويجمع العلماء على أن الطريقة الأكثر فعالية للوقاية منه هو وضع مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس.

ويقول ريتشارد ويلير، استشاري الأمراض الجلدية بجامعة إندره، "في البداية، يجب أن نؤكد أن هناك أدلة قوية تثبت أن مستحضرات الوقاية من الشمس تقي من سرطان الجلد".

وربما لهذا تراجعت معدلات الإصابة بسرطان الجلد في بعض البلدان، ولا سيما الدول التي زاد فيها الوعي بأهمية استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، رغم ارتفاع تلك المعدلات في بلدان أخرى.

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

على بعض الدراسات سلط الضوء على الآثار المحتملة للمواد الفعالة التي تدخل في تركيب مستحضرات الوقاية من الشمس، وأشارت إلى أن بعض هذه المواد قد تضر بصحتنا.

وفي وقت سابق من هذا العام، اعتبرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، ١٤ عنصراً من العناصر الكيميائية التي تدخل في تركيب مستحضرات الوقاية من الشمس، غير آمنة وغير فعالة.

"خسرت كل ثروتي لكنني أصبحت مليونيراً من جديد" كيف يكون الفشل دليلاً للنجاح؟ تمتص المرشحات العضوية، الأكثر شيوعاً في معظم مستحضرات الوقاية من الشمس، الأشعة فوق البنفسجية، وتحولها إلى أشعة أكثر أمناً ومرشحات الأشعة فوق البنفسجية تحتوي مستحضرات الوقاية من الشمس على مواد فعالة تشكل حاجزاً من الأشعة فوق البنفسجية تسمى مرشحات الأشعة فوق البنفسجية. وهناك نوعان من مرشحات الأشعة فوق البنفسجية، أكثرها شيوعاً المرشحات العضوية أو الكيميائية، التي تمتص الأشعة فوق البنفسجية وتحولها إلى إشعاع أكثر أماناً. في حين أن مرشحات الأشعة فوق البنفسجية غير العضوية، التي تعد أكثر أماناً، مثل ثاني أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك، تعكس الأشعة فوق البنفسجية وتشتتها بعيداً عن الجلد.

ومن المعلوم أن بعض المرشحات العضوية يمتصها الجلد وتدخل إلى مجرى الدم، وهذا لا يدعو للقلق ما دامت المواد آمنة. لكن بعض الدراسات ركزت على الآثار الجانبية المحتملة لمادة أوكسيبنزون، الأكثر استخداماً في مستحضرات الوقاية من الشمس.

وأشارت إدارة الغذاء والدواء في تقريرها إلى أن تبعات استخدام كميات

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

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

الباحثون يقولون إن الحيوانات تحتاج إلى تحويرات جينية أو تناول أغذية غير طبيعية حتى تصاب بانسداد الشرايين

أخطار متعلقة باللحم الحمراء يشير الباحثون إلى أن هناك العديد من العوامل المسببة للمرض والتي تزيد معدل فرص إصابة البشر بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ومن بين هذه العوامل، عدم القيام بأشقة بدنية، وارتفاع الكوليسترول، والسمن، ومرض السكري، والسمنة، والتدخين، وتناول اللحوم الحمراء.

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

بعد فقدان جين الـ CMAH بات كل البشر عرضة للإصابة بأمراض القلب، بحسب باحثين لكن محبي تناول اللحوم الحمراء لديهم الكثير من الأسباب لكراهية نتائج الدراسة التي كشفت زيادة مخاطر الإصابة لديهم.

ويُفرض جين الـ CMAH نوعاً من حمض السياليك يُطلق عليه اسم NeuroGc، الذي نستهلكه عندما نأكل لحوماً حمراء.

ويعد تعطيل نشاط جين الـ CMAH في أجسام أسلافنا، أسس البشر منتقنين إلى حمض الـ NeuroGc ويات الجسم يتعامل مع هذه المادة كما لو كانت غريبة واطدة من الخارج.

وعندما تستهلك كميات كبيرة من حمض الـ NeuroGc الذي يحتوي عليه اللحوم الحمراء، فإن أجسامنا تفرز مضادات حيوية كنوع من التحصين المناعي، مما يقود بدوره إلى التهاب مزمن يسمى xenosialitis.

ويتأه على ملاحظات هائلة وسابقة، ربط الباحثون بين هذا الالتهاب وارتفاع معدل الإصابة بأمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية.

وكشفت الدراسة عن أن الفئران التي تناولت أغذية غنية بمادة الـ NeuroGc عانت ارتفاعاً في معدل الإصابة بانسداد الشرايين بنسبة تزيد عن ٢,٤ مقارنة بغيرها.

يمكن للدراسة أن تساعد في إلقاء الضوء على العلاقة بين تناول اللحوم الحمراء وأنواع معينة من السرطان

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

ولا تزال من قبيل الألفاظ حتى الآن معرفة متى وكيف بالضبط فقد أسلافنا من البشر الأوائل جين الـ CMAH.

ومضة بعض فرضيات قائمة على أساس نظرية الانتقاء الطبيعي، لكن الباحثين يقولون بعدم إمكانية استبعاد حدوث ظاهرة عشوائية تطورت حتى ورثها إنسان الهوموسابيينس.

ويؤكد العلماء، في المقابل، أن غياب جين الـ CMAH قد أكسب إنسان الهوموسابيينس ميزتين في المقابل هما، القدرة على المشي مسافات طويلة، وانخفاض معدل الخسوية.

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

طبقاً للعلماء، فإن أمراض القلب الشائعة في البشر نادرة جداً في أي حيوانات أخرى قبل مليوني أو ثلاثة ملايين سنة. "فقد" أسلافنا الأوائل أحد الجينات المهمة في أجسادهم، وفقاً لدراسة علمية حديثة.

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

وبحسب دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة سان دييغو في كاليفورنيا، فإن نتيجة هذه الطفرة الجينية تركت الإنسان على وجه التحديد عُرضة للنوبات القلبية.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن أمراض القلب والأوعية الدموية تتصدر أسباب الوفاة المبكرة (التي تصيب من هم دون سن السبعين) حول العالم. وتمثل هذه النسبة ثلث الوفيات حول العالم سنوياً - أي ١٧,٩ مليون شخص تقريباً - وهو عدد متوقع أن يصل إلى ٢٣ مليون شخص بحلول عام ٢٠٣٠.

وفي معظم الحالات، تكون الوفاة جراء انسداد الشرايين، بسبب الرواسب الدهنية، مما يقلل معدل تدفق الدم للأعضاء الحيوية بالجسم. دراسة، الرياضيات في منتصف العمر تحد من أمراض القلب

علاج جديد للنوبات القلبية باستخدام رقعة حيوية لتلحج بالقلب لإيقاظ المرضى ولكن بينما تشجع هذه الأمراض بين البشر، فإنها "غير موجودة تقريباً" في الثدييات الأخرى، بما فيها قدرة الشمبانزي قليلة النشاط، كما يكاد يندم أي دليل على وجود هذه الأمراض بين الرئيسات والدلافين الضخمة.

فيما الذي حدث للبشر وتركتنا أكثر عُرضة للإصابة بتلك الأمراض؟ أمراض القلب والشرايين تتصدر أسباب الوفاة المبكرة حول العالم، طبقاً لإحصاءات الأمم المتحدة "سمة بشرية"

في دراسات سابقة، كان أجيت هاركي، أحد الباحثين القائمين على هذه الدراسة، قد لاحظ أن انسداد الشرايين مرض لا يصيب غير البشر. وفي تجربة أجريت قبل عشر سنوات، وضعت حيوانات الشمبانزي أخرى تحت الملاحظة في أقفاص للوقوف على ما إذا كانت العوامل المسببة لمرض انسداد الشرايين لدى الإنسان (كقلة النشاط والسمنة والغذاء الغني بالكوليسترول وارتفاع ضغط الدم) ستؤدي إلى إصابة هذه الحيوانات بأزمات قلبية.

لكن لم يتم تسجيل شيء يذكر. وكانت الإصابة بالأزمات القلبية بين الشمبانزي نادرة وفي حال الإصابة بها لم تكن نتيجة انسداد الشرايين.

وقادت هذه الدراسات الباحثين إلى تأكيد أن الحيوانات لا تعاني أمراض القلب والأوعية الدموية إلا إذا كانت أجسامها قد شهدت تطورات جينية تركت وظائف شبيهة بوظائف أجسام البشر، أو إذا كانت تلك الحيوانات تتناول كميات غير طبيعية من الكوليسترول لأغراض البحث العلمي.

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

تقول الدراسة: "إن فقدان جين الـ CMAH في الفئران قد ساعد بشكل ملحوظ في الاستعداد

استخدام خميرة فرعونية عمرها ٥٠٠٠ عام لإنتاج خبز أفضل من المعروف حالياً

عن هذه العملية. وأرسل معظم العينات لتحليلها معملياً، لكن بلاكلي احتفظ بواحدة. وباستخدام المياه والحبوب القديمة وحاويات معقمة، جهز المواد الأولية لتصنيع العجينة لمدة أسبوع. وذلك من أجل الوصول إلى أقرب المكونات التي كان يستخدمها المصريون القدماء لصناعة ما كانوا يعتبرونه خبزاً.

ووضع بلاكلي الخمائر مع خليط من الحبوب التي طحنها بنفسه ولم يكن من بينها القمح المعروف حالياً، وكان الخليط مكوناً من الشعير ونبات الجحل (يشبه القمح البري وحيد الحبة)، الذي كان يستخدمه الفرعونية الآن في صناعة الخبز. بلاكلي وضع الخميرة الفرعونية مع خليط من الحبوب التي استخدمها الفرعونية ولم يكن من بينها القمح المعروف حالياً

ويوضح بلاكلي أن هذه الخمائر قديمة جداً، "بينما كانت هذه الخمائر نائمة، توصل المصريون القدماء إلى القمح الحديث". وأضاف أن أقدم الأهرامات المعروفة في الجيزة يعود تاريخه إلى حوالي ٤٥٠٠ عام، بينما كانت سلالات الخميرة هذه مخزنة قبل ذلك بحوالي ٧٠٠ عام، أي أنها عمرها يصل إلى ٥٢٠٠ عام.

