

قال مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية إنه سجل ٥٩١ حادثاً ذات صلة بالمستوطنين في الأشهر الستة الأولى من هذا العام أسفرت عن سقوط ضحايا فلسطينيين أو أضرار في الممتلكات أو كليهما. ونقل نائب الناطق الإعلامي، فرحان حق عن المكتب أن ٩٩ حادثاً وقعت تقريباً كل شهر بزيادة بنسبة ٣٩ بالمائة مقارنة بالمتوسط ٧١ الشهري في عام ٢٠٢٢ مضيافاً أن "مجتمعات الوعي الفلسطينية معرضة بشكل خاص لأنشطة الاستيطان".

# الأمم المتحدة

السبت 18 محرم 1445 هـ الموافق 5 آب 2023 م السنة السابعة / العدد (2696) / www.omamjo.com

## تونس : إنقاذ أكثر من ١٥ ألف مهاجر غير شرعي خلال النصف الأول من ٢٠٢٣

تونس

قال وزير الداخلية التونسي كمال الفقي الخميس، إن ١٥٣٢٧ مهاجراً غير نظامي تم إنقاذهم من قبل الوحدات الأمنية التونسية منذ مطلع ٢٠٢٣ وحتى نهاية تموز الماضي. ونقلت وكالة الأنباء التونسية عن الفقي أن، ٩٥ بالمائة منهم يحملون جنسيات إفريقية من دول جنوب الصحراء، مشيراً إلى أنه يجري متابعة مباشرة للتعاطي الإنساني والعمل الميداني للوحدات الأمنية في إطار التنسيق مع المنظمات الدولية ذات العلاقة.

## ٥٠ ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

# شهيدان برصاص الاحتلال في قرية برقة وطولكرم سيصبح ثقافة دائمة



وذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، نقلاً عن مصادر محلية، أن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقتهم الشخصية.

الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب ومدخل البلدة القديمة في القدس المحتلة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن نحو ٥٠ ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى.

برصاصه في رأسه أطلقها جنود الاحتلال عليه من مسافة صفر، وتم نقله إلى مستشفى الشهيد ثابت ثابت الحكومي، وأعلن الأطباء هناك استشهاده متأثراً بجروح. وأدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم

## سماء الأردن تشهد زخات من شهب البرساويات ١٢ الجاري

عمان

توقع فلكي أردني أن تشهد سماء المملكة والعالم العربي ليل ١٢ و١٣ آب الحالي، زخة من شهب (البرساويات)، وهي من أكثر الزخات الشهابية كثافة خلال العام. وقال من مرصد وادي رم أم الدامي، عماد مجاهد، إن الشهب يمكن مشاهدتها بوضوح بالعين المجردة، دون حاجة لتلسكوب أو أدوات رصد، إذ ستظهر في السماء كالألعاب النارية. وأشار إلى أنه يفضل رصد الشهب في الأماكن المظلمة البعيدة عن الإنارة، كمنطقة وادي رم جنوب المملكة، والمناطق الصحراوية والريفية التي تعد من أفضل المناطق لرصدها، وستظهر الشهب فيها بشكل أكثر إثارة وجمالا. ولفت إلى أن بعض الجهات السياحية تحضر لتنظيم مخيم فلكي في وادي رم، لرصد شهب البرساويات، والكواكب السيارة من خلال التلسكوب. وأوضح أن الشهب تتكون نتيجة دخول ذرات ترابية إلى الغلاف الغازي الأرضي بسرعة عالية جدا تصل إلى ٧٠ كيلومترا في الثانية الواحدة بالمعدل، ينتج عن احتكاكها بالغلاف الجوي حرارة عالية فتتوهج وتظهر على شكل أسهم نارية لامعة برهة من الزمن ثم تنطفئ.

