الأمم

السبت 17 صفر 1445 هـ الموافق 2 أيلول 2023 م

السنة السابعة / العدد (2724) / www.omamjo.com

٤٥ ألفا يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

❖عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب البلدة القديمة ومداخلها في القدس المحتلة.

وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، أن نحو ٤٥ ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى.

وذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، أن ساحات المسجد وباحاته اكتظت بالمصلين الذين قدموا من محافظات الضفة الغربية، بما فيها القدس المحتلة، وداخل أراضي عام الـ١٩٤٨.

وانتشرت قوات الاحتلال في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقاتهم الشخصية، ومنعت العشرات منهم من دخول المسجد.

الأمانة تعيد حركة سير المركبات على شارع الشهيد

❖عمان

أنهت أمانة عمان الكبرى العمل بالتحويلة المرورية المرتبطة بأعمال البنية التحتية لمشروع الباص سريع التردد وصلة طارق/ عين غزال الحزمة الثانية و الممتدة من تقاطع طارق و حتى جسر عين غزال.

وبحسب الناطق الإعلامي لأمانة عمان ناصر الرحامنة سيتم إعادة حركة سير المركبات على شارع الشهيد اعتباراً من صباح اليوم.

لا تقتل فرحتي..

مبادرة للبرلمانيات الأردنيات للحد من إطلاق العيارات النارية بالمناسبات

❖عمان

أطلقت رئيسة ملتقى البرلمانيات الأردنيات النائب زينب البدول الجمعة، مبادرة مجتمعية تحت شعار (لا تقتل فرحتي)، وذلك للحد من ظاهرة إطلاق العيارات النارية في المناسبات الاجتماعية، باعتبارها ممارسات مخالفة للقانون وتتسبب بمخاطر جسيمة على أرواح الأبرياء، إلى جانب كونها ظاهرة غير حضارية وتتنافى مع قيم المجتمع الأردني الأصيلة. وقالت البدول، إن المبادرة جاءت بهدف رفع الوعي المجتمعي بمخاطر تلك الظاهرة وانعكاساتها السلبية على أرواح الأبرياء والسلم المجتمعي بشكل عام، كما تشكل خطرا على البيئة العامة والممتلكات، وتؤثر سلبا على اتجاهات وسلوكات النشء الجديد باعتبارها ظاهرة عنفية لا تتضمن أية قيمة حميدة.

ودعت البدول إلى تغليظ العقوبات بحق الأشخاص الذين يحملون السلاح في المناسبات ويهددون حياة الأبرياء، مؤكدة على دور الأجهزة الأمنية في متابعة وضبط المتجاوزين وتحويلهم للقضاء.

كما دعت إلى إيجاد آليات متطورة للإبلاغ عن المتجاوزين على القانون وصولا إلى الحد من تلك الظاهرة التي باتت تهدد استقرار المجتمع الأردني في كافة المناطق. وطالبت البدول الجهات المختصة بالاستمرار بإطلاق حملات التوعية والتثقيف واسعة النطاق وتوجيهها نحو الفئات المستهدفة وإيصال الرسائل الهامة بمخاطر إطلاق العيارات النارية، والتوجيه نحو إقامة الفعاليات والاحتفالات بطرق حضارية تعكس قيمة الفرح في نفوس المبتهجين وتتيح للتعبير الصادق والحضاري أخذ موقعه. تابع ص٢

غوتيريش: الانقلابات العسكرية "تفاقم" مشاكل الدول

❖ الامم المتحدة

اعتبر الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش الخميس، بعد عدة انقلابات في إفريقيا، أن "الحكومات العسكرية ليست الحلّ" لمشاكل الدول بل "تفاقمها». وقال غوتيريش للصحافيين تعليقا على "سلسلة الانقلابات في الأشهر الأخيرة، خاصة في إفريقيا"، إن "العديد من الدول تواجه تحديات عميقة في الحكم. لكن الحكومات العسكرية ليست الحلّ». وأضاف أن الحكومات العسكرية "تزيد المشاكل سوءا. فهي لا تستطيع حلّ الأزمة، بل يمكنها فقط أن تفاقمها». وتابع الأمين العام للأمم المتحدة "أدعو كلّ البلدان إلى إنشاء مؤسسات ديموقراطية ذات مصداقية ودولة القانون».

تأتي هذه التصريحات بعد الانقلاب في الغابون حيث أطاح عسكريون الرئيس علي بونغو أونديمبا الأربعاء بعيد إعلان إعادة انتخابه في اقتراع قال الانقلابيون إنه مزور. ودان أنطونيو غوتيريش "بشدة" الانقلاب الأربعاء. والانقلاب في الغابون هو الثامن في إفريقيا منذ عام ٢٠٢٠. وشهد الانقلاب السابق استيلاء الجيش على السلطة في النيجر في تموز/يوليو الماضي.

انتخاب رئيس جديد لسنغافورة

❖عمان

انتخب نائب رئيس الوزراء السابق، ثارمان شانموغاراتنام، الجمعة رئيسا لسنغافورة بحسب النتائج الرسمية، في أول انتخابات تجري في البلاد على هذا المنصب الفخري منذ أكثر من عشر سنوات.

وأعلنت لجنة الانتخابات فوز الخبير الاقتصادي البالغ ٦٦ عاماً على مرشحين اثنين منافسين بعد حصوله على ٧٠،٤ بالمئة من الأصوات. وقال مسؤول الانتخابات تان مينغ دوي "أعلن أن السيد ثارمان شانموغاراتنام هو المرشح المنتخب رئيسا لسنغافورة"، وفق ما نقلته وكالات أنباء عالمية.

ويحل شانموغاراتنام محل حليمة يعقوب التي ترشحت بدون معارضة لولايتها البالغة مدتها ست سنوات في ٢٠١٧.

بعد دعوة جلالته لتعزيز الجهود في مكافحة التدخين في الأردن

مدير منظمة الصحة العالمية يشكر جلالة الملك

❖عمان

شكر المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، تيدروس أدهانوم غيبريسوس، جلالة الملك عبدالله الثاني، على دعوة جلالته مؤخراً لتعزيز الجهود في مكافحة التدخين في الأردن، وخاصة بين الشباب.

وقال غيبريسوس، في تغريدة له، الجمعة، عبر منصة وسائل التواصل الاجتماعي "تويتر"، إن منظمة الصحة العالمية ستستمر في تعاونها الوثيق مع الحكومة الأردنية لحماية صحة الشعب.

يذكر أن مكتب منظمة الصحة العالمية في الأردن، كان قد عبّر كذلك عن تقديره للتوجيهات الملكية الأخيرة، التي حثّ فيها جلالة الملك عبدالله الثاني الحكومة على تصعيد الإجراءات لمكافحة انتشار التدخين في الأردن، خاصة بين الشباب، في بيان له نشرته وكالة الأنباء الأردنية (بترا).

ووفقاً للمسح الوطني التدريجي (STEPs) الذي أجرته وزارة الصحة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية في الأردن، فإن ٦٦،١ بالمئة من الذكور يدخنون التبغ بالإضافة إلى ١٥،٩ بالمئة يستخدمون السجائر الإلكترونية؛ ما يصنف الأردن ضمن قائمة الدول التي يوجد بها أعلى معدلات انتشار التدخين بين الذكور في العالم.

بايدن يتوجه إلى فلوريدا السبت لتفقد أضرار الإعصار إيداليا

❖واشنطن

أعلن الرئيس الأميركي جو بايدن الخميس أنّه سيتوجّه إلى فلوريدا "صباح السبت"، بعد المرور المدمّر لإعصار إيداليا على أراضي ولاية أحد أشدّ خصومه السياسيّين، الحاكم الجمهوري رون ديسانتيس.

وقال بايدن خلال زيارة لمقرّ الوكالة الفدراليّة الأميركيّة المكلّفة الاستجابة للكوارث "سأتوجّه إلى فلوريدا صباح السبت».

والرئيس الديموقراطي الذي تابع مرور هذا الإعصار من كثب، تحدّث الجمعة مرّة أخرى مع ديسانتيس.

وأعلن حاكم ولاية فلوريدا ديسانتيس ترشّحه لخوض الانتخابات الرئاسيّة المقبلة عام ٢٠٢٤ عن الحزب الجمهوري، في حين أنّ بايدن يسعى أيضًا من جهته إلى الفوز بولاية ثانية.

بالتالي فإنّ أيّ لقاء بين الرجُلين سيكون مشحونًا جدًّا من الناحية السياسيّة، خصوصًا أنّ ديسانتيس ينتقد الرئيس الديموقراطي بشدّة في أيّ فرصة تتاح له.

في تشرين الأوّل/أكتوبر ٢٠٢٢، تقابل الحاكم الجمهوري والرئيس الديموقراطي في ظروف مماثلة، عندما زار بايدن فلوريدا بعد مرور الإعصار إيان.

وقد تسبّب إعصار إيداليا بارتفاع قياسي لمستوى المياه وبفيضانات واسعة النطاق في فلوريدا، وواصل طريقه المدمّر على الساحل الجنوبي الشرقي للولايات المتحدة في شكل عاصفة استوائيّة.

وسيستغرق الأمر وقتًا لتقييم الأضرار الناجمة من هذا الإعصار الذي حمل رياحًا تصل سرعتها إلى ٢١٥ كلم/ساعة وتسبّب في ارتفاع لمستويات المياه وصل إلى خمسة أمتار في بعض المناطق الساحليّة.

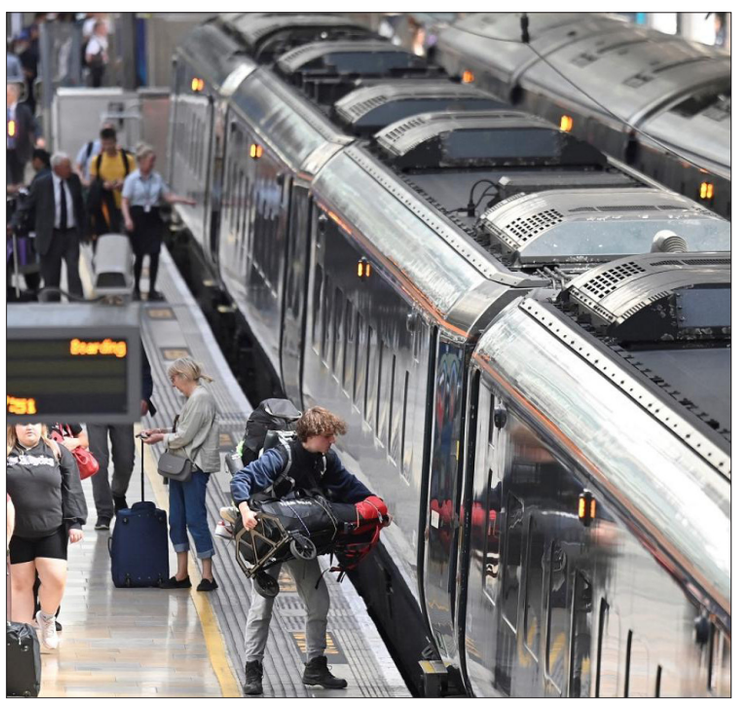
بريطانيا: ركاب القطارات يواجهون اضطرابات في السفر بسبب الإضرابات

❖لندن

يواجه ركاب السكك الحديدية في المملكة المتحدة، المزيد من الاضطرابات في السفر الجمعة، بعد إضراب سائقي القطارات، وإعلان النقابة الوطنية لعمال السكك الحديدية والبحرية والنقل عن إضراب آخر يوم غد السبت في نزاع طويل الأمد بشأن الأجور.

ونقلت صحيفة إيفينينغ ستاندرد البريطانية عن نقابة سائقي القطارات في المملكة المتحدة، أن إضراب اليوم سيستمر لمدة ٢٤ ساعة وأدى إلى إلغاء ١٦ شركة للسكك الحديدية خدماتها، بمختلف أنحاء المملكة المتحدة، فيما قالت النقابة الوطنية لعمال السكك الحديدية، إنه سيتم تشغيل أقل من نصف القطارات يوم غد السبت، وستخضع بعض الخدمات للإلغاء خلال إشعار قصير.

وتشهد بريطانيا إضرابات عمالية في قطاعات مختلفة كالصحة والطيران والنقل والبريد، احتجاجا على الأوضاع المعيشية وارتفاع التضخم وللمطالبة برفع الرواتب.



انضمام القوات المسلحة لتحالف الأمن البحري الدولي ومقره البحرين

❖عمان

أعلنت القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي ممثلة بقيادة القوة البحرية والزوارق الملكية، عن انضمامها لتحالف الأمن البحري الدولي (IMSC) ومقره مملكة البحرين الشقيقة.

ويأتي هذا الإعلان استمراراً لدور المملكة الأردنية الهاشمية الواضح والملموس في تحقيق الأمن البحري على المستويين الإقليمي والدولي، ومساندة للجهود الإقليمية والدولية لردع ومواجهة تهديدات الملاحة البحرية والتجارة العالمية واستمرار تدفق إمدادات الطاقة للاقتصاد.

وأشارت القيادة العامة إلى أن هذا التحالف البحري ليس الأول من نوعه للمملكة الأردنية الهاشمية، فهي عضو فعّال في قيادة قوات التحالف البحرية المشتركة (CMF) منذ ٢٠٠٨، والذي من خلاله تسلمت قيادة القوة البحرية والزوارق الملكية قيادة قوة الواجب المختلطة ١٥٢ مرتين في الأعوام ٢٠١٦ و ٢٠١٩ وقيادة قوة الواجب المختلطة ١٥١ في العام ٢٠٢٢.

كما قامت القوة البحرية والزوارق الملكية بإدخال تكنولوجيا دمج الذكاء الاصطناعي بالأنظمة المسيرة بالشراكة مع القيادة البحرية المركزية الأميركية، حيث تم افتتاح المركز الأردني للأنظمة المسيرة في قيادة القوة البحرية الأردنية عام ٢٠٢٢.

ومن الجدير بالذكر بأن الانضمام لتحالف(IMSC) سيعزز من دور القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي في الأمن الدولي والإقليمي.

٩٨ بالمئة نسبة الإنجاز بمشروع جمرك عمان الجديد

❖عمان

أكد وزير الأشغال العامة والإسكان، وزير النقل المهندس ماهر أبو السمن أهمية المضي قدماً في استكمال أعمال مشروع جمرك عمان الجديد الذي بلغت نسبة الإنجاز فيه ٩٨ بالمئة.

وقال أبو السمن خلال استقباله في مكتبه مدير عام دائرة الجمارك المهندس جلال القضاء، أن الوزارة حرصت على تشييد المشروع وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة عالميًا.

وأضاف، أن المشروع المقام في منطقة الماضونة سيسهم بإحداث نقلة تنموية كبيرة شرق العاصمة عمان، و سينعكس إيجابا على الاستثمار في مختلف المجالات، كما يسهم في تنشيط التبادل التجاري مع دول الجوار، وتوفير فرص العمل بالعديد من الوظائف وسيعمل على تخفيف العبء المروري داخل العاصمة.

من جهته، قال القضاة، إن المشروع يسهم بتحسين سرعة وبيئة العمل الجمركي ويسهم في إنعاش منطقة جنوب وشرق عمان وتشكيل منطقة جذب استثماري، خاصة في مجالات النقل والخدمات المساندة ويعزز من حركة التبادل التجاري ما بين الأردن ومختلف دول العالم.

و يعد المشروع جزءا من المخطط الشمولي على طريق عمان التنموي، وهو أحد أكبر مشاريع وزارة الأشغال العامة إذ تبلغ مساحة أرض المشروع ١٣٥٠ دونماً وكلفته الإجمالية ٩٤ مليون دينار، ويقام بتمويل من صندوق استثمار أموال الضمان الاجتماعي على نظام التأجير التمويلي.

تابع ص٢

الخارجية تتسلم نسخة من أوراق اعتماد سفير الاتحاد الأوروبي

❖عمان

تسلمت أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين للشؤون الدبلوماسية والمغتربين بالوكالة، السفيرة لينا الحديد، نسخة من أوراق اعتماد سفير الاتحاد الأوروبي، بيير- كريستوف تشاتزيسافاس، سفيراً مُعتمداً ومُقيماً لدى المملكة. وأعربت الحديد، خلال لقائها في مكتبها، تشاتزيسافاس، عن أطيب تمنياتها له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة، وتعزيز العلاقات بين المملكة والاتحاد.

جودبي يطلق مسابقة دولية متخصصة بالأمن السيبراني

❖عمان

يطلق المركز الأردني للتصميم والتطوير "جودبي" المسابقة الأولى من نوعها في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا والمتخصصة بمجال الأمن السيبراني «ARMYTHON ٢٠٢٣»، وذلك برعاية نائب رئيس هيئة مديري المركز/المدير العام العميد المهندس أيمن أحمد البطران. وسيتم افتتاح النسخة الأولى من المسابقة في الثاني من أيلول وتستمر على مدار ٣ أيام في مركز الحسين بن طلال للمؤتمرات - البحر الميت وذلك على هامش فعاليات مؤتمر ومعرض الذكاء الاصطناعي في تكنولوجيا الدفاع والأمن السيبراني AIDTSEC ٢٠٢٣ الذي تنظمه شركة معرض ومؤتمر معدات العمليات الخاصة (سوفكس الأردن). وجاء تنظيم المسابقة من قبل "جودبي" بهدف رفع الوعي وتبادل الخبرات والمعرفة بين المختصين من الدول المشاركة في مجالات الأمن السيبراني والتشفير، من خلال تمارين حية وتحديات متتالية في مجالات متعدده تقيس مستوى الأداء والقدرات الفنية للفرق المشاركة.

وصممت هذه المسابقة للمختصين في الأمن السيبراني من الجيوش والأجهزة الأمنية، وتمتاز بتغطيتها أكثر من (٧) مجالات رئيسية وما يزيد عن (١٢٠) تحدياً تم تصميمها وبناؤها بعناية من قبل خبراء أردنيين حاصلين على جوائز بمسابقات دولية في هذه المجالات وبإشراف أكاديمية سايبر شيلد التابعة للمركز.

تابع ص٢

إصابة سبعة فلسطينيين برصاص الاحتلال شرق مدينة غزة

❖غزة

أصيب سبعة فلسطينيين اثر اعتداء قوات الاحتلال الإسرائيلي على المتظاهرين عند السياج الحدودي بالقرب من دوار ملكة شرق مدينة غزة.

وذكرت مصادر فلسطينية، أن قوات الاحتلال أطلقت الرصاص الحي وقنابل الغاز المدمع تجاه مئات المتظاهرين الذين اشعلوا الإطارات المطاطية عند السياج الحدودي بالقرب من دوار ملكة شرق غزة.

وبحسب بيان صحفي لوزارة الصحة في غزة، فإن سبعة مواطنين فلسطينيين أصيبوا برصاص الاحتلال.

لا تقتل فرحتي..مبادرة للبرلمانيات الأردنيات للحد من إطلاق العيارات النارية بالمناسبات

×عمان

أطلقت رئيسة ملتقى البرلمانيات الأردنيات النائب زينب البدول الجمعة، مبادرة مجتمعية تحت شعار (لا تقتل فرحتي)، وذلك للحد من ظاهرة إطلاق العيارات النارية في المناسبات الاجتماعية، باعتبارها ممارسات مخالفة للقانون وتتسبب بمخاطر جسيمة على أرواح الأبرياء، إلى جانب كونها ظاهرة غير حضارية وتتنافى مع قيم المجتمع الأردني الأصيلة.

