

٤٠ ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان
أدى عشرات آلاف المسلمين صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى المبارك، وسط إجراءات عسكرية مشددة فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب البلدة القديمة ومدخلها في القدس المحتلة.
وقدّرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، أن نحو ٤٠ ألف مُصل، أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى المبارك، وسط انتشار مكثف لقوات الاحتلال الإسرائيلي في شوارع المدينة ومحيط المسجد، التي دقت في بطاقات المصلين الشخصية، وأعاقت ومنعت دخول العديد منهم.

التعليم العالي: قبول ٣٩٣٩٧ طالباً وطالبة في الجامعات الرسمية

عمان
أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، نتائج القبول الموحد، في الجامعات الأردنية الرسمية لمرحلة البكالوريوس للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.
وأوضحت الوزارة أن عدد الطلبة المتقدمين بطلبات صحية للقبول الموحد ومسجلين لرسم تقديم الطلب (٧٢٧٦٣) طالباً وطالبة، في حين بلغ عدد الطلبة المرشحين للقبول (٣٩٣٩٧) طالباً وطالبة، كما بلغ عدد الطلبة غير المرشحين للقبول (٣٣٣٦٦) طالباً وطالبة.
وأشارت الوزارة بأنها أرسلت رسائل نصية للطلبة على أرقام هواتفهم الخليوية تتضمن نتائج ترشيحهم ضمن قائمة القبول الموحد وذلك مساء اليوم، وتم إعلان قائمة الطلبة المرشحين للقبول على الموقع الإلكتروني لوحدة تنسيق القبول الموحد على العنوان التالي (www.admhec.gov.jo) حيث يمكن لكل طالب الحصول على نتيجته باستخدام الرقم الوطني أو رقم الجلوس في شهادة الثانوية العامة، إضافة إلى الاطلاع على الحدود الدنيا لمدلات القبول التنافسية في جميع التخصصات ومختلف الشهادات.
كما تم تجهيز برمجية تسمح للطلبة سواء الذين تم ترشيحهم للقبول أو الذين لم يقبلوا (طلبة إساءة الاختيار) بالدخول، وتقديم طلب يتضمن ثلاثة خيارات فقط، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحدود الدنيا لمدلات القبول التنافسية للعام الجامعي الحالي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، حيث ستبدأ عملية تقديم الطلبات اعتباراً من صباح يوم الأحد المقبل الموافق ١٠-١٠-٢٠٢٣، وحتى الساعة (١٢) مساء يوم الأربعاء الموافق ١٠-١٠-٢٠٢٣.
ولفتت الوزارة أن الطلبة الحاصلين على شهادة الثانوية العامة الأردنية للعام الحالي، يسمح لهم بتقديم طلبات انتقال أو سوء اختيار لجميع التخصصات بما فيها تخصصات الطب وطب الأسنان، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحد الأدنى لمدلات القبول التنافسية لهذه الفئة، إضافة إلى توفر شاغر في التخصص المطلوب للانتقال إليه.
وفيما يتعلق بالطلبة الحاصلين على شهادة الثانوية العامة الأردنية في الأعوام السابقة ممن فيهم طلبية رفع المعدل (المعيدون) يسمح لهم بتقديم طلبات انتقال أو سوء اختيار لجميع التخصصات باستثناء تخصصات الطب، وطب الأسنان، والصيدلة، وذكور الصيدلة، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحد الأدنى لمدلات القبول التنافسية لهذه الفئة من الطلبة، إضافة إلى معدل المواد العلمية المطلوب أن وجد، مع ضرورة توفر شاغر في التخصص المطلوب للانتقال إليه.
تابع ص٢

تتابع ص٢

ضبط ١٠ تجار مروجين ومهريين للمخدرات في ٨ قضايا نوعية

عمان
قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات واصلوا جهودهم وحملاتهم المكثفة لملاحقة أشكال التعامل بالمواد المخدرة كافة، إذ تعاملوا خلال الأيام الماضية مع ٨ قضايا نوعية ألقى القبض خلالها على ١٠ تجار مروجين ومهريين للمخدرات.
وأكد الناطق الإعلامي أن أبرز تلك القضايا كانت في معبر جابر الحدودي، إذ جرى ضبط ١٢٤ ألف حبة مخدرة أخفيت داخل مركبة شحن بمخابئ سرية من أجل تهريبها إلى خارج المملكة، وما زال التحقيق جارياً في القضية.
وفي قضيتين منفصلتين ضبطت كميات كبيرة من مادة الكريستال القاتلة، ففي العاصمة دهم أحد أخطر تجار ومهريي المواد المخدرة وسط العاصمة وضبط بحوزته ٩ كغم من تلك المادة السامة والقاتلة، إضافة إلى ٥٠ غم من مادة الكوكايين المخدرة و ١٠٠٠ حبة مخدرة، فيما ألقى القبض في لواء الرمثا على مستورد مادة الكريستال أثناء مباشرة بيعها وبرفقتة شخص آخر وضبط بحوزته ٢ كغم منها.
وفي البداية الوسطى، نفذت مدهامتان منفصلتان دهم في الأولى شخصان مسلحان أحدهما بحقه ٥ طلبات أمنية، إذ أبديا مقاومة للقوة وقام أحدهما باستخدام سلاح ناري وأطلق النار باتجاه القوة فور مدهامته إلا أن القوة الأمنية تكفلت من السيطرة عليها وضبطهما وبحوزتهما السلاح الناري المستخدم و ٤ كغوف حشيش وكمية من مادة الكريستال المخدرة، فيما دهم في الثانية مطلوب مصنف بالخطر وبحقه ٩ طلبات أمنية وألقى القبض عليه. تابع ص٢

اختتام فعاليات تمرين بحري بمشاركة عدد من الدول الشقيقة والصديقة

عمان
اختتمت في قيادة القوة البحرية والزوارق الملكية، فعاليات التمرين البحري المشترك (Northern Readiness ٢٠٢٣)، بمشاركة المجموعات التابعة لقيادة القوة البحرية والزوارق الملكية ومشاركين من عدد من القوات البحرية الشقيقة والصديقة، بحضور قائد قوة الواجب المختلطة ١٥٤ في قيادة قوات التحالف البحرية المشتركة (CMF)، وهدف التمرين الذي استمر أسبوعاً إلى تبادل الخبرات في المواضيع البحرية، وتعزيز سبل العلاقات المشتركة بين القوات الشقيقة والصديقة، بالإضافة إلى التعاون مع الشركاء في المنطقة والإقليم كفريق واحد لمواجهة أية تهديدات محتملة. واشتمل التمرين الذي نفذته القطاعات المشاركة في ميادين التدريب المختصة على تنفيذ التشكيلات البحرية، وتقنيات السفن، ومعالجة المتفجرات والأفام البحرية، وتحليل المعلومات الاستخباراتية وكيفية توظيف الأنظمة السريعة في المياه الإقليمية. يشار إلى أن قيادة القوة البحرية والزوارق الملكية ستسلم قيادة قوة الواجب المختلطة (١٥٤) والتي تم تدشينها بداية العام الحالي في قيادة قوات التحالف البحرية المشتركة (CMF) خلال شهر تشرين الثاني المقبل، والتي تمنى بالتدريب وخاصة المواضيع التي تعزز من عمليات الأمن البحري في المنطقة والإقليم.

الأمّة

السبت 15 ربيع الأول 1445 هـ الموافق 30 أيلول 2023 م
السنة السابعة / العدد (2752) / www.omamjo.com

المستشفى الأردني غزة ٧٦ يوزع مساعدات إنسانية لأهالي القطاع

عمان
بتوجيهات ملكية سامية، وزّعت طواقم المستشفى الميداني الأردني غزة/ ٧٦ اليوم الخميس، قافلة المساعدات الإنسانية التي سيرتها الهيئة الخيرية الهاشمية لعدد من الجمعيات الخيرية والأسر العفيفة، وذلك ضمن إطار الجهود التي تبذلها الملكة الأردنية الهاشمية للتخفيف من معاناة الأهل والأشقاء في قطاع غزة. من جهتهم عبر أهالي القطاع ورؤساء الجمعيات الخيرية عن شكرهم وتقديرهم لمواقف جلالة الملك عبد الله الثاني على دعمه الواسع، واعتزازهم بالقوات المسلحة الأردنية لما تقوم به من دور إنساني وخدمي وطبي، متضرعين إلى الله العليّ القدير أن يحفظ القيادة الهاشمية وأن يسبح على الأردن النعم والخيرات.

ولي العهد يرعى حفل ختام مهرجان الأردن لسباقات الهجن والشعر النبطي



منظمة العقبة الاقتصادية الخاصة نايف الفايض، المعاينة. كما حضره سفير دولة الإمارات العربية المتحدة في عمان الشيخ خليفة بن محمد بن خالد عريبة شقيقة. ولي العهد، الخميس، حفل ختام مهرجان الأردن لسباقات الهجن والشعر النبطي في نسخته الثالثة، الذي أقيم على مضمار الشيخ زايد لسباقات الهجن بمنطقة الديسة جنوبي المملكة.