## ترامب يدافع ببراءته من تهمة التآمر لقلب نتائج انتخابات ٢٠٢٠

واشنطن

دفع الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب الخميس ببراءته من تهمة التآمر على المؤسسات الأميركية، بعد يومين على اتهامه بمحاولة قلب نتائج الانتخابات الرئاسية عام ٢٠٢٠. خلال مثوله أمام محكمة فدرالية في واشنطن، أجاز للمباردين الجمهوريين بأنه غير مذنب عندما قرأت القاضي موكسيلا أوباديايا التهم وأحكام السجن القصوى المرتبطة بها. وتحدث ترامب إلى صحفيين في مطار ريفان الوطني قبل مغادرته واشنطن على متن طائرته الخاصة، وتدد بـ"يوم حزين جدا" للولايات المتحدة، معتبرا أنه يتعرض للاضطهاد باعتباره "خصما سياسيا". وأضاف "هذا اضطهاد للشخص الذي يتقدم بنسب عالية جدا في الانتخابات التمهيدية للحزب الجمهوري ويتقدم (على الرئيس جو) بايدن كثيرا". وتابع "إذا لم تتمكن من هزموه، فاضطهده أو قاضه"، مردفا "لا يمكننا أن نذع هذا يحدث في أميركا". وتشير لائحة الاتهام الواقعة في ٤٥ صفحة والتي نُشرت الثلاثاء، خصوصا إلى وجود "مشروع إجرامي" وتهمته بتقويض أسس الديمقراطية الأميركية من خلال محاولة تغيير عملية فرز نتائج تصويت أكثر من ١٥٠ مليون أميركي. في المقابل، فإن الدعوى الجنائية السابقتين المرفوعتين ضدّه هذا العام، بتهمته الاحتيال المرتبط بشراء صممت ممثلة أفلام إباحية، وتعريض الأمن القومي للخطر من خلال سوء تعامله مع وثائق سرية، تتعلقان على التوالي بالفترة السابقة لولايته وما بعدها. والمحكمة التي وجهت فيها التهم لترامب تقع قرب الكابيتول، مقر الكونغرس الأميركي الذي اقتحمه مئات من أنصاره لمنع التصديق على فوز منافسه الديمقراطي جو بايدن في السادس من كانون الثاني / يناير ٢٠٢١. وقالت القاضية موكسيلا أوباديايا "يمكنني أن أؤكد للجميع أنه سيكون هناك مسار ومحكمة عادلة". في وقت سابق الخميس، اتهم ترامب مجددا خلفه ومنافسه الديمقراطي جو بايدن بالوقوف وراء الدعوى القضائية الجديدة لإبلاغه خارج سياق الانتخابات الرئاسية عام ٢٠٢٤.

## التقى الناطقين الإعلاميين وضباط ارتباط الأجنحة الحكومية

# الشبول : وجود الناطقين الإعلاميين سيصبح ثقافة دائمة



عمان

أكد وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، أهمية دور الناطقين الإعلاميين في التعبير عن خطط ومشاريع وزاراتهم ومؤسساتهم، وإيصال المعلومات إلى وسائل الإعلام، مشيراً إلى أن "وجود الناطقين الإعلاميين سيصبح ثقافة دائمة في كل وزارة ومؤسسة".

حديث الشبول، جاء خلال لقائه، في وزارة الاتصال الحكومي، عدداً من الناطقين الإعلاميين باسم الوزارات والمؤسسات الحكومية، وضباط ارتباط الأجنحة الحكومية. وأشار الشبول، بدور الناطقين الإعلاميين في إثراء الحوار الوطني عن السياسة العامة للإعلام والاتصال الحكومي الذي يجريه المجلس الاقتصادي

## ندوة توعوية لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد

عمان



ونظمت عمادة شؤون الطلبة في جامعة العلوم الإسلامية العالمية، ندوة توعوية لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد في مدرج الشريف حسين بن علي. وقال عميد شؤون الطلبة الدكتور سالم الدعجة، خلال افتتاح الندوة، إن عقد مثل هذه الندوات يأتي ضمن رؤية ورسالة الجامعة للبناء وتعزيز ثقة الطلبة بمؤسسات الدولة. وتحدث مدير مديرية التحقيق في الهيئة الدكتور بكر البقور عن نشأة الهيئة، وشاركة المواطن في عملية مكافحة الفساد وآليات التحقق من فعل الفساد، والأدلة الرقمية وآلية استخدامها، مبيّناً أن مكافحة الفساد مسؤولية وطنية جماعية تتطلب تضاهر الجهود لمحاربتها، وأن الالتزام بتطبيق معايير النزاهة، سيسهم بشكل مباشر في الحد من الفساد. وفيما يتعلق بمعايير النزاهة، تحدثت رئيسة قسم التوعية في الهيئة أطلال المحافظة، عن معايير النزاهة المتمثلة في سيادة القانون والعدالة وتكافؤ الفرص

والشفافية والمساءلة والمحاسبة والحوكمة الرشيدة، مؤكدة أن الاستراتيجية الوطنية للنزاهة ومكافحة الفساد تتضمن العديد من البرامج الهادفة إلى إيجاد بيئة وطنية مناهضة للفساد، لا سيما أن المجتمع بكافة

# الصين تخفف شروط التأشيرات والإقامة في المدن لتعزيز اقتصادها

بيكين



أعلنت الصين إجراءات إدارية لدعم اقتصادها تسمح بموجبها لبعض الأجانب بالحصول على تأشيرات دخول لدى الوصول إلى أراضيها وتمكن أهالي المناطق الريفية من الإقامة بسهولة أكبر في المدن. وتهدف هذه التسهيلات إلى "تعزيز حرية تنقل... الأفرد والمركبات والمعلومات والمعطيات"، حسبما ذكر مسؤول من وزارة الأمن العام الصيني. وتراجع زخم انتعاش الصين في مرحلة ما بعد كوفيد في الأشهر القليلة الماضية، على وقع انخفاض الاستهلاك وأزمة قطاع العقارات. وارتفع الناتج المحلي الإجمالي بنسبة ٠,٨ بالمائة فقط بين الفصل الأول والثاني هذا العام، فيما يلتف البطالة بين الشباب معدلات قياسية تجاوزت ٢٠ بالمائة. وأمام ذلك أعلنت الوزارة عن ٢٦ إجراء الخميس من بينها قواعد جديدة لمنع تأشيرات دخول لرجال وسيدات الأعمال الأجانب. سيتمكن الأفراد الذين يأتون إلى الصين للمشاركة في مفاوضات تجارية أو معارض أو مؤتمرات أو للاستثمار، من الحصول على