وقالت البدول، إن المبادرة جاءت بهدف رفع الوعي المجتمعي بمخاطر تلك الظاهرة وانعكاساتها السلبية على أرواح الأبرياء والسلم المجتمعي بشكل عام، كما تشكل خطرا على البيئة العامة والممتلكات، وتؤثر سلبا على اتجاهات وسلوكات النشء الجديد باعتبارها ظاهرة عنفية لا تتضمن أية قيمة حميدة.

ودعت البدول إلى تغليظ العقوبات بحق الأشخاص الذين يحملون السلاح في المناسبات ويهددون حياة الأبرياء، مؤكدة على دور الأجهزة الأمنية في متابعة وضبط المتجاوزين وتحويلهم للقضاء.

كما دعت إلى إيجاد آليات متطورة للإبلاغ عن المتجاوزين على القانون وصولا إلى الحد من تلك الظاهرة التي باتت تهدد استقرار المجتمع الأردني في كافة المناطق.

وطالبت البدول الجهات المختصة بالاستمرار بإطلاق حملات التوعية والتثقيف واسعة النطاق وتوجيهها نحو الفئات المستهدفة وإيصال الرسائل الهامة بمخاطر إطلاق العيارات النارية، والتوجيه نحو إقامة الفعاليات والاحتفالات بطرق حضارية تعكس قيمة الفرح في نفوس المبتهجين وتتيح للتعبير الصادق والحضاري أخذ موقعه.

وثمنت جهود الأجهزة الأمنية في تطبيق القانون وملاحقة المتجاوزين عليه، ودورها في نشر الوعي بمخاطر الظواهر السلبية في المجتمعات المحلية، مطالبة بتعظيم ذلك الدور وتعميمه بشكل أوسع.

وقالت البدول، إن المبادرة تأكيد على ما تم إطلاقه من مواثيق شرف ومبادرات من قبل الفعاليات الشعبية الأردنية منذ يومين للتنديد بهذه الظاهرة ومحاربتها بشتى السبل.

اختتام دورة بناء الفريق وإدارة الحوارات الشبابية

❖عمان

اختتم أمين عام وزارة الشباب الدكتور حسين الجبور، في بيت شباب عمان، فعاليات الدورة التدريبية "بناء الفريق وادارة الحوارات الشبابية"، التي نظمها مركز أعداد القيادات الشبابية، بمشاركة ٢٥ مشرفا ومشرفة من العاملين مع الشباب في الوزارة من جميع أقاليم المملكة.

ووفقا لبيان صحفي صادر عن المركز الجمعة، أكد الجبور، بحضور مساعد الأمين العام للشؤون الإدارية والمالية الدكتور ماجد عسيلة، أهمية إشراك العاملين مع الشباب بالدورات التدريبية التأهيلية لتنمية مهاراتهم وبناء قدراتهم واكسابهم المهارات والمعارف اللازمة في ميدان العمل الشبابي، وخاصة فيما يتعلق بالحوارات الشبابية والتي تنعكس بدورها على الخطط والبرامج الشبابية.

ودعا الجبور، العاملين مع الشباب إلى التعاون والتنسيق والتواصل الدائم فيما بينهم لتبادل الخبرات والتجارب ونقلها للشباب والشابات في كافة المراكز الشبابية، لافتاً إلى أن الوزارة تحرص على توفر البرامج النوعية الهادفة التي تتناسب مع الفكر الشبابي إيمانا منها بأهمية تفعيل الحوار الهادف مع الشباب.

وتأتي الدورة ضمن سلسلة الدورات التي ينظمها المركز ضمن خطته السنوية كبرامج تدريبية نوعية، تهدف لتأهيل المشرفين العاملين مع الشباب.

واشتملت الدورة على جلسات حوارية وورش عمل تدريبية ركزت على مراحل تطوير عمل الفريق وآليات عمله، مهارات المحاور الناجح، مهارات إدارة الجلسات الحوارية والنقاشية، آليات البدء في الحوار الإيجابي، أساليب الحوار والنقاش مع المسؤول، مهارات تحويل الحوارات الجدلية الى حوارات فعالة ومثمرة.

كما تناولت الدورة الأساليب الحديثة لعقد المؤتمرات وإدارة الندوات والجلسات الحديثة وأهمية الحوارات الشبابية في تحقيق السلم المجتمعي، إضافة إلى آليات وشروط ونماذج بناء فرق العمل الشبابية.

وفي الختام وزع الجبور الشهادات على المشاركين والمشاركات.

صدور تعليمات حماية المستهلك في الجريدة الرسمية

❖عمان

صدر في عدد الجريدة الرسمية الأخير، تعليمات حماية المستهلك لسنة ٢٠٢٣ الصادرة استناداً لأحكام قانون حماية المستهلك رقم ٧ لسنة ٢٠١٧، والتي سيعمل بها اعتباراً من تاريخ نشرها في الجريدة الرسمية.

وحددت التعليمات مدة التزام المزود بخدمات ما بعد البيع حسب مدة الانتفاع بها على النحو التالي: السلع الاستهلاكية التي ينتفع بها المستهلك لمدة أقصاها سنة، والسلع المعمرة التي ينتفع بها المستهلك لمدة تزيد على سنة.

وبحسب التعليمات فإنه على المزود تقديم خدمات ما بعد البيع وقطع الغيار والصيانة للسلع الاستهلاكية لفترة لا تتجاوز سنة و/أو لفترة متفق عليها بين المزود والمستهلك، والالتزام بتقديم خدمات ما بعد البيع بما في ذلك توفير قطع الغيار والصيانة للسلع المعمرة لفترة لا تقل عن خمس سنوات أو لفترة تتناسب وطبيعة السلعة.

وبحسب التعليمات فأن مدة الالتزام بخدمات ما بعد البيع أو قطع الغيار لكل خدمة، تكون خلال فترة زمنية محددة تتناسب مع طبيعة تلك الخدمة أو حسب ما تم الاتفاق عليه بين المستهلك والمزود.

كما حددت التعليمات طرق تقديم الشكوى، وآلية استلامها وتسجيلها والتحقق منها، والشروط الواجب توافرها في ضبط المخالفة حال ثبوتها، وآلية استلام الضبوطات والتدقيق الداخلي، وإرسال الضبط الى المحاكم.

وحددت التعليمات طرق ضبط السلع المعيبة، ومهام موظفي مديرية حماية المستهلك المكلفين بمراقبة مدى التزام المزودين، وواجبات الموظف المكلف بالمراقبة.

بدء فعاليات المؤتمر الدولي السابع للجمعية الأردنية لأطباء علم الأمراض

❖عمان

مندوباً عن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، افتتح وزير الصحة الدكتور فراس الهواري، فعاليات المؤتمر الدولي السابع للجمعية الأردنية لأطباء علم الأمراض في فندق لاند مارك ويستمر ثلاثة أيام.

وقال الدكتور الهواري، أن توجيهات جلالة الملك لمواجهة خطر التدخين ووضعه كأولوية على خارطة الأهداف الصحية، وضرورة تغيير ما آل إليه واقع الحال في المملكة من ارتفاع نسب المدخنين وخاصة بين الأطفال، تعتبر حافزاً للجميع للتحرك لتغيير هذا الواقع الخطير، وحماية المجتمع من مخاطر هذه الآفة.

وبين أن التدخين يعتبر سبباً رئيسياً لما يزيد عن ٤٠ ٪ من أمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية والسكري وأمراض الجهاز التنفسي، مشيراً أن القطاع الصحي يسعى لمواكبة المستجدات في عالم الطب والتكنولوجيا، للمساعدة في تشخيص الأمراض المستجدة والوراثية.

وأشار الى أن وزارة الصحة قامت نهاية العام الماضي بإدخال فحوص تحليل الشيفرة الوراثية، لتحديد الأمراض الجينية المتناقلة من الآباء إلى الأبناء، حيث كان يتم سابقاً التشخيص من خلال إجراء فحوص مخبرية وشعاعية، لكن بفضل التطور الطبي أصبح التشخيص يتم من خلال أخذ عينة من المريض، لتكون كفيلة ليس فقط بالتشخيص، بل بالتنبؤ بتحديد أسباب وآليات حدوث تلك الأمراض، وبناء رؤى حقيقية لإجراءات الوقاية .

وأكد أهمية هذا النوع من الدراسات والأبحاث كونها تُساهم بتشخيص الأمراض والوقاية منها والوصول إلى العلاج على نحو دقيق، نظراً لاستخدام أدوية تستخدم خلايا محددة في جسم المريض، بناء على فهم دقيق لتغيرات جينية أو بروتينية في هذه الخلايا، ما يسمح بتخصيص العلاج بشكل فردي مع زيادة فرص الشفاء وتقليل الأعراض الجانبية.

بدوره، أشاد نقيب الأطباء الدكتور زياد الزعبي بدور الجمعيات الطبية التابعة للنقابة على صعيد التعليم الطبي المستمر، وخاصة جمعية علم الأمراض وسعيها لاطلاع الأطباء على المستجدات الطبية في هذا الاختصاص.

وتطرق إلى خطط النقابة المستقبلية في إقامة المؤتمرات ومن بينها مؤتمر إعلامي استشفائي ومؤتمر للأطباء المغتربين.

من جهته، قال رئيس الجمعية والمؤتمر الدكتور ماهر الصغير، إن تخصص علم الأمراض من التخصصات الرائدة بتقديم الخدمة الطبية للمرضى الأردنيين والأشقاء من الدول العربية وذلك لوجود أطباء متميزين في طب علم الأمراض، لافتاً إلى أهمية هذا التخصص في إرشاد الجراحين لإجراء عمليات ناجحة، وفي التشخيص ، واستقراء المسار الطبي والعلاج.

وبين، أن الجمعية من أوائل الجمعيات الطبية التي شكلت في نقابة الأطباء ويبلغ عدد أطباء علم الأمراض الأعضاء في الجمعية ١٣٠ طبيباً وطبيبة.

كما وبين أهمية المؤتمر الذي يتيح لشريحة كبيرة من الأطباء في الأردن من الانفتاح على الخبرات العلمية الحديثة وتبادل المعلومات الطبية مع الدول العربية الشقيقة من قطر ومصر وفلسطين والدول الأجنبية الصديقة من الولايات المتحدة وكندا واليابان والمملكة المتحدة وأستراليا.

بدورها، قالت رئيسة اللجنة العلمية للمؤتمر العقيد الطبيب سرى الروابدة، إن المؤتمر يناقش ٣٩ محاضرة موزعة على ١٠ جلسات علمية تتناول المستجدات والعلاجات المناعية في علم الأمراض السريرية، وعلم الأمراض العصبية، وأمراض الثدي، وأمراض الجهاز الهضمي، والأمراض النسائية، وأمراض الدم وتعليم علم الأمراض، والجيل التالي من الكيمياء الهيستولوجية المناعية.

وبينت، انه سيتحدث في المؤتمر ٣٤ طبيباً متخصصاً من ذوي الخبرة العلمية المتميزة في مجال علم الأمراض، منهم ١١ متحدثا من خارج المملكة.

ويذكر أن المؤتمر معتمد من المجلس الطبي الأردني بواقع ٦ ساعات للحضور و ٨ ساعات للمحاضرين لغايات التطوير المهني.

وافتتح على هامش المؤتمر معرض طبي لشركات الأدوية المحلية والأجنبية.

المعايطة يرعى ندوة الاستراتيجية الحديثة للعلاقات العامة

❖عمان

رعى مدير الأمن العام اللواء الدكتور عبيد الله المعايطة في أكاديمية الأمير الحسين بن عبدالله الثاني للحماية المدنية، ندوة علمية بعنوان "الاستراتيجية الحديثة للعلاقات العامة وتحسين الصورة الذهنية للمؤسسات".

ويأتي عقد هذه الندوة المتخصصة، في إطار المسؤولية الاجتماعية والعلمية للأكاديمية، وانطلاقاً من دورها في تطوير المعارف العلمية والأمنية، لا سيما ما يواكب الاحتياجات المؤسسية في الأمن العام ومنظومة الحماية المدنية.

وأكد اللواء المعايطة، أهمية الأدوار التي توليها مديرية الأمن العام لبناء منظومة من العلاقات العامة قادرة على إيصال الرسالة الأمنية بكفاءة، وبما يسهم في تحقيق الوعي ضد الجريمة والمظاهر الخاطئة، وضمان المشاركة المجتمعية الفاعلة في جهود ترسيخ الأمن والاستقرار.

وخلال ورقة عمل قدمها مساعد مدير الأمن العام للعمليات والتدريب العميد أنور الطراونة، أكد أن مفهوم العلاقات العامة في مديرية الأمن العام شهد تطوراً يحاكي مسيرة التطوير والتحديث في الأمن العام، مشيراً إلى أن المديرية اتخذت جملة من الإجراءات المتخصصة لتطوير استراتيجياتها الإعلامية، وسخرت الأدوات الحديثة والتطبيقات الرقمية التي سمحت بسهولة تداول الأخبار ومشاركتها في سياقات مختلفة، تساعد في تقديم الخدمات الأمنية والإنسانية للمواطنين.

كما قدم العميد المتقاعد الدكتور عديل الشرمان، ورقة عمل حول دور العلاقات العامة في تكوين وتحسين الصورة الذهنية للمؤسسات، وتأهيل القيادات في هذا المجال، مستعرضاً أهم التجارب، والآراء العلمية المتعلقة به، كما تحدث الدكتور صخر الخصاونة عن استراتيجيات الاتصال الحديثة، وكيفية دمج وسائل التواصل الاجتماعي واستثمارها في بناء استراتيجية التواصل الشاملة للمؤسسة.

من جانبه، أعرب عميد الأكاديمية الدكتور موفق الخالدي، عن شكره لمديرية الأمن العام لدعمها المستمر لتوفير سبل النجاح لاستمرار العملية التعليمية والتدريبية في الأكاديمية وفقاً لأرقى المعايير المهنية والعلمية، الأمر الذي منح خريجي الأكاديمية مستويات من التميز خلال مسيرتهم العلمية والعملية.

وتضمنت الندوة، التي حضرها عدد من القادة والمدراء من مختلف وحدات وتشكيلات الأمن العام، ومختصون في مجال الإعلام والعلاقات العامة، جلسات نقاشية وحوارية تناولت العديد من الجوانب المتعلقة في مجالات العلاقات العامة.

الخارجية تتسلم نسخة من أوراق اعتماد سفير البيرو

❖عمّان

تسلمت أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين للشؤون الدبلوماسية والمغتربين بالوكالة، السفيرة لينا الحديد، نسخة من أوراق اعتماد سفير جمهورية بيرو الصديقة، خوسيه بيتانكورت، سفيراً معتمداً غير مقيم لدى المملكة.

وأعربت السفيرة الحديد، خلال لقائها في مكتبها، السفير بيتانكورت، عن أطيب تمنياتها له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة في تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.

٩٨ بالمئة نسبة الإنجاز بمشروع جمرك عمان الجديد

❖عمان

أكد وزير الأشغال العامة والإسكان، وزير النقل المهندس ماهر أبو السمن أهمية المضي قدماً في استكمال أعمال مشروع جمرك عمان الجديد الذي بلغت نسبة الإنجاز فيه ٩٨ بالمئة.

وقال أبو السمن خلال استقباله في مكتبه مدير عام دائرة الجمارك المهندس جلال القضاء، أن الوزارة حرصت على تشييد المشروع وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة عالميًا.

وأضاف، أن المشروع المقام في منطقة الماضونة سيسهم بإحداث نقلة تنموية كبيرة شرق العاصمة عمان، و سينعكس إيجابا على الاستثمار في مختلف المجالات، كما يسهم في تنشيط التبادل التجاري مع دول الجوار، وتوفير فرص العمل بالعديد من الوظائف وسيعمل على تخفيف العبء المروري داخل العاصمة.

من جهته، قال القضاة، إن المشروع يسهم بتحسين سرعة وبيئة العمل الجمركي ويسهم في إنعاش منطقة جنوب وشرق عمان وتشكيل منطقة جذب استثماري، خاصة في مجالات النقل والخدمات المساندة ويعزز من حركة التبادل التجاري ما بين الأردن ومختلف دول العالم. و يعد المشروع جزءا من المخطط الشمولي على طريق عمان التنموي، وهو أحد أكبر مشاريع وزارة الأشغال العامة إذ تبلغ مساحة أرض المشروع ١٣٥٠ دونماً وكلفته الإجمالية ٩٤ مليون دينار، ويقام بتمويل من صندوق استثمار أموال الضمان الاجتماعي على نظام التأجير التمويلي. وتبلغ مساحة المنشآت المعدنية والخرسانية نحو ٨٨ ألف متر مربع، ويضم المشروع ٩ مبانٍ خرسانية، وهناجر معدنية، وإنشاء طرقٍ وساحات. ويقع موقع الجمرك الجديد على تقاطع طريق عمان الدائري مع طريق الماضونة ويشمل الساحات الجمركية والمظلات والمباني الخاصة بالأجهزة الجمركية وشركات التخليص والقطاع الخاص وغيرها من الخدمات المساندة.

جودبي يطلق مسابقة دولية متخصصة بالأمن السيبراني

❖عمان

يطلق المركز الأردني للتصميم والتطوير "جودبي" المسابقة الأولى من نوعها في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا والمتخصصة بمجال الأمن السيبراني «ARMYTHON ٢٠٢٣»، وذلك برعاية نائب رئيس هيئة مديري المركز/المدير العام العميد المهندس أيمن أحمد البطران. وسيتم افتتاح النسخة الأولى من المسابقة في الثاني من أيلول وتستمر على مدار ٣ أيام في مركز الحسين بن طلال للمؤتمرات - البحر الميت وذلك على هامش فعاليات مؤتمر ومعرض الذكاء الاصطناعي في تكنولوجيا الدفاع والأمن السيبراني ٢٠٢٣ AIDTSEC الذي تنظمه شركة معرض ومؤتمر معدات العمليات الخاصة (سوفكس الأردن). وجاء تنظيم المسابقة من قبل "جودبي" بهدف رفع الوعي وتبادل الخبرات والمعرفة بين المختصين من الدول المشاركة في مجالات الأمن السيبراني والتشفير، من خلال تمارين حية وتحديات متتالية في مجالات متعدده تقيس مستوى الأداء والقدرات الفنية للفرق المشاركة. وصممت هذه المسابقة للمختصين في الأمن السيبراني من الجيوش والأجهزة الأمنية، وتمتاز بتغطيتها أكثر من (٧) مجالات رئيسية وما يزيد عن (١٢٠) تحدياً تم تصميمها وبناؤها بعناية من قبل خبراء أردنيين حاصلين على جوائز بمسابقات دولية في هذه المجالات وبإشراف أكاديمية سايبر شيلد التابعة للمركز.

وتعتبر المسابقة فرصة ثمينة لاجتماع الخبراء والمختصين لاستعراض أحدث التقنيات الحديثة والحلول في مجالات الأمن السيبراني والتشفير، حيث يشارك في المسابقة ١٢ فريقاً من ١٠ دول عربية وإفريقية بإشراف لجنة محكمين تضم خبراء دوليين ومحليين، الأمر الذي يؤكد أهمية وحيادية المسابقة وتلبيتها للاحتياج العملياتي للتصدي للتهديدات السيبرانية المعاصرة.

يشار إلى أن مؤتمر ومعرض AIDTSEC ٢٠٢٣ يعتبر منصة مهمة لاجتماع الخبراء ويتم خلاله عرض أحدث التقنيات الحديثة والحلول في مجالات الأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي والذي تنظمه شركة معرض ومؤتمر معدات العمليات الخاصة (سوفكس الأردن).