ويقول، "كانت رائحتها (العجينة) الأولية للخبز مختلفة تماماً عن تلك المعروفة حديثاً." كانت الفقاغيت أصغر، أقل حدة، ولكنها أكثر نشاطاً. "لصوص الفرعونية الذين خربوا مقابر الملوك

العثور على قبر ابنة أحد ملوك الفرعونية في دهشور جنوب القاهرة

تخلّص الخميرة السائلة من الأواني الفخارية الفرعونية وتحديد سائلتها داخل معامل خاصة

كانت ميكروبات الخميرة الفرعونية نائمة (خاملة) لأكثر من ٥٠٠٠ عام، ومدفونة داخل أوان خزفية (من الفخار المصري). حتى قرر الأمريكي شيموس بلاكلي استخدامها الآن في صناعة الخبز.

وبالفعل تم إنتاج رغيف باستخدام الخميرة الفرعونية. والأمريكي بلاكلي، أحد هواة علم الصريات ومطور ألعاب محترف لجهاز أكس بوكس Xbox، كما أنه يهوى صناعة الخبز وينشر العديد من الصور على وسائل التواصل الاجتماعي.

واعترف بأنه صنع "أرغفة رهيبة تشبه الصخور في شكلها". لكن هذه التجربة (باستخدام الخميرة الفرعونية) كانت في إطار مختلف تماماً.

بدأ بلاكلي عمله بخطوة استخراج ميكروبات الخميرة من أوان فخارية فرعونية دون تدمير هذه الأواني، وتمكن بمساعدة عائلة الآثار سيرينا لوف، من الوصول إلى مجموعة من أدوات فرعونية لصناعة الخبيرة والخبز كانت محفوظة في متحفين في مدينة بوسطن الأمريكية.

استعان أيضاً بعالم الأحياء المجهرية بجامعة أيوا الدكتور ريتشارد بومان، لاستخراج الخميرة من الأواني الفخارية وتحديد سائلتها أيضاً. وحقن عالم الأحياء بومان المواد الغذائية في الأواني الفخارية حتى تتغذى عليها ميكروبات الخميرة النائمة، وبعد ذلك سحب السائل الناتج

الحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة
قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك، واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفيدة لأنها تتسرب العرق.
٦- حافظ على رطوبة جسمك تناول قدراً كافياً من الماء خلال النهار، لكن تجنب شرب كميات كبيرة قبل موعد نومك. سبت خرافات عن النوم "تدمر صحتنا ومزاجنا"
٧- فكر فيما تشربه
احذر من المشروبات الغازية، فكثير منها يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، هو مادة مثيرة للجهاز العصبي المركزي، وتجعلنا أكثر يقظة.

٤- فرش الأسرة
قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك، واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفيدة لأنها تتسرب العرق.
٦- حافظ على رطوبة جسمك تناول قدراً كافياً من الماء خلال النهار، لكن تجنب شرب كميات كبيرة قبل موعد نومك. سبت خرافات عن النوم "تدمر صحتنا ومزاجنا"
٧- فكر فيما تشربه
احذر من المشروبات الغازية، فكثير منها يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، هو مادة مثيرة للجهاز العصبي المركزي، وتجعلنا أكثر يقظة.

٤- فرش الأسرة
قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك، واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفيدة لأنها تتسرب العرق.
٦- حافظ على رطوبة جسمك تناول قدراً كافياً من الماء خلال النهار، لكن تجنب شرب كميات كبيرة قبل موعد نومك. سبت خرافات عن النوم "تدمر صحتنا ومزاجنا"
٧- فكر فيما تشربه
احذر من المشروبات الغازية، فكثير منها يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، هو مادة مثيرة للجهاز العصبي المركزي، وتجعلنا أكثر يقظة.

٤- فرش الأسرة
قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك، واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفيدة لأنها تتسرب العرق.
٦- حافظ على رطوبة جسمك تناول قدراً كافياً من الماء خلال النهار، لكن تجنب شرب كميات كبيرة قبل موعد نومك. سبت خرافات عن النوم "تدمر صحتنا ومزاجنا"
٧- فكر فيما تشربه
احذر من المشروبات الغازية، فكثير منها يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، هو مادة مثيرة للجهاز العصبي المركزي، وتجعلنا أكثر يقظة.

٤- فرش الأسرة
قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك، واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفيدة لأنها تتسرب العرق.
٦- حافظ على رطوبة جسمك تناول قدراً كافياً من الماء خلال النهار، لكن تجنب شرب كميات كبيرة قبل موعد نومك. سبت خرافات عن النوم "تدمر صحتنا ومزاجنا"
٧- فكر فيما تشربه
احذر من المشروبات الغازية، فكثير منها يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، هو مادة مثيرة للجهاز العصبي المركزي، وتجعلنا أكثر يقظة.

٤- فرش الأسرة
قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك، واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفيدة لأنها تتسرب العرق.
٦- حافظ على رطوبة جسمك تناول قدراً كافياً من الماء خلال النهار، لكن تجنب شرب كميات كبيرة قبل موعد نومك. سبت خرافات عن النوم "تدمر صحتنا ومزاجنا"
٧- فكر فيما تشربه
احذر من المشروبات الغازية، فكثير منها يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، هو مادة مثيرة للجهاز العصبي المركزي، وتجعلنا أكثر يقظة.

تعرف على الحيلة التي يستخدمها خبراء التسويق لدفعك لإنفاق المزيد

❖ وكالات

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

تقول ليندا تشانغ، خبيرة نفسية بجامعة هارفارد، "طرح الخيارات بطريقة معينة يمكن أن يوجه الأشخاص نحو منتج أعلى ثمنًا." في البداية، جرى بحث "تأثير الشرك" كاستراتيجية تسويقية للتأثير على المستهلك، ولاحقا أظهرت بحوث أخرى أن نفس الاستراتيجية قد تنسحب على مجالات أخرى كالتوظيف والرياسة الصحية والسياسة.

ويكمن في نبي تلك الاستراتيجية أن يقي نفسه من الوقوع تحت تأثيرها، بل ويستفيد بها في إنفاق الآخرين. هل تتأخر حالتك المزاجية بأطوار القمر المختلفة؟ ماذا كان أجدادنا يفتبون رؤوسهم؟ يستخدم خبراء التسويق ما يعرف بـ "تأثير الشرك" لتوجيه المستهلك لشراء منتج أعلى لا يختلف كثيرا عن البديل الأرخص كانت أول مرة توفق فيها استراتيجية "تأثير الشرك" في الثمانينيات من القرن الماضي، مع لجوء الخبراء للكثير من الحيل المؤثرة على الإدراك، وأفضل طريقة لفهم هذه الاستراتيجية هي النظر إلى مثال عملي.

تحليل على: تختار رحلة طيران من الخيارات الثلاثة التالية: الرحلة (أ) بتكلفة ٤٠٠ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة الرحلة (ب) بتكلفة ٣٣٠ دولار مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة الرحلة (ج) بتكلفة ٤٣٥ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة

وجد الباحثون أن أغلب الناس سيختارون الرحلة (أ) باعتبارها أرخص من الرحلة (ب) - رغم أنها أعلى بظرف كبير عن الرحلة (ب). والآن لننظر لطرح آخر لنفس المثال، رحلة (أ) بتكلفة ٤٠٠ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة الرحلة (ب) بتكلفة ٣٣٠ دولار مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة الرحلة (ج) بتكلفة ٣٣٠ دولار مع فترة توقف لمدة ١٩٥ دقيقة

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

وفي الجائزتين تم طرح خيار الرحلة (ج) كعامل تشتيب أو طعم، بحيث يبدو شبيها بأحد الخيارين الآخرين ("الخيار المستهدف") ولكن أقل جذبا، بحيث يميل الشخص أكثر للهدف بمفاضلته بخيار آخر. يقول باحثون إن حيلة التشتيب تنسحب على شتى المياعات، من رحلات الطيران إلى المشروبات الغازية

ووجدت التجارب التي فحصت خيارات من هذا القبيل أن الاستعانة بعامل تشتيب جيد، كالمطروح في المثال، قد يؤدي لتحويل الرأي عن أحد الخيارين للأخر بمعدل ٤٠٪ - وهو ما يظهر سهولة التأثير على قرار الشخص بتغيير طريقة الطرح. والأهم، كما يظهر في الاستبازيو الأول، هو أن إضافة خيار ضعيف قد يجعل المستهلك أكثر استعدادا للتع المزي من المال، وهو ما يعلل اهتمام خبراء التسويق بتلك الاستراتيجية.

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

❖ وكالات

الشوفان، نوع من رقائق الحبوب ذو فوائد في الرجيم، وهو يحظى بإشادة في صفوف اختصاصيي التغذية لقيمته الغذائية، كما أن الشوفان يوصف للأفراد الذين يحاولون خسارة الوزن أثناء الرجيم، وبعده، إذ هو يتحكم في مستويات الجوع، بسبب ارتفاع محتواه من الماء والألياف القابلة للذوبان. الشوفان يتحكم في مستويات الجوع يتوافر الشوفان في مجموعة متنوعة من الأشكال، بناءً على كيفية معالجته. وهو عموماً غني بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان منها، والفسفور واليافيم والمغنيسيوم والزنك.

وفي الأتي، تعدد اختصاصية التغذية والتغذية الرياضية عبر بيضون أنواع الشوفان بالترتيب، من الأقل معالجة إلى الأكثر منها، علماً أنه على الرغم من تشابه المحتوى الغذائي نسبياً بين القطع الكبيرة من الشوفان والناعمة منه، فإن آثار أنواع الشوفان المختلفة في نسبة السكر في الدم بالمقابل، ليست كذلك. وفي هذا الإطار، يستغرق تناول الشوفان الأقل معالجة، مثل، حبوب الشوفان أو القطع الكبيرة منه وقتاً أطول في الهضم، مقارنة بالشوفان الملوّف أو الناعم، مع تأثير أقل في مؤشر نسبة السكر في الدم، مقارنة بالشوفان الملوّف أو الناعم.