تأشيرة لدى الوصول شرط إبراز المستندات الضرورية. في السابق كان على المسافرين طلب تأشيرة لدى السفارات أو القنصليات الصينية في بلدان المغادرة. وأعلن الخميس أيضاً عن مزيد من التسهيلات لنظام الإقامة الدائمة المثير للجدل الذي صنف تقعدو الصينيين بين مواطنين في "الريف" أو "المدينة". ويحق للصينيين الإقامة والعيش والعمل في أي مكان في أنحاء البلاد. لكن بسبب نظام الإقامة يمكنهم الاستفادة فقط من بعض الخدمات العامة مثل الضمان

## تدشين سد الفيضان بطاقة تخزينية ٣,٥ مليون متر مكعب

عمان

قال وزير المياه والري المهندس محمد النجار خلال تدشينه سد الفيضان / وادي عربية ادي سلطة وادي الأردن تعمل بكل جد لتوسيع أفاق الحصاد المائي في المملكة ورفع الطاقة التخزينية للسدود، ورفع كفاءة التخزين وتعظيم الاستفادة من مياه الفيضانات والجريان السطحي وكذلك تطوير واقع المجتمعات المحلية في مناطق المملكة كافة وتحسين مستوى المعيشة. وأكد أهمية المشروع في المحافظة على الاستقرار المائي للمزارعين في منطقة وادي عربية مثمناً الدعم المتواصل من الأشقاء في السعودية لتنفيذ مشاريع تنموية خاصة في قطاع المياه. وبين أن الأردن يواجه تحديات مائية عدة نتيجة الزيادة السكانية وموجات الجوع، وأن الوزارة تسعى للإسراع بتنفيذ الإستراتيجية الوطنية للمياه لتحقيق التوازن المنشود. وأضاف أن سد الفيضان الواقع في منطقة وادي عربية هو سد ركابي ذو وجه خرساني يهدف إلى تخزين مياه الأمطار والفيضانات لأغراض الري والشحن الجوي بطاقة تخزينية تبلغ ٣,٥ مليون متر مكعب، مبيّناً أن مياه السد ستعكس بشكل واضح على المجتمع المحلي في المنطقة وتوفر مزيداً من فرص العمل للأهالي وخاصة المزارعين ومربي المواشي وزيادة الرقعة الخضراء وتحسين البيئة المحلية. من ناحيتها، أكدت أمين عام سلطة وادي الأردن الهندسة منار المحاسنة أن مشروع سد الفيضان من المشاريع الهامة في منطقة وادي عربية كونها من المناطق تنهض لبناء واقع جديد يضاهف النمو وتحسين مستوى معيشة المواطنين خاصة وان الوادي يضم عدداً من المشاريع الزراعية والتنموية والخدمية التي من شأنها الارتقاء بالواقع المعيشي والاقتصادي لسكان الوادي وجذب العديد من الاستثمارات. وتحدثت رئيس بلدية قريقررة ورؤساء جمعيات العمارين والسعيدين عن الفرص التي سيوفرها السد والوقت الطفلة جود السعيدين قصيدة ترحيبية.

وقد تم تنفيذ مشروع سد الفيضان في وادي فيدان لجمع مياه الفيضانات من الحوض السابك في وادي عربية من قبل شركة زكريا صالح الطراونة للمقاولات وإشراف من شركة المستشار الهندسة Engicon، ويهدف السد لري المزروعات وتغذية المياه الجوفية وتنفيذ مشروعات زراعية لإهالي المنطقة ويخزن حالياً نحو ٢,١ مليون متر مكعب.

## مشروع رياضي أردني يتاهل لنهائي مسابقة عالمية

عمان

تاهل المشروع الريادي للمهندس الأردني حمزة الداوود إلى المرحلة النهائية في المسابقة العالمية للمشاعر الناشئة التي تعقد ضمن فعاليات مؤتمر International See Pakistan 2023، الدولي، الذي سيقام في مدينة لاهور الباكستانية الشهر الحالي. وتقوم فكرة المشروع الموسوم بـ ANNI، الذي قدمه الداوود وهو خريج هندسة العمارة في الجامعة الأردنية، على تسجيل أول علامة تجارية للباس أردنية تتناسب وفنتي كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة، من حيث جودتها وسهولة ارتداؤها واقتنائها. ويشارك في المسابقة، التي ستعلن نتائجها خلال المؤتمر، الذي يعقد سنويا في باكستان بتنظيم مشترك بين منظمة التعاون الإسلامي وهيئة جامعات القطاع الخاص الباكستانية، إلى جانب الداوود، منافسون من طلبة وخريجي مراحل البكالوريوس والدراسات العليا من أكثر من ٥٠ جامعة ومؤسسة تعليمية محلية وإقليمية وعالمية منتشرة في ٢٠ دولة حول العالم، منافسا بذلك ١٤ مشروعا. ويشكل المؤتمر الذي يجمع رموز الفكر والخبرة من أكاديميين ومستثمرين ورجال أعمال وصناع قرار على نطاق دولي مع ثلثة من الشباب الباحث عن أفاق المعرفة المستقبلية، فرصة لعرض مشاريعهم للحصول على الدعم لتميتها وتحولها إلى مشاريع منتجة. تابع ص ٢