بعد رصد "تلوث جرثومي" .. ماذا يحدث لمنع الأوبئة في درنة؟

درنة
تكثف الجهات الصحية في مدينة درنة شرقي ليبيا جهودها في نشر وسائل التعقيم، خاصة بعد الإعلان رسمياً عن رصد "تلوث جرثومي" في كل مصادر المياه الجوفية بالمدينة، نتيجة تحلل جثث ضحايا فيضانات إعصار "دانيال".
يرصد المتحدث الرسمي باسم مركز الطوارئ والدعم في وزارة الصحة الليبية موقع "سكاي نيوز عربية"، ما وصلت إليه حتى الآن عمليات انتشار الجثث، وكذلك التعقيم الخاص بمنع انتشار الأوبئة. وفق بيان للإدارة العامة لشؤون الإصحاح البيئي بوزارة الحكم المحلي في حكومة الوحدة الوطنية الليبية، فقد تم رصد "تلوث جرثومي" في جميع مصادر المياه الجوفية بدرنة جزاء اختلاطها بمياه الصرف الصحي وتحلل الجثث.

تحرك محلي ودولي لمنع الأوبئة
عن آخر ما وصلت إليه جهود فرق البحث وانتقال الجثث ومنع انتشار الأوبئة، يقول مالك مرسيت، المتحدث الرسمي باسم مركز الطوارئ والدعم في وزارة الصحة بحكومة الوحدة الوطنية، عمليات انتشار الجثث والبحث عن أخرى ما زالت مستمرة حتى الآن.
بالتوازي، تجري عمليات تعقيم تنفذها فرقة متخصصة، خاصة في المستشفيات ونقاط الإسعاف والمراكز الصحية لمنع انتشار الأمراض والأوبئة.
فرق التعقيم تحرص على تطبيق إجراءات التعقيم وتوفير المعقمات والكمادات في أماكن التجمعات مثل المآثم الجماعية التي تقام لضحايا حفاظاً على سلامة الزوار.
وصل فريق إسباني متخصص في الوبائيات بعدما تواصل معه مركز الطوارئ والدعم، وزار الفريق عدداً من الأماكن ومحطات المياه لأخذ عينات وتحليلها لمنع انتشار الأمراض، وحتى الآن لم تتبين نتائج العينات التي يعمل عليها الفريق الإسباني.
يوصل مركز الطوارئ توفير كل الدعم اللوجستي للفرق الميدانية العاملة وتذليل الصعاب أمامها في مساعدة جميع المتضررين من كارثة الفيضانات.

ماذا حدث في درنة؟
في ١٠ سبتمبر الجاري، اجتاح الإعصار "دانيال" عدة مناطق شرق ليبيا؛ أبرزها مدن درنة وبنغازي والبيضاء والمرج وسوسة. في ١٦ سبتمبر، أعلن المركز الوطني لمكافحة الأمراض حالة الطوارئ لمدة عام في كامل المناطق التي ضربتها الفيضانات، بعد ارتفاع عدد حالات التسهم بالياه غير الصالحة للاستهلاك إلى ١٥٠ حالة. وفق آخر إحصائية أعلنتها اللجنة العليا للطوارئ والاستجابة السريعة التابعة للحكومة المكلفة من البرلمان، فإن عدد جثث الضحايا الموثقين من جراء السيول في درنة، المتضررة الأكبر بين المدن، هو ٣٨٤٥ شخصاً، بينما يجري توثيق آخرين.

تحذير أممي
نتيجة تلوث المياه ونقص الصرف الصحي، حذرت الأمم المتحدة في بيان من خطر تفشي الأمراض والأوبئة، مؤكدة استمرار فريق المنظمة في العمل على منع انتشار الأمراض، قبل أن تقضي إلى أزمة مدمرة ثانية في المنطقة. أطلقت المنظمة نداء عاجلاً لجمع أكثر من ٧١ مليون دولار لضحايا الإعصار في ليبيا، بينما أعلن منسق الأمم المتحدة للاغاثة الطارئة، مارتن غريفينس، تقديم ١٠ ملايين دولار من الصندوق المركزي للاستجابة الطارئة لدعم المتضررين. ذك كلمته أمام اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة الشهر الجاري، استهل الأمين العام للمنظمة الدولية، أنطونيو غوتيريش، كلمته عن درنة المنكوبة، مرجعاً سبب ما أصابها من ماس إلى أن "الآلاف في درنة فقدوا حياتهم في الفيضانات الهائلة غير المسبوقة.. كانوا ضحايا مرات عديدة، ضحايا الصراع، وضحايا الفوضى المناخية، وضحايا قادة قريبيين وبعيدين، خذلهم في إيجاد سبيل للسلام..

ما أبرز الإصلاحات المطلوبة؟ المغرب يتجه لتعديل مدونة الأسرة



الرياض
سته أشهر، هي الهمة التي منحها الملك محمد السادس للحكومة المغربية، من أجل رفع مقترحاتها بشأن تعديل مدونة الأسرة.
ووجه العاهل المغربي، الحكومة، يوم الثلاثاء، لإعادة النظر في مدونة الأسرة، بعد سنوات من مطالبات جمعيات نسائية بإدخال إصلاحات عليها.
وآخر ذلك سارع رئيس الحكومة عزيز أخنوش إلى عقد اجتماع، يوم الأربعاء، بمقر رئاسة الحكومة، خصص لتنزيل مضامين الرسالة الملكية.
ومن المفترض أن تتم قيادة عمل التعديل بشكل جماعي ومشارك، لكل من وزارة العدل، والجلس الأعلى للسلطة القضائية، ورئاسة النيابة العامة.
توجيهات الملك لإصلاح مدونة الأسرة أعطى العاهل المغربي مجموعة من التوجيهات، في سبيل إصلاح مدونة الأسرة، وسطر الخطوط العريضة لمنهجية العمل التي يجب الالتزام بها، ومن بينها، وفق ما جاء في بيان الديوان الملكي:
• الحاجة لتكثيف مدونة الأسرة مع تطور المجتمع المغربي واحتياجات التنمية المستدامة.
• الالتزام بمقاصد الشريعة الإسلامية وخصوصيات المجتمع المغربي في تطوير مدونة الأسرة.
• الاعتماد على فضائل الاعتدال والاجتهاد المنفتح والتشاور والحوار في هذا السياق.
• التأكيد على أن التحسين المنشود يجب أن يركز على إصلاح الاختلافات وتعديل المقترضات التي أصبحت غير مناسبة بسبب تطور المجتمع والقوانين.
• المحافظة على المرجعيات والمبادئ الأساسية مثل العدل والمساواة والتضامن والانسجام المستمدة من الإسلام والاتفاقيات الدولية.
• ضرورة استخدام الاجتهاد البناء لضمان التوافق بين المرجعية الإسلامية والمستجدات الحقوقية العالمية.
اختلافات على مستوى الممارسة
في تطبيقها على الموضوع، قالت فاطمة التامني، النائبة البرلمانية عن فيدرالية اليسار: "نحن ننتظر هذه الإصلاحات منذ سنوات طويلة، ونناضل من أجل الحصول على تغيير شامل لمدونة الأسرة، التي تعود إلى سنة ٢٠٠٤".
وأضافت التامني في حديث مع موقع "سكاي نيوز عربية"، أن الدافع إلى ذلك هو أن "المدونة الحالية أظهرت عدة اختلافات على مستوى الممارسة، وخصوصاً بعد دستور ٢٠١١، وكل التحديثات التي جاء بها، ما كان يستدعي من ذلك الوقت أن يتم تغيير مدونة الأسرة، لملاءمتها مع روح الدستور الذي يدعو إلى المساواة ومناهضة التمييز. وأوردت التامني أن هناك عدة نقاط يجب التركيز عليها، مثل تزويج القاصرات والطلاق وتقسيم الممتلكات بين الأزواج والإرث.
حلقات ضعف في القوانين
اعتبر عبد الإله الخضري رئيس المركز المغربي لحقوق الإنسان، أن "المتبع تقضياً المنازعات القضائية الخاصة بالأسرة المغربية ولحقوق المرأة والطفل والرجل، يدرك بأن هناك موقفات متعددة الأبعاد، سواء على مستوى المدونة كإطار قانوني مرجعي، أو على مستوى تطبيقها على أرض الواقع، فالأمر لا يقتصر على الفراغ القانوني التي تعاني منها المدونة، بل تتعداه إلى التباينات التي تصل حد التناقض في معالجة القضايا بين محكمة وأخرى..
وأوضح الخضري في تصريح لموقع

التعليم العالي: قبول 39397 طالبا وطالبة في الجامعات الرسمية

العشائر في مدارس البادية الأردنية، والمدارس ذات الظروف الخاصة من خلال طلب إلكتروني متاح على الموقع الإلكتروني لوحدة تنسيق القبول الموحد اعتباراً من صباح يوم الاثنين الموافق 2023-10-2 وتنتهي في تمام الساعة (12) مساءً من يوم الأربعاء الموافق 2023-10-4، علماً بأن عملية تقديم طلبات الانتقال الإلكترونية محصورة بالطلبة المستفيدين من هذه المكرمة والذين تنطبق عليهم شروط الاستفادة فقط، كما أنها تشمل الانتقال إلى التخصصات باستثناء التخصصات الطبية (الطب، طب الأسنان، دكتور الصيدلة، الصيدلة)، ووفقاً للحدود الدنيا لعدلات القبول التنافسية للمكرمة الملكية السامية لأبناء العشائر في مدارس البادية الأردنية، والمدارس ذات الظروف الخاصة للعام الجامعي الحالي 2023-2024 وستقوم الوحدة بإعلان أسماء الطلبة الذين حققوا الحد الأدنى لعدد القبول التنافسي للعام الجامعي الحالي للتخصص الراغبين بالانتقال إليه، وذلك وفقاً للشواغر المتوفرة في التخصص نفسه.