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
كهرباء اربد Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٩/٥ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن ابان الحي الغربي، غرب حديقة الأشرفية وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الثالثة عصرًا وعن الحصن، شطنا حي المدرسة، الصريح شمال مثلث الحصن، مخيم الشهيد عزمي الحي الغربي من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الثالثة عصرًا في محافظة إربد.

وعن الخالدية، المشرفة، المبروكة، المخزومية، حي الجندي، حس السهل من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

❖وكالات

أظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة "تورنتو" الأمريكية أن "النسيان قد يكون مفيدا، وليس أمرا سيئا كما تحاول الأفلام وبرامج التلفاز تصويره".

وبحسب صحيفة "إندبندنت" فإن القائمين على الدراسة قالوا إن "الذاكرة القوية جدا هي أمر مبالغ فيه، وإن النسيان يمكن أن يحمل منفعة للذكاء الذي نتمتع به".

ونقل عن أحد المشاركين في الدراسة، هو البروفيسور بليك ريتشلاند، قوله إنه "من المهم أن ينسى الدماغ التفاصيل غير المهمة، وأن يركز أكثر على الأمور التي تساعدنا في اتخاذ قرارتنا".

وقال: "نعلم أن الرياضة تزيد من عدد الخلايا العصبية في منطقة (قرن أمون) حيث نحتفظ بتلك التفاصيل من حياتنا التي لا تفيدنا في الواقع، وربما تمنعنا من اتخاذ قرارات سليمة في حياتنا".

ونصح ريتشلاند بأن نستخدم ذاكرتنا من أجل اتخاذ القرارات المهمة، وترك الأمور التي لا تهم كثيرا تذهب في سبيلها، لتفسح المجال للأفضل منها.

وأكدت الدراسة أن النسيان علامة صحية تعني أن الدماغ يحتفظ بالأمور الأكثر أهمية، وهو المطلوب.

أول عيادة للعلاج بـ«القنب» في بريطانيا.. لهذه الأمراض

❖وكالات

"القنب" هو اسم نبات له مفعول المخدر- CCO

تم رسميا في بريطانيا، افتتاح أول عيادة تخصصية للعلاج بعقاقير مستخلصة من نبتة القنب المخدرة في بريطانيا بمدينة مانشستر.

وقالت "بي بي سي" إن ذلك تم بعد أن "غيّرت الحكومة القانون في تشرين الأول/ أكتوبر الماضي، بحيث بات مسموحا للأطباء أن يكتبوا وصفات طبية تتضمن عقاقير مستخلصة من نبتة القنب إذا رأوا أن ذلك قد يساعد في علاج المرضى".

ونقلت "بي بي سي" عن خبراء قولهم إن "هذا المخدر مخفف للآلام، ويمكن استخدامه في علاج أمراض كالتهاب المفاصل واضطراب الأعصاب والتشنجات العضلية والصرع والتصلب المتعدد ومرض الزهايمر والشلل الرعاش، فضلا عن علاج بعض المشكلات النفسية كالاكتئاب والقلق والاضطرابات النفسية اللاحقة للإصابة".

لكن اللافت هو السعر العالي للوصول إلى تلك العيادة، إذ سيتكلف العرض على الطبيب قرابة الـ٢٠٠ جنيه إسترليني، ثم دفع ٦٠٠- ٧٠٠ إسترليني شهريا للحصول على وصفة طبية خاصة تحتوي على عقاقير مستخلصة من نبتة القنب.

وقال المسؤولون عن العيادة إن هذا العلاج سيعطى لمن "استنفدوا كافة خيارات العلاج المتوفرة"، وإن مهمتها هي العمل "كمنقذ لحياة أولئك الذين يناضلون من أجل الحصول على العلاج".

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

تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

❖وكالات

تطرأ على الجسم الكثير من التغيرات على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين

نشر موقع "آف بي.ري" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن التغييرات التي تطرأ على جسم الإنسان كل ١٠ سنوات.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن الأشخاص ما بين سن العشرين والثلاثين لا يفكرون عادة في مسألة التقدم في السن والشيخوخة. ولكن خلال هذه الفترة، تظهر على الجسم بعض التغييرات حتى لو كانت صغيرة، مثل توقف العظام عن النمو، ونقص إنتاج الكولاجين، وظهور ضروس العقل.

وبسبب اختلاف طبيعة الأجسام، يمكن أن تظهر ضروس العقل عند البعض في سن الـ١٦، بينما تظهر عند البعض الآخر في سن متأخرة. وينصح خلال هذه المرحلة بإيلاء اهتمام خاص بالنظام الغذائي، وتجنب تناول الوجبات السريعة، والمواظبة على تناول الأطعمة التي تساعد على استعادة الكولاجين في الجسم.

وذكر الموقع أنه تطرأ على الجسم الكثير من التغيرات، على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين، لذلك يجب دائما العناية بالجسم. وبين سن الثلاثين والأربعين يمكن ملاحظة بعض التغيرات مثل ضعف العضلات، وتراجع كمية الأنسجة العضلية في الجسم، وانخفاض نسبة الكولاجين والإيلاستين. وعادة ما ينصح بالمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، والعناية بالبشرة، وتجنب التعرض لأشعة الشمس.

وحسب بعض العلماء، فإن جسم الإنسان يصل إلى ذروة النمو في سن الـ٣٨، بعد ذلك تبدأ علامات الشيخوخة الحقيقية في الظهور، فيحدث انخفاض في عدد الخلايا العصبية، وتتراكم الدهون في الجسم، وتتدهور حاسة البصر، وتزيد هشاشة العظام والمفاصل. أما بالنسبة للنساء، فينخفض هرمون الإستروجين لديهن مقابل ارتفاع ضغط 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. وتتمثل التغييرات التي تحدث بين سن الخمسين والستين في تزايد مشاكل المعدة، وتلف خلايا الدماغ والجسم، فضلا عن ضعف الذاكرة. وترتبط معظم التغيرات 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 التغيرات الجسدية بين سن الستين والسبعين تصبح أكثر وضوحا، لكن هناك بعض التغيرات 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، تطرأ تغيرات على الصوت، وتتدهور صحة القلب، فضلا عن الإصابة بهشاشة العظام. وفي هذه المرحلة، ينصح بمراقبة صحة القلب، وزيارة الطبيب بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، فضلا عن ممارسة الرياضة.

قد يبلغ بعض الأشخاص سن السبعين، لكنهم مع ذلك يبدون أصغر سنا. وفي الغالب، تتمثل التغيرات التي تحدث للجسم بعد سن السبعين في انخفاض كتلة العضلات ومستوى الدهون في الجسم، وصعوبة التئام الجروح، فضلا عن بطء التنفس وعملية الهضم. وتجدر 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

❖وكالات

مراقبة مستوى الكوليسترول في الدم أفضل الطرق التي تساعد في الحفاظ على صحة القلب- ا ف ب (أرشيفية)

نشر موقع "آف. بي.ري" الروسي، تقريرا استعرض فيه العلامات غير القياسية التي تشير إلى إمكانية معاناتك من مشاكل قلبية مستقبلا، فيما لا تزال أمراض القلب السبب الرئيسي للوفاة حول العالم.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن مراقبة مستوى الكوليسترول وثلاثي الغليسريد في الدم من أفضل الطرق التي من شأنها أن تساعدك على الحفاظ على صحة القلب.

وقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك بعض الأعراض التي تزيد من إمكانية إصابتك بأمراض القلب مستقبلا.

وذكر الموقع أن النفس الكريه نتيجة مرض اللثة من الأعراض التي تشير إلى إمكانية الإصابة بمشاكل في القلب، حيث يساهم مرض اللثة في حدوث التهاب يمكن أن يؤدي بدوره إلى تشوهات في القلب. وقد أوضحت دراسة حديثة أن علاج أمراض اللثة والتخلص من مشاكل التنفس، يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ويربط العديد من الأشخاص بين مشاكل اللثة والنفس الكريه، وأمراض تجويف الفم، متجاهلين أن هذه المشاكل قد تؤثر سلبا على صحة القلب.

وأفاد الموقع بأن التثاؤب مازال إلى الآن سلوكا غامضا، على الرغم من التقدم العلمي الذي وصلت إليه البشرية. وتشير إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة ألباني في الولايات المتحدة، إلى أن التثاؤب يمكن أن يساهم في أكسجة الدم وتبريد الدماغ، لذلك من الطبيعي التثاؤب أثناء القيام ببعض التدريبات خاصة في الطقس الحار.

في المقابل، يعتبر التثاؤب المستمر أثناء التمارين مؤشرا على أن آليات التبريد المدمجة 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 الثانيتين، 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 بقصور 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 التجعد القطري 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.

دراسة جديدة تكتشف حسنة لافتة للسمنة المفرطة

❖وكالات

نشر موقع "إن بي سي نيوز" تقريرا للصحافية المختصة بالشؤون الصحية والعلمية، لندا كارول يتحدث عن حسنة مهمة اكتشفها العلماء للسمنة المفرطة.

وذكر التقرير الذي ترجمته "عربي٢١"، أنه عندما يتعلق الأمر بالإصابة بسكتة دماغية، فإن السمنة قد تحسّن من فرص النجاة بحسب دراسة جديدة.

وبينما توجد علاقة بين السمنة المفرطة وأمراض القلب والجلطة؛ أظهرت دراسة جديدة نتيجة عكس المتوقع؛ فالأشخاص الذين كانوا مفرطين جدا في السمنة كان احتمال وفاتهم في الأشهر الثلاثة الأولى من الإصابة بسكتة دماغية أقل بـ ٦٢٪ من ذوي الوزن العادي.

جاء ذلك ضمن تقرير قدم في الاجتماع السنوي للكلية الأمريكية لعلم الأعصاب. وعلى العكس فإن الأشخاص الذين كان وزنهم أقل من المعدل كان احتمال وفاتهم في الأشهر الثلاثة الأولى من حصول السكتة الدماغية ٦٧٪ أكثر من ذوي الوزن العادي.

وقالت الدكتورة زولو ليو، الزميلة في قسم الأعصاب في جامعة كاليفورنيا، والتي قادت البحث، إن السبب قد يتعلق بكمية الطاقة المخزنة في الخلايا الدهنية "فإن كان وزنك قليلا فقد لا يكون لديك ما يكفي من مخزون الطاقة لتتجاوز العلاج الطبيعي والوظيفي".

وأضافت أن كثيرا من المرضى الأكثر نحافة يحدث لديهم نوع أخطر من السكتة الدماغية الإقفارية (الناتجة عن نقص التروية) من المفرطين في السمنة.

ومن ظاهر الدراسة يبدو أنها تؤكد النظرية المعروفة بـ"تناقض السمنة المفرطة"، التي تقول بأن السمنة المفرطة قد ينتج عنها نسب نجاة أكبر في فئات معينة من الناس، مثل كبار السن ومن يعانون من أمراض مزمنة معينة. ولكن الخبراء يقولون إنه حين يتعلق الأمر بالسكتات الدماغية، فإن مؤشر كتلة الجسم قد يكون علامة لأمر آخر.

وتابعت الدراسة الجديدة ١٠٣٣ شخصا بمعدل عمر ٧١ عاما عانوا من سكتات دماغية إقفارية، وهي التي تحدث عندما يتوقف الدم عن الوصول إلى جزء من الدماغ. وكان هؤلاء المرضى جزءا من تجربة أوسع أطلق عليها (فاست-ماغ) كانت مصممة أصلا لدراسة فعالية إعطاء المسعفين المغنيسيوم للذين عانوا من السكتات الدماغية.

وتم حساب مؤشر كتلة الجسم لكل المشاركين في الدراسة وكان معدله ٢٧٫٥. فإن كان المؤشر بين ٢٥ و٢٩ فإن الشخص يعتبر سمينا وفوق ذلك يعتبر مفرطا في السمنة. وهذا يعني أن شخصا طوله ١٧٥ سم سيكون مفرطا في السمنة بمجرد أن يصل وزنه إلى ٩٢ كغم.

وفي الشهور الثلاثة الأولى بعد الإصابة بالسكتة الدماغية كان المرضى المفرطون جدا في السمنة أقل احتمالا لأن يموتوا بنسبة ٦٢٪ 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 وزنهم أقل من العادي فكان احتمال وفاتهم أكثر بـ٦٧٪ مقارنة مع ذوي السمنة المفرطة جدا. ومع أن من الممكن أن السمنة المفرطة قد تحمي من الوفاة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، إلا أن الخبراء يقولون إن من الممكن أن تكون السمنة المفرطة أو نقص الوزن في هذه الدراسة مؤشرات لأمر آخر. وقال الدكتور أشوتوش جادهاف، أستاذ جراحة الأعصاب ومدير معهد السكتات الدماغية في جامعة بتسبيرغ، إنه يمكن أن يكون المخزون الدهني مساعدا للمريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب.

وأضاف جادهاف أن هناك احتمالا بأن الأنسجة الدهنية قد تساعد على التعافي على المدى القصير، "فهناك بعض المعطيات الحيوانية تظهر أن الأنسجة الدهنية قد تملك مميزات مقاومة للالتهابات. ولذلك وعلى المدى القصير قد تكون هناك بعض المكاسب".

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

وقال جادهاف 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 دمويا رئيسيا. وأضاف أن السكتات الدماغية الناتجة عن الرجفان الأذيني تميل إلى التسبب بأضرار أكثر من تلك المرتبطة بتصلب الشرايين.

وتشك الدكتورة ريبيكا غوتسمان في أن قلة الوزن قد تشير إلى مسائل صحية أخرى مثل الضعف.

وقالت غوتسمان إن هناك احتمالا كبيرا لأن تكون قلة الوزن مؤشرا على مرض ما، سواء كان الضعف أو شيئا آخر".

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

علاجات طبيعية قد تمنع أعراض «انسحاب الكافيين»

❖وكالات

أشار تقرير إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين- أرشيفية

يؤثر البُن "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 الانسان بأعراض انسحاب الكافيين، من أول يوم يتوقف فيه عن شرب القهوة".

وتابعت حداد في حديث لـ"عربي٢١": "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 والنعاس، وتبدأ بالظهور منذ اليوم التالي لتوقفه عن شرب القهوة، ثم تبدأ بالخفوت تدريجيا، وبعد ثلاثة أيام تختفي بشكل نهائي".

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

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

اقرأ أيضا: تعرف على المجموعات الثلاث التي ينقسم إليها عشاق القهوة

وتابع عبد السلام في حديث لـ"عربي٢١": "يفرز المخ مادة الكافيين، بالتالي 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 "المخ يفرز مقدارا معينا من الكافيين، والإنسان يزيد عليه حينما يشرب القهوة"، مشيرا إلى أنه "ينتج عن ذلك أمرين، الأول اعتياد الجسم على المقدار المرتفع، وعند فقده يحدث تأثير سلبي".

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

فوائد الوقف

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

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

علاجات طبيعية

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

ماء جوز الهند

يمكن أن يساعد ماء جوز الهند في منع انسحاب الكافيين، فهو شراب مغذي 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 الإرهاق والتعب الناجم عن انسحاب الكافيين، واستهلاكه له تأثيرات مشابهة جدا لمشروب الرياضة من حيث الترطيب، ويسبب قدرا أقل من الغثيان، وعدم الراحة، والانتفاخ.

مشروبات بروبيوتيك

تعزز المشروبات التي تحتوي على بروبيوتيك وأهمها لبن الزبادي وحليب الصويا على نمو الفلورا المعوية، وتحسين صحة الجهاز الهضمي، وهي تحفز الجهاز المناعي لتخليص الجسم من السموم وأيضا محاربة أعراض انسحاب الكافيين، وتساعد على تطهير الأمعاء من البقايا.

مشروب الزنجبيل

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

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

مشروب النعناع

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

مشروب البابونج

يتميز مشروب البابونج 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 تفيد هذه الأطعمة، ولكن ما زال أمر تأثيرها غير مثبت علميا ولم يتم دراسته بشكل وافٍ".

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

بدوره، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام: "يُفضل أولا عدم تثبيت مواعيد محددة لشرب القهوة، مع زيادة تناول الخضروات والفواكه الطازجة، وتناول حلوى النعناع والمكسرات".

ونصح عبد السلام "بعدم التوقف فجأة عن شرب القهوة بل التدرج في ذلك"، مضيفا: "كون الكافيين يُفقد الشهية، يجب على الشخص حينما يتوقف عن شرب القهوة مراقبة غذائه لأن ابتعاده عن الكافيين سيسبب له فتح في الشهية، لذا يجب عليه التركيز على الأطعمة منخفضة السعرات".

ثلثا تطبيقات أندرويد المضادة للفيروسات خدعة

❖وكالات

ثلثا تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريبا هي مجرّد خدعة- جيتي

نشر موقع "زي دي نت" الأمريكي تقريرا، تحدّث فيه عن دراسة كشفت أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريبا هي مجرّد خدعة.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن منظمة نمساوية متخصصة في تقييم البرامج المضادة للفيروسات أجرت دراسة على ما يزيد على ٢٠٠ برنامج خلال شهر كانون الثاني/ يناير من هذه السنة. وقد كشف التقرير الذي نُشر هذا الأسبوع أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات مزيفة، ولا تعمل بالشكل الذي وقع الترويج له.

وأفاد الموقع بأن هذا التقرير، الذي نشرته منظمة "إيه في كومباراتيفز" المتخصصة في اختبار البرامج المضادّة للفيروسات في النمسا، كان نتيجة لعمليات اختبار طويلة شملت ٢٥٠ تطبيقا من تطبيقات الأندرويد المصممة لمكافحة الفيروسات، والمتوفرة في متجر غوغل بلاي الرسمي.

وذكر الموقع أنه من بين ٢٥٠ تطبيقا وقع اختبارها، تبيّن أن ٨٠ منها فحسب كانت قادرة على اكتشاف أكثر من ٣٠ بالمئة من البرمجيات الخبيثة التي وضعوها في كل تطبيق خلال الاختبارات الفردية. ولم تكن الاختبارات معقدة، حيث قام الباحثون بتثبيت كل تطبيق مضاد للفيروسات على جهاز منفصل (لا يتضمن أي نظام محاكي) وأتمتة الجهاز لفتح متصفّح وتنزيل برنامج خبيث ثم تثبيته. وأوضح الموقع أن الباحثين قاموا بهذه العملية ٢٠٠٠ مرة بالنسبة لكل تطبيق، حيث قام جهاز الاختبار بتنزيل ٢٠٠٠ برنامج خبيث الأكثر شيوعا في نظام الأندرويد، والتي تم العثور عليها السنة الماضية، ما يعني أن جميع التطبيقات المضادة للفيروسات كان من المفترض أن تقوم بتصنيف هذه البرامج منذ وقت طويل.

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

وأشار الموقع إلى أن بعض التطبيقات المضادّة للفيروسات تقوم بوضع علامة على أي تطبيق مثبّت على هاتف المستخدم لتشير إلى أنه خبيث، بشكل افتراضي، إذا لم يكن اسم حزمة التطبيق مدرجا في القائمة البيضاء. وعلى هذا النحو، اكتشفت بعض التطبيقات المضادة للفيروسات أنها برمجيات خبيثة عندما نسي مبرمجو التطبيقات إضافة أسماء حزمهم الخاصة إلى القائمة البيضاء.