# دراسة جديدة تكشف حسنة لافته للسمنة المفرطة

## دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

للمريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب.

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

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

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

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



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

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

على الأمور التي تساعدنا في اتخاذ قراراتنا".

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

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

والاضطرابات النفسية اللاحقة للإصابة". لكن اللافت هو السعر العالي للوصول إلى تلك العيادة، إذ سيكلف العلاج على الطبيب قرابة ٢٠٠٠ جنيه إسترليني، ثم دفع ٧٠٠ - ٧٠٠ إسترليني شهريا للحصول على وصفة طبية خاصة تحتوي على عقاقير مستخلصة من نبتة القلب. وقال المسؤولون عن العيادة إن هذا العلاج سيحظى من "استنفاد كافة خيارات العلاج المتوفرة"، وإن مهمتها هي العمل "كمنقذ حياة أولئك الذين يناضلون من أجل الحصول على العلاج".

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

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

الدم. وتساعد التمارين الرياضية القلب على القيام بوظائفه بشكل طبيعي، ناهيك عن أنها تحمي من هشاشة العظام. وفي حال لم تكن من محبي الرياضة، حاول القيام ببعض التمارين الحركية، مثل المشي.

وأورد الموقع أنه عند بلوغ سن الستين يتغير مظهر الإنسان بشكل كبير، وذلك لا يرجع إلى العامل الوراثي، وإنما إلى العادات المتبعة طوال السنوات السابقة، مثل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، وتمثل التغييرات التي تحدث بين سن الخمسين والستين في تزايد مشاكل المعدة، وتلف خلايا الدماغ والجسم، فضلا عن ضعف الذاكرة. وترتبط معظم التغييرات في هذه المرحلة بوظائف الدماغ، الأمر الذي يستدعي ضرورة الاهتمام به من خلال تعلم مهارات جديدة، وقراءة الكتب، وتناول الأطعمة والأدوية التي تعمل على تعزيز وظائف الدماغ. وأشار الموقع إلى أن التغييرات الجسدية بين سن الستين والسبعين تصعب أكثر وضوحا، لكن هناك بعض التغييرات الداخلية التي لا يستطيع الجميع فهمها. فعلى سبيل، قد لا تعمل الأعصاب ومستقبلات التذوق مثلما كانت، حيث يصبح من الصعب على الشخص التذوق أو الشم أو الشعور بدرجة الحرارة. إلى جانب ذلك، تظهر تغييرات على الصوت، وتدهور صحة القلب، فضلا عن الإصابة بهشاشة العظام. وفي هذه المرحلة، يصعب مراقبة صحة القلب، وزيارة الطبيب بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، فضلا عن ممارسة الرياضة.

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

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

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

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

وقد أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من الدوار لفترات طويلة أكثر عرضة بنسبة ٥٤ في المئة للإصابة بتصلب القلب في عمر متأخر، مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذه المشكلة. ونوه الموقع إلى أنه عادة ما يتم ربط الأعراض التقليدية لأمراض القلب بالكوليسترول أو السكري. ولكن تشير دراسة حديثة أجريت في جامعة بنسلفانيا، إلى أن التجمع الطرقي في شحمة الأذن أو كليهما من العلامات الدالة على مشاكل محتملة في القلب. اقرأ أيضا، تعرف على الأعراض الخفية التي تشير إلى مشكلة في القلب.

وذكر الموقع أن ظهور حب الشباب في سن مبكرة من شأنه أن يؤثر على الجسم في سن متقدمة، وقد أظهرت إحدى الدراسات أن خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ينخفض بنسبة ٣٣ في المئة عند الأشخاص الذين عانوا من حب الشباب، مع العلم أن ارتفاع مستوى هرمون التستوستيرون في الدم خلال فترة المراهقة يؤدي إلى تفاقم حب الشباب.

# علاجات طبيعية قد تمنع أعراض «انسحاب الكافيين»



مشروب البايونج يتميز مشروب البايونج برائحته وطعمه المر، وفيه العديد من الفوائد الصحية الجسدية بسبب خصائصه الهضمية، وهو طارد للريح، ومهدئ، ومضاد للتشنج، ويخفف التوتر والقلق، لذلك فهو مثالي للتخلص من أعراض انسحاب الكافيين، لأنه ينظم مستويات الطاقة العالية.