ودعت الوزارة الطلبة بعد إعلان نتائج القبول الموحد الذين تم ترشيحهم للقبول متابعة الإعلانات الصادرة عن الجامعات التي تم ترشيحهم للقبول فيها للتعرف والاستفسار عن الإجراءات اللازم تنفيذها والوثائق المطلوبة لاستكمال عملية التسجيل في كل جامعة.

كما ستطلق وزارة التعليم العالي والبحث العلمي اعتباراً من يوم الأحد الموافق 2023-10-1 منصة إلكترونية خاصة للإجابة على استفسارات الطلبة عن عملية القبول الموحد للعام الجامعي الحالي 2023-2024، وذلك من الساعة التاسعة حتى الساعة السادسة مساءً، ويمكن للطلبة الدخول إلى هذه المنصة وإرسال أي استفسار من خلالها حيث ستتم إجابة الطالب خلال 24 ساعة كحد أقصى، لذا تيبب الوزارة بجمع الطلبة وذويهم ضرورة الالتزام بعدم الحضور إلى حرم الوزارة خاصة الطلبة القاطنين في محافظات أخرى خارج محافظة العاصمة، حيث يمكنهم الاستفسار من خلال هذه المنصة مع ضرورة متابعة الموقع الإلكتروني، ومنصات التواصل الاجتماعي الرسمية الخاصة بالوزارة على الفيسبوك وتويتر لإطلاع على جميع الإعلانات التي يتم نشرها تبعاً.

ثامناً: بين الجدول الآتي إحصائية أعداد الطلبة المرشحين للقبول للعام الجامعي 2023-2024 موزعين حسب الجامعة:

التسلسل	الجامعة	العدد المرشح للقبول	النسبة المئوية
1	الأردنية	5684	14.43%
2	البرموك	6799	17.26%
3	موتة	3242	8.23%
4	العلوم والتكنولوجيا	2727	6.92%
5	الهاشمية	3714	9.43%
6	آل البيت	3590	9.11%
7	البلقاء التطبيقية	6333	16.07%
8	الحسين بن طلال	3555	9.02%
9	الطفيلة التقنية	1300	3.30%
10	العلوم الإسلامية العالمية	2453	6.23%
	المجموع الكلي	39397	100%

شريطة تحقيق الطالب للحد الأدنى لعدلات القبول التنافسية لهذه الفئة من الطلبة، إضافة إلى علامة امتحان المفاضلة المطلوب إن وجد، مع ضرورة توفر شاعر في التخصص المطلوب للانتقال إليه.

كما تبدأ عملية تقديم طلبات الانتقال إلى التخصصات الإلكترونية لأبناء الأردنيين المتزوجات من غير الأردنيين، اعتباراً من صباح يوم الاثنين الموافق 2023-10-2، وحتى الساعة (12) مساءً من يوم الأربعاء الموافق 2023-10-4، من خلال الموقع الإلكتروني لوحدة تنسيق القبول الموحد، ووفقاً للإجراءات المعلنة سابقاً للطلبة الأردنيين علماً بأن عملية تقديم الطلبات محصورة فقط بالطلبة المحققين لمتطلبات النجاح والالتحاق بالجامعات الرسمية في شهادة الثانوية العامة الأردنية لأول مرة في الدورة الصيفية (العامة) (2023)، أو الدورة التكميلية (2022)، كما يشترط أن يكون الطالب حاصلًا على البطاقة الترخيرية لأبناء الأردنيين الصادرة عن دائرة الأحوال المدنية الأردنية، حيث سيتم إعلان نتائج قبولهم لاحقاً بعد انتهاء عملية تقديم الطلبات.

كما ستبدأ عملية تقديم طلبات الانتقال من تخصص إلى آخر ومن جامعة إلى أخرى للطلبة المستفيدين من المكرمة الملكية السامية لأبناء

باستثناء تخصصات الطب، وطب الأسنان، والصيدلة، ودكتور الصيدلة، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحد الأدنى لعدلات القبول التنافسية لهذه الفئة من الطلبة، إضافة إلى معدل المواد العلمية المطلوب إن وجد، مع ضرورة توفر شاعر في التخصص المطلوب للانتقال إليه.

أما الطلبة الحاصلون على شهادة الثانوية العامة العربية للعام الحالي 2023، فيسمح لهم بتقديم طلبات انتقال أو سوء اختيار لجميع التخصصات باستثناء تخصصات الطب، وطب الأسنان، والصيدلة، ودكتور الصيدلة، حيث إن المقاعد المقررة للقبول في هذه التخصصات تم توزيعها على الدول/جنسية الشهادة الثانوية، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحد الأدنى لعدلات القبول التنافسية لهذه الفئة من الطلبة إضافة إلى علامة امتحان المفاضلة المطلوب إن وجد، مع ضرورة توفر شاعر في التخصص المطلوب للانتقال إليه، أما الطلبة الحاصلون على شهادة الثانوية العامة الأجنبية للعام الحالي 2023، فيسمح لهم بتقديم طلبات انتقال أو سوء اختيار لجميع التخصصات باستثناء تخصصات الطب، وطب الأسنان، والصيدلة، ودكتور الصيدلة، حيث إن المقاعد المقررة للقبول في هذه التخصصات تم توزيعها على جنسية الشهادة الثانوية، وذلك

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، نتائج القبول الموحد، في الجامعات الأردنية الرسمية لمرحلة البكالوريوس للعام الجامعي 2023-2024.

وأوضحت الوزارة أن عدد الطلبة المتقدمين بطلبات صحيحة للقبول الموحد ومسجلين لرسم تقديم الطلب (77763) طالباً وطالبة، في حين بلغ عدد الطلبة المرشحين للقبول (39397) طالباً وطالبة، كما بلغ عدد الطلبة غير المرشحين للقبول (33366) طالباً وطالبة.

وأشارت الوزارة بأنها أرسلت رسائل نصية للطلبة على أرقام هواتفهم الخليوية تتضمن نتائج ترشيحهم ضمن قائمة القبول الموحد وذلك مساء اليوم، وتم إعلان قائمة الطلبة المرشحين للقبول على الموقع الإلكتروني لوحدة تنسيق القبول الموحد على العنوان التالي (www.admhec.gov.jo) حيث يمكن لكل طالب الحصول على نتيجته باستخدام الرقم الوطني أو رقم الجلوس في شهادة القبول العامة، إضافة إلى الإطلاع على الحدود الدنيا لعدلات القبول التنافسية في جميع التخصصات وبمختلف الشهادات.

كما تم تجهيز برمجية تسمح للطلبة سواء الذين تم ترشيحهم للقبول أو الذين لم يقبلوا (طلبة إساءة الاختيار) بالدخول، وتقديم طلب يتضمن ثلاثة خيارات فقط، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحدود الدنيا لعدلات القبول التنافسية للعام الجامعي الحالي 2023-2024، حيث ستبدأ عملية تقديم الطلبات اعتباراً من صباح يوم الأحد المقبل الموافق 2023-10-1، وحتى الساعة (12) مساءً يوم الأربعاء الموافق 2023-10-4.

ولفتت الوزارة أن الطلبة الحاصلين على شهادة الثانوية العامة الأردنية للعام الحالي، يسمح لهم بتقديم طلبات انتقال أو سوء اختيار لجميع التخصصات بما فيها تخصصات الطب وطب الأسنان، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحد الأدنى لعدلات القبول التنافسية لهذه الفئة، إضافة إلى توفر شاعر في التخصص المطلوب للانتقال إليه.