تتمثل أنواع الشوفان، • حبوب الشوفان الكاملة؛ يُنظف الشوفان بغية إزالة الأجزاء غير الصالحة للأكل منه، وتترك الحبوب التي تحتوي على الجنين والوسيدات والنخالة، • نخالة الشوفان، تحتوي نخالة الشوفان على معظم الألياف، وتتناول على هيئة حبوب أو تضاف إلى الوصفات لتعزيز محتوى الألياف فيها. • حبوب الشوفان الكبيرة - Steel Cut (أو الأيرلندية)، تقطع إلى قطعتين أو ثلاث منها (أو كبرصغراً، باستخدام شفرة من الفولاذ. كلما كبر حجم قطع الشوفان، طال وقت طهي.

• الشوفان الإسكتلندي، حبوب الشوفان المطحونة، التي تشكّل ما يشبه العصيدة عند الطهي. • الشوفان الملوّف (أو قديم الطراز)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار، التي تُلف بعد ذلك، وتُجفّف لإزالة الرطوبة منها، بحيث تكون صالحة للتخزين.

• الشوفان السريع (أو الضروي)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار لوقت أطول، ومُصّغمة إلى قطع رقيقة لتمتص الماء بسهولة، بغية تسريع عملية الطهي. إشارة إلى أنّ العديد من صنوف الشوفان الفورية التجارية مُحلّلة أو مُنكهة، لذا يجب التأكد من كون المنتج خالياً من السكر.

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

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

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

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

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

ويختلف الأشخاص في مدى تأثرهم بتلك الحيلة، إذ يتوقف ذلك على طريقة تفكير الشخص. وتشير الاستطلاعات إلى أن بعض الأشخاص أكثر ميلاً لتصديق حدسه الداخلي، بينما البعض الآخر أكثر تحليلاً للامور (والنوع الأول أكثر تأثراً بحيلة التشتيب).

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

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

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

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

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

فما هي المخاوف، وهل من دليل يعزز تلك المخاوف؟

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

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

ما الختلف في الجيل الخامس؟

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

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

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

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

تمتلك كوريا الجنوبية الآن في كل أنحاء البلاد شبكة هواتف الجيل

❖ وكالات

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

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

وإذا كنت ممن يتبعون إحدى الحميات الغذائية الشائعة الآن المعتمدة على تقليل الكربوهيدرات - كحمية "كيتو" أو "باليو" - فلابد أنك تتناول من الدهون المشبعة أكثر من الحد الموصى به رسمياً.

ويطبق نفس الأمر على من يسير مع موجة انتشرت في الآونة الأخيرة من إضافة بعض الزيت أو السمن إلى القهوة صباحاً، إذ يسهل تجاوز حد الـ ٢٠ غراماً للنساء والـ ٣٠ غراماً للرجال الموصى به في بريطانيا.

ويتفق أغلب العلماء على أن الإفراط في الدهون المشبعة يرفع مستويات الكوليسترول في الدم، وهو ما قد يؤدي لضيق الشرايين واحتمال الإصابة بالسكتة القلبية أو الدماغية. لكن عدداً من العلماء يقولون إن المشكلة في أمراض القلب ليس سببها الدهون المشبعة، وإنما السبب في ذلك هو الالتهاب المزمن. وتنصح الجهات الصحية بأغلب البلدان السكان بتقليل الدهون، وخصوصاً المشبعة، ومنها صنائج بريطانية توصي بالابتعاد عن أكثر من ٣٥ في المئة مما يحتاجه من طاقة (سعرات) من الدهون، ونحو ٥٠ في المئة من الكربوهيدرات، دون أن يعتبر هذا الإفراط في الكربوهيدرات.

أصيب بأشكال وعاد للعمل بعد ثلاثة أشهر ليصبح من أصحاب الملايين ستة تحديات تندر بفضاء البشرية في المستقبل البعيد يحوي زيت جوز الهند من الدهون المشبعة أكثر من الزبد، فملقعة واحدة كبيرة منه تحوي أكثر من نصف الحد الموصى به يومياً للنساء.

وفيما يتعلق بالدهون المشبعة، توصي بريطانيا بنسبة أقل، لا تتعدى ١١ في المئة مما يتناوله الفرد من سعرات غذائية، بينما توصي الولايات المتحدة ومنظمة الصحة العالمية بأقل من ١٠ في المئة، أي نحو ٢٠ غراماً للنساء و٣٠ غراماً للرجال.

بدا تشغيل شبكات هواتف الجيل الخامس في بعض مدن المملكة المتحدة، وبدأ معه طرح أسئلة عما إذا كانت هذه التقنية الجديدة تشكل مخاطر على الصحة.

وتتوفر التقنية بالفعل في بعض الدول الأخرى، مثل كوريا الجنوبية وإسبانيا وسويسرا وأجزاء من الولايات المتحدة، على سبيل المثال لا الحصر، وستتمتد التقنية إلى أماكن أخرى في غضون العامين المقبلين.

فما هي المخاوف، وهل من دليل يعزز تلك المخاوف؟

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

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

ما الختلف في الجيل الخامس؟

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

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

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

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

تمتلك كوريا الجنوبية الآن في كل أنحاء البلاد شبكة هواتف الجيل

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

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

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

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

تحوي شربحتان من البيبنزرا ١٠ غرامات من الدهن المشبع، أي نصف الموصى به للنساء ويومياً وثلاث الموصى به للرجال وتقول غارتون، "تسمم عوامل عدة في رفع مستوى الكوليسترول في الدم، وليس أقلها الإفراط في تناول الدهون المشبعة، وهو ما أكدته الدراسات الحديثة والخسنيات".

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

الخامس ما المخاوف؟ الإشعاع الكهرومغناطيسي الذي تستخدمه كافة تقنيات الهواتف المحمولة دفع البعض إلى القلق من المخاطر الصحية المتزايدة، بما في ذلك أنواع معينة من السرطان.

وفي عام ٢٠١٤، قالت منظمة الصحة العالمية إنه "لا أشار صحية ضارة تم التأكيد من أنها نجمت عن استخدام الهواتف المحمولة".

إلا إن منظمة الصحة العالمية والوكالة الدولية لبحوث السرطان صنفتا كل الإشعاعات الناتجة عن ترددات الراديو (ومن بينها إشارات الهواتف) على أنها "مواد مسرطنة محتملة".

وأضافت المنظمة، "لم يقم دليل حاسم على أن التعرض لتلك الإشعاعات يصيب البشر بالسرطان". ويتعرض من يتناول الخضروات المحللة ويستخدم بوردة "التلك" لنفس مستوى المخاطر.

بينما تُصنّف المشروبات الكحولية واللحوم المُصنّعة باعتبارها ذات مستوى مخاطر أعلى.

وخلص تقرير السمية الصادر عام ٢٠١٨ من وزارة الصحة البريطانية، الذي يستشهد به المربون عن مخاوفهم، إلى أن الفئران الذكور التي تعرضت لجرعات أعلى من إشعاع ترددات موجات الراديو أظهرت الإصابة بنوع من الورم السرطاني في القلب.

وفي هذه الدراسة، تم تعريض أجسام الفئران بالكامل لإشعاع من هواتف محمولة لمدة تسع ساعات يومياً على مدى عامين، بدءاً من قبل ولادتها.

ولم يظهر رابط بين الإصابة بالسرطان والفئران التي خضعت للدراسة، بل وجدت الدراسة أن الفئران التي تعرضت للإشعاع عاشت أعماراً أطول من نظائرها.

وقال أحد الباحثين البارزين في هذه الدراسة، "لا يمكن المقارنة بشكل مباشر بين عمليات التعرض التي شملتها الدراسات وخضعت لها الفئران والتعرض



استبدال الدهون لكن الدهون المشبعة ليست دائماً المسؤولة عن تدهور الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وتترابط كافة تلك العناصر فيما بينها.

وحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً.

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

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

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

لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة الذي يختبره البشر جراء استخدام الهواتف الخلوية"، حتى بالنسبة لمستخدمي الهواتف بشكل مكثف.

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

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

في نطاق موجات الراديو - المستخدم في شبكات الهاتف المحمولة - غير مؤين، "ما يعني أنه يقتصر إلى الطاقة اللازمة لتقنيات الجهمض النووي ومن ثم إحداث غرايمز، الباحث في علاج السرطان.

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

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

يقول غرايمز، "من الأمور المتفهمّة خوف الناس من الإصابة بالسرطان، لكن من الأهمية يكمن توضيح أن موجات الراديو أقل أضراراً حتى من الضوء الذي نبأشره يومياً".

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

هل ينبغي القلق من صواري هوائيات شبكات الجيل الخامس؟

تتطلب تقنية الجيل الخامس المزيد من المحطات القاعدية الجديدة - هذه

بالسكر والتشويات البيضاء، كالدقيق الأبيض، تزداد مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية أكثر.

ويقول بيتر كليفتون، أستاذ التغذية بجامعة جنوب أستراليا المشارك في الدراسة، إن "أغلب الصنائج الغذائية ببلدان كبريطانيا وأستراليا والولايات المتحدة تقر بالمدرد الصحي على القلب عند استبدال الدهون المشبعة بغير المشبعة".

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

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

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

تقول غارتون، "سنعنا جميعاً عن معمرين تجاوزوا المئة وكانوا يكثرون من تناول الزبد والقشدة وغيرها، لكن بالنسبة لمعظم الأشخاص، من الأفضل الأكثر من تناول الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة ومصادر الدهون غير المشبعة كالجزوز والأسماك الدهنية".

وتصح غارتون بالنظر لكامل ما يتناوله الفرد من طعام وشراب، والإكثار من المفيد منه، بدلاً من التركيز على عناصر بعينها.