في المقابل، قالت اختصاصية التغذية العلاجية أمل حداد ردا على ما ذكره التقرير، "يمكن أن تقيد هذه الأطعمة، ولكن ما زال أمر تأثيرها غير مثبت علميا ولم يتم دراسته بشكل واضح".

وختمت حديثها بالقول، "الأفضل هو التوقف عن شرب القهوة بشكل تدريجي وليس فجائي، وتعويض الفقد في البداية بمشروب يحتوي كافيين لكن بنسبة أقل مثل الشاي الأحمر أو الأخضر".

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

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

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

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

ويشج يمكن أن يقلل من ارتداد الحمض، حيث ترتبط حموضة القهوة مع اضطراب الهضم، وعسر الهضم، وعدم التوازن في فلورا الأمعاء، بالإضافة إلى ذلك قد تنخفض مستويات التوتر، لأن الكافيين يزيد من الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وهذه الهرمونات مرتبطة بالتوتر، وفق الموقع.

علاجات طبيعية وذكر التقرير بعض العلاجات الطبيعية التي قد تساهم في منع انسحاب الكافيين، وهي:

ماء جوز الهند يمكن أن يساعد ماء جوز الهند في منع انسحاب الكافيين، فهو شراب مفذي وصحي جدا، حيث يحتوي على إنزيمات تساعد على تطهير الجسم، وكذلك الإلكتروليتات التي تعزز الطاقة وتكمل المغذيات.

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

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

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

اقرأ أيضا، تعرف على المجموعات الثلاث التي ينقسم إليها عشاق القهوة وتابع عبد السلام في حديثه "عربي ٢١"، "يتمزخ المخ مادة الكافيين، وبالتالي أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته"، مبينا أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتمادا على استجابة المخ لتعويض النقص الخارجي، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

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

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

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

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

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

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

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

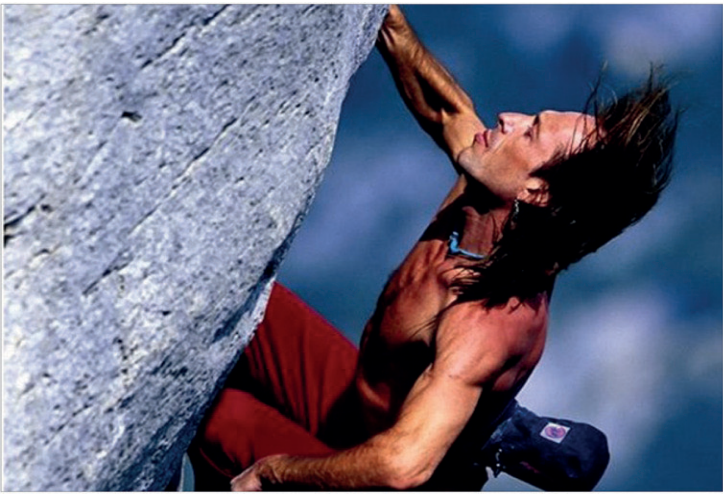
اقرأ أيضا، تعرف على المجموعات الثلاث التي ينقسم إليها عشاق القهوة وتابع عبد السلام في حديثه "عربي ٢١"، "يتمزخ المخ مادة الكافيين، وبالتالي أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته"، مبينا أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتمادا على استجابة المخ لتعويض النقص الخارجي، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

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

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



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



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

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

# على طريقة مقتل خاشقجي.. جريمة صادمة بالمغرب



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

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

# السيول تقتل ١٩ شخصا وتصيب ٧٠ آخرين بمناطق عدة بإيران



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

# هكذا بدا ركاب سفينة «فايكنغ سكاي» أثناء إنقاذهم

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

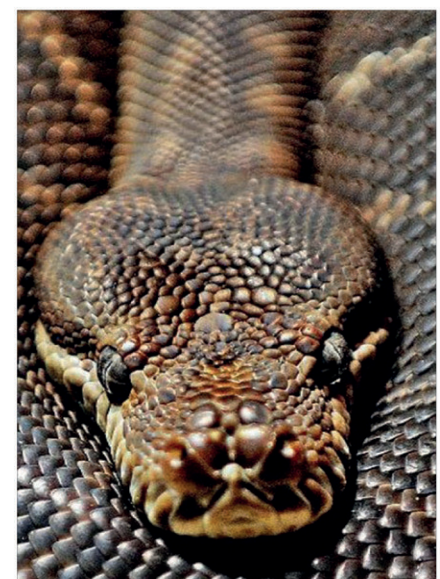
يتوزع الركاب على ١٦ جنسية مختلفة - موقع الشركة على الإنترنت (موقع نجت فرق الإنقاذ في نقل ٣٩٧ شخصا جوا من سفينة سياحية فاخرة تحطت محركاتها قبالة الساحل النرويجي بحلول صباح الأحد، وبدأت بقطر السفينة إلى ميناء قريب. وأطلقت السفينة "فايكنغ سكاي" نداء استغاثة السبت لدى تحركها نحو اليابسة في بحر النرويج وعلى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