وفيما يتعلق بالطلبة الحاصلين على شهادة الثانوية العامة الأردنية في الأعوام السابقة بمن فيهم طلبة رفح المعدل (المعيدون) يسمح لهم بتقديم طلبات انتقال أو سوء اختيار لجميع التخصصات

البايا فرنسيس يستقبل وفد المركز الكاثوليكي للدراسات والإعلام



عمان

حيًا البايا فرنسيس "المؤمنين الناطقين باللغة العربية، خاصة أعضاء المركز الكاثوليكي للدراسات والإعلام في المملكة الأردنية الهاشمية"، وذلك خلال مشاركتهم في مقابلة قداسته العامة مع المؤمنين في ساحة القديس بطرس في حاضرة الفاتيكان أمس الأربعاء.

ويحسب المركز الكاثوليكي للدراسات والإعلام، قال البايا في تحيته في ختام مقابله العامة: "أحيي المؤمنين الناطقين باللغة العربية، خاصة أعضاء المركز الكاثوليكي للدراسات والإعلام، القادمين من الأردن".

وأضاف للناطقين بالعربية الحاضرين مع الوفوف الحجاج من مختلف أقطار العالم، "في وسط الصعوبات التي يعيشها عالم اليوم، تبقى كلمة الله الملاذ الأمان الوحيد، والهادية، ويتبع القوة اللازمة لمواجهة تحديات الحياة بالرجاء. بارككم الرب جميعاً وحماكم دائماً من كل شر."

والتقى البايا فرنسيس بعد اللقاء أعضاء وفد المركز الكاثوليكي، حيث قدم مدير المركز الأب رفعت بدر نخبة الشعب الأردني والكنائس، وقدم لقداسته تراباً ومياهاً مقدسة من موقع معمودية السيد المسيح في نهر الأردن - المظن، مقدمة من هيئة تنشيط السياحة، و لوحة فسياسية تصور شعار المركز وشعار موقع أبونا، من عمل بازار ومشفل لؤلؤة نيبو، وسط حضور بعض العاملين في المركز، وأصدقائه، ومن بينهم الأب بييربدر والأب جوزيف صويص وفارس القبر المقدس مجدي بدر، القادم من الولايات المتحدة.

وتأتي زيارة وفد المركز الكاثوليكي للدراسات والإعلام إلى الفاتيكان، بمناسبة مرور عشرة أعوام على تأسيسه، وعشرين عاماً على تأسيس موقع أبونا الإلكتروني، وللمشاركة باحتفالات تنصيب بطريك القدس للاتين بييرباتيستا بيتسابالا، كاردينالاً في الكنيسة الكاثوليكية الذي سيقيم السبت.

مدير الأمن العام يطالع على خطط التعامل مع الطوارئ والظروف الجوية المحتملة

عمان

ترأس مدير الأمن العام اللواء الدكتور عبده الله العايطه، اجتماعاً أمنياً، بحضور مساعديه وكبار الضباط، اطلع من خلاله على أهم الخطط الموضوعه للتعامل مع حالات الطوارئ، والظروف الجوية المحتملة خلال فصل الشتاء.

ونقل اللواء العايطه تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، وتقدير جلالته للجهود المبذولة من منسوبي الأمن العام في المجالات والاختصاصات كافة.

وأشاد مدير الأمن العام بكفاءة التنسيق بين مختلف الوحدات والتشكيلات، وكذلك التنسيق المتواصل مع مختلف المؤسسات الوطنية الشريكة في تقديم الخدمات الأمنية والإنسانية لمختلف المواطنين، وأكد اللواء العايطه أهمية مواصلة التطوير والتحديث في مديرية الدفاع المدني، وبما يضمن تقديم أفضل الخدمات وتعزيز الحماية المدنية، لا سيما حسن الاستجابة وسرعتها لتلبية احتياجات المواطنين والمقيمين في مختلف الظروف والأوقات.

واستمع مدير الأمن العام إلى إيجاز قدمه مدير الدفاع المدني استعرض من خلاله المراحل التي وصلت إليها خطة التطوير والتحديث في الدفاع المدني الجاري العمل على تنفيذها لتعزيز القدرات العملياتية والبشرية والتقنية، ورفد فرق وطواقم الدفاع المدني المتخصصة بكوادر مؤهلة وآليات ومعدات حديثة قادرة على تقديم الإضافة الحقيقية لقيمة الجهود المبذولة.

وأكد مدير الأمن العام على ضرورة الاستمرار في مراجعة الخطط وتقييمها، وفقاً للمتغيرات، ومواصلة العمل لارتقاء بكفاءة أنظمة نقل البيانات والبيانات، وآليات تدفق المعلومات بين المسعفين والعاملين في الميدان مع الجهات الطبية وغرف العمليات، وتدريب عناصرها وتأهيلهم وتزويدهم بالتكنولوجيا الحديثة.

كما وجه إلى استمرار العمل وبذل الجهود والتنسيق بين الوحدات والتشكيلات، والاستعداد الدائم للتعامل مع أي طارئ لا سيما مع بداية دخول فصل الشتاء وما قد يصاحبه من حالات عدم الاستقرار الجوي، لافتاً في هذا المجال إلى ضرورة الاستفادة من التجارب السابقة لتطبيق أفضل الممارسات بحرفية ومهنية عالية.

وفي السياق الأمني، أكد مدير الأمن العام على الاستمرار بالعمليات الأمنية لمنع الجريمة والتصدية لها، والواجبات الأمنية الاعتيادية والطائرة لساندة عمل المؤسسات الوطنية والحفاظ على مصالح الدولة، بتنسيق قائم ومتواصل مع مختلف الجهات الرسمية وعلى رأسها القوات المسلحة الأردنية الجيش العربي والأجهزة الأمنية.

وأشار اللواء العايطه إلى أهمية الجهود الأمنية والمرورية المبذولة في الميدان لإنفاذ القوانين، ونشر الطمأنينة في المجتمع، وما يرافق هذه الجهود من مساهمة في جسد حرس مديرية الأمن العام على توفير الوقاية والحماية، وتوطيد الشراكة المجتمعية بين رجل الأمن والمواطن.

عمان

تفقد مدير عام المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القداماء، اللواء الركن المتقاعد الدكتور إسماعيل الشويكي مكتبي (الأمن والحماية) والتجاري في محافظة الطفيلة، واستمع إلى إيجازين من مديري المكتبين عن الواجبات والمسئوليات التي يقدمها.

الشويكي يتفقد مكتبي المتقاعدين العسكريين (الأمن والحماية) في الطفيلة

وأكد الشويكي اهتمام المؤسسة بشؤون المتقاعدين العسكريين، وأنهم على سلم أولوياتها مستمدين العزم من توجهات جلالة الملك ولي عهد الأمين بإيلاء المتقاعدين العسكريين الرعاية والاهتمام وتدليل كافة الصعوبات التي تواجههم.

وأشاد الشويكي بالجهود المقدمة للمتقاعدين العسكريين، مؤكداً ضرورة

ضبط 10 تجار مروجين ومهربين للمخدرات في 8 قضايا نوعية

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات وصلوا جهودهم وحملاتهم المكثفة للاحقة أشكال التعامل بالمواد المخدرة كافة، إذ تعاملوا خلال الأيام الماضية مع 8 قضايا نوعية أفضى القبض خلالها على 10 تجار مروجين ومهربين للمخدرات. وأكد الناطق الإعلامي أن أبرز تلك القضايا كانت في معبر جابر الحدودي؛ إذ جرى ضبط 124 ألف حبة مخدرة أخفيت داخل مركبة شحن مخايب سرية من أجل تهريبها إلى خارج المملكة، وما زال التحقيق جارياً في القضية. وبجانب قضايا ضبط كميات كبيرة من مادة الكريستال القاتلة، ففي العاصمة دوهم أحد أخطر تجار مهربي المواد المخدرة وسط العاصمة وضبط بحوزته 9 كغم من تلك المادة السامة والقاتلة، إضافة إلى 50 غم من مادة الكوكايين المخدرة و 1000 حبة مخدرة، فيما أفضى القبض في نواحي الرمثا على مستورد مادة الكريستال أثناء مباشرة بيعها وبرفقتها شخص آخر وضبط بحوزته 2 كغم منها.

تقديم أفضل الخدمات لهم والتسهيل عليهم بجميع معاملاتهم. كما تفقد الشويكي خلال زيارته، الوكيل المتقاعد عبدالله السوالقه، وأطمأن على صحته وتفقد أحواله.

من جانبه، عبر الوكيل المتقاعد السوالقه عن تقديره لهذه الزيارة واللفتة الطيبة، شاكرًا الجهود التي تبذلها المؤسسة لخدمة المتقاعدين العسكريين.

الأمير الحسن يلتقي مجموعة من المختصين والعاملين في القطاع الزراعي



عمان

التقى سمو الأمير الحسن بن طلال، رئيس المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، في وزارة الزراعة، مجموعة من المختصين وعاملين في القطاع الزراعي وموظفين بالوزارة.