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

ونوه الموقع بأن المنظمة قد أكّدت أنها اعتبرت ٣٠ بالمئة من علامة الكشف كحد أدنى بين تطبيقات مكافحة الفيروسات المرخصة، وتلك التي تعتبرها غير فعالة أو غير آمنة. ويعكس هذا الأمر إخفاق حوالي ١٧٠ من بين ٢٥٠ تطبيقا لمكافحة الفيروسات من نظام التشغيل أندرويد في إجراء اختبارات الكشف الأساسية للمنظمة، وبالتالي تعدّ هذه التطبيقات من الناحية العملية مزيفة.

ووفقا لطاقم موظفي منظمة "إيه في كومباراتيفز"، "يبدو أن معظم التطبيقات المذكورة أعلاه والتطبيقات المحفوفة بالمخاطر التي سبق ذكرها، قد طُوّرت إما من قبل مبرمجين هواة أو من طرف شركات مصنعة للبرمجيات لا تهتم بالأعمال الأمنية". وأشار الباحثون إلى أنه "غالبا ما تعمل هذه الشركات التي تصنع جميع أنواع التطبيقات في مجال الإعلانات أو في تسييل الأموال، أو أنها ترغب في التمتّع بتطبيق لحماية نظام الأندرويد خاصتها لأسباب دعائية".

وأضاف الموقع أنه يبدو أن العديد من هذه التطبيقات قد تم تطويرها من قبل المبرمج نفسه باعتماد خط تجميع. وتوجد عشرات التطبيقات التي استخدمت واجهة المستخدم ذاتها، حيث اهتم العديد منهم بعرض الإعلانات بدلا من امتلاك ماسح ضوئي يلتقط البرمجيات الخبيثة. ولا تشكّل نتائج الدراسة التي قامت بها "إيه في كومباراتيفز" خلال الأشهر القليلة الماضية مفاجأة بالنسبة لأي شخص مطّلع على عالم الأمن السيبراني وعلى طريقة عمل نظام أندرويد لمكافحة الفيروسات.

وعدّد الموقع بعض نتائج الدراسة التي أجرتها "إيه في كومباراتيفز". فعلى سبيل المثال، ٢٣ فقط من التطبيقات التي تم اختبارها نجحت في الكشف عن نسبة ١٠٠ بالمئة من عينات البرمجيات الخبيثة. فضلا عن ذلك، تقلّصت قدرة ١٦ تطبيقا على مقاومة الفيروسات ضمن النسخ الحديثة لنظام الأندرويد، باعتبار أنها لم تُنقل كما يجب إلى نظام أندرويد أوريو.

«فيسبوك» توضح كم استغرقت للإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا

❖وكالات

تمت مشاهدة فيديو مجزرة نيوزيلندا حوالي ٤٠٠٠ مرة في المجموع قبل إزالته- جيتي

كشفت شركة "فيسبوك" عن الوقت الذي استغرقته للإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا، الذي بثه وهو يقتل المسلمين المصلين في مسجدين.

وبحسب ما نشرته الشركة، فإن إبلاغها عن فيديو البث المباشر الخاص بالهجوم الإرهابي النيوزيلندي استغرق ١٢ دقيقة بعد انتهاء البث.

وأضافت الشركة أن ذلك كان بعد ٢٩ دقيقة من بدء الفيديو، الذي بثه المستخدم الأول، وهو الجاني الأسترالي المتطرف. جاء ذلك وفق تدونية لكريس سوندربي، نائب رئيس "فيسبوك"، ونائب المستشار العام في الشركة، موضحا أن الفيديو شوهد أقل من ٢٠٠ مرة خلال بثه المباشر.

وأضاف: "تمت مشاهدة الفيديو حوالي ٤٠٠٠ مرة في المجموع قبل إزالته"، وأكد أن "فيسبوك يعمل على مدار الساعة لمنع ظهور فيديوهات مثل هذه على موقعه"، موضحا أن الشركة أزالت ١٫٥ مليون مقطع فيديو لهجوم نيوزيلندا في جميع أنحاء العالم في غضون ٢٤ ساعة بعد إطلاق النار، وتم حظر ١٫٢ مليون منها عند التحميل".

اقرأ أيضا: فيسبوك تحذف ١٫٥ مليون فيديو لهجوم المسجدين بنيوزيلندا

وبث المسلح الذي هاجم المسجدين الجمعة الماضي، الهجمات مباشرة عبر خدمة "فيسبوك لايف" لمدة ١٧ دقيقة، واستمر تداول نسخ من الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي لساعات بعد ذلك، وقالت رئيسة الوزراء جاسيندا أرديرن إنها تريد مناقشة البث الحي مع "فيسبوك".

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

إليك مجموعة من الحيل التي تعزز سرعة جهاز الكمبيوتر

❖وكالات

من الأخطاء التي تؤثر سلبا على سرعة الكمبيوتر تفعيل وضع السكون على الجهاز بدلا من إيقاف تشغيله ليلا

نشر موقع "أف بي. ري" الروسي تقريرا، استعرض فيه مجموعة من الحيل التي من شأنها أن تجعل جهاز الكمبيوتر يعمل بشكل أسرع.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه بمرور الوقت، يفقد الكمبيوتر أو أي جهاز آخر ميزاته الأصلية، ويتجلى ذلك غالبا في بطء عمل الجهاز، وعدم قدرته على القيام ببعض المهام المعقدة.

وأضاف الموقع أن التحقق من وجود فيروسات في الجهاز من الحيل التي تساعد على تسريع عمل الكمبيوتر، لا سيما أن الفيروسات تمثل المشكلة الأكثر شيوعا التي تواجه أصحاب أجهزة الكمبيوتر المكتبية والمحمولة على حد السواء.

الجدير بالذكر أن وجود فيروس على الكمبيوتر يطيل الوقت المخصص لأي عملية، ويعرقل نظام التشغيل، ويرفع من درجة حرارة وحدة المعالجة المركزية للحاسوب. في هذا الصدد، ولتجنب اختراق بعض الفيروسات لجهازك المحمول، ابحث عن برنامج مكافحة فيروسات موثوق به، وثبته، ولا تنس تحديثه بانتظام.

وذكر الموقع أن جميع البرامج المضادة للفيروسات لها العديد من المزايا والعيوب في الآن ذاته، ويتم تشكيلها عن طريق الجمع بين نظام تشغيل معين مع نظام آخر، لذلك يجب عدم الاعتماد على أحدث برامج الحماية فحسب. فعلى سبيل المثال، لا تتطابق أنظمة الحماية الجديدة مع نسخة مايكروسوفت ويندوز القديمة. وفي هذه الحالة، يعمل الاختيار غير المناسب لبرامج مكافحة الفيروسات على إبطاء جهاز الكمبيوتر، ويقلل من فرص ضمان حماية موثوقة للجهاز.

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

وبيّن الموقع أن أجهزة الكمبيوتر الحديثة والقديمة، على حد السواء، لا تتحمل فتح عدد كبير من البرامج في وقت واحد، لذلك من المستحسن عدم إثقال كاهل نظام الحاسوب، وغلق جميع البرامج التي لا تحتاج إليها، وهو ما سيساعد على تعزيز سرعة الكمبيوتر. على صعيد آخر، يقوم بعض الأشخاص بتنزيل العديد من البرامج على جهاز الكمبيوتر الشخصي، وربما مجموعة كاملة من البرامج التي لا يستخدمونها، ويتم تثبيتها بسبب الحاجة إليها أو لغرض آخر. في هذا الإطار، وفي حال كنت لا تحتاج إلى هذه البرامج، ولن تستخدمها في المستقبل القريب، فمن الضروري حذفها باستخدام تطبيقات تنظيف الكمبيوتر، واستخدام وظيفة إلغاء التثبيت، الأمر الذي سيعمل على تعزيز سرعة الجهاز. وأورد الموقع أن ذاكرة أجهزة الكمبيوتر تخزن معلومات لا تحصى ولا تعد، على غرار الصور ومقاطع الفيديو والمستندات، وغيرها من الأمور التي يمكن أن تبطئ من سرعة عمل النظام إلى حد كبير. من هذا المنطلق، من الممكن نقل بعض المعلومات والبيانات إلى محرك القرص الصلب القابل للإزالة، الأمر الذي يتيح لجهاز الكمبيوتر القيام بمهامه بشكل أسرع، ويعمل على توفير مساحة كبيرة لتخزين الملفات. وفي حال كنت لا تحتاج إلى ميزة التشغيل التلقائي للجهاز، فمن الضروري إلغاؤها، وهو ما سيضمن تشغيل الجهاز بشكل سريع، وتنفيذ المهام بشكل أسرع وبكفاءة أكبر. وأشار الموقع إلى خطأ كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلبا على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تفعيل وضع السكون على الجهاز بدلا من إيقاف تشغيله ليلا. في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الإفراط في اللجوء إلى هذا الأمر يؤثر على سلامة الجهاز، وعلى قدرته على التعاطي مع المهام. لذلك، يجب إيقاف تشغيل الجهاز؛ لضمان حصوله على القليل من الراحة، ما يعزز معدل سرعته. علاوة على ذلك، يساعد تثبيت برنامج "سي كلينر"، الذي يستخدم لتحسين أداء الحاسوب وتنظيفه بشكل سريع، فضلا عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من الوظائف، على تعزيز سرعة الجهاز. وفي الختام، نوه الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالبا برامج تشغيل تلقائية، وغالبا ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فتجنب تثبيت هذه البرامج، وقم بإلغاء برنامج التشغيل التلقائي؛ للمحافظة على الجهاز، وضمان قيامه بمهامه بشكل سريع.

غوغل تواجه الإعلانات «السيئة» وتزيل المليارات منها

❖وكالات

تتصدى الشركة للإعلانات والمعلنين على حد سواء- أف ب

في ظلّ فقدان الثقة المتزايد بعمالقة التكنولوجيا، كشفت "غوغل" عن سحبها ٢٫٣ مليار إعلان مخالف لقواعدها سنة ٢٠١٨، أي ما يوازي ٦ ملايين "إعلان سيّئ" في اليوم، مركّزة خصوصا على الدعايات السياسية المضمون.

وقال مارك هوو المسؤول في المجموعة عن قسم الإعلانات الإلكترونية في أوروبا إن "الثقة أساسية لإرساء نظام سليم ولا يخفى علينا أن الثقة إزاء الإعلانات هي على الأرجح في أدنى مستوياتها حاليا". وفي العام ٢٠١٧، سحب العملاق الأمريكي ٣٫٢ مليار إعلان مخالف لمبادئه ينطوي على تزييف أو محتويات غير لائقة أو خطرة، أي أكثر بـ ٢٨٪ من المجموع المسجّل سنة ٢٠١٨.

وأوضح سكوت سبنسر المسؤول عن قسم الترويج المستدام في "غوغل" في بيان نشر على الإنترنت: "بذلنا جهودا متّسقة العام الماضي للتصدّي لمروّجي الإعلانات السيئة وليس الإعلانات وحدها".

ولفت هوو إلى أن "الذكاء الاصطناعي أنجز الجزء الأكبر من المهمة، فهذه التقنية قادرة على رصد التوجّهات وتطبيق النماذج على نطاق أوسع، في حين يحدّد التقنيون المعايير المعتمدة ويعاينون الفروق". وفي العام ٢٠١٨، أغلق أكثر من مليون حساب لمروّجين "سيئين"، أي ضعف العدد المسجّل في ٢٠١٧. وعكف عمالقة الإنترنت، من قبيل "غوغل" و"فيسبوك" على تشديد شروط استخدام منصاتها نتيجة الوعي المتزايد بأخطار التلاعب بنتائج الحملات الانتخابية من خلال إعلانات مستهدفة.

وفي العام ٢٠١٨، اعتمدت "غوغل" تدابير خاصة بالحملات الانتخابية في الولايات المتحدة لانتخابات منتصف الولاية. وجرى التحقّق من حوالي ١٤٣ ألف إعلان سياسي المضمون وأعدّت المجموعة تقريرا حول مصادر تمويل هذه الإعلانات. ومن المرتقب اتخاذ تدابير مماثلة في سياق الانتخابات الأوروبية والهندية المقررة في العام ٢٠١٩.

١٠ وظائف تخفيها Gmail وتساعدنا في بعض المهام اليومية

❖وكالات

أشارت الصحيفة إلى أن Gmail يتيح إمكانية إنشاء حساب بريد إلكتروني جديد موجود بالفعل- تويتر

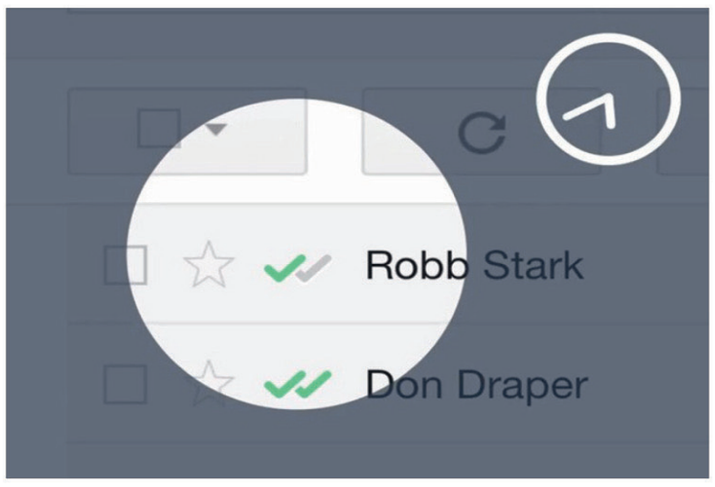
نشرت صحيفة "لافانغوارديا" الإسبانية تقريرا تحدثت فيه عن الوظائف والخيارات اللامتناهية التي تخفيها خدمة Gmail، والتي من شأنها أن تساعدنا في بعض المهام اليومية.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن خدمة البريد الإلكتروني Gmail تقدم لمستخدميها تحسينات مستمرة والعديد من الوظائف التكميلية، كما يتمتع "الجي ميل" بالعديد من الميزات المفيدة للغاية التي يجهلها الكثيرون.

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

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

وأضافت الصحيفة، ثالثا، أن Gmail تمكن من حظر الوصول إلى محتوى رسالة البريد الإلكتروني المرسل، وفي هذه الحالة، يتم تعطيل الخيارات التي تسمح للمستلم بإعادة إرسال أو نسخ أو طباعة أو تنزيل محتوى هذه الرسالة، ويوجد هذا التعديل في النافذة التي تظهر عندما نقوم بكتابة بريد إلكتروني، إذ هذا الزر موجود في أسفل اليمين.



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

وأشارت الصحيفة، خامسا، إلى أن Gmail يمكّن من إجراء عمليات بحث مهنية للعثور على بريد إلكتروني، ومن الشائع جدا أن تبحث عن بريد إلكتروني معين أو ملف مرفق لا تتذكر على أي بريد وقع إرساله أو أي بيانات مهمة بخصوصه، كما لا تعرف وقت إرساله أو حتى تلقيه، لهذا السبب، بإمكانك استخدام بعض المشغلين (مجموعة من الكلمات والإشارات) التي بمجرد الجمع بينها وبين الكلمات التي تبحث عنها، ستهل عليك النتائج وتجعل نسبة نجاح عملية البحث عالية جدا.

وأفادت الصحيفة، سادسا، بأن Gmail يساعد على تقسيم مواضيع البريد الإلكتروني على رسائل بريد إلكتروني مختلفة، وبشكل افتراضي، يقوم Gmail تلقائيا بتجميع جميع رسائل البريد الإلكتروني التي وقع الربط بينها داخل نفس سلسلة الرسائل، وقد تصبح مهمة العثور على رسالة في هذه المواضيع معقدة بعض الشيء؛ إذ أن إضافة مستخدمين جدد إلى هذه السلسلة مع رسائل جديدة، وارتكاب خطأ في إرسالها إلى متلق آخر يخلق الارتباك، ولكن من خلال إلغاء تفعيل "طريقة عرض المحادثة" في خيار الإعدادات يمكنك تقسيم سلسلة الرسائل بأكملها على رسائل بريد إلكتروني منفصلة.

وذكرت الصحيفة، سابعا، أن Gmail يتيح للمستخدم فرصة إنشاء إجابات محددة سلفا وإضافتها بنقرة واحدة، جميعنا نكتب رسائل بريد إلكتروني تحتوي على نص أو فقرات قد تتكرر أحيانا في العديد من الرسائل التي نرسلها عادة، لذلك يوجد على الجي ميل قسم يمكن المستخدم من إنشاء كتل نصية بشكل افتراضي، بإمكانه فيما بعد إضافتها إلى مجال كتابة البريد الإلكتروني باستخدام قائمة فرعية، حيث تظهر قائمة بجميع النصوص المحفوظة، مما يمكّن في الوقت نفسه من توفير الوقت وتبسيط المهام الإدارية. وأوضحت الصحيفة، ثامنا، أنه بإمكان المستخدمين العمل على Gmail دون إنترنت، ويعد هذا الخيار في غاية الأهمية إذا كنت تتنقّل خارج مكان العمل كثيرا وتضطر أحيانا إلى الوصول إلى مكان لا يوجد فيه اتصال بالإنترنت في الوقت الذي تحرر فيه بريدا إلكترونيا، بفضل هذه الخاصية، بإمكانك كتابة بريد إلكتروني وإرساله فيما بعد عند الاتصال ثانية بشبكة الإنترنت.

وأشارت الصحيفة، تاسعا، إلى أن Gmail يتيح إمكانية إنشاء حساب بريد إلكتروني جديد موجود بالفعل، ويكون ذلك باستخدام العلامات "." و "+"، التي توضع بين أحرف اسم المستخدم، حيث لا يجب وضعها أبدا بعد علامة @، مثل Lauas+berez@gmail.com وتعمل هذه الحيلة أيضًا على تصنيف البريد الذي نتلقاه، لأنه يَظهر لنا في تفاصيل الرسالة نفسها ما إذا كان المرسل قد استخدم أو لم يستخدم إحدى هذه العلامات. وأوردت الصحيفة، عاشرا، أن Gmail يوفر خاصية إيقاف إدخال رسائل البريد الإلكتروني الجديدة في صندوق الرسائل الواردة الخاص بك، ويمكنك استلام جميع الرسائل الإلكترونية التي وقع إزالتها مؤقتا بمجرد الضغط على هذه الخاصية مرة أخرى وبذلك ستصل إليك جميع رسائل البريد الإلكتروني الجديدة على الفور في صندوق الرسائل الواردة.