# إرهابي نيوزيلندا كان يعترزم استهداف حضانة يملكها عرب

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

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

# تعرف إلى الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا



فضلا عن شمال كندا الذي لا تسكنه الثعابين حتى اللحظة الراهنة. لكن ارتفاع درجات الحرارة العالمية سيجعل مساحات شاسعة من الأرض مسكنا للثعابين. وأشارت المجلة إلى أن جزيرة غوام الأمريكية التي تقع على المحيط الهادئ، لم تكن تضم أصنافا محلية من الثعابين إلى غاية الحرب العالمية الثانية. وخلال هذه الحرب، جلبت سفن الشحن عن طريق الخطأ أفاعي الشجرة البنية إلى الجزيرة. وفي الوقت الحالي، يعيش ما يقرب من مليوني ثعبان في غابات هذه الجزيرة، الذين ساهموا في انقراض ١٠ من أصل ١٢ نوعا من الطيور الأصلية بحلول الثمانينيات، كما أنهم يتعوض نمو الأشجار الجديدة، ذلك أنهم يلتهمون الطيور التي تنشر البذور عادة عن طريق فضلاتها. الجدير بالذكر أنه يُحظر جلب أي نوع من الثعابين على الإطلاق إلى هاواي، حيث تعتبر السلطات الأمريكية عملية امتلاك أو نقل ثعبان إلى الولاية جريمة وتفرض غرامة قدرها ٢٠٠ ألف دولار، فضلا عن أنها تسلب عقوبة سجن تصل إلى ثلاث سنوات على كل يخالف هذه القوانين. من جانبها، تطبق نيوزيلندا الإجراءات الصارمة ذاتها فيما يتعلق الثعابين، فضلا عن أنها تخصص حوالي ٢٠ من مناولي الثعابين المحترفين المتمركزين في جميع أنحاء البلاد الذين تتمثل مهمتهم في العثور على أي ثعابين تحاول الدخول إلى البلاد. وأفادت المجلة بأن مدينة فانواتيا ليس بها ثعابين، لأنها لا تملك حياة برية حقيقية. كما تعد العديد من الجزر صغيرة، بدءا من جزيرة جونستون المرجانية وصولا إلى جزر بينكين، خالية من الثعابين، ومن البشر إلى حد كبير نظرا لأنها تعد شبه معزولة. وفي الختام، أشارت المجلة إلى أنه باستثناء تلك الجزيرة البرازيلية المرعبة، ليست هناك أسباب كثيرة تمنع زيارة مكان ما بسبب الثعابين، فعلى الرغم من أنها تعد من المخالقات المرعبة، غير أن الثعابين تلعب دورا مهما في النظام البيئي كله.

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

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

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

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





شهداء في قرية بركة وظركم

رام الله
استشهد مواطن فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي مساء الجمعة، خلال هجوم للمستوطنين المتطرفين على قرية بركة شرق مدينة رام الله.
وذكرت وزارة الصحة الفلسطينية، أن الشاب قصي جمال معطان (١٩ عاماً) استشهد برصاص قوات الاحتلال خلال هجوم للمستوطنين على القرية.
وأوضحت وزارة الصحة الفلسطينية في بيان لها، أن المستوطنين اقتحموا مناطق في النواحي الغربية والشمالية الغربية من بركة، بحماية قوات الاحتلال، هب أهالي القرية للدفاع عن أرضهم ما أدى لاندلاع مواجهات، أصيب خلالها الشاب معطان بجروح خطيرة، إلى جانب اثنين آخرين أصيبا بالجراحة.
وأضافت الوزارة، أن المستوطنين أحرقوا، خلال الهجوم سيارتين.
واستشهد فجر الجمعة، شاب فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، خلال اقتحامها مدينة طولكرم ومحيطها.
وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، نقلاً عن شهود عيان، أن الشاب محمود أبو سعن (١٨ عاماً)، أصيب برصاصة في رأسه أطلقها جنود الاحتلال عليه من مسافة صفر، وتم نقله إلى مستشفى الشهيد ثابت ثابت الحكومي، وأعلن الأطباء هناك استشهاده متأثراً بجراحه.
وكانت مواجهات عنيفة اندلعت بين الشبان وقوات الاحتلال التي اقتحمت مخيم طولكرم، وسط إطلاق كثيف للأعيرة النارية وقنابل الصوت والغاز السام.