وأكد سموه في كلمة له خلال اللقاء، بحضور وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، ضرورة التفكير المتداخل للتحول من الإنجاز التنموي إلى الزراعي ضمن منظومة المياه والغذاء والطاقة والبيئة.

وأشار سموه إلى أن منظومة التبيؤ حيث الإنسان والمكان. عابرة للحدود، ولا يمكن أن تنجح في غياب نظرة إقليمية شاملة. ودعا سموه إلى العمل ليصبح الأردن محطة ذكية للمناخ على مستوى البيانات والتشبيك من جهة، والتعاون لفتح مجال المشاركة البنائية على المعرفة المطلقة، من جهة أخرى.

ونوه سموه، بكمته، إلى أن الكرامة الإنسانية هي منطلق الحديث وأن الغاية من اللقاءات تكريم الإنسان أياً كان وأينما كان رجالاً أو امرأة أو طفلاً لأهم الاستثمار الحقيقي.

من جانبه قال الوزير الحنيفات إنه رغم تحديات التغير المناخي وجائحة كورونا لم تفقد في الأردن أي منصف غذائي بنشأة البنك الدولي ومنظمة الفاو، لافتاً إلى أن الأردن كان وما يزال الأقل تضخماً.

وعرض الحنيفات لأهم إنجازات الخطة الوطنية للزراعة، مشيراً إلى أن 20 بالمئة من

أهم الإنجازات التي تحققت في البلديات والمحافظات الأردنية في مجالات عمل المشروع من خلال الشراكة مع المؤسسات والهيئات.

وأكد الخواطر أن المشروع يعد من المشاريع الرائدة في تقديم الخدمات والدعم في البلديات والمحافظات. بدوره، تحدث مدير عام المركز الوطني للبحث والإرشاد الزراعي نزار حداد حول مشروع بنك البذور، الذي يعمل بتفده المركز حالياً، مشيراً إلى أن المشروع يشكل إنجازاً نوعياً مهماً في القطاع الزراعي والأمن الغذائي.

المنظمة في الأردن والمبادرات التي طرحتها المنظمة على المستوى الإقليمي لتعزيز التعاون بين الدول وتحويل التحديات إلى فرص.

من جانبه أكد الممثل الإقليمي لمؤسسة "بافاندر إنترناشيونال" الدكتور محمد أبو إن أهمية استخدام الطاقة النظيفة والمشاريع الصديقة للبيئة لحفظ حياة فضلى للجيل القادم، مشيراً إلى أهم أعمال المؤسسة والمشاريع الإقليمية لها في ظل التحديات المناخية والبيئية.

بدوره عرض مدير مشروع الخدمات البلدية والتكليف الاجتماعي المهندس توفيق خواطر

الاقتصاد الوطني يرفده القطاع الزراعي. وأضاف، إن الخطة الزراعية خلقت فرص عمل في البوادي والمحافظات وكثفت المرشدين الزراعيين وبلغ فيها التمويل الزراعي 115 مليون دينار من خلال محفظة الإقراض الزراعي، مشيراً إلى أن الخطة الزراعية ركزت على التنمية الريفية وتمكين المرأة، كما أولت اهتماماً لإنتاج البذور وكان الأردن الدولة الأولى عربياً التي تستحدث بنكا للبذور.

بدوره عرض مدير منظمة الشبكة الإسلامية للمياه الدكتور مروان الرفاد لأعمال ومشاريع

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

سنقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2023/10/3 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تغطى من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - الجاورين لمدة ساعة الإذاعة الأسبوعية لتأمين شارع البرموك في البلاد، شارع مكة حي البلاد، الجاورين لغزير الأصدفاه - بيت راس، الجاورين لمرسة القطع، الجاورين لبناية عدنان عيانه، جنوب بلدية بيت راس، الجاورين منطقة الشوجة ومسجد عدنان حسن وذلك من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الثانية ظهراً في محافظة إربد. وعن منطقة ملك العلم في العلم من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثانية ظهراً، وعن روضة أبو الهيل ومنطقة الصانع في روضة الهيل، الزمري ملك الباطح، حي إسكان المهندسين في منطقة روضة أبو الهيل من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة إربد.

وعن منطقة جرش، سبيل الشرفة، الروبة، الجبديدة البلد من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثانية ظهراً وعن سعد، أم رمانة، أم الزبول من الساعة العاشرة ظهراً صباحاً ولغاية الساعة الثانية ظهراً في محافظة جرش.

وعن العثر والقدرة، كثرجة طريق العور، جبع شورة، عين الزعدية، كثرجة المنطقة الحرفية، طريق راجب من الساعة التاسعة والمنتص صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

دراسة جديدة تكشف حسنة لافتة للسمنة المفرطة

المريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب.

وأشار جاهداف أن هناك احتمالا بأن الأنسجة الدهنية قد تساعد على التعالج على المدى القصير، فهناك بعض المعطيات الجينية تظهر أن الأنسجة الدهنية قد تملك مميزات مقاومة للانتهابات. وكذلك وعلى المدى القصير قد تكون هناك بعض المكاسب.

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

وقال جاهداف إن من بين مرضى السمات الدماغية المفرطة في السمنة غالبا ما يكون السبب متعلقا بأمراض القلب والأوعية الدموية. وبالعكس فقد يكون السبب عند المرضى عدم انتظام دقات القلب، وهو ما قد يؤدي إلى سكتة دماغية بسبب جلطة تسد وعاء دمويا رئيسيا. وأضاف أن السمات الدماغية الناتجة عن الرجفان الأذيني تقلل إلى النصف بأضرار أكثر من تلك المرتبطة بسلب الشرايين.

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



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 ٤٤٪ والأشخاص البدناء أقل احتمالا أن يموتوا بنسبة ١٥٪. أما الأشخاص الذين كان وزنها أقل من العادي فكان احتمال وفاتهم أكثر بـ ٦٧٪ مقارنة مع ذوي السمنة المفرطة جدا. ومع أن من الممكن أن الإصابة المفرطة قد تحمي من الوفاة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، إلا أن الخبراء يقولون إن من الممكن أن تكون السمنة المفرطة أو نقص الوزن في هذه الدراسة مؤشرات لأمر آخر. وقال الدكتور أوتو شوتلوس جاهداف، استاذ جراحة الأعصاب ومدير معهد السمات الدماغية في جامعة تشيسير، إنه يمكن أن يكون الحزن الذهني مساعدا

الجسم قد يكون علامة لأمر آخر. وتابعت الدراسة الجديدة ١٠٣٣ شخصا بعدل عمر ٧١ عاما عاشوا من سمات دماغية إيجابية، وهي التي تحدث عندما يتوقف الدم عن الوصول إلى جزء من الدماغ. وكان هؤلاء المرضى جزءا من تجربة أوسع أطلق عليها (فاست-ماج) كانت مصممة أصلا لدراسة فعالية إعطاء المسعفين الفلبيسيوم لتأخير الموت من السمات الدماغية. وتم حساب مؤشر كتلة الجسم لكل المشاركين في الدراسة وكان معدله ٢٧.٥. فإن كان المؤشر بين ٢٥ و ٢٩ فإن الشخص يعتبر سمينًا وهو أقل بكثير مفرطًا في السمنة. وهذا يعني أن شخصا طوله ١٧٥ سم سيكون مفرطًا في السمنة بمجرد أن يصل وزنه إلى ٩٢ كغم. وفي الشهور الثلاثة الأولى بعد

دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

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

أول عيادة للعلاج بـ"الغيب" في بريطانيا.. لهذه الأمراض

والاضطرابات النفسية اللاحقة للإصابة. لكن الألفاظ هو السعر العالي للوصول إلى تلك العيادة، إذ سيكلف العرض على الطبيب قرابة ٢٠٠٠ جنيه إسترليني، ثم دفع ٧٠٠-٧٠٠ إسترليني شهريا للحصول على وصفة طبية خاصة تحتوي على عقاقير مستخلصة من لبنة القلب. وقال المسؤولون عن العيادة إن هذا العلاج سيحل "ثمن" استنفاد كافة خيارات العلاج المتوفرة، وإن مهمتها هي العمل "كمنقذ حياة أولئك الذين يناضلون من أجل الحصول على العلاج". وذكر أن "الغيب" هو اسم نبات له مفعول الحذر، أما الماريغوانا فهي الأرواق والأزهار والسيقان والبرذور الجفنة من نبات القنب، فيما يمثل العيشيش منتج آخر من "الغيب" يحتوي على سمغ (resin) الذي ينتجته النباتات.

تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

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

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

ذلك يبدو أسفر سنا. وفي الغالب، تتمثل التغييرات التي تحدث للجسم بعد سن السبعين في انخفاض كتلة العضلات ومستوى الدهون في الجسم، وسعوية التنام 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

يمكن أن يساهم في انسجة الدم وتبريد الدماغ، لذلك من الطبيعي التألؤ أثناء القيام ببعض التدريبات خاصة في الطقس الحار.