هل تسبب شبكات هواتف الجيل الخامس أضراراً صحية؟

هي الصواري الهوائية التي تنقل وتستقبل الإشارات من وإلى الهواتف، وفي ظل وجود الكثير من النواقل، يمكن لكل منها العمل بمستويات من الطاقة أقل من تلك التي كانت لازمة في تقنية الجيل الرابع، مما يعني انخفاض مستوى التعرض للإشعاع الناتج عن صواري هوائيات شبكات الجيل الخامس. وقبياً على تعليمات الحكومة البريطانية حول المحطات القاعدية للهواتف المحمولة، فإن حقوق تردّد موجات الراديو في الأماكن التي يستطيع العامة الوصول إليها لا ترقى للمعايير.

ماذا عن مخاطر الحرارة؟ جزء من طيف الجيل الخامس الذي تسمح به الإرشادات الدولية يقع ضمن نطاق موجات الميكروويف (الدقيقة) والتي تبعث الحرارة فيما تمر به من أشياء.

على أن آثار ارتفاع مستويات الحرارة في شبكات الجيل الخامس (وما سبقها من تقنيات هواتف) ليست ضارة، بحسب البروفيسور دوني كروفست استشاري اللجنة الدولية للوقاية من الإشعاعات غير المؤينة.

ويقول كروفست، "أعلى مستوى تردد لموجات الراديو يمكن التعرض له من الجيل الخامس تم رسده وكان صغيراً جداً بحيث لم يُسجل ارتفاع في درجة الحرارة حتى الآن".

حدود التعرض للزيادة الضئيلة في التعرض لموجات الراديو المترتبة على ظهور شبكة الجيل الخامس، لا يزال مستوى التعرض الإجمالي منخفضاً".

لكن من الأهمية يكمن توضيح أن موجات الراديو أقل أضراراً حتى من الضوء الذي نبأشره يومياً".

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

هل ينبغي القلق من صواري هوائيات شبكات الجيل الخامس؟

تتطلب تقنية الجيل الخامس المزيد من المحطات القاعدية الجديدة - هذه

مانشستر مكان سياحي تاريخي ترفيهي



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

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

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

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

مركز ترافورد نقطة في مركز "ترافورد" للتسوق

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

"هيتون بارك" يمتد "هيتون بارك" على نحو ستامنة فداناً، ويمثل الحديقة الأكثر كبراً في "مانشستر الكبرى". كانت الحديقة رُمّت على نطاق واسع، وهي لا تزال تحتفظ بالعديد من مبانيها وأشجارها. هناك سيستمتع عشاق الرياضة بملعب الجولف ذي الـ ١٨ حفرة، وملاعب كرة المضرب (تنس)، بينما يمكن للعائلات استكشاف المتحف الوطني لكرة القدم المتحف الوطني لكرة القدم يمتاز بتذكاراته

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

ورق جدران ثلاثي الأبعاد في الديكور المنزلي

وكالات

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

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

ورق الجدران يضفي جمالية خاصة على الديكور الداخلي، خصوصاً ورق الجدران ثلاثي الأبعاد في حال اختياره بالشكل المناسب. وفي هذا الإطار، تقدم مهندسة الديكور رؤى البضن نصائح لاختيار ورق الجدران ثلاثي الأبعاد. عوضاً عن اكساء الجدران بالحجر أو الخشب، يُمكن تركيب ورق جدران ثلاثي الأبعاد مميزات...

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

تلميع الذهب في طرق منزلية سهلة

وكالات

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

تلميع الذهب في طرق منزلية سهلة

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

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

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

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

السياحة في إيطاليا: إجازة قصيرة في بيزا

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

في هذا الشارع، يمكن العثور على مجموعة من متاجر المصممين، و"البوتيكات"، والمقاهي الجذابة.

بالنسبة لأولئك الذين لا يهتمون بالتسوق، فإن الهندسة المعمارية الجذابة للمباني لا تزال نقطة جذب الذواقّة "جياتيريا دي كوتيلي"

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

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

النشاطات

نزهة على طول نهر أرنو

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

يمتد هذا النهر لمسافة ٢٤١ كيلومتراً، ومصدره جبل فالترونا.

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

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

التسوق

"بورجو ستريتو"

الكاتدرائية، وهو يمتاز ببناء داخلي هادئ.

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

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

قصر دي كافاليري بُني في القرن السادس عشر

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

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

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

أسكن عناوين جذابة في بيزا، أهمها:

برج بيزا المائل

برج بيزا المائل هو العنوان الأكثر بروزاً في بيزا

يقع برج بيزا المائل الشهير خلف الكاتدرائية مباشرة، في وسط امتداد كبير من العشب الأخضر. وفي هذا الإطار، يخلو المشي حتى أعلى برج بيزا المائل، مع إنهاء الزيارة في الأوصية، أما إذا كان الدرايزين مصنوعاً من الحجر، فيمكن تطبيق ديكور الدرايزين الحديد نفسه، من خلال وضع تفصيلات من الحديد على شكل دوائر لتُثبت أوعية الأزهار في داخلها. على الجدران، يخلو توزيع رصف مشغولة من الحديد أو الألومنيوم أو الخشب، أو ألواح من الزجاج محاطة بإطارات من حديد، وذلك بشكل هندي مُحدّد أو عشوائي، على أن تُوزع عليها ورود والأزهار الملونة. ومن جهة ثانية، يمكن وضع ألواح من الخشب

ديكورات غرف المعيشة في المنازل المودرن

وكالات

القطع المفردة مختلفة التصميم، ويلون مخالفاً للكتابة الرئيسية.

تعدّ الوسائد من مؤثرات الديكور الأكثر أهمية، خصوصاً إذا كانت مختارة بلون مخالف للون الكنب، فهي تكسر جمود اللون السادة، وتضفي نوعاً من المرح على الغرفة.

كثبة كبيرة عبارة عن قطع سوية لعمل "سوا" كبيرة باللون الأبيض، وتبدو طاوله وسط مربعة بتصميم في غاية البساطة

تكثر الطاولات في غرفة الجلوس، وتشمل تلك التي تتوسط الجلسة، وأخرى جانبية، وأيضاً تلك التي تلعب وظيفة الضيافة، وقد تكون مفردة، أو مجموعة ترتب بصورة متداخلة. الطاولات مختلفة في الارتصاصات والتصاميم والألوان والخامات، التي يبرز الخشب بينها خصوصاً، وذلك حسب الديكور العام.

تحضر الخزائن ذات الأدرج غالباً في غرفة المعيشة، وتُستخدم لغرض وظيفي مُتمثل في التخزين، وأيضاً جمالي، وهي غالباً ما تكون معدة من الخشب، وقد يُضاف إليها الزجاج الشفاف والمزركش.

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

مميزات ديكورات غرف المعيشة المعاصرة

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

تزيين البلكونة المكشوفة

في وسط البلكونة، على تحمل هذه الألواح دوائر صغيرة تُعلّق عليها شتول توحى كأن الجدار أخضر، ما يوحى للجالسين كأنهم في الحديقة، مع الإشارة إلى أن هذه الفكرة تُستخدم في المساحات المكشوفة حصراً.

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

من جهة ثانية، يجب الحرص على اختيار

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

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

من الجذاب تعليق أوعية صغيرة من الأزهار على الدرايزين الحديد

يتنوع شكل الـ"تراس"، فقد يتخذ الجيزن المذكور الشكل الدائري أو المثلث أو المربع أو المستطيل، وإذا كان الدرايزين مصنوعاً من الحديد، يخلو تعليق أوعية

مثل: الفوص والتزنج على الماء.

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

تسلق الصخور

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

ماليزيا وجهة العرب المسافرين

وكالات

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

جبل كينابالو

قمة جبل كينابالو هي الأكثر ارتفاعاً في بورنيو (٤٠٥٥ متراً). يُعرف الجبل في أنحاء العالم بتنوعه البيولوجي الهائل. وهناك أكثر من ٣٦٦ نوعاً من الطيور، و١٠٠ نوع من الثدييات في جبل كينابالو والمناطق المحيطة بها. يمكن تسلق القمة بسهولة، بصحبة مرشد.

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

أماكن سياحية في ماليزيا

كوف مولو

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

سيشيل موقع مثالي للنشاطات المائية

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

الجولة في "فاي دي ماي"

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

تعدّ "فاي دو ماي" من مواقع اليونسكو للتراث العالمي، ومن أماكن السياحة في جزيرة "براسلين".

ينمو نخيل "كوكو دي مير"، كما يمكن اكتشاف بلبل سيشيل المهمد بالانقراض، والحمام الأزرق، والنبغاء الأسود المهمد بالانقراض. وفي المزارع، هناك ثلاثة مسارات للمشي لمسافات طويلة، والعديد من المسارات الفرعية.

تعدّ حديقة "مورن" الوطنية

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

الاستجمام تحت أشعة الشمس في سيشيل، تكثر الشواطئ الجذابة

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

مثل: الفوص والتزنج على الماء.

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

تسلق الصخور

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

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

الجولة في "فاي دي ماي"

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

تعدّ "فاي دو ماي" من مواقع اليونسكو للتراث العالمي، ومن أماكن السياحة في جزيرة "براسلين".

ينمو نخيل "كوكو دي مير"، كما يمكن اكتشاف بلبل سيشيل المهمد بالانقراض، والحمام الأزرق، والنبغاء الأسود المهمد بالانقراض. وفي المزارع، هناك ثلاثة مسارات للمشي لمسافات طويلة، والعديد من المسارات الفرعية.

تعدّ حديقة "مورن" الوطنية

الأردن يستضيف معسكراً تدريبياً لنادي ريال مدريد الإسباني

وكالات

يعتزم وفد من أكاديمية نادي ريال مدريد الإسباني زيارة المملكة الأسبوع المقبل بهدف إقامة معسكر رياضي تدريبي للناشئين بكرة القدم.

وذكر ممثل أكاديمية نادي ريال مدريد بمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا مؤسسة "١٢&١ واحد اثنين واحد" في بيان اليوم الجمعة، أن الوفد الضيف يضم إداريين وفنيين ومدربين من نادي ريال مدريد الإسباني، بنية إقامة معسكر رياضي تدريبي للناشئين بهدف صقل المواهب الرياضية للشباب الأردني في رياضة كرة القدم ومن ثم تأهيلهم، لخوض مسابقة رياضية واختيار المرشحين منها لدورة رياضية متقدمة في إسبانيا.