الأمم المتحدة: ٥٩١ هجوما نفذه مستوطنون ضد الفلسطينيين في الضفة الغربية منذ بداية العام



نيويورك
قال مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية إنه سجل ٥٩١ حادثاً ذات صلة بالمستوطنين في الأشهر الستة الأولى من هذا العام أسفرت عن سقوط ضحايا فلسطينيين أو أضرار في الممتلكات أو كليهما.
ونقل نائب الناطق الإعلامي، فرحان حق عن المكتب أن ٩٩ حادثاً وقعت في

انقلابيو النيجر يوقفون التعاون مع باريس ووفد إكواس يغادر من دون حل الأزمة



نيامي
غادر وفد الجماعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا (إكواس) النيجر بعد عرض مقترحات للخروج من الأزمة على الانقلابيين الذين أعلنوا وقف التعاون العسكري مع فرنسا.
وفي وقت متأخر من مساء الخميس أعلن المجلس العسكري في بيان تلي عبر التلفزيون إلغاء اتفاقيات عسكرية عدة مبرمة مع فرنسا تتعلق خصوصاً بتمركز الكتيبة الفرنسية التي تشارك في محاربة الإرهاب والجماعات المتطرفة.
علقت فرنسا نفسها على هذا القرار مشددة على أن "وحدها سلطات النيجر الشرعية" مخولة فسحها.
وقالت وزارة الخارجية الفرنسية "تذكر فرنسا بأن الإطار القانوني لتعاونها مع النيجر في مجال الدفاع يستند إلى اتفاقيات أبرمت مع السلطات النيجرية الشرعية" مضيفة أن فرنسا "تتصرف شأنها في ذلك شأن كامل الأسرة الدولية، فقط، بهذه السلطات.
وخلال الليل، غادر وفد الجماعة الاقتصادية لدول غرب إفريقيا برئاسة رئيس نيجيريا السابق عبد السلام أبوبكر نيامي من دون أن يلتقي رئيس المجلس الوطني لحماية البلاد الجنرال عبد الرحمن تياتي ولا الرئيس الخلفي محمد بازوم.
لكنه التقى في المطار عدداً من المسؤولين الانقلابيين الذين بحث معهم "آخر مقترحات الخروج من الأزمة" التي عرضتها إكواس، وفق صحيفة الساحل.
فرضت إكواس عقوبات شديدة على نيامي وأهلته الانقلابيين حتى الأحد لإعادة بازوم إلى منصبه تحت طائلة استخدام "القوة".
ويؤكد رؤساء إركان إكواس اجتماعاً في غرب إفريقيا حتى الجمعة. وأعلنت جيوش دول عدة في غرب إفريقيا من بينها السنغال استعدادها للتدخل في حال عدم احترام مهلة لمعية عسكرية، لكنها أكدت أنها ستكون "الخيار الأخير".
ويؤكد رؤساء إركان جيوش دول إكواس اجتماعاً في غرب إفريقيا حتى الجمعة. وأعلنت جيوش دول عدة في غرب إفريقيا من بينها السنغال استعدادها للتدخل في حال عدم احترام مهلة لمعية عسكرية، لكنها أكدت أنها ستكون "الخيار الأخير".
وأوقف الخميس بث برامج "إذاعة فرنسا الدولية" (RFI) ومحطة "فرانس ٢٤" التلفزيونية في النيجر في قرار اتخذ خلافاً للاطر القانونية على ما أفادت شركة "فرانس ميديا موند" التي تشرف على الواسيلتين هاتين.
وقال مسؤول رفيع المستوى في النيجر لوكالة فرانس برس إن بث الواسيلتين قطع "بتعليمات من السلطات العسكرية الجديدة".

ترامب يلتمس ببراءة

مع تهم التآمر لتفكيك نتائج الانتخابات ٢٠٢٠
واشنطن
دفع الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب الخميس ببراءته من تهم التآمر على المؤسسات الأميركية، بعد يومين على اتهامه بمحاولة قلب نتائج الانتخابات الرئاسية عام ٢٠٢٠.

خلال مثوله أمام محكمة فدرالية في واشنطن، أعجاب الملياردير الجمهوري بأنه غير مذنب عندما قرأت القاضية موسيلا أوباداييا التهم وأحكام السجن القصوى المرتبطة بها. وتحدث ترامب إلى صحافيين في مطار ريغان الوطني قبل مغادرته واشنطن على متن طائرته الخاصة، وندد بـ "يوم حزين جداً" للولايات المتحدة، معتبراً أنه يتعرض للاضطهاد باعتباره "حصصاً سياسياً".

وأضاف "هذا اضطهاد للشخص الذي يتقدم بنسب عالية جداً في الانتخابات التمهيدية للحزب الجمهوري ويتقدم (على الرئيس جو بايدن كثيراً). وتابع "إذا لم تتمكن من هزيمه، فاضطهده أو قاضه". مردفاً "لا يمكننا أن ندع هذا يحدث في أميركا".

وتشير لائحة الاتهام الواقعة في ٤٥ صفحة والتي نُشرت الثلاثاء، خصوصاً إلى وجود "مشروع إجرامي" وتتهمه بتقويض أسس الديمقراطية الأميركية من خلال محاولة تغيير عملية فرز نتائج تصويت أكثر من ١٥٠ مليون أميركي. في المقابل، فإن الدعوى الجنائية السابقتين المرفوعتين ضده هذا العام، بتهمته الاحتيال المرتبط بشراء صمته ممثلة أفلام إباحية، وتعرض الأمن القومي للخطر من خلال سوء تعامله مع وثائق سرية، تتعلقان على التوالي بالفترة السابقة لولايته وما بعدها.