في المقابل، يعتبر التألؤ المستمر أثناء التمارين مؤشرا على أن الياات للتبريد المستمرة في الجسم لا تعمل بشكل فعال، مما يمكن أن يؤثر سلبا على صحة القلب، وأشار الموقع إلى أن الشعور بالدوار المعروف بـ"الخفاش شطط الدم الانتصابي" لا تتجاوز مدته في العادة للثلاثين، لكن في حال استمر الشعور بالدوار لبضع دقائق، خاصة إذا كان ممرقا أقل من العائسة والخمسين، فإن ذلك يشير إلى وجود مشكلة بنسبة في جهاز الدوران.

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

علاجات طبيعية قد تمنع أعراض «انسحاب الكافيين»



مشروب البايونج يتميز مشروب البايونج برائحته ولطعمه المر، وفيه العديد من الفوائد الصحية الجسدية بسبب خصائصه التهضمية، وهو طارد للريح، ومهدئ، ومضاد للتشنج، ويحفظ التور والقلق، لذلك فهو مثالي للتحقق من أعراض انسحاب الكافيين، لأنه ينظم مستويات الطاقة العالية.

في المقابل، قالت اختصاصية التغذية العلاجية أمل حداد ردا على ما ذكره التقرير، "يمكن أن تقيد هذه الأطعمة، ولكن ما زال أمر تأثيرها غير مثبت علميا ولم يتم دراسته بشكل واضح". وختمت حديثها بالقول، "الأفضل هو التوقف عن شرب القهوة بشكل تدريجي وليس فجائي، وتعويض الفقد في البداية بمشروب يحتوي كافيين لكن بنسبة أقل مثل الشاي الأحمر أو الأخضر".

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

استهلاكه له تأثيرات مشابهة جدا لمشروب الرياضة من حيث الترطيب، ويسبب قدرا أقل من الغثيان، وعدم الراحة، والانتفاخ.

مشروب الزنجبيل مشروب الزنجبيل برائحة مميزة وتلك حارة، وهو علاج طبيعي معزز لعملية الهضم، ما يساعد الجسم على تفكيك الطعام بشكل أسرع، ويعزز أيضا تنظيم السكر في الدم، لذلك، بالإضافة إلى السيطرة على الجلوكوز يساعد في بقاءك متلبيا لفترات طويلة من الزمن.

مشروب النعناع يساعد شاي النعناع في تخفيف الغثيان والصداع والتور الناتج عن وقت شرب القهوة الجانبي، ويخفف من التور والاضطراب لأنه ينتج حالة من الاسترخاء، ما يساعد على تهدئة العقل عندما يكون مضطربا أو مضطرا، لذلك حينما تشعر بأثار انسحاب الكافيين اشرب كوبا من شاي النعناع.

التاحة 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 وقت أو تقليل شرب القهوة.

وقال الموقع إنه "يمكن أن يؤدي خفض كمية القهوة التي نشربها لفقدان الوزن، لأن المشروبات المحتوية على الكافيين تحتوي على سعرات حرارية فارغة وتضيق تراكم الدهون". أيضا يمكن أن يقلل من ارتداد الحمض، حيث ترتبط حموضة القهوة مع اضطراب الهضم، وعسر الهضم، وعدم التوازن في فلورا الأمعاء، بالإضافة إلى ذلك قد تلخفض مستويات التوتر، لأن الكافيين يزيد من الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وهذه الهرمونات مرتبطة بالتوتر، وفق الموقع.

علاجات طبيعية وتذكر التفسير لبعض العلاجات الطبيعية التي قد تساهم في منع انسحاب الكافيين، وهي:

- ماء جوز الهند
- يمكن أن يساعد ماء جوز الهند في منع انسحاب الكافيين، فهو مشروب مفيد وصحي جدا، حيث يحتوي على الزيمات تساعد على تطهير الجسم، وكذلك الألكتروليتات التي تعزز الطاقة وتكمل الفقدان.
- ويساعد على منع تراجع الصحة الجسدية والعقلية، ما يسمح لك بالبقاء نشطا، كما تحارب ماء جوز الهند الازهاق والتعب الناتج من انسحاب الكافيين.

وكالات

أشار تقرير إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين- أرفشيفية يؤثر الين "القوة" على الدماغ لأنه ينتج احساسا دائما بالالتياء، وذلك لأنه يحفز الجهاز العصبي المركزي، ويمكن أن يؤدي قلع المشروبات المحتوية على الكافيين من النظام الغذائي إلى التسبب بحالة صحية تسمى "انسحاب الكافيين".

وبحسب اختصاصية التغذية العلاجية أمل حداد، "يساب الانسحاب بأعراض انسحاب الكافيين، من أول يوم يتوقف فيه عن شرب القهوة".

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

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

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

وكالات

أشار تقرير إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين- أرفشيفية يؤثر الين "القوة" على الدماغ لأنه ينتج احساسا دائما بالالتياء، وذلك لأنه يحفز الجهاز العصبي المركزي، ويمكن أن يؤدي قلع المشروبات المحتوية على الكافيين من النظام الغذائي إلى التسبب بحالة صحية تسمى "انسحاب الكافيين".

وبحسب اختصاصية التغذية العلاجية أمل حداد، "يساب الانسحاب بأعراض انسحاب الكافيين، من أول يوم يتوقف فيه عن شرب القهوة".

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

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

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

«فيسبوك» توضح كم استغرقت للإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا

على موقعه، موضحاً أن الشركة أزلت 1.5 مليون مقطع فيديو لهجوم نيوزيلندا في جميع أنحاء العالم في غضون 24 ساعة بعد إطلاق النار، وتم حظر 1.2 مليون منها عند التحميل.

أقر أيضاً، فيسبوك تحذف 1.9 مليون فيديو لهجوم المسجونين بنوزيلندا وبيت المسلح الذي هاجم المسجونين الجمعة الماضي، الهجمات مباشرة عبر خدمة «فيسبوك لايف» لمدة 17 دقيقة، واستمر تداول نسخ من الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي لساعات بعد ذلك، وقالت رئيسة الوزراء جاسيندا أربورن إنها تريد مناقشة اليت الحي مع «فيسبوك».

يشار إلى أن 50 مسلماً راحوا ضحية الهجوم الذي استهدف مسجونين في نيوزيلندا، وأسبب العشرات.



الفيديو شوهد أقل من ٢٠٠ مرة خلال بثه المباشر، ولدت مشاهدة الفيديو وأضاف، لمت مشاهدة الفيديو

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

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

وتوعد الموقع بأن المنظمة قد أكدت أنها اعتبرت 3٠ بالمئة من سلامة الكشف كحد أدنى بين تطبيقات مكافحة الفيروسات الرخصة، وتلك التي اعتبرها غير هائلة أو غير آمنة. ويعكس هذا الأمر البرمجيات من نظام التشغيل أندرويد في إجراء الاختبارات للكشف الأساسية للمنظمة، وبالتالي تعد هذه التطبيقات من الناحية المعقدة مزيفة.

ووفقاً لتقييم موفليكي منظمة «إيه في كومبارايفيز»، يبدو أن معظم التطبيقات المذكورة أعلاه والتطبيقات المحفوظة بالخاطر التي سبق ذكرها، قد طورت إما من قبل مبرمجين هواة أو من طرف شركات مستعدة للبرمجيات لا تهتم بالأعمال الأمنية. وأشار الباحثون إلى أنه غالباً ما تعمل هذه الشركات التي تصنع جميع أنواع التطبيقات في مجال الاعانات أو في تسهيل الأموال، أو أنها تركز في التمتع بتطبيق لحماية نظام الأندرويد خاستها لأسباب دعائية.

وأضاف الموقع أنه يبدو أن العديد من هذه التطبيقات قد تم تطويرها من قبل المبرمج نفسه، واعتماد خط تجميع. وتوجد عشرات التطبيقات التي استخدمت واجهة المستخدم ذاتها، حيث اهتم العديد منهم بعرض الاعلانات بدلاً من اهتمام صوني بمنتجات البرمجيات الخبيثة. ولا تشكل نتائج الدراسة التي قامت بها «إيه في كومبارايفيز» خلال الأشهر القليلة الماضية مطاباً بالنسبة لأي شخص مطلع على عالم الأمن السيبراني وعلى طريقة عمل نظام أندرويد لمكافحة الفيروسات.

وعند الموقع بعض نتائج الدراسة التي أجرتها «إيه في كومبارايفيز»، فهي سيبل المثال، 23 فقط من التطبيقات التي تم اختبارها نجحت في الكشف عن نسبة 1٠٠ بالمئة من عينات البرمجيات الخبيثة، فضلاً عن ذلك، قلقت قدرة 1٦ تطبيقاً على مقاومة الفيروسات ضمن التسع الخبيثة لنظام الأندرويد، باعتبار أنها لم تنقل كما يجب إلى نظام الأندرويد أوبو.