تعرف على أفضل ٥ متصفحات ويب للبحث باستثناء غوغل

❖وكالات

رغم أن "غوغل" هو متصفح الويب الأكثر شعبية واستخداما إلا أن هناك محركات بحث أخرى مريحة- جيتي نشرت صحيفة "الإسبانيول" الإسبانية تقريرا استعرضت فيه أفضل محركات البحث التي يمكن أن تحل محل "غوغل".وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه على الرغم من أن "غوغل" هو متصفح الويب الأكثر شعبية واستخداما، إلا أن هناك بعض محركات البحث الأخرى التي تمكن من البحث عما نحتاجه بشكل مريح، وتمنح المستخدم العديد من الخيارات. ولكن نادرا ما يلجأ المستخدمون إلى صفحات الويب التي يرغبون في الولوج إليها عبر محركات بحث أخرى. وذكرت الصحيفة، أولا، أن متصفح سامسونج مناسب لجميع الأجهزة التي تعمل بنظام التشغيل أندرويد، وهو ليس مناسبا للبحث فحسب، وإنما يعد أيضا واحدا من أفضل محركات البحث التي يمكن استخدامها. وإلى جانب سرعته، يتضمن متصفح سامسونج العديد من الوظائف الإضافية، حيث يقوم بحظر الإعلانات وملفات تعريف الارتباط. كما يسمح متصفح سامسونغ باختيار محرك البحث الذي ستستخدمه افتراضيا. وبالإضافة إلى محرك البحث غوغل، يقدم متصفح سامسونج محركات بحث أخرى، على غرار أسك دوت كوم، بينغ، ياهو، وداك داك غو، وهي خيارات أكثر من كافية للبحث فيها دون ترك أثر على حسابك على غوغل.وأوردت الصحيفة، ثانيا، أن متصفح الويب براف براوزر من بين المتصفحات المفضلة لدى الكثير من المستخدمين، وهو من أكثر المتصفحات التي حظيت بشعبية كبيرة مؤخرا، سواء على الحاسوب أو الهواتف الذكية. ويتميز هذا المتصفح المتاح على نظام أندرويد كروميوم بسرعة الاستخدام، وهو أقل استهلاكا للبيانات ويركز بشكل خاص على الأمن والخصوصية.ويوفر براف براوزر محركات بحث مثل بينغ، وداك داك غو، وكوانت، وستارت بايج، ويانديكس إلى جانب غوغل بطبيعة الحال. كما يوفر خيارا في غاية الأهمية، إذ يمكن من اختيار محرك البحث حسب نوع علامات التبويب، لذلك هناك خيار يمكن من تمييز التصفح العادي عن التصفح الخاص أو المتخفي.وأضافت الصحيفة، ثالثا، أن متصفح الويب منومنت براوزر هو واحد من أحدث متصفحات الويب التي وقع اختيارها على الأندرويد، وهو المفضل لدى الكثير من المستخدمين. وإلى جانب كونه متصفحا يسمح بإزالة الإعلانات، فإنه يشمل أيضا الوضع الليلي، والتشغيل متعدد النوافذ، ومحركات البحث المختلفة. كما يحتوي متصفح الويب منومنت براوزر على محركات بحث من قبيل غوغل، وبينغ، وداك داك غو، وإكوسيا، وكوانت وستارت بايج. وإذا لم تجرب بعد هذا المتصفح، فقد حان الوقت لتنزيله.وذكرت الصحيفة، رابعا، أن أوبرا هو أحد متصفحات الويب الكلاسيكية الموجودة في ملايين الحواسيب والهواتف الذكية، ويتضمن إصدارات مختلفة بما في ذلك أوبرا تاتش، المتصفح الأحدث والأكثر تجديدا. ويختار أغلب المستخدمين الإصدار العادي لهذا المتصفح، نظرا لأنه يوفر ما نحتاج إليه، بما في ذلك محركات بحث مختلفة، يمكن اختيارها حتى لا نضطر فقط إلى استخدام غوغل. ومن بين محركات البحث التي اختارتها أوبرا، غوغل، وياهو، وبينغ، وداك داك غو، وأمازون، وإيباي، وقاعدة بيانات الأفلام على الإنترنت، وويكيبيديا.وأشارت الصحيفة، خامسا، إلى أن متصفح الويب فايرفوكس يعد من بين أكثر المتصفحات المألوفة، الذي بلغ عصره الذهبي قبل ظهور غوغل كروم، وهو يحتوي على كل ما يمكننا البحث عنه في أي متصفح. ويمكن لهذا المتصفح أن يحل محل غوغل عند اختيار محرك بحث افتراضي. وإلى جانب محركات البحث المثبتة مسبقا، مثل غوغل أو داك داك غو أو تويتر وويكيبيديا، يمكن إضافة محركات جديدة بمجرد الضغط باستمرار على شريط البحث، وهو ما يجعل من فايرفوكس المتصفح الأكثر مرونة.

على طريقة مقتل خاشقجي.. جريمة صادمة بالمغرب

❖وكالات

للتخلص من الجثة، اشترى الجناة الفحم والبنزين، وقاما بإضرام النار في أشلاء الضحية- اليوم٢٤

شهدت مدينة طنجة (شمال المغرب) جريمة قتل مروعة بطلها مواطن مصري، قلّد فيها نفس أسلوب قتل الكاتب الصحفي السعودي، جمال خاشقجي، بقنصلية بلاده في إسطنبول، إذ قطع جسد صديقه المغربي بمنشار وأحرق جثته.

والسبت الماضي، أعادت مفوضية الأمن بطنجة، تمثيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع "اليوم ٢٤" المغربي. ونقل الموقع المغربي عن مصدر أمني قوله، إنه بعد قضاء المصري لعقوبته السجنية، ومباشرة بعد خروجه من السجن، تفاجأ باستيلاء شريكه على مهنته وزبائنه، وازداد الأمر سوءا عندما علم أن شريكه المغربي يتحرش بزوجته، 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 التقياه 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 بالمغوغة الكبيرة، حيث تم تقطيعها بمنشار فولاذي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى منطقة الأحد الغربية-بربيش بضواحي طنجة.

وللتخلص من الجثة، بحسب رواية المصدر، فقد اشتريا الفحم والبنزين، وقاما بإضرام النار في أشلاء الضحية، وبعد ذلك توجها لأداء صلاة الجمعة في الأحد الغربية.

ومكنت الأبحاث والتحريات التي باشرتها مصالح الشرطة القضائية، من العثور على سيارة الضحية التي رُفعت منها آثار دماء وعينات بيولوجية، فيما تم الاحتفاظ بالمشتبه فيه تحت تدبير الحراسة النظرية رهن إشارة البحث الذي تشرف عليه النيابة العامة المختصة.

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

❖وكالات

أظهرت لقطات تلفزيونية الرجل وهو يستخدم الدعامات الأفقية الموجودة بالواجهة المنحنية لمقر شركة- صفحته الرسمية

تسلق آلان روبير، الذي أُطلق عليه اسم "سبايدرمان الفرنسي"، ناطحة سحاب في باريس، الاثنين، دون حبال؛ لجمع الأموال لتجديد كاتدرائية نوتردام.

وأظهرت لقطات تلفزيونية الرجل (البالغ من العمر ٥٦ عاما) وهو يستخدم الدعامات الأفقية الموجودة بالواجهة المنحنية لمقر شركة إنجي وهيكلا، يمتد بطول المبنى ذي الواجهة الزجاجية، الذي يبلغ ارتفاعه ١٨٥ مترا في منطقة لا ديفونس التجارية.

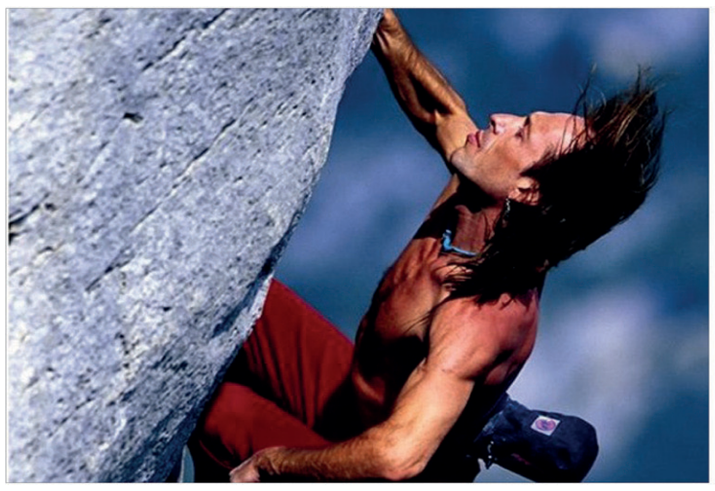
واعتقل بعد فترة وجيزة من هبوطه بعد أن أنهى التسلق.

وقال لرويترز قبل تسلق ناطحة السحاب: "بسبب عدم وجود أموال في خزائن الحكومة، الكاتدرائية تعاني الإهمال".

وأضاف أن رعاته حرروا شيكا بقيمة ٥٠٠٠ يورو (٥٦٥٠ دولارا)؛ للمساعدة في تمويل عملية الترميم.

وتسلق روبير أكثر من ١٠٠ مبنى، بما في ذلك جسر البوابة الذهبية في سان فرانسيسكو، وبرج 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.



السيول تقتل ١٩ شخصا وتصيب ٧٠ آخرين بمناطق عدة بإيران

❖وكالات

السيول سببت خسائر كبيرة في قرى عدة في غرب البلاد- وكالة فارس الإيرانية

لقي ١٩ شخصا على الأقل حتفهم وأصيب اكثر من ٧٠ بجروح إثر سيول عارمة اجتاحت معظم المحافظات الايرانية 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 إجازة 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 وداراني ودينارواند.

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

❖وكالات

يتوزع الركاب على ١٦ جنسية مختلفة - (موقع الشركة على الإنترنت)

نجحت فرق الإنقاذ في نقل ٣٩٧ شخصا جوا من سفينة سياحية فاخرة تعطلت محركاتها قبالة الساحل النرويجي بحلول صباح الأحد، وبدأت بقطر السفينة إلى ميناء قريب.

وأطلقت السفينة "فايكنغ سكاي" نداء استغاثة السبت لدى انحرافها نحو اليابسة في بحر النرويج وعلى متنها ١٣٧٣ شخصا من الركاب وأفراد الطاقم. وتم تعليق نقل الركاب جوا من السفينة بواسطة طائرات هليكوبتر صباح اليوم بعد أن بدأ زورقا قطر في جر السفينة إلى ميناء مولده.

وقالت خدمة الإنقاذ البحري إن 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 ربان السفينة استئناف عملية النقل الجوي. وبحسب المسؤول في مركز الإسعاف في جنوب النرويج، بير فييلد، فإنّ ركّاب السفينة يتوزّعون على ١٦ جنسية وعدد كبير منهم أمريكيون وبريطانيون.

إرهابي نيوزيلندا كان يعتزم استهداف حضانة يملكها عرب

❖وكالات

حضانة "النور" الواقعة بمنطقة لينوود شرق المدينة، هي في ملكية زوجة أحد المصابين من جنسية أردنية- ABC

قالت مصادر قضائية في نيوزيلندا، الأحد، إن منفذ الهجوم الإرهابي على مسجدين في كرايست تشيرش كان يعتزم بارتكاب مجزرة ثالثة في حضانة أطفال.

ووفق ما نقلت مصادر إعلامية محلية، فإن حضانة "النور" الواقعة بمنطقة لينوود شرق المدينة، هي في ملكية زوجة أحد المصابين من جنسية أردنية، وتم إغلاقها يوم تنفيذ الهجوم على المسجدين.

وقبل ٤ أيام، صرّح مفوض الشرطة النيوزيلندي، مايكل بوش، أن منفذ الهجوم كان في طريقه لارتكاب مجزرة ثالثة، دون مزيد من التفاصيل.

وخلف الهجوم الإرهابي على المسجدين صدمة كبيرة لدى الشعب النيوزيلندي خاصة والرأي العام العالمي، خاصة بعد الحصيلة الثقيلة للضحايا والتي بلغت ٥٠ قتيلا وأكثر من ٢٠ جريحا.

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.

تعرّف إلى الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا

❖وكالات

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 "عربي٢١"، إنه خلال ١٥٠ سنة من وجود الثعابين على هذا الكوكب، تمكّن هذا الحيوان الزاحف من إيجاد طريقه إلى أغرب الزوايا والحفر 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 مألوف" يمكن أن يصل إلى الحدود الجنوبية للتندرا في أمريكا الشمالية، على الرغم من أن سوائل جسمه تبدأ بالتجمد، في حين أن كلا 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.

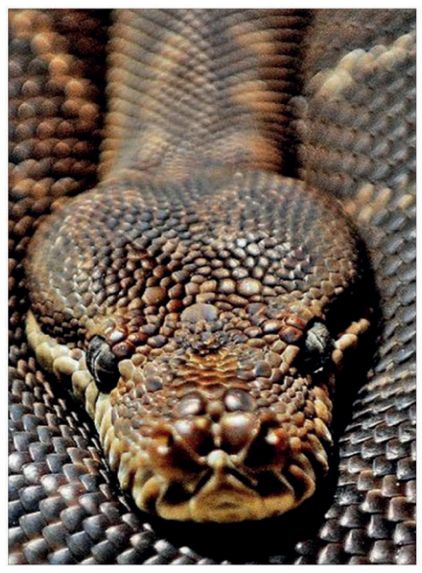
وأكدت المجلة أن ألاسكا تعد من الدول الخالية تماما من الثعابين؛ نظرا للانخفاض الشديد لدرجات الحرارة فيها، فضلا عن هاواي التي تعد من المناطق المعزولة جغرافيا. لكن، لا يعني ذلك أن كل الجزر خالية من الثعابين، حيث أن بولينزيا مليئة بشتى أنواع الثعابين، فضلا عن مدغشقر، وجزر الكاريبي التي تعد موطنا للكثير منها.

وأضافت المجلة أن جزيرة "إيلا دي كيمادا غراندي" التي تُشتهر باسم "جزيرة الأفاعي"، والتي تقع قبالة سواحل البرازيل، تضم ما معدله ثعبانا واحدا في كل متر مربع، وذلك وفقا لبعض التقديرات، كما أنها تعد موطنا أصليا لأحد أكثر الثعابين دموية في العالم، وهو أفعى رأس الرمح الذهبية. 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 باجتياح ثعابين البحر لها. كما تعد معظم مناطق المحيط الهادئ والمحيط الهندي دافئة 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، وناورو، وكيريباتي، ليس بها ثعابين برية ولكن فيها ثعابين بحرية محلية. في الأثناء، هناك الكثير من الدول الجزرية الأخرى، على غرار نيوزيلندا، وغرينلاند، والرأس الأخضر وآيسلندا، التي تكون بعيدة جدا لدرجة أن الثعابين لم تصل إليها، والأمر ذاته ينطبق على هاواي، التي تعد أرخبيلا بركانيا بعيدا.

وأردفت المجلة بأن أيرلندا تعد من الجزر التي لا تحتوي على ثعابين؛ نظرا لأن البحر الأيرلندي المتجمد قد أعاق طريق هذه الكائنات السامة، 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 يمنعون 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 تُسلط عقوبة سجن تصل إلى ثلاث سنوات على كل يخالف هذه القوانين. من جانبها، تُطبق 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 الفاتيكان ليس بها ثعابين؛ لأنها لا تملك حياة برية حقيقية. كما تعد العديد من الجزر الصغيرة، بدءا من جزيرة جونستون المرجانية وصولا إلى جزر بيتكيرن، 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 المخلوقات المرعبة، غير أن الثعابين تلعب دورا مهما في النظام البيئي كله.

المنتحرون الشباب.. ظاهرة تزداد بالدول النامية أم الغنية؟

❖وكالات

أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة محاولات الانتحار بين الإناث أعلى من الذكور- أرشيفية

تناولت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية، قضية محاولات الانتحار التي يقوم بها الشباب وتحديدا المراهقين.

وأظهرت نتائج الدراسة التي ترجمتها "عربي٢١" 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".

البلدان المتقدمة

وضرب مثالا على ذلك في دولة ساموا جنوب المحيط الهادئ، موضحا أن "ثلاثة من كل خمسة مراهقين قاموا بمحاولة انتحار، ما يدل على الحاجة الماسة للعمل"، مشيرا إلى أنه "في الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط كان لدى ١٧ بالمئة من المراهقين أفكار انتحارية أو خطط ومحاولات انتحار خلال ١٢ شهرا".

وبين أن "هذه النسبة كانت أعلى بكثير من المستويات في البلدان المتقدمة مثل أستراليا، حيث كان لدى ٥٫٢ بالمئة من المراهقين خطط انتحارية وقام ٢٫٤ بالمئة منهم بمحاولات انتحارية"، مضيفا أن "المراهقين في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل معرضون لظروف سيئة كثيرة مثل الفقر والمرض وموارد الرعاية الصحية المحدودة والتوترات السياسية، التي قد تعرض صحتهم رفاهيتهم للخطر".

وتابع قائلا: "السلوكيات المتعلقة بالانتحار غالبا ما تبقى مخفية ومتسترة في الدول النامية، وذلك لعدة أسباب أبرزها الوصمة الاجتماعية والمحرمات والجوانب الدينية والثقافية، إلى جانب الافتقار إلى نظم الإبلاغ المناسب عن هذه السلوكيات".

وأشارت الدراسة إلى أنه بالنسبة لمعظم البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، كان مستوى محاولات الانتحار في فترة المراهقة أعلى بين الفتيات بنسبة "١٧٫٤ بالمئة" من الأولاد الذين بلغت نسبتهم "١٦٫٣ بالمئة".

وأيضا وفقا للدراسة كان التخطيط للانتحار أكثر شيوعا في إفريقيا، حيث أبلغ عنه واحد من كل أربعة مراهقين، وكان أعلى مستوى في زامبيا، حيث أفاد حوالي اثنين من بين كل خمسة مراهقين أنهم قاموا بوضع خطة انتحارية.

وأيضا أفاد حوالي واحد من بين كل خمس مراهقين من دول غرب المحيط الهادئ بإجراء محاولة انتحار واحدة على الأقل.

التعليم مهم

وأكد خان على أن "نتائج الدراسة كانت مهمة لتطوير سياسات وإجراءات لمنع الانتحار"، مضيفا: "تبلغ حالات الإصابة بالاكتئاب ذروتها خلال فترة المراهقة، وهي عامل خطر ومسبب رئيسي للانتحار".

واستكمل قائلا: "التعليم أمر بالغ الأهمية بسبب محدودية الوعي بالاكتئاب في البلدان النامية، وبالتالي تصبح احتمالية سعي أولئك الذين يحتاجون إلى الدعم المهني أو الاجتماعي لهذا الدعم أقل"، مشددا على أهمية المبادرات المخصصة لمنع الانتحار في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، "مع مراعاة مجموعة متنوعة من الخلفيات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للبلدان، وبما أن الفتيات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب ضعف الفتيان، يجب 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".

من جهتها علقت اختصاصيّة الطب النفسي جنا علي زعبلاوي على الدراسة بالقول: "لا استطيع الجزم بأن النتائج صحيحة فلها من يقيمها، ولكنها على الأقل إن لم تكن صحيحة فهي منطقية، فالموضوع معقد وهناك دراسات كثيرة حوله، وكل بلد له دراساته المختلفة عن البلدان الأخرى، ولكن النتائج تكون تقريبا متشابهة".

وتابعت جنا حديثها لـ"عربي٢١": "الدراسات في موضوع الانتحار كثيرة جدا، ولكن من المعروف أن أصحاب المكانة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة هم أكثر إقداما على الانتحار، وأيضا الأشخاص الذين حصل عندهم تدهور في الحالة الاقتصادية والاجتماعية".

وأضافت أن "البطالة والفقر يزيدان من نسبة الانتحار، خصوصا إذا ترافقت مع عدم وجود دعم نفسي واجتماعي من البيئة المحيطة"، مشيرة إلى أن "نسبة انتحار المراهقين في ازدياد في الآونة الأخيرة، وقد يكون المسبب الثاني للوفاة لدى المراهقين".

بدوره اتفق المحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية، راكان أبو عرابي مع نتائج الدراسة، وقال إن "الفقر يعتبر من المشاكل الاجتماعية ذات الدرجة الأولى، والتي يفرز عنها عدة مشاكل، والحرمان باعث لإنشاء العنف والإيذاء نحو الذات والآخر".