والمحكمة التي وجهت فيها التهم لترامب تقع قرب الكابيتول، مقر الكونغرس الأميركي الذي اقتحمه مئات من أنصاره لمنع التصديق على فوز منافسه الديمقراطي جو بايدن في السادس من كانون الثاني/يناير ٢٠٢١. وقالت القاضية موسيلا أوباداييا "يمكنني أن أؤكد للجميع أنه سيكون هناك مسار ومحكمة عادلة.."

وفي وقت سابق الخميس، اتهم ترامب مجدداً خلفه ومنافسه الديمقراطي جو بايدن بالوقوف وراء الدعوى القضائية الجديدة لإبقائه خارج سياق الانتخابات الرئاسية عام ٢٠٢٤. وكتب على منسخته "تروث سوشال" إنه ملاحق على خلفية "الطعن في انتخابات فاسدة ومزورة ومسروقة".

وكتب على لائحة حملتها متظاهر خارج قاعة المحكمة "الرؤساء ليسوا ملوكاً"، في إشارة إلى جملة قائلها القاضية تانيا شوكتان في تشرين الثاني/نوفمبر ٢٠٢١ عندما رفضت طلب ترامب منع كشف معلومات عن تصرفاته أثناء اقتحام مبنى الكابيتول.

وكتب ترامب في وقت سابق "الديموقراطيون لا يريدونني مرشحاً ضدهم ولا لئلا استخدموا القضاء سلاحاً على هذا النحو غير المسبوق".

من جهته، يقضي بايند إجازة في منتجج بولاية ديلاوير على الساحل الشرقي، وقد أكد لشبكة "سي إن إن" أنه لن يتابع التقارير عن مثل خصمه المحتمل في انتخابات عام ٢٠٢٤. وقبل أكثر من أربع وعشرين ساعة من بداية جلسة المحكمة، انشترت كاميرات وشاحنات الأقمار الصناعية التابعة لوسائل الإعلام المحلية والدولية في الساحة أمام المحكمة، تحت نظار المارة والسياح.

ومنذ فجر، اصطف نحو مئة صحافي لدخول المحكمة بينما أقيمت حواجز أمنية في محيط المبنى، ونصبت مثلها حول مبنى الكابيتول القريب. وقالت قوات الأمن "سي إن إن" أنه لن يتابع أكثر من ست من أجهزة شرطة ووحدات أمن شاركت في تأمين الجلسة.

ودعا المحقق الخاص جاك سميت الذي أشرف على التحقيق الثلاثاء إلى تنظيم "المحاكمة بلا تأخير"، قائلاً إنه يمكن إجراؤها في خضم الحملة الرئاسية.

ما زال ترامب (٧٧ عاماً) المرشح الأوفر حظاً في الانتخابات التمهيدية للحزب الجمهوري، ولم تتضح بعد تداعيات توجيه هذا الاتهام على ترشيحه.

قرار اتخذ خلافاً للاطر القانونية" على ما أفادت شركة "فرانس ميديا موند" التي تشرف على الواسيلتين الإعلاميتين. ونددت فرنسا "بشدة" بهذا لقرار. وسبق أن علق بث هاتين الواسيلتين في بوركينافاسو ووالي الجاورتين إلى حيث أرسل الانقلابيون وفدين الأربعة. وأكد ماتيو وبيوركيينا فاسو أن أي تدخل مسلح في النيجر سيعتبر "إعلان حرب" على بلديهما.

أجلت فرنسا ٥٧٧ من مواطنيها من النيجر يومي الثلاثاء والأربعاء بعد حوادث جرت الأحد خلال تظاهرة أمام سفارتها في نيامي. "لا يوجد أي سبب موضوعي ليقادراً" الفرنسيون البلاد. وهبطت صباح الجمعة طائرة عسكرية تابعة للقوات الجوية الإسبانية في نيامي لإجلاء الرعايا الإسبان الراغبين في مغادرة النيجر ويقدر عددهم بنحو ٧٠ شخصاً، بحسب مدريد. وخصصت الولايات المتحدة طائرة لإجلاء موظفيها غير الأساسيين في البلاد فيما دعا الرئيس جو بايدن إلى "الإفراج فوراً عن الرئيس بازوم". وتظاهر آلاف الأشخاص الداعمين للانقلاب بهدوء الخميس في شوارع مدن عدة في النيجر بدعوة من حركة "م٦٢٠" وهي ائتلاف يضم منظمات مجتمع مدني "سيادية". وردد الكثير منهم شعارات تنتقد فرنسا ورفضوا أعلام روسيا التي تقربت منها مالي وبيوركيينا فاسو. تنشر باريس ١٥٠٠ جندي وواشنطن ١١٠٠ عسكرياً في النيجر، ولم يعلن بعد عن خطة لإجلائهم.