إليك مجموعة من الحيل التي تعزز سرعة جهاز الكمبيوتر

التي يمكن أن تبطن من سرعة عمل النظام إلى حد كبير، من هذا المنطلق، من الممكن نقل بعض المعلومات والبيانات إلى محرك القرص الصلب القابل للإزالة، الأمر الذي ينتج لجهاز الكمبيوتر القيام بهامه بشكل أسرع، ويعمل على توفير مساحة كبيرة لتخزين الملفات، وفي حال كنت لا تحتاج إلى ميزة التشغيل التلقائي للجهاز، فمن الضروري الغائها، وهو ما سيسهم في تشغيل الجهاز بشكل سريع، وتثبيت المهام بشكل أسرع وكفاءة أكبر. وأشار الموقع إلى خطأ كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلباً على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تشغيل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً، في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الأخطاء في الجهاز، 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 وتطبيقه بشكل سريع، فضلاً عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من المهام، فهو الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالباً برامج تشغيل تلقائية، وغالباً ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فتجنب تثبيت هذه البرامج، وقم بإلغاء برنامج التشغيل التلقائي، للحفاظ على الجهاز، وضمان قيامه بهامه بشكل سريع.



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

وأضاف الموقع أن وجود فيروس على الكمبيوتر يطول 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، وشبهه، 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 حسب، فهي سيبل المثال، لا تتطابق أنظمة الحماية الجديدة مع

التي يمكن أن تبطن من سرعة عمل النظام إلى حد كبير، من هذا المنطلق، من الممكن نقل بعض المعلومات والبيانات إلى محرك القرص الصلب القابل للإزالة، الأمر الذي ينتج لجهاز الكمبيوتر القيام بهامه بشكل أسرع، ويعمل على توفير مساحة كبيرة لتخزين الملفات، وفي حال كنت لا تحتاج إلى ميزة التشغيل التلقائي للجهاز، فمن الضروري الغائها، وهو ما سيسهم في تشغيل الجهاز بشكل سريع، وتثبيت المهام بشكل أسرع وكفاءة أكبر. وأشار الموقع إلى خطأ كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلباً على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تشغيل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً، في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الأخطاء في الجهاز، 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 وتطبيقه بشكل سريع، فضلاً عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من المهام، فهو الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالباً برامج تشغيل تلقائية، وغالباً ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فتجنب تثبيت هذه البرامج، وقم بإلغاء برنامج التشغيل التلقائي، للحفاظ على الجهاز، وضمان قيامه بهامه بشكل سريع.

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

وأضاف الموقع بأن ذاكرة الحاسوب تعد بمثابة مستودع مؤقت لجميع أنواع القمامة التقنية والملفات وتوقيت تنزيلها وتاريخها وغير ذلك، وبمعلومية الحال، يحتوي الحاسوب على بعض الأجهزة الأخرى على ذاكرة كبيرة الحجم، لكن مع مرور الوقت يقلص 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.

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

١٠ وظائف تخفيها Gmail وتساعدنا في بعض المهام اليومية

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

وأشارت الصحيفة، تساعداً، إلى أن Gmail يتيح إمكانية إنشاء حساب بريد إلكتروني جديد موجود بالفعل، ويكون ذلك باستخدام العلامات " " و " " التي توضع بين أحرف اسم المستخدم، حيث لا يجب وضعها أبداً بعد علامة @، مثل: Lauas.berez@gmail.com وتعمل هذه الحيلة أيضاً على تصنيف البريد الذي تلقاه، لأنه يظهر لنا في تفاصيل الرسالة نفسها ما إذا كان المرسل قد استخدم أو لم يستخدم إحدى هذه العلامات، وأوردت الصحيفة، عاشرًا، أن Gmail يوفر خاصية إيقاف إدخال رسائل البريد الإلكتروني الجديدة في صندوق الرسائل الساردة الخاص بك، ويمنعك من استلام جميع الرسائل الإلكترونية التي وقع إرسالها مؤتمتاً بمجرد الضغط على هذه الخاصية مرة أخرى، وذلك تشمل إليك جميع رسائل البريد الإلكتروني الجديدة على الفور في صندوق الرسائل الواردة.



بكتابة بريد إلكتروني، لهذا الترميز موجود في أسفل اليمين.

وأبرزت الصحيفة، رابعاً، أن خدمة Gmail تمكن من تصنيف وتصنيف رسائل البريد الإلكتروني، فمن المؤكد أنك قد تسطر في بعض الأحيان إلى البحث عن بعض رسائل البريد الإلكتروني الهامة، التي قد تجدتها في مجلدات النسخ الإلكترونية، لحل هذه المشكلة، يجب أن تخصص بعض الوقت لإنشاء ملفات جديدة وتقلع رسائل البريد الإلكتروني باستخدام المجلدات، وبهذه الطريقة، إذا تلتفتت مثلاً رسائل إعلانية لأحد المنتجات ستقع تلقائياً جميعاً في مجلدك، مما يجعل بعض الرسائل الهامة التي لا تتقطن إليها مريحة بشكل أكثر وضوحاً.

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

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي 24»، أن خدمة البريد الإلكتروني Gmail تقدم مستخدميهما تحسينات مستمرة والعديد من الوظائف التكميلية، كما يتلصق «اليمين ميل» بالعديد من الميزات الفريدة للغاية التي يجدها الكثيرون.

وذكرت الصحيفة، أولاً، أن خدمة Gmail تمكن من تأخير إرسال بريد إلكتروني في حال حدوث خطأ ما، فهي بعض الأحيان، عندما تلتقي من كتابة البريد وانتقل لإرساله، تتسطن إلى أنك ارتكبت خطأ، في هذه الحالة هناك خيار في خانة الإمدادات التي يمكن من تأخير إرسال البريد إلى ما يقارب 3٠ ثانية لتعديلها أو إذا لزم الأمر حذفها، ومن المهم أن يتحلل المستخدم بالسرعة لتنظر على خيار التراجع في الخانة التي تظهر في أسفل اليسار من نافذة الإرسال.

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

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

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



وكالات
أظهرت لقطات تلفزيونية الرجل وهو يستخدم الدعائم الألفية الموجودة بالواجهة المحلية لقر شركة- سخته الرسمية تسلق الآن روبيير الذي أطلق عليه اسم «سبايدرمان الفرنسي» ناطحة سحاب في باريس الاثنين دون حبال؛ لجمع الأموال لتجديد كاتدرائية نوتردام.

وأظهرت لقطات تلفزيونية الرجل (البالغ من العمر ٥٦ عاما) وهو يستخدم الدعائم الألفية الموجودة بالواجهة المحلية لقر شركة انجي وهيكلا، يتسلق ناطحة سحاب في باريس الاثنين دون حبال؛ لجمع أكثر من ١٠٠ مليون يورو؛ لاقتناء التماثيل المتداعية والأقواس القوطية وكاتدرائية 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 التي ١٩ شخصا على الأقل حتفهم وأسبب أكثر من ٧٠ بجروح إثر سيول عارمة اجتاحت معظم المحافظات الإيرانية جراء الأمطار الغزيرة. بحسب ما أفادت أجهزة الطوارئ.

واجتاحت سيول في إيران، قرى عدة غرب البلاد، في حين أعلن الرئيس الإيراني اجتماعا طارئا الاثنين للحكومة من أجل مواجهتها.

وأحدثت السيول في محافظة لرستان دمارا في المناطق الخاصة القروية، وألحقت خسائر كبيرة، لا سيما جنوب المحافظة.

من جانبه، أعلن الرئيس الإيراني قطع اجازة الحكومة، ودعا إلى اجتماع طارئ الأربعاء المقبل، لمواجهة كارثة السيول.

أفرد أيضا، مخطط نفوذ إيراني وإنشاء «طريق حرير» عبر العراق وسوريا ووقعت الخسائر معتقها جراء السيول التي تسببت بسبب الأمطار الغزيرة التي هطلت خلال اليومين الماضيين، في مدينة بل دختر وقرى ناصروند ودارابي وديتاروند، وحاصرت السيول الجارية الكثير من القرى في المحافظة، وشمرت المياه الكثير من المناطق.

ومنذ مساء الأحد، تم توجيه التحذيرات عبر الإذاعة والتلفزيون والرسائل النصية وسفارات الأندلس لسكان المناطق المعرضة للسيول.

إرهابي نيوزيلندا كان يعترم استهداف حضانة يملكها عرب

النيوزيلندي، مايكل بوش، أن منض الهجوم كان في طريقه لارتكاب مجزرة ثالثة، دون مزيد من التفاصيل.

ولحق الهجوم الارهابي على المسجدين سدمة كبيرة لدى الشعب النيوزيلندي خاصة والرأي العام العالمي، خاصة بعد الحصيلة الثقيلة للضحايا والتي بلغت ٥٠ قتيلًا وأكثر من ٢٠ جريحًا، ونقل مرتكب المجزرة إلى سجن شديد الحراسة، وفق ما ذكرته وسائل إعلام نيوزيلندية الأحد.