الظروف الاجتماعية

وتابع أبو عرابي في حديث لـ"عربي٢١": "أيضا تدني المستوى الاقتصادي يعني بالضرورة اختلال عناصر الأمن الانساني، ما يولد مشاعر الخوف او الكآبة واليأس ويُفقد الفرد قيمته في الحياة"، مبينا أن "التعليم يهذب العقل والفكر، ويصبح صمام أمان للفرد لمواجهة مشاكله والضغوطات الحياتية بعقلانية أكبر، بعيدا عن الميول والأفكار الانتحارية".

وأشار أبو عرابي إلى "أن الظروف الاجتماعية السيئة مثل الفقر والبطالة والتفكك الأسري وغياب الغطاء الاجتماعي، هذه كلها عوامل أساسية في تشكيل الميول والأفكار الانتحارية خاصة لدى المراهقين"، لافتا إلى أن "المستوى الاقتصادي والتعليمي من المعايير التي تحدد دور ومكانة الفرد في المجتمع، وفي حال غيابها أو تدنيها، يرى الفرد صورة ذاته بشكل سلبي".

وأوضح أن "الدماغ في سن المراهقة لديه ٨٠ بالمئة من تكوين ووظيفة الدماغ للبالغين الكبار، ولكن الأمر أشبه بالسائق الذي يقود سيارة ولا يعرف حتى كيفية استخدام فراملها أو السيطرة عليها"، مؤكدا أنه "مع سوء الوضع الاقتصادي وانخفاض الإدراك والوعي لدى المراهق، يصبح مهيأ بصورة أكبر للميول والأفكار الانتحارية، لعدم قدرته على فهم معاني الحياة بشكل أكبر والتكيف والتصدي لمصاعبها".

وختم المحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية راكان أبو عرابي حديثه بالقول إن "الاقتصاد والتعليم من ركائز الأمن الانساني للفرد، وفي حيال غيابهما أو نقصهما، يختل أمن الفرد ويشعر أنه مهدد ويفقد طموحه وأهدافه، لذا قد يكون الانتحار استجابة لعدم تحقيق ذاته وطموحه وأهدافه الثقافية".

أخصائيون: البروتينات البديلة صناعات غذائية ناجحة

❖وكالات

أبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حاليا هي الصويا والبازلاء وحبات الحمص- CC BY-SA ٢٫٠ Ilias Bartolini

قال أخصائيون إن "مكانة البروتينات البديلة المستخدمة كبديل عن المنتجات الحيوانية تتعزز، مع تزاحم المستثمرين على تطوير مشاريع متصلة بها".

وتحدث الأخصائيون المشاركون في مهرجان ساوث باي ساوثويست في مدينة أوستن الأمريكية، عن أهمية البروتينات البديلة، وقالت مؤسسة شركة "كايند إيرث" الناشئة ورئيسة الاتحاد الدولي للبروتينات البديلة أوليفيا فوكس كابان إنها "تضطر لتحديث قائمتها بواقع مرة كل أسبوعين".

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

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

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

ويتابع: "في الوقت الراهن، أصبحنا في الجيل الثالث ولم يعد المستهلك بحاجة للتخلي عن المذاق الجيد، فالناس يحبون ذلك لأنه لذيذ وليس فقط لأنه نباتي".

كذلك يشير إلى أن المستثمرين يرون أن "المذاق هو العامل الأهم والتكلفة تأتي في المرتبة الثانية".

ولعدم البقاء على الهامش، بدأت أكثر الشركات الكبرى في مجال الصناعات الغذائية التقليدية باستثمار مبالغ كبيرة في هذه البروتينات الجديدة.

حتى أن هذه الموجة لم توفّر "تايسون فودز" التي تحتل المرتبة الثانية بين أكبر الشركات المنتجة للحوم في الولايات المتحدة والأولى عالميا في تصدير لحم البقر الأمريكي.

وبحسب أوليفيا فوكس، باتت هذه المجموعة "المستثمر الأكبر في الشركات المنتجة للحوم الخلوية"، وهي لحوم "حقيقية" منتجة مخبريا بالاعتماد على خلايا عضلية، ولا يزال يتعين تحقيق تقدم في هذا المجال، خصوصا للانتقال إلى إنتاج على نطاق واسع والتمكن من اقتراح بدائل للمنتجات الاستهلاكية الأكثر شيوعا.

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

وأبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حاليا هي الصويا والبازلاء وحبات الحمّص وغلوتن القمح، غير أن منتجات أخرى تحقق رواجا متزايدا بينها الطحالب والفطر، غير أن المستثمرين المجتمعين في أوستن لا يبدون مقتنعين بالحشرات كمصدر مهم لهذه المنتجات البديلة خلافا لما تروج له بعض الشركات الناشئة.

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

فوائد كثيرة للمشي لا تجدها حتى في الأدوية

❖وكالات

المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي الذي يعد مؤشرا قويا لمشاكل القلب- جيتي

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

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

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

ورحبت مؤسسة القلب البريطانية بالنتائج التي تم التوصل إليها، مضيفة أن التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة صباحا مفيدة للصحة العقلية أيضا.

وقال كريس ألين، كبير ممرضي القلب في مستشفى مؤسسة القلب البريطانية: "تدعم هذه الدراسة مجموعة كبيرة من الحقائق والأدلة التي تشير إلى أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في تخفيض ضغط الدم، ويقلل خطر الإصابة بنوبات قلبية وسكتات دماغية. كما أنه يعزز ويمنح جسمك وعقلك طاقة قوية، ولهذا فإن ثلاثين دقيقة من النشاط البدني صباحا هي طريقة رائعة لإعداد وتهيئة نفسك".

وشارك في الدراسة ٣٥ امرأة و٣٢ رجلا بثلاثة أنظمة يومية. كان أولها مجرد الجلوس لمدة ثماني ساعات، والثاني طلب من المتطوعين المشي لمدة ٣٠ دقيقة على جهاز المشي بعد نهاية الساعة الأولى، والثالث كالثاني، لكن مع إضافة ثلاث دقائق من المشي لاحقا خلال اليوم.

تم العثور على أن المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي، الذي يعدّ مؤشرا قويا لمشاكل القلب.

اقرأ أيضا: تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

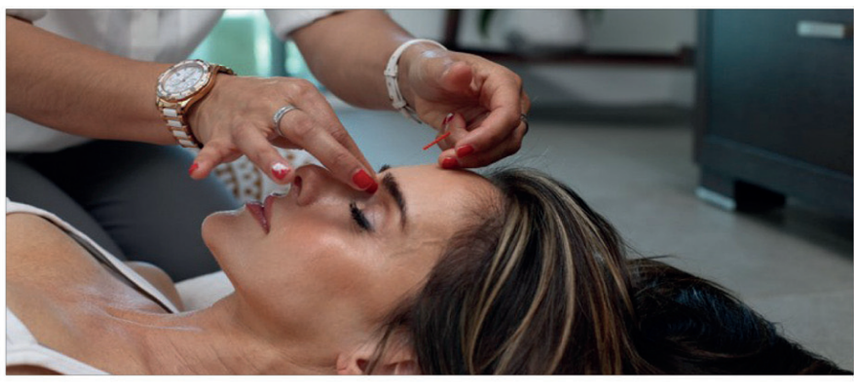
كما أن النساء استفدن على وجه الخصوص من الجولات الإضافية القصيرة. كما أظهرت دراسة نشرت في دورية جمعية القلب الأمريكية لضغط الدم، مؤلفها الرئيسي مايكل ويلر، أن كبار السن قد يستفيدون بشكل خاص من التمارين الصباحية.

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

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

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

هل يساعد الوخز بالإبر حقا في تخفيف الوزن؟



❖وكالات

يساعد وخز الإبر في إنقاص الوزن وإن كان ليس سببا مباشرا له - Photo by Antonika Chanel on Unsplash

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

ويلجأ البعض للطب الصيني القديم خاصة، وفي هذا الصدد نشر موقع "بولد سكاي" تقريرا أشار فيه لفائدة الوخز بالإبر الصينية لخسارة الوزن.

تأثير الوخز بالإبر على الوزن

وأوضح التقرير الذي ترجمته "عربي٢١"، بأن الدراسات الحديثة أكدت أن الوخز بالإبر يلعب دوراً فعالاً في فقدان الوزن، وكشف الخبراء الصينيون بأن هذه الممارسة القديمة تُعزز عملية الأيض وتساعد على تنظيم الأنسولين والهرمونات وعملية الهضم، مما يمهد الطريق لفقدان الوزن بشكل فعال.

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

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

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

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

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

وأشار العديد من خبراء الصحة إلى أنه إلى جانب ممارسة الوخز بالإبر، يجب على المرء أن يدمج نمط حياة صحي للحث على إنقاص الوزن.

وأشار التقرير إلى أن الوخز بالإبر يمكن أن يساعد في فقدان الوزن من خلال الطرق التالية:

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

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

•يؤدي لزيادة الأيض مع إطلاق هرومني "بيتا الاندورفين" و"السيروتونين"، اللذان يكبحان الشهية.

• الحد من آلام الجسم للسماح للشخص بالعودة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

ولفت التقرير إلى أن الوخز بالإبر يؤثر بشكل مباشر على هرمونات السمنة، لأنه يرفع مستوى هرمون الجريلين الذي يتحكم في بدء الوجبة ويقلل هرمون الليبتين الذي ينظم تخزين الدهون والتمثيل الغذائي، وتساعد هذه العملية في البدء بخسارة الوزن عن طريق كبح الشهية.

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

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

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

عوامل نفسية

من جهتها، قالت اختصاصية التغذية أنسام الجريري، لـ"عربي٢١"، إنه "لا يوجد دراسة تقول إن الإبر الصينية تعمل على إنقاص الوزن بشكل عام"، موضحة أن "الإبر الصينية تجعل الجسم يفرز هرمون الأندروفين، فيجعل الشخص مرتاحا، ما يخفف من التوتر".

وأضافت أن "الأشخاص الذين لديهم توتر يدفعهم لأكل المزيد من الطعام، تقل شهيتهم بسبب إفراز هذا الهرمون "الأندروفين"، بعد التعرض للإبر الصينية، التي تعمل على الاسترخاء، بالتالي يحدث نزول في الوزن".

وقالت إنه "إذا اجتمعت الإبر الصينية مع النظام الغذائي، فإن نسبة النزول في الوزن أعلى عند اتباع النظام الغذائي من استخدام الإبر الصينية، وكل ذلك يعود إلى عوامل نفسية لا سيما أن الأشخاص يكون لديهم بالأصل توتر بسبب زيادة وزنهم ورغبتهم بالتخلص منها".

ولفتت إلى أنه "سبق أن أجريت دراسة أمريكية على ٢٠ امرأة سمينة أعمارهن بين٢٠ - ٤٢، وتم إعطاؤهن نظاما غذائيا يقدر بألفي كالوري في اليوم، ١٥ دقيقة مشي، وتم تعريض نصف النساء لجلسات إبر صينية والنصف الآخر منهن لم يستخدمن الإبر".

ووجدت الدراسة أن اللواتي أخذن جلسات إبر صينية نزل وزنهن بمتوسط ١٠ باوندات، في حين أن اللواتي لم يحضرن الجلسات نزل وزنهن ٣ باوند.

وبحسب الجريري، فإن مثل هكذا دراسات تحتاج إلى المزيد من البحث، لا سيما أنها رصدت النساء فقط، إلى جانب أن العدد قليل وفئة العمر كبيرة، "لكن يمكن الاستنتاج بأن العوامل النفسية لها الدور الأكبر بما يخص دور الإبر الصينية في إحداث نزول في الوزن".

ولفتت إلى أن الصينيين يعتبرون أن الزيادة في الوزن هي بالأصل عدم توازن في الجسم، مثل احتباسه للسوائل، لذلك استخدامهم للإبر، يستهدف مناطق الغدد الصماء والكلى، ويحفز نقاطا معينة لمعالجة احتباس السوائل، ويرون أن الإبر تعمل على تحفيز الأعصاب والهرمونات لإعادة التوازن في الجسم.

١٢ حقيقة مذهلة حول الدماغ البشري.. تعرف عليها

❖وكالات

الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأصدقاء- أ ف ب/ أرشيفية

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

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١" إن الدماغ هو التعريف الدقيق لكل ما هو معقد ولا يمكننا أبدا تعلّم ما يكفي بشأنه، إذ أنه كلما تعلمنا شيئا، ظهر المزيد لاكتشافه. وفيما يلي، جملة من الحقائق الممتعة حول الدماغ البشري التي لن تجدها في أي كتاب مدرسي.

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

وذكر الموقع أن الحقيقة الثالثة تحيل إلى أن الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأصدقاء، ويعود السبب في ذلك إلى أن من يتمتعون بمعدل ذكاء عال يشعرون أن التواصل عبارة عن مضيعة للوقت. مع ذلك، توصلت دراسات أخرى إلى أن إحاطة نفسك بالناس يغذي صحتك العقلية وهو ما يجعل العديد من الأشخاص الأكثر ذكاء هم الأكثر اكتئابا.

اقرأ أيضا: مفاجأة.. جهاز يحوّل الأفكار لكلام منطوق.. لهذا رحّب العلماء

وأضاف الموقع أن الحقيقة الرابعة تتجسد في أن لدينا عددا من الأفكار في اليوم أكبر مما نتصور، حيث أن الدماغ البشري تدور فيه حوالي ٧٠ ألف فكرة يوميا، ٧٠ بالمئة منها تكون سلبية. على صعيد آخر، تتمثل الحقيقة الخامسة في أن خلايا الدماغ بمقدورها البقاء على قيد الحياة بفضل الأوكسجين والجلوكوز فقط. ولا يستغرق الدماغ سوى ثلاث إلى خمس دقائق ليعاني من ضرر لا رجعة فيه حين يُحرم من الأوكسجين والجلوكوز.

وتطرق الموقع، سادسا، إلى أن هناك أشخاصا يمكنهم سماع الألوان أو شمّ الكلمات وهو ما يسمى "التصاحب الحسي" الذي تم اكتشافه للمرة الأولى في القرن ١٩، حيث أن هذا الخلط بين الحواس يعد حالة إدراكية. وعلى الرغم من أن "التصاحب الحسي" قد يكون سببه صدمة دماغية، إلا أن العديد من الأشخاص يظهرون أعراض هذه الحالة منذ سن مبكرة. وأورد الموقع أن الحقيقة السابعة تتمثل في أن الأمر لا يستغرق سوى ٢٠ ثانية كي تثق في أحدهم، حيث يقول العلم إنه إذا ما تقبّلت شخصا ما لمدة ٢٠ ثانية، فسيخلق ذلك شعورا بالثقة. وعندما تشعر بالأمان، يطلق جسمك هرمون "الأوكسيتوسين" وهو الهرمون ذاته الذي يتم إطلاقه عندما تعانق أحدهم. أما الحقيقة الثامنة فهي أن المال يمكنه شراء السعادة. في الواقع، عندما تنفق المال على غيرك لجعلهم سعداء، فذلك يؤثر على تقديرك لذاتك على نحو إيجابي. وستبدأ برؤية نفسك كشخص أكثر أهمية وكل ذلك يجعلك سعيدا. وأفاد الموقع، تاسعا، أن الأوعية الدموية في دماغك تمتد على حوالي ١٢٠ ألف ميل، وهو طول يعادل منتصف الطريق إلى القمر. وتتمثل الحقيقة العاشرة في أن فترة الانتباه لديك لا تتجاوز ٤ ثواني وهي أقصر مما كانت عليه قبل ١٥ سنة، وهو ما يعني أننا عاجزون عن التركيز على أمر واحد لأكثر من ٨ ثواني في كل مرة، في المتوسط.

وأوضح الموقع أن الاكتئاب يعد أكثر انتشارا في صفوف الشباب، حيث أن دراسة حديثة كشفت عن أن أكثر الأشخاص تعاسة في العالم تقل أعمارهم عن ٣٠ سنة. ويعتبر الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٠ سنة هم أكثر عرضة للقلق والتوتر.

وفي الختام، بيّن الموقع أن الحلم الواعي أو الصافي يعتبر حقيقيا حيث أنه في هذا النوع من الأحلام يمكن للشخص التحكم في نتيجة أحلامه.

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

❖وكالات

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

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

وقال الموقع في الحوار الذي أجراه مع المختص الطبي جان فرنسوا تيبو وترجمته "عربي٢١" إن "متلازمة تاكو-تسوبو، المعروفة بمتلازمة القلب المنكسر، يمكن أن تظهر لدى الشخص بعد صدمة عاطفية"، متسائلا: "ما الذي يحدث على مستوى القلب من الناحية البيولوجية؟ ولماذا ينتابنا هذا الشعور المؤلم؟".

بدوره، أوضح المختص الطبي أن "متلازمة القلب المنكسر تنتج عن حدوث توقف مفاجئ لتدفق الدم عبر الأوعية الدموية في إحدى أجزاء القلب، بسبب تشنج الشرايين التاجية"، مبينا أن "ذلك يؤدي إلى نقص تروية عضلات القلب، بسبب نقص الأكسجين الناجم عن وقف ضخ الدم".

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

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

وفي إجابته عن السؤال المتعلق بالتأثير الحقيقي للدماغ على هذه المتلازمة، وما إذا كان الأشخاص العاطفيون أكثر عرضة لها، قال جان فرنسوا تيبو إن "السبب يعود إلى انسداد مفاجئ على مستوى شريان أو أكثر من الشرايين الصغيرة في القلب، أي الشرايين التاجية، بسبب تشنجات شريانية متتالية جراء التدفق الهائل من الكاتيكولامينات المرتبطة بالإجهاد الناتج عن الخوف أو الألم أو الفرح الشدي، ويؤثر هذا في الغالب على النساء وبالأحرى النساء المسنات اللاتي لهن ظروف نفسية خاصة".

ومن المعروف أن الدماغ ينظم تأثيرات الإجهاد، وهذا التفاعل العصبي يؤدي إلى إنتاج هرمونات، وهي الكاتيكولامينات التي تفرزها الغدد الكظرية، ويخضع هذا الإنتاج لظروف طبيعية تحت سيطرة الجهاز العصبي الودي، الذي يتحكم فيه الجهاز العصبي المركزي، ولأسباب غير مبررة، تترافق هذه المتلازمة مع إنتاج هائل وغير متناسب وضار للكاتيكولامينات.

وفي سؤال الموقع عن مدى خطورة هذه المتلازمة، وما إذا كان الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أكثر عرضة لهذه الحالة، أجاب أخصائي القلب بأن "نقص التروية الحاد لعضلات القلب يمكن أن يكون سببا في ظهور أعراض مفاجئة على غرار الإغماء أو السكتات القلبية بسبب عدم انتظام دقات القلب، التي تتطلب تدليك القلب وصدمة كهربائية خارجية لمنع الموت المفاجئ، وعلى المدى الطويل، يؤدي الانقباض العضلي إلى قصور في القلب، الأمر الذي يمكن أن يكون في غاية الخطورة".

الجدير بالذكر أنه في كثير من الأحيان، وبالنسبة للنساء المسنّات، يمكن أن تساهم بعض عوامل الخطر المعتادة، من قبيل مرض السكري وضغط الدم والكوليسترول، في تعقيد الحالة، لكن من حيث المبدأ، لا تؤثر هذه المتلازمة على المرضى الذين يعانون من قصور الشريان التاجي المزمن، مع ذلك، فمن المعروف أن الإجهاد المزمن هو عامل خطر، وأن الإجهاد الحاد يمكن أن يؤدي إلى نوبة قلبية". وفي الختام، أشار المختص إلى أن "هناك بعض الأدوية التي تساعد على خفض معدل ضربات القلب مثل محصر البيتا، الذي يوصى به لمنع هذا التسارع المفاجئ والسريع لنبضات القلب، التي تستهلك الأكسجين".