وقال رئيس المؤسسة وليد الألفي، إن المعسكر المتوقع إقامته في نادي الديونز بعمان، يعتبر خطوة هامة وجدية للشباب الأردني للوصول إلى العالمة عبر المسابقة التي ستجري في نهاية المعسكر التدريبي، مشيراً أنه سيتم اختيار المواهب الأردنية الذين تتراوح أعمارهم بين ٩ إلى ١٧ عاماً لتابعة التدريب في نادي ريال مدريد في إسبانيا، ومن ثم الحصول على شهادة محترف في سن الناشئين. وتعد شركة "١٢&١ واحد اثنين واحد" الوكيل الحصري والمعتمد من قبل أكاديمية نادي ريال مدريد، وهي متخصصة في الشأن الرياضي والسياحي، ومقرها في جدة بالمملكة العربية السعودية.

ضربة قوية للشرطة العراقية في البطولة العربية

وكالات

أعلنت إدارة الشرطة، أن نجمه محمود المواس، سيغيب عن باقي مباريات حامل لقب الدوري العراقي في بطولة كأس الملك سلمان للأندية العربية، بعد إصابته أمام الصفاقسي التونسي.

وذكر الشرطة في بيان رسمي، "اطمأنت الهيئة الإدارية للشرطة، الموجودة بمدينة الطائف في المملكة العربية السعودية، على صحة محمود المواس، الذي تعرض إلى إصابة نتيجة اشتراك مع لاعب تونسي اضطر خلالها الطاقم الطبي لنقله إلى مستشفى الملك عبد العزيز. وأضاف: "رئاسة الوفد تابعت حالة المواس أولاً بأول، ورافقته إلى المستشفى التي لم يفادها إلى الآن.. والتقارير الطبية أشارت إلى وجود حالة انزلاق في الفقرتين الرابعة والخامسة تتطلب على أثرها خلود اللاعب في الراحة، والابتعاد عن الملاعب لمدة أسبوعين إلى ٣ أسابيع.. تتمنى للسوري المواس الشفاء العاجل والعودة السريعة للملاعب.. يشار إلى أن الشرطة قلبت على الصفاقسي (١-٠)، اليوم الخميس، ضمن منافسات الجولة الأولى من كأس الملك سلمان للأندية العربية القادمة حالياً بالسعودية.

جماهير مانشستر يونايتد تخرج ضد عائلة جليزر

وكالات

لا تزال المفاوضات جارية بشأن البيع المحتمل لنادي مانشستر يونايتد، لصالح القطري الشيخ جاسم بن حمد آل ثاني، والذي تقدم بعرض الشهر الماضي لشراء نسبة ١٠٠٪ من أسهم النادي، يأتي ذلك في الوقت الذي تستمر فيه احتجاجات مشجعي الفريق الإنجليزي ضد عائلة جليزر، المالكة لمان يونايتد.

كما عرض جيم وانكليف مالك شركة إينيوس، شراء جزء كبير من أسهم النادي، وهو ما يسمح باستمرار بعض تمثيل الملاك الحاليين. وكانت "مجموعة ١٩٥٨"، وهي منظمة مشجعي المان يونايتد، قد اتفقت على تنظيم سلسلة من الاحتجاجات ضد عائلة جليزر في بعض المباريات خلال الموسم الماضي، بما فيها مباريات مهمة مثل نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي.

وهذا الصيف كانت هناك احتجاجات كبيرة في ملعب أولد ترافورد، جاءت بالتزامن مع الإعلان عن القميص الجديد للشبابين الأحمر في الموسم الجديد.

البديري يستقيل من تدريب الصفاقسي



وكالات

أعلن الصفاقسي التونسي، رحيل مديره المصري حسام البديري من منصبه عقب الخسارة أمام الشرطة العراقي في الجولة الأولى لمرحلة المجموعات ببطولة كأس الملك سلمان للأندية العربية.

وقال بيان صادر عن الصفاقسي: "تقدم المدرب حسام البديري بالشكر لهيئة النادي الرياضي الصفاقسي كما قام بتسليم استقالته من منصبه على رأس الإطارات الفني للفريق الأول.. وعلى إثر ذلك نتقدم للبديري بجزيل الشكر على مجهوداته المبذولة منذ قدومه وتتمنى له التوفيق في قادم مسيرته المهنية.."

وأصبح حسام البديري أول الراجلين عن الفرق التي تشارك في البطولة العربية بعد استقالته من منصبه. وتغلب الشرطة على الصفاقسي (١-٠)، اليوم الخميس، ضمن منافسات الجولة الأولى من كأس الملك سلمان للأندية العربية القادمة حالياً بالسعودية. وسجل علاء عبد الزهرة هدف المباراة الوحيد للشرطة من ضربة جزاء في الدقيقة ٦٤، علماً بأن المواجهة شهدت تعرض أحمد العجال (الصفاقسي) للطرد بعد تلقيه الإضرار الثاني في الدقيقة ٦٢. وتضم المجموعة الأولى إلى جانب الشرطة والصفاقسي، فريقين يتحداً جدة السعودي والترجي التونسي.

السعودية تصطدم بالأردن.. ومواجهات عربية قوية في قرعة كأس العالم

وكالات

أسفرت قرعة الدور الثاني من التصفيات المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦ وكأس آسيا ٢٠٢٧، التي أقيمت الخميس في كوالالمبور، عن مواجهات من العيار الثقيل للمنتخبات العربية.

وأوقعت القرعة منتخب السعودية في المجموعة السابعة رفقة شقيقه الأردني مع طاجيكستان والفائز من مباراة كمبوديا وباكستان في الدور الأول.

كما يلتقي المنتخبان الإماراتي والبحريني في التصفيات، حيث أوقعت القرعة في المجموعة الثامنة مع الفائز من مبارياتي (اليمن ضد سريلانكا) ونيبال ضد لاوس).

وتتكرر المواجهات العربية في المجموعة التاسعة، حيث يتواجد لبنان مع فلسطين برهقة كل من أستراليا، والفائز من مباراة المالديف ضد بنجلاديش.

وتم تقسيم آخر ٢٠ منتخبا في التصنيف إلى ١٠ أزواج، حيث يلعب كل منتخب مباراتين (ذهابا وإيابا) في ١٢ و١٧ أكتوبر/تشرين أول المقبل على التوالي، ليتأهل ١٠ فائزين إلى الجولة الثانية، حيث سيكون بانتظارهم ٢٦ منتخبا آسيويا.

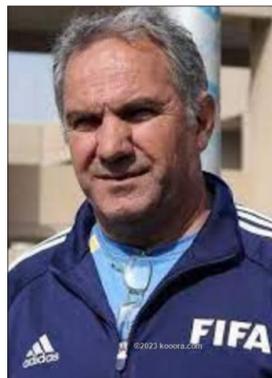
وفي المرحلة الثانية وبعد تأهل ١٠ منتخبات ينضمون إلى ٢٦ منتخبا، ليتم تقسيم ٣٦ منتخبا على ٩ مجموعات، للتنافس بنظام الدوري الجزأ ذهابا وإيابا، خلال الفترة من نوفمبر/تشرين الثاني ٢٠٢٤.

ويتأهل المتصدر والوصيف من



المجموعات التسع (١٨ منتخبا) إلى الدور الثالث من تصفيات كأس العالم، وفي نفس الوقت سيحسمون أماكنهم في نهائيات كأس آسيا ٢٠٢٧. ويخوض ١٨ منتخبا المتأهلين من الدور الثاني، المرحلة الثالثة من تصفيات كأس العالم، حيث سيتم توزيعهم على ٣ مجموعات تضم كل مجموعة ٦ منتخبات، وستقام قرعة خاصة بتلك المرحلة في العام المقبل.

ونسير في الاتجاه الصحيح صوقار: قرعة فلسطين متوازنة



على المنتخبات أن تطور نفسها حتى تحصل على أفضل تصنيف..

وأضاف: "هذا بالفعل ما حدث من جانبنا لذلك نحن نتواجد حالياً في التصنيف الثاني وهو أفضل تصنيف آسيوي لنا.. وتابع: "اليوم، وفق التصنيف الحالي أنت تلعب مع كل المستويات وهذا أمر طبيعي، لذلك نحن مطالبون بمزيد من العمل والجهد وهذا ما نفعله، وكذلك الجهاز الفني للمنتخب.. وأتم: "المنتخب الفلسطيني يسير في الاتجاه الصحيح، من حيث برامج الإعداد والتطوير والتواجد في كل الاستحقاقات وخوض اللقاءات الدولية الودية وهذا أمر بالغ الأهمية لتطوير المنتخب.."

وصف نهاد صوقار، المستشار الفني لرئيس الاتحاد الفلسطيني، قرعة منتخب بلاده في التصفيات المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦، وكأس آسيا ٢٠٢٧، التي جرت اليوم الخميس بأنها جيدة ومتوازنة.

وأوقعت القرعة المنتخب الفلسطيني في المجموعة التاسعة إلى جانب منتخبات أستراليا، لبنان، والفائز من مباراة منتخب المالديف وبنجلاديش.

وقال صوقار في تصريحات لـ"كوورة": "بعد عملية تصنيف المنتخبات من جانب الاتحاد الآسيوي أصبحت الأمور مختلفة، وأصبح من المهم

وكالات

وختم "طريقة سانتو باتت تعتمد على لاعبي الوسط واللعب من العمق، وسجل الاتحاد هدفين بنفس الشكل، وعدم التنظيم الدفاعي للاتحاد، هو سبب هدف الترجي، والاتحاد بحاجة لضرورة لقلب دفاع أجنبي.."

عموتة: السعودية منافسا الأقوى بالتصفيات.. وأراقب طاجيكستان



وكالات

يرى المغربي الحسين عموتة، مدرب المنتخب الوطني أن القرعة وضعت النشأ في مجموعة "متوازنة"، في الدور الثاني من التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم ٢٠٢٦ وكأس آسيا ٢٠٢٧.

ووضعت القرعة التي أقيمت الخميس في مقر الاتحاد الآسيوي بكوالالمبور، منتخب الأردن في المجموعة السابعة إلى جانب السعودية، طاجيكستان والمائل من باكستان وكمبوديا.

وأضاف عموتة في تصريحات موقع الاتحاد الأردني، بعد سحب قرعة التصفيات المشتركة: "لدينا تصور واضح حول فرق المجموعة السابعة.. المنتخب السعودي قوي ويعد المنافس الرئيسي على بطاقتي التأهل للدور الحاسم.."

وتابع عموتة: "كما شهدت الكرة الطاجيكية تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة، وستتبع لقاء كمبوديا وباكستان للتعرف أكثر على طبيعة الفريق الرابع في المجموعة.."

وشدد عموتة على أهمية العمل بجهد كبير ومتواصل، لضمان تحظى الدور الثاني من التصفيات وحجز مقعد مبكر في المرحلة الحاسمة، لتمتيز فرص الوصول إلى مونديال ٢٠٢٦، والعبور إلى نهائيات آسيا ٢٠٢٧.

حمزة إدريس: هجوم الاتحاد مرعب.. وثنائية كانت وحامد رائعة

وكالات

أشاد حمزة إدريس، نجم اتحاد جدة السابق، بالأداء والفوز الذي حققه العميد على الترجي التونسي (٢-١) مساء الخميس بالطائف، ضمن الجولة الافتتاحية من المجموعة الأولى لبطولة كأس الملك سلمان للأندية الأبطال.

وقال إدريس في تصريحات لقناة "العربية": "الاتحاد كان فريقا متسجما، ومدربه (نونو سانتو) غير طريقتة وأسلوب لعبه عن الموسم الماضي. شاهدنا الفريق يضغط في مناطق المنافس، ويحاول استرجاع الكرة بشكل سريع.."

وأضاف: "غير سانتو أيضا إستراتيجيته الفنية التي كانت تعتمد على التحولات. اليوم شاهدنا الاعتماد على التميريرات القصيرة ونقل الكرة والبناء في وسط الملعب ومحاوله الوصول وخلق الفرص.."

وأصل: "كانت هناك مشكلة في الاتحاد بالشوط الأول بوسط الملعب بوجود طارق حامد، وكورونادو معا، ووصل الترجي بسبب الفراغات لمناطق الاتحاد، وبدخول كانت في الشوط الثاني مع طارق أصبح الوسط أقوى.."

وأشار: "بداية للاتحاد الذي لم يخض أي مباراة منذ فترة طويلة، فإنها رائعة أمام الترجي، وأعطانا الاتحاد شكلا هجوميا مرعبا، لكن تظل علامة الاستفهام أن الاتحاد يحتاج لمدافع أجنبي بشكل ضروري يكون بجوار أحمد شراحيلى خاصة بعد إصابة عمر هوساوي.."

وختم "طريقة سانتو باتت تعتمد على لاعبي الوسط واللعب من العمق، وسجل الاتحاد هدفين بنفس الشكل، وعدم التنظيم الدفاعي للاتحاد، هو سبب هدف الترجي، والاتحاد بحاجة لضرورة لقلب دفاع أجنبي.."

فينيسيو يتفاعل مع توهج بنزيما

وكالات

احتفى المهاجم الفرنسي كريم بنزيما، بخوض مباراته الأولى مع ناديه الجديد اتحاد جدة، والفوز ٢-١ على الترجي في كأس الملك سلمان للأندية العربية.

وسجل بنزيما هدفا وصنع آخر لزميله المغربي عبد الرزاق حمد الله، في لقاء الأمل، ليحقق أفضل بداية ممكنة مع "العميد.."

ونشر بنزيما، مجموعة صور عبر حسابه على موقعي تويتر وإنستجرام، لإبراز احتفاله بهدفه الأول مع الفريق السعودي. وكتب اللاعب الفرنسي على الصور "الحمد لله"، وسط تفاعل كبير من جماهير اتحاد جدة.

ورد البرازيلي فينيسيو جونيور نجم ريال مدريد، على بوست كريم بنزيما، بقوله "الأفضل.."

وتزامن كريم بنزيما مع فينيسيو جونيور في صفوف ريال مدريد، قبل رحيل اللاعب الفرنسي هذا الصيف للاتحاد جدة.

الشمال يتعاقد مع لاعب الكولومبي

وكالات

أعلن الشمال القطري، التعاقد مع اللاعب الكولومبي جيسون موريلو، للانضمام لصفوف الفريق اعتبارا من الموسم المقبل.

ومن المنتظر أن يتنظم موريلو خلال الساعات المقبلة في تدريبات الشمال الحالية في معسكر الفريق بالنمسا استعدادا للموسم المقبل ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

وقال الموقع الرسمي للشمال: "نتمنى التوفيق لجيسون موريلو في مشواره المقبل، وأن يقدم الإضافة المطلوبة لتحقيق طموحات الجماهير والإدارة.."

وعزز الشمال صفوف فريق الكرة بعدد من اللاعبين الأجانب منهم الإيراني أمير إبراهيم وريكاردو جوميز من الرأس الأخضر والمغربي يونس الحناش القادم من باريس سان جيرمان بجانب الأرجنتيني ماتياس ناوي والأردني علي علوان المتواجدين من الموسم الماضي.

ويتفوق على كريستيانو

بنزيما يسجل أفضل بداية في مسيرته



وكالات

سجل الفرنسي كريم بنزيما، أفضل بداية له في مسيرته الرياضية بعد أن قاد اتحاد جدة لقلب تأخره أمام الترجي التونسي من خسارة بهدف للفوز بهدفين في أول مباريات الفريقين بكأس الملك سلمان للأندية العربية على ملعب مدينة الملك فهد بالجوية في الطائف.

وصنع النجم الفرنسي، الهدف الأول للاتحاد بعد مجهود فردي، وقدم تمريرة ذهبية على رأس المهاجم

المغربي عبدالرازق حمدالله الذي وضعها في الشباك، ثم نجح في تسجيل أول أهدافه بقميص الفريق بتسديدة جميلة من خارج المنطقة.

وهذه أفضل بداية للنجم الفرنسي مع أي فريق يلعب له؛ حيث لم تكن مباراته الأولى مع ليون الفرنسي، وريال مدريد الإسباني بنفس القوة، إذ لم ينجح في التسجيل مع الفريقين، واكتفى بصناعة هدف.

وتفوق بنزيما الحاصل على جائزة

استطلاع : 53% مع الرئيس اللبناني يتخون عن حرب الخليج

القدس المحتلة

- يتخوف 49% من الإسرائيليين بسبب خطة إضعاف جهاز القضاء من وصول الجيش الإسرائيلي إلى وضع انعدام الكفاءة، و22% من الإسرائيليين يقولون إنهم يدرسون الهجرة إلى الخارج، فيما 4% بدأوا بخطوات فعلية نحو هجرة وفق صحيفة معاريف العبرية.

وتخوف أغلبية في إسرائيل من حرب أهلية على خلفية خطة "الإصلاح القضائي" لإضعاف جهاز القضاء وفي أعقاب المصادقة على قانون إلغاء ذريعة عدم العقولية، ويخشى نصف الإسرائيليين من تراجع كبير في كفاءات الجيش الإسرائيلي على إثر احتجاجات عناصر الاحتياط واتساع ظاهرة رفض الخدمة العسكري في صفوفهم.

وقال 58% إنهم يتخوفون من حرب أهلية إسرائيلية، وفقا لاستطلاع صحيفة "معاريف" الأسبوعي الجمعة. وأعرب 49% من الإسرائيليين عن تخوفهم من وصول الجيش الإسرائيلي إلى وضع انعدام الكفاءة.

وأشار 22% من الإسرائيليين إلى أنهم يدرسون الهجرة إلى الخارج، فيما 4% من الإسرائيليين بدأوا بخطوات فعلية نحو الهجرة.

ورأى 36% أنه يجب وقف تشريعات الخطة القضائية، وقال 29% إنه يجب أن تتقدم التشريعات من خلال الحوار فقط، واعتبر 22% أن على حكومة نتنياهو دفع التشريعات قدما بشكل أحادي الجانب دون حاجة لحوار مع المعارضة.

وفيما يتعلق بقوة الأحزاب، لو جرت انتخابات للكنيست الآن، فإن نتائج الاستطلاع الحالي مشابهة للاستطلاع السابق، حيث سيتفكر تمثيل أحزاب الائتلاف من 64 مقعدا في الكنيست حاليا إلى 54 مقعدا، بينما أحزاب المعارضة ستكون ممثلة بـ 66 مقعدا.

مصر تتكلم دعما الكامل لمسار الحل الليبي

القاهرة

أكدت مصر دعما الكامل لمسار الحل الليبي، وأهمية احترام دور المؤسسات الليبية عند اضطلاعها بمهامها دون أي إملاء أو تدخلات خارجية من أي طرف.

وأكد المتحدث باسم الخارجية، السفير أحمد أبو زيد في بيان للخارجية اليوم، أن مصر تؤكد على الدور المحوري لمجلس النواب والدولة وفقا لصلاحياتهما في اتفاق الصخيرات من أجل استيفاء جميع الأطر اللازمة لإجراء الانتخابات الرئاسية والبرلمانية بالتزامن في ليبيا في أقرب وقت.

ودعا البيان جميع الأطراف الدولية إلى الالتزام بهذه الأسس والمحددات التي لا يبدل عنها، واحترام إرادة الشعب الليبي، والملكية الليبية للتسوية، وعدم اتخاذ أية إجراءات من شأنها تجاوز دور المؤسسات، تفاديا لتقيد الموقف، وحرصا على استقرار ليبيا وسياستها وتحقيقا لتطلعات الشعب الليبي الشقيق.

ويأتي ذلك في إطار متابعة تطورات الإعداد للاستحقاقات الانتخابية في ليبيا وجود المؤسسات الليبية ذات الصلة، والتفاعلات الدولية المرتبطة بها.

يتم مسح الأضرار وتصحيح الأضرار من التضرر مع التراجع في الجزائر

الجزائر

بعد حرائق اجتاحت شمال شرق الجزائر وأدت إلى مصرع 34 شخصا، يجد السكان أنفسهم أمام مئات المنازل المهتمة وآلاف الهكتارات المدمرة من الحقول والغابات مع انقطاع المياه والكهرباء عن عشرات القرى.