اليافعي يقود مران الوحدات في غياب ١٦ لاعبا

يقود العماني رشيد جابر اليافعي، السبت، أول تدريب له لفريق الوحدات، بعدما تم التعاقد معه رسميًا خلفًا للبوسني داركو.

وأعلن الوحدات أن تدريب الغد سيغيب عنه ١٦ لاعبًا، ٧ منهم لانخراطهم في صفوف المنتخب الأول الذي يستعد للقاء منتخبي النرويج وأذربيجان وديًا، وهم: "عبد الله الفاخوري، وفراس شلباية، ويوسف أبو الجزر، ومحمود شوكت، وصالح راتب، ومحمد أبو رزق بوجبا، وأنس العوضات».

ويغيب ٧ لاعبين آخرين لانخراطهم في معسكر المنتخب الأولمبي، والذي يتحضر للمشاركة في التصفيات الآسيوية المؤهلة للأولمبياد وهم: "مراد الفالوجي، ودانيال عفانة، وعرفات الحاج، وعامر جاموس، ومحمد كحلان، ومالك علان، ومهند أبو طه».

كذلك، يغيب عن التدريب المحترفين الإيفواري سيدرك هنري، الذي يقضي إجازة قصيرة في بلاده لإنجاز بعض الأمور الخاصة، فيما يغيب المحترف السوري خالد كردغلي لانضمامه إلى منتخب بلاده، للمشاركة في مواجهة الصين الودية.

إصدار جدول مباريات دورة الأردن الدولية الرباعية

أصدر الاتحاد الأردني لكرة القدم، جدول مباريات البطولة الدولية الرباعية بنسختها الثانية، التي تقام خلال الفترة ١٣ – ١٦ تشرين الأول المقبل على ستاد عمان الدولي بمشاركة منتخبات العراق وقطر وإيران إلى جانب المنتخب الوطني.

يذكر أن النشامى توّج بلقب النسخة الأولى من البطولة والتي أقيمت العام الماضي بمشاركة منتخبات العراق وسوريا وعمان، بعد فوزه على الأخير بهدف نظيف في المباراة النهائية.

ويتطلع الاتحاد الأردني من خلال تنظيم البطولة، إلى رفع مستوى جاهزية النشامى للاستحقاقات القادمة، وفي مقدمتها تصفيات كأس العالم ٢٠٢٦، ونهائيات كأس آسيا، إلى جانب إتاحة الفرصة للجماهير الأردنية، لمتابعة ومؤازرة المنتخب الوطني الأول على المدرجات.

وكانت قرعة الدور الثاني من التصفيات الآسيوية المشتركة المؤهلة إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، والنهائيات الآسيوية ٢٠٢٧، وضعت منتخب النشامى في المجموعة السابعة إلى جانب السعودية وطاجيكستان والفائز من مواجهة كمبوديا والباكستان.

في المقابل، حل منتخب النشامى في المجموعة الخامسة لنهائيات كأس آسيا ٢٠٢٣، إلى جانب كوريا الجنوبية والبحرين وماليزيا، والتي تقام مطلع العام ٢٠٢٤ في قطر.

الاتحاد الكويتي يوقف الدوري بشكل مفاجئ

كشف هايف الديحاني، نائب رئيس الاتحاد الكويتي لكرة القدم، عن توقف منافسات الدوري بدرجتيه الممتازة والأولى، بعد نهاية الجولة الثانية، على أن يُحدد موعد استئناف المسابقتين في وقت لاحق.

وأوضح الديحاني في تصريح للموقع الرسمي للاتحاد الكويتي، أنه من الصعب استئناف مسابقتي "الممتاز" و"الأولى" مع نهاية فترة التوقف "أيام الفيفا" في ١٢ سبتمبر/أيلول المقبل، لارتباط المنتخب الأولمبي بالمشاركة في دورة الألعاب الآسيوية بالصين والتي ستنطلق يوم ١٩ من نفس الشهر.

وأضاف أن مجلس إدارة الاتحاد وبتوصية من اللجنة التنفيذية، قرر إيقاف الدوري بدرجتيه لحين الانتهاء من المشاركة في الألعاب الآسيوية، لإتاحة الفرصة أمام المنتخب من أجل الاستعداد بالشكل المطلوب.

ووضعت القرعة المنتخب الكويتي في المجموعة الخامسة والتي تضم إلى جانبه منتخبات كوريا الجنوبية والبحرين وتايلاند.

وأشار نائب رئيس الاتحاد، إلى أن إيقاف المسابقتين سيعطي فرصة جديدة للهيئة العامة للرياضة لتجهيز وصيانة الملاعب بالصورة المطلوبة، لضمان استمرار مسابقتي الدوري بانتظام وعدم إرباك جدول المباريات المُحدد مسبقا من لجنة المسابقات.

وتواجه لجنة المسابقات صعوبات كبيرة في الوقت الراهن، نظرًا لعدم ظهور بعض الملاعب بالصورة المرجوة والمُرضية، لكنها تأمل في إصلاح الملاعب لسلامة اللاعبين وحمايتهم من الإصابات الناتجة عن سوء الأرضيات.

مدرب الكويت يستدعي ٢٥ لاعبا لمعسكر الإمارات

أعلن البرتغالي روي بينتو مدرب منتخب الكويت، قائمة الأزرق التي ستغادر إلى الإمارات بعد غد السبت لإقامة معسكر تدريبي.

وفيما يلي قائمة الكويت:

«سليمان عبد الغفور، عبد الرحمن المجدلي، سعود الجناعي، حسن حمدان، خالد إبراهيم، حمد الحربي، فهد الهاجري، عبد الله عمار، مشاري غنام، حمد القلاف، رضا هاني، سلطان العنزي، أحمد الظفيري، فواز عايض، ناصر لافي، على خلف، طلال الأنصاري، بدر طارق، عبد الله الفهد، عذبي شهاب، أحمد الزنكي، محمد دحام، عيد الرشيدي، شبيب الخالدي وفيصل زايد».

وكشف عبد الرحمن الموسى مدير منتخب الكويت، أن الأزرق سيخوض وديتين أمام البحرين وقرغيزستان يومي ٧ و١١ من الشهر المقبل، استعدادا لتصفيات كأس العالم ٢٠٢٦ وكأس آسيا ٢٠٢٧.

وأشار مدير منتخب الكويت إلى أن غياب مبارك الفنيني عن القائمة يعود للإصابة التي تعرض لها مؤخرا، مضيفا: "أتمنى أن يحقق المعسكر الأهداف المرجوة".

سلة الأردن تواجه المكسيك بهدف تحسين الصورة في المونديال

يسعى منتخب الأردن إلى تحسين صورته وتحقيق فوز للذكرى على منافسه المكسيكي في المواجهة التي تجمعهما السبت على صالة مول أوف آسيا آرينا في العاصمة الفلبينية مانيلا وذلك في ختام مشواره في كأس العالم لكرة السلة.

وتعتبر هذه المباراة الأخيرة لمنتخب الأردن بعدما خسر حظوظه في الذهاب بعيداً في المونديال أو المنافسة على بطاقة التأهل الأولمبي.

وتعتبر هذه المشاركة الأسوأ لمنتخب الأردن في المونديال، حيث لم يقدم الأداء المقنع ولم ينجح في الدخول بأجواء المنافسة وتلبية طموحات جماهيره رغم رحلة الإعداد الطويلة التي خضع لها طيلة الشهور الماضية.

وكان منتخب الأردن خسر في لقاءات المجموعة الثالثة أمام اليونان (٩٢-٧١)، وأمام نيوزيلندا (٩٥-٨٧)، في مباراة احتكم فيها الطرفان لشوط إضافي، ثم خسر أمام أمريكا "١١٠-٦٢».

وفي مباريات تحديد المراكز خسر منتخب الأردن الخميس أمام مصر ٨٥-٦٩.

ويأمل منتخب الأردن بتحقيق الفوز على المكسيك وتحسين صورته قبل مغادرة المونديال.

وعانى منتخب الأردن في المونديال من سوء في عملية توظيف اللاعبين واختيارهم وإدارة المباريات، فضلاً عن التسرع وغياب الجاهزية الذهنية لمعظم مبارياته مما عرضه لأربع خسائر متتالية.

ويتوقع أن يقوم وسام الصوص مدرب منتخب الأردن في التعامل بجدية مع مباراة المكسيك وعدم السماح للاعبيه بالاستهتار والتسرع وبما يضمن له تحقيق الفوز.

ويبرز من منتخب الأردن محمد شاهر وأحمد الدويري وفريدي ابراهيم وجيفرسون وسامي بزيع وأحمد الحمارشة ومالك كنعان.

من جهته فإن منتخب المكسيك حقق الفوز على نيوزيلندا بنتيجة ١٠٨-١٠٠، ويطمح إلى مواصلة انتصاراته والمحافظة على حظوظه في التأهل للأولمبياد.

أنس جابر تجتاز عقبة نوسكوفا في أمريكا المفتوحة

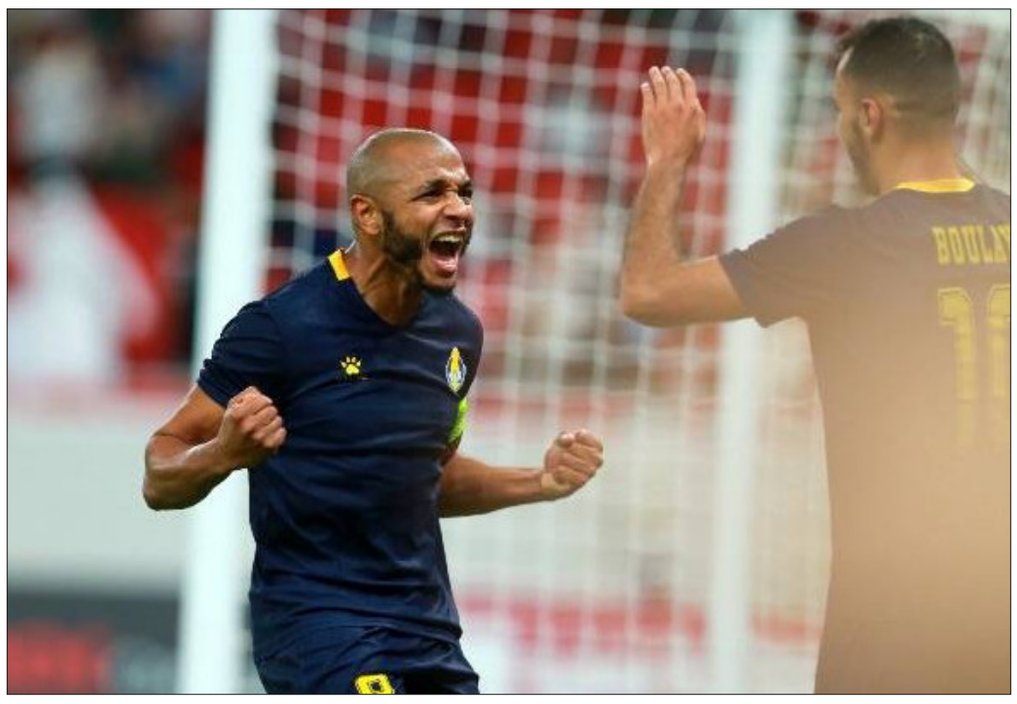
تأهلت التونسية أنس جابر إلى الدور الثالث من بطولة أمريكا المفتوحة، وذلك بعد التغلب على التشيكية ليندا نوسكوفا.

وحسمت المصنفة الخامسة على البطولة المباراة (٧-٦) و(٤-٦) و(٦-٣)، وذلك في غضون ساعتين و٩ دقائق.

وتواجه أنس في الدور الثالث التشيكية ماري بوزكوفا، التي تغلبت على الكرواتية بيترا مارتيتش (٦-١) و(٦-٢).

وحجزت الأمريكية جيسيكا بيجولا، مقعدها في الدور الثالث بعد التغلب على الرومانية باتريسيا تيج (٦-٣) و(٦-١). وضربت بيجولا موعدا في الدور الثالث مع الأوكرانية إيلينا سفيتولينا، التي تغلبت على الروسية أناستازيا بافليوتشينكوفا (٥-٧) و(٦-٤) و(٦-٤). ولحقت الروسية داريا كاساتكينا بركب المتأهلات للدور الثالث بعد التغلب على الأمريكية صوفيا كينين (٢-٦) و(٦-٤) و(٦-٤). وتواجه كاساتكينا في الدور الثالث البلجيكية جريت مينين، والتي تغلبت على الأمريكية ساشيا فيكيري (٦-٣) و(٤-٦) و(٦-٤). وبحسب أرقام "أوبتا"، حققت كاساتكينا فوزين متتاليين بعد خسارة المجموعة الأولى في الجراند سلام للمرة الأولى في مسيرتها، وقبلها حققت ٤ انتصارات فقط وتعرضت ل٣٠ هزيمة عند خسارة المجموعة الأولى.

براهيمي يقود الغرافة لانتصار ساحق على الأهلي



قاد ياسين براهيمي فريقه الغرافة، لتحقيق فوز مثير على الأهلي بنتيجة ٤/١، خلال المباراة التي أقيمت الجمعة على استاد الثمامة، في افتتاح الأسبوع الثالث من الدوري القطري.

وسجل رباعية الغرافة كل من: الجزائري ياسين براهيمي في الدقيقتين (٦١ و٧٢)، وأحمد الجانحي في الدقيقة ٢٧، وفريد بولاية في الدقيقة ٩٠+١١. في المقابل، أحرز التونسي نعيم السليتي الهدف الوحيد للأهلي، في الدقيقة ١٤.

وبهذا الفوز، رفع الغرافة رصيده الى ٧ نقاط في الصدارة مؤقتا، بينما بقي الأهلي في مؤخرة الترتيب دون أي نقطة.

وتألق الجزائريان ياسين براهيمي وفريد بولاية في المباراة، حيث سجل الأول ثنائية، بينما منح الثاني تمريرتين حاسمتين وأضاف الهدف الرابع.

منتخب التايكواندو يشارك ببطولة الجائزة الكبرى في باريس

يستهل المنتخب الوطني للتايكواندو مشاركته السبت في الجولة الثانية من بطولة الجائزة الكبرى والتي تحتضنها العاصمة الفرنسية باريس بمشاركة أفضل ٣٢ لاعباً ولاعبة في كل وزن.

وأجريت اليوم الجمعة منافسات قرعة يوم غد، حيث سيلتقي اللاعب زيد الحلواني مع اللاعب الأميركي هاريس خلفاني وسيلتقي اللاعب زيد مصطفى مع السنغالي منصور ممادو في دور ٣٢ ضمن منافسات وزن تحت ٦٨كغم.

وفي الدور ذاته ،ضمن منافسات وزن تحت ٨٠ كغم سيلتقي اللاعب صالح الشرباتي مع لاعب فريق الرياضيين المحايدين، أوماروف ماجوميدراسول، بينما تلتقي اللاعبة جوليانا الصادق ضمن منافسات وزن تحت ٦٧ كغم وفي دور ٣٢ مع اللاعبة البرازيلية ماسيدو ساندي.

ويختتم المنتخب الوطني يوم بعد غد الأحد مشاركته في البطولة، حيث يشارك كل من أنس الصادق وفهد عمار ضمن منافسات وزن فوق ٨٠ كغم وراما أبو الرب ضمن منافسات وزن فوق ٦٧ كغم.

يذكر أن اللاعب صالح الشرباتي، كان قد حقق الميدالية الذهبية ضمن الجولة الأولى من بطولة الجائزة الكبرى لهذا العام والتي جرت في العاصمة الإيطالية روما.

فوزان لكفرسوم و القوقازي بدوري كرة اليد

فاز فريق، كفرسوم على فريق الكتة بنتيجة ٣٧-٣٣ في المباراة التي جرت اليوم في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب ضمن لقاءات الجولة السادسة من دوري أندية الدرجة الأولى لكرة اليد.

وفي المباراة الأخرى فاز فريق القوقازي على فريق يرموك الشونة بنتيجة ٤٤-٣٦.

وتستكمل لقاءات الجولة السادسة السبت بإقامة مباراتين في صالة مدينة الحسن الرياضية بإربد، حيث يلتقي فريقا العربي والأهلي عند الساعة السادسة مساء، ثم يلتقي فريقا الحسين والسلط عند الساعة الثامنة مساء.

أبو فريخة: أحبطنا نجم الأردن.. ومواجهة نيوزيلندا مصيرية

عبر مجدي أبوفريخة، رئيس الاتحاد المصري لكرة السلة، عن سعادته الكبيرة بفوز الفراعنة على الأردن في كأس العالم.

وتغلب المنتخب المصري على شقيقه الأردني (٨٥-٦٩)، اليوم الخميس، في إطار تحديد المراكز من ١٧ وحتى ٣٢ بمونديال السلة، المقامة في الفلبين وإندونيسيا واليابان.

وقال أبوفريخة في تصريحات عبر فضائية "أون تايم سبورتس": "اللاعبون يؤدون بروح كبيرة والجميع يشيد بالمنتخب المصري في البطولة، هذه أول مرة أتابع المباريات ولدي ثقة تامة في الفوز».

وأضاف: "منتخب الأردن أحد أقوى المنتخبات في آسيا، اليوم نجحنا في إيقاف لاعبهم المجنس والذي يمتلك معدلات كبيرة في تسجيل النقاط، لكنه اليوم سجل ٩ نقاط بصعوبة بفضل تكتيك المدير الفني الكندي روي رانا».

وأكمل أبوفريخة: "نتمنى أن يحالفنا التوفيق يوم السبت المقبل خلال مواجهة نيوزيلندا، حتى نقترب من حسم تذكرة التأهل لأولمبياد باريس ٢٠٢٤».

وأوضح رئيس الاتحاد المصري لكرة السلة، أن المنتخب الذي يحتل أفضل ترتيب للدول الإفريقية بالمونديال، يتأهل مباشرة إلى الأولمبياد، بينما يلعب الثاني تصفيات جديدة بنظام مختلف مع ٢٤ منتخبا يتم تقسيمهم على عدة مجموعات».

وأتم: "حتى الآن، نحن أصحاب الترتيب الأفضل بين منتخبات أفريقيا، بفارق نقطة واحدة فقط عن منتخب جنوب السودان، ونتمنى الفوز على نيوزيلندا كي نحقق أعلى نتيجة ممكنة لضمان التأهل إلى الأولمبياد مباشرة".

كريسبو: نحترم العربي.. وهدفنا الانتصار الثالث

اعترف الأرجنتيني هيرنان كريسبو مدرب الدحيل، بصعوبة مباراة فريقه أمام العربي، السبت، في إطار الجولة الثالثة من عمر الدوري القطري.

وقال كريسبو في المؤتمر الصحفي التقديمي "نستعد للمباراة بشكل جيد بعد الفوز في الجولة الماضية على معيذر».

وتابع "مباراة ستكون صعبة وقوية أمام خصم لم يحقق بداية قوية هذا الموسم سواء في الدوري أو دوري أبطال آسيا».

وشدد "العربي لديه مدرب جيد، نحترم الخصم كثيرا، كما أنه سيحاول التعويض في مباراة الغد».

ونوه كريسبو "الدوري هذا الموسم مختلف عن سابقه، لا مجال للمباريات السهلة، وخير مثال في لقاء معيذر الصاعد هذا الموسم للدرجة الأولى، فرض علينا الضغط».

وزاد "في الجولة الماضية افتقدنا للمبادرة في بعض فترات المباراة، ولكن نجحنا في العودة بقوة وحسم اللقاء لصالحنا».

وأتم "سنخوض اللقاء بكامل قوتنا من أجل تحقيق الانتصار الثالث تواليا".

ألبانيا تترأس مجلس الأمن الدولي

❖نيويورك

تولت ألبانيا اعتباراً من الجمعة، الرئاسة الدورية لمجلس الأمن الدولي لشهر أيلول، خلفا للولايات المتحدة.

وعقد ممثل ألبانيا الدائم لدى الأمم المتحدة السفير، فريت خوجا مؤتمرًا صحفيًا مساء امس ، يطلع خلاله الصحافة المعتمدة على برنامج عمل المجلس بعد أن يجيز مجلس الأمن البرنامج في جلسة صباحية.

ويتكون المجلس من ١٥ دولة، لكل منها صوت واحد، منها خمس دول دائمة العضوية، ولها حق النقض "الفيتو" وهي: روسيا، الصين، فرنسا، بريطانيا، والولايات المتحدة الأميركية، وعشر دول أعضاء غير دائمة تنتخب لمدة عامين من قبل الجمعية العامة، وهي بالإضافة إلى ألبانيا: الإمارات العربية المتحدة، سويسرا، موزمبيق، مالطا، اليابان، الإكوادور، الغابون، البرازيل، وغانا.

ومجلس الأمن، هو أحد أجهزة الأمم المتحدة الرئيسية الستة، التي تشمل الأمانة العامة والجمعية العامة ومحكمة العدل الدولية، إضافة إلى مجلس الوصاية والمجلس الاقتصادي والاجتماعي.

واشنطن تدعو أذربيجان للسماح بإدخال مساعدات إلى قره باغ

❖واشنطن

دعت الولايات المتحدة أذربيجان، للسماح فورا بإدخال مساعدات إلى منطقة ناغورني قره باغ ذات الغالبية الأرمينية والتي تغلق باكو الطريق الوحيد المؤدي إليها، وسط قلق المجتمع الدولي من الوضع الإنساني الصعب فيها، بحسب واشنطن تايمز.

ومنذ أشهر عدة، تغلق باكو ممر لاتشين، الوحيد الذي يربط بين أرمينيا وناغورني قره باغ، عازية ذلك إلى "أسباب أمنية».

وأعرب الناطق باسم وزارة الخارجية الأميركية ماثيو ميلر في بيان عن "القلق البالغ حيال تدهور الوضع الإنساني" في هذه المنطقة. وقال "نكرر مطالبتنا بإعادة فتح ممر لاتشين فورا أمام المساعدة الإنسانية والسلع والأفراد».

ودعا المسؤولين في كل من أرمينيا وأذربيجان إلى التوصل "من دون تأخير إلى اتفاق حول سبل إيصال السلع الضرورية».

ومنذ أواخر ثمانينات القرن الماضي، تتنازع أرمينيا وأذربيجان السيطرة على ناغورني قره باغ، ما أدّى إلى حربين شهدت ثانيتهما عام ٢٠٢٠ هزيمة القوات الأرمينية وتحقيق أذربيجان مكاسب ميدانية.

وناغورني قره باغ منطقة جبلية تقطنها غالبية أرمينية، ولكن ثمة اعتراف دولي بأنّها جزء من أذربيجان.

بريطانيا: إغلاق أكثر من ١٠٠ مدرسة وحضانة وكلية لأسباب تتعلق بالسلامة

❖لندن

طلبت الحكومة البريطانية من أكثر من ١٠٠ مدرسة وحضانة وكلية في إنجلترا، إغلاق الفصول الدراسية والمباني على الفور بسبب مخاوف تتعلق بالسلامة، لأنها تحتوي على خرسانة خفيفة الوزن، معرضة للانهيار، مما أدى إلى حالة من الفوضى مع عودة الطلاب إلى مقاعد الدراسة.

وذكرت صحيفة الاندبندنت الجمعة، أن آلاف الطلاب يواجهون خطر الاضطرار إلى بدء العام الدراسي بتلقي الدروس عبر الإنترنت أو في أماكن إقامة مؤقتة.

وأضافت الصحيفة، أنه لا يزال من الممكن أن يرتفع عدد المدارس المتضررة بعد أن حددت التوجيهات الحكومية الصادرة حديثاً خططاً لمسح جميع المدارس المشتبه في أنها تعاني من مشاكل مماثلة في غضون أسابيع.

وأشارت الصحيفة إلى أن وزارة التعليم البريطانية، قررت إغلاق هذه المباني المدرسية بسبب رداءة الأبنية وقدمها إذ تم استخدام مادة خفيفة الوزن، معروفة باسم الخرسانة الخلوية المسلحة المعقمة (RAAC)، في عدد من المدارس والكليات والمباني بين الخمسينيات ومنتصف التسعينيات من القرن الماضي، و تبين أنها معرضة لخطر الانهيار.

السعودية تسجل فائضا ونموا كبيرا في قطاع السياحة

❖عمان

أعلنت وزارة السياحة السعودية الجمعة، عن تحقيق المملكة فائضا كبيرا في ميزان المدفوعات لبند السفر في الربع الأول من عام ٢٠٢٣، حيث بلغ الفائض ٢٢٫٨ مليار ريال مقابل عجز قدره ١٫٦ مليار ريال في الربع الأول من العام السابق.

وتحقق هذا الفائض نتيجة للنمو الكبير لإيرادات السياحة الوافدة بحوالي ٢٢٥ بالمئة مقارنة بالربع الأول من عام ٢٠٢٢، لتصل إلى حوالي ٣٧ مليار ريال سعودي بحسب بيانات البنك المركزي السعودي.

وأكدت البيانات الصادرة عن البنك، ارتفاع مساهمة القطاع في ميزان الحساب الجاري، ذلك نتيجة لسعي وزارة السياحة إلى الوصول بالقطاع إلى أفضل المراكز الدولية من خلال تطبيق أفضل الممارسات في التنمية السياحية والارتقاء بالخدمات والمنتجات السياحية، إضافة إلى التعاون المستمر مع الجهات الحكومية كافة لدعم تنمية القطاع السياحي في المملكة، وفق ما أوردته وكالة الأنباء السعودية (واس) .

وكانت السعودية قد حققت مؤخرا عددا من الإنجازات المميزة في قطاع السياحة؛ من أبرزها ما صدر عن منظمة السياحة العالمية، إذ تقدمت المملكة في مؤشر إيرادات السياحة الدولية ١٦ مركزا لتصل إلى المركز ١١ في العام ٢٠٢٢ مقارنة بالمركز ٢٧ في عام ٢٠١٩ على مستوى العالم. كما واصلت السعودية إنجازاتها الدولية في قطاع السياحة، حيث استقبلت حوالي ٧٫٨ ملايين سائح وافد خلال الربع الأول من عام ٢٠٢٣، ويعد أعلى أداء ربعي تاريخيا ليحقق نموا بنسبة ٦٤ بالمئة مقارنة بنفس الفترة من عام ٢٠١٩، وبذلك حققت السعودية المركز الثاني عالميا في نسبة نمو عدد السياح الدوليين حسب بيانات المنظمة الصادرة في شهر أيار من عام ٢٠٢٣.

ميزانية قطر تحقق فائضا ماليا بقيمة ٢٫٧٤ مليار دولار بالربع الثاني من العام الحالي

❖الدوحة

حققت موازنة قطر خلال الربع الثاني من العام الحالي، فائضا ماليا بقيمة ١٠ مليارات ريال (٢٫٧٤ مليار دولار).

وذكرت وزارة المالية القطرية، في إفصاح الليلة الماضية بشأن البيانات الفعلية للموازنة خلال الربع الثاني من العام الجاري، أن هذا الفائض سيتم توجيهه بحسب السياسات المالية المستهدفة من قبل الدولة، والتي تتمثل في تخفيض الدين العام، ورفع احتياطيات مصرف قطر المركزي، وتعزيز مدخرات الأجيال القادمة عن طريق جهاز قطر للاستثمار.

وأشارت وزارة المالية القطرية إلى إن إجمالي الإيرادات للربع الثاني بلغ ٦٨٫٤ مليار ريال ما يمثل انخفاضا طفيفا بنسبة ٠٫٣ بالمئة مقارنة بالربع السابق، فيما بلغ إجمالي الإيرادات غير النفطية للربع نفسه نحو ٢٨٫٢ مليار ريال، ما يمثل ارتفاعا بنسبة ٢٫٢ بالمئة مقارنة بالربع ذاته من العام الماضي.

وأوضحت أن إجمالي الإنفاق العام خلال الربع الثاني من العام ٢٠٢٣ بلغ نحو ٥٨٫٤ مليار ريال، ما يمثل ارتفاعا بنسبة ١٩٫٣ بالمئة مقارنة بالربع السابق، حيث ارتفعت مصروفات الرواتب والأجور بنسبة ١٢٫٢ بالمئة مقارنة بالربع الماضي، وذلك لزيادة التوظيف خلال الربع الثاني من العام الجاري. كما سجلت المصروفات الرأسمالية الكبرى ارتفاعا بنسبة ٢٩٫١ بالمئة مقارنة بالربع الأول من العام، وعزت هذا الارتفاع لاستكمال العديد من مشاريع البنية التحتية، بالإضافة إلى ترسيات مشاريع جديدة، والموافقة خلال الربع السنوي ذاته على عدد من المشاريع بقيمة ٣٫٩ مليار ريال.

جدير بالذكر أن القطاع غير النفطي في قطر، عاد إلى مستوياته الطبيعية بعد نموه بشكل كبير في الربع الرابع من عام ٢٠٢٢ نتيجة الفعاليات المتصلة ببطولة كأس العالم فيفا قطر ٢٠٢٢، كما استمر القطاع غير النفطي في النمو نتيجة للزخم الايجابي الذي نتج عن هذه الفعالية الرياضية الكبرى.

فتح باب الترشيح لجائزة الملك فيصل

❖الرياض

أعلنت الأمانة العامة لجائزة الملك فيصل، الجمعة عن فتح باب الترشيح للدورة السابعة والأربعين ٢٠٢٥، في أفرع الجائزة الخمسة.

وأوضح الأمين العام لجائزة الملك فيصل الدكتور عبدالعزيز السبيل، أن لجان الجائزة تحدد في كل عام موضوعاً علمياً لكل جائزة، وستكون موضوعات هذه الدورة على النحو الآتي: جائزة الدراسات الإسلامية: " الدراسات التي تناولت آثار الجزيرة العربية"، وجائزة اللغة العربية والأدب: "الدراسات التي تناولت الهوية في الأدب العربي"، و جائزة الطب: "العلاج الخلوي"، وجائزة العلوم: "الفيزياء».

وأشار إلى أن جائزة خدمة الإسلام، هي جائزة تقديرية، تمنح لمن له دور ريادي في خدمة الإسلام والمسلمين، فكرياً، وعلمياً، واجتماعياً، من خلال أعمال مختلفة، وأنشطة متنوعة، وبرامج، ومشروعات، ذات أثر في المجتمع المسلم.

وأوضح الأمين العام، أن الترشيحات تقبل من الجامعات والهيئات والمؤسسات والمراكز العلمية، وتبدأ من الأول من أيلول وتمتد حتى نهاية شهر آذار ٢٠٢٤.

وبين أن الجائزة تستقبل الترشيحات من خلال البريد الإلكتروني Nominations@kingfaisalprize.org ، أو عبر بوابة الترشيح الإلكترونية للجائزة: www.kingfaisalprize.org/nominations، مشيرا إلى أنه للمزيد من المعلومات عن الترشيح وشروطه، يمكن زيارة موقع الجائزة: www.kingfaisalprize.org.

يشار إلى أنه منذ العام ١٩٧٩ فاز بجائزة الملك فيصل أكثر من ٢٩٠ عالماً ينتمون إلى ٤٥ دولة، وحاز عدد من الفائزين بها على جوائز عالمية رفيعة فيما بعد. ويمنح الفائز بالجائزة في كل فرع من أفرعها الخمسة، براءة من الورق الفاخر مكتوبة بالخط العربي، وميدالية ذهبية عيار ٢٤ قيراطاً، وزن ٢٠٠ غرام، ومبلغ (٢٠٠) ألف دولار أميركي.

استشهاد شاب برصاص الاحتلال شمال طوباس

❖عمان

استشهد شاب فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، خلال اقتحامها بلدة عقابا شمال طوباس.

وأفادت وزارة الصحة الفلسطينية، بأن الشاب عبد الرحيم فايز غنّام (٣٦ عاما) استشهد عقب إصابته برصاص الاحتلال الحي في رأسه.

وذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، أن قوات الاحتلال، اقتحمت بلدة عقابا وأصابت أربعة شبان، اثنان منهم بالرصاص الحي، استشهد أحدهما وهو عبد الرحيم غنام، وأصيب آخران بالرصاص المعدني المغلف بالمطاط، إضافة لتدمير منزل المواطن عبد الرازق قاسم محمد أبو عرة (٥١ عاما) واعتقاله ونجله بكر (٣٠ عاما) والشاب محمد وليد أحمد أبو عرة (٤٠ عاما).

البيت الأبيض يحذر من خطر حصول شلل في الميزانية

❖واشنطن

طلبت أدارة البيت الأبيض، من الكونغرس الأميركي، التصويت سريعا على تمديد تمويل الحكومة، تجنبا لحصول "إغلاق" في الولايات المتحدة في غضون شهر، وهو شلل قد يصيب الإدارة الفدرالية بكاملها، بحسب واشنطن تايمز .

وقالت مديرية الميزانية في البيت الأبيض في بيان، إن "من الواضح أن تمديدا قصير المدى سيكون ضروريا الشهر المقبل».

وبحسب البيان، يتعلق الأمر بـ"تجنب اضطرابات خطيرة للأنشطة الفدرالية" بعد بداية السنة المالية المقبلة في الأول من تشرين الأول/أكتوبر.

وقالت المتحدثة باسم البيت الأبيض كارين جان بيير، "نحن بحاجة إلى تمويل برامج مهمة للأميركيين وتلبية احتياجات عاجلة"، مضيفة أنه من دون تصويت سريع، قد تصبح برامج للمساعدات الغذائية في خطر. وشددت على أنه "لا يوجد سبب يمنع الكونغرس من تأدية عمله».

وهذه ثاني مرة في غضون بضعة أشهر تجد القوة الرائدة في العالم نفسها في مواجهة خطر مأزق ذي طابع سياسي ومالي مزدوج.

وسبق أن تجنبت الولايات المتحدة في حزيران/يونيو تخلفا عن السداد، بعد مفاوضات طويلة بين إدارة بايدن والمحافظين. وكان التخلف عن السداد في ذلك الوقت سيشكل أمرا غير مسبوق.

وتركز المناقشات هذه المرة على تمديد للميزانية بمبلغ نحو عشرين مليار دولار طلبه البيت الأبيض في ١٠ آب الماضي. ويريد بايدن خصوصا أن يصوت الكونغرس لصالح مساعدة إضافية لأوكرانيا قيمتها ١٣ مليار دولار.

وفاة الشاعر كريم العراقي في أبوظبي

❖عمان

توفي الشاعر العراقي الشهير، كريم العراقي، الجمعة، عن عمر ناهز ٦٨ عاما، وذلك بعد معاناة طويلة مع المرض، حسبما ذكر مستشار رئيس الوزراء العراقي للشؤون الثقافية، عارف الساعدي، عبر موقع فيسبوك.

وقال الساعدي: "أنعى لكم الشاعر كريم العراقي، الذي رحل فجر هذا اليوم في إحدى مستشفيات أبوظبي"، دون أن يعطي مزيدا من التفاصيل.

وكريم العراقي المولود في ١٨ شباط ١٩٥٥، بمنطقة الشاكرية كرادة مريم بالعاصمة بغداد، شاعر معروف له عشرات المؤلفات والأعمال الأدبية، ومن بينها الشعر الشعبي والأغنيات والمسرحيات.

روسيا: وضع أحدث الصواريخ الإستراتيجية في الخدمة القتالية العسكرية

❖موسكو

أعلنت شركة "روس كوسموس" الحكومية الروسية، الجمعة، عن وضع أحدث الصواريخ الإستراتيجية "سارمات" في الخدمة القتالية العسكرية، ويبلغ مدى الصاروخ ١٦ ألف كيلو متر.

وقال الرئيس التنفيذي لشركة "روس كوسموس"، يوري بوريسوف، خلال مؤتمر صحفي : "تم وضع أحدث نظام صاروخي استراتيجي "سارمات" في الخدمة القتالية، يمكن للصاروخ حمل أكثر من عشرة رؤوس حربية، يتجه كل منها إلى هدفه المقرر، ويبلغ مدى "سارمات" ١٦ ألف كيلومتر».

خطة لتطوير مطار دبي بقيمة ٢٫٧ مليار دولار

❖دبي

أكد الرئيس التنفيذي لمؤسسة مطارات دبي بول غريفيث، أن المؤسسة تعتزم تنفيذ خطة تطوير تتراوح قيمتها بين ٦ مليارات درهم إلى ١٠ مليارات درهم (٢٫٧ مليار دولار) خلال فترة تتراوح بين ١٠ إلى ١٥ عاما.

وأشار غريفيث بتصريحات للصحافة اليوم الجمعة إلى أن الخطة تتضمن إجراء تحسينات على مباني المسافرين، وزيادة مساحات التنقل في المطار، وزيادة عدد مكاتب تسجيل الوصول لتعزيز الكفاءة التشغيلية.

وأوضح الرئيس التنفيذي لمؤسسة مطارات دبي، أن هذه الخطط ستعمل على زيادة سعة المطار بهدف الوصول بمطار دبي، الأكثر ازدحاماً في العالم في الوقت الحالي، إلى أقصى طاقته الاستيعابية.

سجناء يحتجزون ٥٧ حارسا وشرطيا في الإكوادور

❖كيتو

أعلن وزير الداخليّة الإكوادوري خوان زاباتا الخميس أنّ سجناء داخل سجن في مدينة كوينكا بجنوب الإكوادور كانوا يحتجّون منذ الأربعاء على نقل سجناء إلى معتقلات أخرى، قد أقدموا على احتجاز ٥٧ حارسًا وشرطيًّا.

وفي خضمّ يوم من العنف شهد انفجار سيّارتَين مفخّختَين في كيتو، قال زاباتا إنّ سبعة مُحتجزين هم من عناصر الشرطة، مضيفا خلال مؤتمر صحافي في كيتو "نحن قلقون على سلامة عناصرنا».

وكان مئات الجنود وعناصر الشرطة نفّذوا الأربعاء عمليّة بحث عن أسلحة وذخائر ومتفجّرات في سجن لاتاكونغا (جنوب)، أحد أكبر سجون البلاد. وتتكرّر هناك الاشتباكات بين عصابات شكّلها سجناء. وتوفّي نحو ٤٣٠ معتقلًا في الإكوادور منذ عام ٢٠٢١. وعلى مدار يوم الخميس، كثرت الفرضيّات حول أسباب احتجاز الرهائن في كوينكا، وتحدّثت إدارة السجون في بادئ الأمر عن فرضيّة العمل الانتقاميّ بعد تدخّل القوّات المسلّحة في لاتاكونغا.

الأمم
رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي
هاتف : ٥١٥٤٠٠١ فاكس : ٥١٦٦٠٦٥
العنوان : عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(د/٢٠٢١/٦٥٣٨)