وقال رجل التقنة وكالة فرانس برس في نقطة توقيف في بجاية وهي أكثر منطقة جزائرية تضررت من الحرائق "نحتاج إلى مساعدة، كل المساعدات الممكنة، نحتاج إلى ملابس وفرش وأغراض من هذا النوع.."

وبدأ تنظيم الإمدادات والمساعدات للمتضررين فيما اقتطعت المياه والكهرباء، وأقيمت خلايا دعم نفسي.

قرب بلدة توجة المظلة على المتوسط، قضى 16 شخصا، أي "10% من السكان" وفق شهود، خلال محاولات الفرار سيرا من قرية آيت أوصالجيل الأحد الاثنين.

وأصدر قاضي التحقيق لدى محكمة سيدي امحمد في العاصمة الجزائرية أوامر بإيداع 12 شخصا الجيش الموقت للاشتباه في تورطهم بحرائق الغابات في عدد من مناطق البلاد، حسبما جاء في بيان الخميس.

يشهد شمال الجزائر وشرقها سنويا حرائق غابات، وهي ظاهرة تتفاقم عاما بعد آخر بسبب تأثير التغير المناخي الذي يؤدي إلى جفاف وموجات قحط.

في آب/أغسطس 2022، قضى 37 شخصا في حرائق هائلة بولاية الطارف شمال شرق البلاد، وكان صيف عام 2021 الأكثر فتكا منذ عقود، وقضى خلاله أكثر من 90 شخصا في حرائق واسعة النطاق في شمال الجزائر، ولا سيما في منطقة القبائل.

وقال طاهر شيبان (50 عاما) الذي خسر الكثير من أقاربه في آيت أوصالجيل في الأيام الأخيرة "خسرنا 99% من أراضينا.. وأضاف خلال مراسم دفن أقاربه الأربعاء في بلدة سوق الجمعة "توفي 16 شخصا ستة منهم من أسرة شيبان وتسعة من أسرة زنون.."

من جهته، قال جودي زنون خلال دفن أحد أقاربه "لا تزال صامدين لكن كيف يمكننا أن نبقي هادئين حين نخسر في الوقت عينه سبعة أو ثمانية من أفراد عائلتنا؟.."

واستدعى الوضع إجلاء أكثر من 1500 شخص من بعض القرى مع اقتراب الحرائق من منازلهم، كما دمرت النيران منتجات صالحة تعد مقاصد سياحية في الصيف.

140 حريقا - وفتت وزير الداخلية الجزائرية إبراهيم مراد إلى تسجيل 140 حريقا في 17 محافظة.

وقال إنه، بالإضافة إلى الخسائر البشرية، "اجتاحت الحرائق مساحات شاسعة من الغابات والأشجار والأشجار المثمرة.."

ولفت إلى أنه أصدر "تعليمات" للسلطات المحلية "لبدء برصد الأضرار والخسائر والتعرف على الضحايا، من أجل التعويض في أسرع وقت.."

الاحتلال يقتحم مدرسة بلدة بيتا ويحطم محتوياتها ويستولي على كاميراتها



مواجهات بالقرب من جبل العرمة، أدت لإصابة أكثر من 10 مواطنين بحالات اختناق بالغاز السام المسيل للدموع.

وأضاف جيش الاحتلال، بأن قواته أطلقت النار باتجاه السيارة وشرعت قوات كبيرة من الجيش بمطاردها في محاولة لاعتقال ركابها. وأجبرت قوات الاحتلال نابلس شمال الضفة الغربية. وادعى جيش الاحتلال، في بيان له أن السيارة الفلسطينية حاولت دهس جنود

مواجهات بالقرب من جبل العرمة، أدت لإصابة أكثر من 10 مواطنين بحالات اختناق بالغاز السام المسيل للدموع. وأطلقت قوات الاحتلال الإسرائيلي النار باتجاه سيارة فلسطينية بالقرب من بلدة حوارة جنوب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية. وادعى جيش الاحتلال، في بيان له أن السيارة الفلسطينية حاولت دهس جنود

مواجهات بالقرب من جبل العرمة، أدت لإصابة أكثر من 10 مواطنين بحالات اختناق بالغاز السام المسيل للدموع. وأطلقت قوات الاحتلال الإسرائيلي النار باتجاه سيارة فلسطينية بالقرب من بلدة حوارة جنوب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية. وادعى جيش الاحتلال، في بيان له أن السيارة الفلسطينية حاولت دهس جنود

المرأة اللبنانية تواجه التحديات الاقتصادية وتحقق إنجازات نوعية

إن الهيئة الوطنية لشؤون المرأة اللبنانية عملت خلال العام 2022 على إطلاق نتائج استطلاعات الآراء في لبنان حول "العنف ضد النساء والفتيات، والابتزاز والتحرش الإلكتروني، والتحرش الجنسي"، والتي تندرج ضمن باروميتر المساواة بين الجنسين في لبنان في إطار مشروع "مكافحة العنف ضد النساء والفتيات في لبنان والحوول دون وقوعه" الذي تنفذه الهيئة الوطنية بالتعاون مع المؤسسة اللبنانية للتعاون الدولي (GIZ) ضمن برنامج ممول من الحكومة الألمانية.

كما قامت بتنظيم طاولة مستديرة افتراضية ضمن خطة عمل المرصد الوطني للمساواة بين الجنسين في لبنان خلال العام 2022-2023، تم خلالها استعراض الخبرات الدولية وتقديم المقترحات وتعزيز تعاون المرصد الوطني للمساواة بين الجنسين في لبنان مع المؤسسات المماثلة في تونس وفرنسا وذلك بدعم من مشروع ال (EU+WE) الذي تنفذه (Expertise France) بتمول من الاتحاد الأوروبي.

وعقدت كذلك، سلسلة لقاءات تدريبية مع سيدات راغبات في الترشح للانتخابات البلدية المقبلة في عدد من البلديات موزعة على المحافظات اللبنانية كافة، وذلك في إطار مشروع "تعزيز المشاركة السياسية للنساء على الصعيد المحلي في لبنان".

كما نظمت سلسلة جلسات توعوية في عدد من الثانويات الرسمية في مختلف المحافظات اللبنانية استهدفت 6000 طالبة و4000 طالب، وذلك استكمالاً لمشروع "فتيات متمكنات وقادرات، التعليم للجميع" الذي يرمي إلى الحوّل دون التسرب المدرسي والتزويج المبكر للمراهقات وحماية الفتيات من أشكال العنف كافة. وعقدت الهيئة سلسلة من اللقاءات التشاركية في إطار تنفيذ الخطة الوطنية لتطبيق القرار 1325 حول المرأة والأمن والسلام بالإضافة الى لقاءات تشاركية في إطار الإعداد للاستراتيجية الوطنية للمرأة 2023-2030 وتنظيم طاولة مستديرة لتبادل الآراء والخبرات حول السبل المعتمدة في دول الاتحاد الأوروبي للوقاية من التحرش الجنسي ومكافحته ومعاقبة مرتكبيه. المرأة تشكل نصف المجتمع، وتقوم بكل واجباتها، وتحتمل مسؤولياتها كافة في الدولة والمجتمع، تماماً كالرجل. فكما لها واجباتها، تتحملها. لها حقوق يجب أن تعطى لها، من هنا علينا بناء مجتمع لا يميز بين فئاته ولا بين لسانه ورجاله، مجتمع يسوده قانون عادل، تُقدّس في ربوعه كرامة الإنسان، وتُحترم فيه حقوق النساء كما الرجال، بلد يحكمه رجاله ونساؤه حسب قواعد الحكمة الصادقة.

لدى القوى العاملة، ومع ذلك تظهر في لبنان الضجوة التي تلاحظ عالمياً، في عدم تكافؤ تواجد النساء مع الرجال في قطاع العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، فيموازاة تفوق عدد النساء على عدد الرجال في التعليم الجامعي، يلاحظ توجه الغالبية العظمى من الطالبات إلى التخصص في مجالات التربية والرعاية الصحية والعلوم الإنسانية والفنون، فيما تقل أعدادهن في التخصصات العلمية.

إن التحديات التي تواجهها النساء اليوم في لبنان، تلبيها التحديات الاجتماعية والتحديات النفسية، فيما جاء الغذاء والدخل في سلم أولويات الفتيات والنساء، ومن المهم لديهن أن تحصل عائلاتهن على الغذاء وتأمين الدواء الذي أصبح ثمنه باهظاً جداً، فالسيدة اللبنانية نسيت نفسها في هذه الأوضاع، وأصبحت تتجاهل أولوياتها، فمن يحملن الكثير من المسؤوليات في هذه الأوقات الصعبة التي يمر بها لبنان.

إن سوء الأوضاع الاقتصادية يعكس سلبيات على الأوضاع داخل العائلات اللبنانية، وقد انعكس ذلك أيضاً على النساء خصوصاً، وزاد من تعرضهن للعنف المنزلي، وفق الإحصاءات التي أظهرت أن العنف الاقتصادي هو أكثر أنواع العنف الذي تعرضن له، وهن يعانين من صعوبة تأمين الحاجات الأساسية لأطفالهن كالحليب واللباس، مما يسبب لهن الضغط النفسي والتوتر بشكل دائم ويؤدي في بعض الأحيان إلى عنف متواصل داخل المنازل. وفي مجال الحياة السياسية، استطاعت المرأة اللبنانية الانخراط في الحياة السياسية في الأعوام الماضية، لكن مشاركتها فيها لا تزال خجولة، حتى إن المجلس النيابية اتسمت بضعف تمثيل المرأة ما وضع لبنان في المراتب الأخيرة عالمياً على صعيد مشاركة المرأة في صنع القرار السياسي، فالمرأة اللبنانية الراغبة في العمل في الشأن العام وتبوء مراكز قيادية بحاجة أن تحصن نفسها نفسياً وعاطفياً لأي موقف يمكن أن تتعرض فيه للعنف اللفظي كإمرأة لدى الدخول في أي جدل، وعدم تجارب عدة لنساء في هذا المجال عندما خضن للعمل السياسي؛ فمشاركة المرأة لا تحصل بطريقة متساوية مع الرجل بوجود كل هذه التحديات أمامها وبوجود القوانين المحيطة في حقها.

ومن هنا، كان المطلب الأساسي بتعديل قانون الانتخابات لتضمينه كوتا نسائية لضمان وصول النساء إلى الندوة البرلمانية. إلا أن القانون لم يناقش في المجلس النيابي اللبناني، ولم يعط الأهمية الكافية. وعلى الصعيد الوطني،

عمان (بتر+فاناً) انطوائيت أبو الياس كانت المرأة اللبنانية وما زالت تقوم بواجباتها وتحمل مسؤولياتها وتواجه التحديات الاقتصادية، تسمى إلى الحصول على حقوقها وإثبات وجودها في المجالات المختلفة، وقد استطاعت الانخراط في مجالات لاطالما اعتبرت حكراً على الرجل.

وحققت المرأة اللبنانية خلال العام الجاري إنجازات كبيرة، منها الإنجاز النوعي الذي تمثل بإعلان قيادة الجيش اللبناني التلميذ الضابط جنى صادر أول امرأة تبدأ مسيرتها المهنية بقيادة طائرة القتال الهجومية سوبر توكا A-29. وتعتبر هذه الظاهرة من النجاحات النسائية الباهرة التي تمثلت باقتحام آياد ناعمة ثمررة المقاتلات وتحتل مكانتها بين الرجال.

أما الإنجاز الثاني خلال العام الحالي، فتمثل بتبوء سيدة منصب محافظ للمرة الأولى، بعدما تسلمت الدكتور هويدا الترك منصب محافظ النبطية، ما يدل ان المرأة لا تقل شأنا عن الرجل في إدارة المحافظة، كما أثبتت المرأة اللبنانية إمكاناتها وقدراتها في تحمل المسؤوليات كافة، التي يمكن أن تلقى على عاتقها، وعلى الرغم من ذلك، لا تزال تعاني إجحافاً في حقها، ومن التمييز بينها وبين الرجل في معظم القوانين التي تحرمها من حقها في المشاركة في الحياة السياسية وفي الحصول على حقوقها كاملة.

ويعتبر الوقت اليوم هو لمرحلة الأسباب التي حالت دون تحقيق المساواة بين المرأة والرجل في مجتمعنا، بحيث تكون النساء قادرات على التأثير على التوجهات التي يسلكها المجتمع تماماً كما الرجال، فالمساواة لا تقتصر على الحقوق التي ينبغي أن يضمنها التشريع وأن تعمل بموجبها المؤسسات، بل هي أيضاً مساواة في القدرة على الفعل والتأثير على رسم الحياة الشخصية وعلى المساهمة في تحديد توجهات وقيادة العامة.

إن تحرير النساء من الخوف في مجتمعنا، هو الخطوة الأولى لتمكينهن من إدارة حياتهن، ومن التصرف كعناصر فاعل ومؤثر في المجتمع، بالإضافة إلى تأمين سبل تعزيز مشاركتهن في الحياة العامة في المجال السياسي والاقتصادي والبيئي وعلى الصعيدين الوطني والمحلي، وفي توفير الصحة لهن، واكتساب العلم وإيجاد بيئة ثقافية داعمة ومساندة لقضاياهن.

وعلى صعيد فرص العمل، فمفعلم فرص العمل اليوم أصبحت تتطلب مستويات متفاوتة من المهارات التكنولوجية. ويتميز لبنان في هذا المجال بتوفر مهارات عالية

الصحة العالمية تطالع حملات مكافحة التهرب الطبي من تهريب الكبد

عمان

أطلقت منظمة الصحة العالمية حملة تحت شعار "حياة واحدة كبد واحد" لتسليط الضوء على أهمية حماية الكبد للعيش حياة طويلة وصحية، وبما يحافظ على الأعضاء الحيوية الأخرى، مثل القلب والدماغ والكلى التي تعتمد على الكبد في أداء وظائفها.

ودكرت منظمة الصحة العالمية على موقعها الإلكتروني الرسمي، لكبد حياة واحدة فقط، وللكبد واحد فقط، ويمكن للتهاب الكبد أن يقتل بكليهما.

وأضافت، أن الكبد يؤدي بشكل صامت أكثر من 500 وظيفة حيوية يوميا من أجل تمكينك من البقاء على قيد الحياة.

غير أن العدوى بالتهاب الكبد الفيروسي صامتة أيضاً، حيث لا تظهر أعراضها إلا في مراحل متقدمة من المرض، وعلى الرغم من وجود أنواع مختلفة عديدة من فيروسات التهاب الكبد (من A إلى E)، إلا أن التهابي الكبد B وC هما الأكثر إثارة للقلق ويسببان ما يقرب من 800 حالة عدوى جديدة يوميا، وغالبيتها لا يكشف عنها.

وأشارت إلى أن أكثر من مليون حالة وفاة مرتبطة بالتهاب الكبد تحدث كل عام - وحالة عدوى مزمنة جديدة كل عشر شوان. لهذا السبب، تعد صحة الكبد أمراً أساسياً لصحة الإنسان.

ويمكن تلافي الكثير من الوفيات الناجمة عن التهاب الكبد. ونظرا لوجود لقاحات وعلاجات فعالة ضد التهاب الكبد B، بل وحتى علاج يشفي من التهاب الكبد C، يمكنك أن تحمي نفسك وذويك.

ودعت المنظمة بمناسبة اليوم العالمي للتهاب الكبد إلى توسيع نطاق اختبارات وعلاج التهاب الكبد الفيروسي، محذرة من أن المرض يمكن أن يقضي على عدد أكبر من الناس مقارنة بالسل والملاريا والإيدز مجتمعين بحلول عام 2040، إذا استمرت اتجاهات العدوى الحالية.

بريطانيا تحقق في إرسال رسائل إلكترونية بالتعطيل الكلي للبلدان مع التهديد

لندن

أكدت وزارة الدفاع البريطانية، إنها تحقق في إرسال رسائل بريد إلكتروني خاصة بها إلى مستلم آخر عن طريق الخطأ، بعدما كشفت صحيفة التايمز البريطانية بأن الرسائل التي كانت موجهة للمخابرات العسكرية الأميركية انتهى بها المطاف في مالي حليفة روسيا.

وقال المتحدث باسم وزارة الدفاع الجمعة، "تحققنا تحقيقا بعد إعادة توجيه عدد صغير من رسائل البريد الإلكتروني عن طريق الخطأ إلى مجال بريد إلكتروني غير صحيح.."

وأضاف "نحن والفقون من أنها لا تحتوي على أي معلومات يمكن أن تعرض أمن العمليات أو البيانات الفنية للخطر.. وكانت صحيفة التايمز، ذكرت في تقرير لها، أن مسؤولين من وزارة الدفاع كانوا يحاولون الاتصال بوزارة الدفاع الأميركية (البنثاغون)، لكنهم أرسلوا بطريق الخطأ الرسائل إلى مالي، مشيرة أن (اسم المجال) الخاص بهما على الإنترنت متشابه.

ماكرون يطالع مع بابوا غينيا الجمهورية شراكة جديدة

وكالات

في قلب حديقة وطنية أعلن إيمانويل ماكرون الجمعة شراكة مع بابوا غينيا الجديدة من أجل "مكافحة" البلاد على جهودها للحفاظ على الغابة البكر، وهو نموذج تريده فرنسا تميمه.

على مرتفعات حديقة فارياراتا الوطنية قرب بورت مورسي، عاصمة بابوا غينيا الجديدة، تقدم الرئيس الفرنسي برهقة رئيس وزراء البلاد جيمس مارابي ونزع سترته وربطة عنقه.

سار مسافة كيلومترين في الغابة وصولاً إلى نقطة مشاهدة تطل على موقع خلاب أعيدت تسميتها للمناسبة "مطل إيمانويل جان-ميشال فريديريك ماكرون"، وهو الاسم الكامل للرئيس الفرنسي.

تعد بابوا غينيا الجديدة الغنية بالمعادن وموارد طبيعية أخرى والقريبة من طرق ملاحية رئيسية، محورا للمواجهة الاستراتيجية بين الغرب والصين.

في مواجهة نفوذ بكين المتزايد في المنطقة، تعول الولايات المتحدة خصوصا على التعاون الدفاعي وقد وقعت اتفاقاً أمنياً مع بورت مورسي. وقدرت فرنسا التي لا تستطيع منافسة هاتين القوتين العظميين من حيث الوسائل، التركيز على البيئة، كما أوضح إيمانويل ماكرون الخميس في قانون، إحدى محطات جولته الإقليمي.

وأضاف الرئيس الفرنسي الجمعة خلال مؤتمر صحافي اختتم فيه زيارته لبابوا غينيا الجديدة "هدفنا ليس التنافس مع الصين أو الولايات المتحدة الأميركية" بل "تقديم شراكات عادلة مع دول المنطقة على قدم المساواة.."

وقال ماكرون الخميس إن الغابات البكر "تغطي 14% من سطح الكرة الأرضية، وهي خزان نحو 70% من الكربون غير القابل للاسترداد، وهذا يعني أننا عندما نزيل الغابات ونحرق أشجارها، نطلق الكربون وبالتالي فنحن نعود إلى الوراء.."

لكنه كشف أن المجتمع الدولي يمول جهود إعادة التشجير، لكن "لم يكن هناك أي نموذج اقتصادي للمساعدة في الحفاظ على الغابات الموجودة أصلا.."

- بطل الأمم الحرجية - وبحسب إطار جديد أعلن خلال "قمة غابة واحدة" (وان فوريست سامت) التي نظمها مع الغابون في ليبرفيل في آذار/مارس، تقتضي الفكرة إبرام عقود مع البلدان التي تكون هناك مكافأة "مقابل الخدمات البيئية التي توفرها هذه الغابات" وبالتالي الحفاظ عليها.

وأطلق أول عقد من نوعه الخميس مع بابوا غينيا الجديدة. في هذه المرحلة، يموله الاتحاد الأوروبي بما يزيد عن 60 مليون يورو.