وأكدت أنه تم نقل الإرهابي من سجن مدينة كرايست تشيرش، إلى سجن شديد الحراسة في شمالي البلاد.

وكالات
حضانة «النور» الواقعة بمنطقة لينود شرق المدينة، هي في ملكية زوجة أحد المصائب من جنسية أردنية- ABC. قالت مصادر قضائية في نيوزيلندا، الأحد، إن منض الهجوم الإرهابي على مسجدين في كرايست تشيرش كان يعترم

المنتحرون الشباب.. ظاهرة تزداد بالدول النامية أم الغنية؟

الظروف الاجتماعية وتراجع أبو عرابي في حديث لـ«عربي ٢١»، أيضا تدني المستوى الاقتصادي يعني بالضرورة اختلال عناصر الأمن الإنساني، ما يولد مشاعر الخوف أو الكآبة والياس ويفقد الفرد قيمته في الحياة، مينا أن التعليم يهبط العقل والفكر، ويصبح مصام أمان للفرد لمواجهة مشاكله والضغوطات الحياتية بقتلانية أكبر، بعيدا عن البيوت والأفكار الانتحارية.

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

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

وختم المحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية ركان أبو عرابي حديثه بالقول إن «الاقتصاد والتعليم من ركائز الأمن الإنساني لفرد، وفي حال غيابها أو نقصها، يخلل أمن الفرد ويشعر أنه مهدد ويفقد طموحه وأهدافه، لذا قد يكون الانتحار استجابة لعدم تحقيق ذاته وطموحه وأهدافه الثقافية».

المحدودة والتفورات السياسية، التي قد تعرض صحتهم رفايتهم للخطر». وتابع قائلا، «السلوكيات المتعلقة بالانتحار غالبا ما تبقى مخفية ومتستررة في الدول النامية، وذلك لعدة أسباب أبرزها الوصمة الاجتماعية والحرمات والواجبات الدينية والثقافية، إلى جانب الافتقار إلى نظم الإبلاغ المناسب عن هذه السلوكيات».

وأشارت الدراسة إلى أنه بالنسبة لعظم البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، كان مستوى محاولات الانتحار في فترة المراهقة أعلى بين الفتيات بنسبة ١٧,٤ بالمئة من الأولاد الذين بلغت نسبتهم ١١,٣ بالمئة».

وأشارت الدراسة إلى أنه بالنسبة لعظم البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، كان مستوى محاولات الانتحار في فترة المراهقة أعلى بين الفتيات بنسبة ١٧,٤ بالمئة من الأولاد الذين بلغت نسبتهم ١١,٣ بالمئة».

وأشارت الدراسة إلى أنه بالنسبة لعظم البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، كان مستوى محاولات الانتحار في فترة المراهقة أعلى بين الفتيات بنسبة ١٧,٤ بالمئة من الأولاد الذين بلغت نسبتهم ١١,٣ بالمئة».

على طريقة مقتل خاشقجي.. جريمة صادمة بالمغرب



وكالات
للتخلص من الجثة، اشترى الجناة الفحم والبنزين، وقاما باضرام النار في أشلاء الضحية- اليوم ٢٢

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

والسبت الماضي، أعادت مفوضية الأمن بطنجة، تشيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع «اليوم ٢٤» المغربي، ونقل الموقع المغربي عن مصدر أممي قوله، إنه بعد قضاء المصري لعقوبته السجنية، ومباشرة بعد خروجه من السجن، تفاجأ باستيلاء شريكه على مهنته وزيارته، وازداد الأمر سوءا عندما علم أن شريكه المغربي يتحرش بزوجه، ما دفعه للتفكير في الانتقام.

وأضاف المصدر ذاته، أن المصري قام بالتنسيق مع شخص آخر لاستدراج شريكه من الدار البيضاء

إلى طنجة، وبعد تتبع الضحية للتقاء بالقرب من محطة «كي جي في» طريق العوامة، ونحوال النزاع الشفوي بينهما إلى ضرب وجرح وتكسير لزعاج سيارة الضحية، الأمر الذي أدى إلى وفاته فورا.

وتابع ذات المصدر، بأنه تم نقل الجثة إلى مراب أحد المنازل بالمقوفة الكبيرة، حيث تم قطعها بمنشار فولادي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى مملكة الأندلس الغربية- برييش بشواحي طنجة.

والتخلص من الجثة، بحسب رواية المصدر، فقد اشترى الفحم والبنزين، وقاما باضرام النار في أشلاء الضحية، وبعد ذلك توجهوا لآداء صلاة الجمعة في الأحد الغربية.

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

هكذا بدا ركاب سفينة «فايكنغ سكاي» أثناء إنقاذهم

وكالات
وزورقا قطر في جر السفينة إلى ميناء مولد، وقالت خدمة الإنقاذ البحري إن الزورقين يسحبان السفينة بسرعة ١٢ كيلومترا في الساعة. والسفينة حاليا على بعد نحو ٨٠ كيلومترا من مولد على الساحل الغربي للنرويج.

وأضافت أن طائرات هليكوبتر التي كانت تقل الركاب من على سطح السفينة واحدا لآخر، ما زالت في حالة استعداد في حال قرر ربابان السفينة استئناف عملية النقل الجوي، وبحسب المسؤول في مركز الإسعاف في جنوب النرويج، بيرفيلد، فإن ركاب السفينة يتوزعون على ١٦ جنسية وعدد كبير منهم أمريكيون وبريطانيون.

وكالات
وتوزع الركاب على ١٦ جنسية مختلفة - (موقع الشركة على الإنترنت)

تجحت فريق الإنقاذ لنقل ٢١٧ 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 ١٣٣٣ شخصا من الركاب وأفراد الطاقم، وتم تعليق نقل الركاب جوا من السفينة بواسطة طائرات هليكوبتر صباح اليوم بعد أن بدأ

تعرف إلى الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا



وكالات
لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لانها من نوع الزواحف خارجية الحرارة- جيتي

تشرت مجلة «بيوبولار ساينس» الأمريكية تقريرًا، تحدثت فيه عن بعض الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا على كوكب الأرض.

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي ٢١»، إنه خلال ١٥٠ سنة من وجود الثعابين على هذا الكوكب، تمكن هذا الحيوان الزاحف من إيجاد طريقه إلى أقرب الزوايا والظفر في بلدان العالم، مع ذلك، لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لانها من نوع الزواحف خارجية الحرارة، أي أنها تعتمد على بيئتها للتحكم في درجة حرارة جسمها.

وذكرت المجلة أن الثعبان المعروف باسم «عمرتر مائوف» يمكن أن يصل إلى الحدود الجنوبية للكتل في أمريكا الشمالية، على الرغم من أن سواحل جسمه تبدأ بالتجمد، في حين أن كلال من التجميد الشمالي والجنوبي خال تماما من الثعابين. كما لا يوجد في أجزاء من الشمال الأقصى لروسيا، والنرويج، والسويد، وفنلندا، وكندا، والولايات المتحدة ثعابين أصيلة، ناهيك عن الجنوب الأقصى لأمريكا الجنوبية.

وأكدت المجلة أن أسكا تعد من الدول الخالية تماما من الثعابين، نظرا لانخفاض شديد درجات الحرارة فيها، فضلا عن هاواي التي تعد من المناطق العزولة جغرافيا، لكن لا يعني ذلك أن كل الجزر خالية من الثعابين، حيث أن بولينزيا مليئة بشتى أنواع الثعابين، فضلا عن مدغشقر، وجزر الكاريبي التي تعد موطنًا للكثير منها.

وأضافت المجلة أن جزيرة «إيلا دي كيمادا غراندي» التي تُشتهر باسم «جزيرة الأفاعي»، والتي تقع قبالة سواحل البرازيل، تشم ما معدله ثعبانًا واحدًا في كل متر مربع، وذلك وفقا لبعض التقديرات. كما أنها تعد موطنًا 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 بشكل أرضية أكبر أو قريبة من أجزاء أخرى من الأراضي البرية، وهذا ما يمنع حاجتها لثعابين 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.

وبيّنت المجلة أن بعض جزر المحيط الهادئ، على غرار توفالو، ودارو، وكيريباتي، ليس بها ثعابين بيرة ولكن فيها ثعابين بحرية محلية. في الألتا، هناك الكثير من الدول الجزرية الأخرى على غرار نيوزيلندا، وغرينلاند، والرأس الأخضر وأيسلندا، التي تكون بعيدة جدا لدرجة أن الثعابين لم تسلك إليها، والامر ذاته ينطبق على هاواي، التي تعد أرخبيلًا بحريًا بعيدا.

وأردفت المجلة بأن أيرلندا، تعد من الجزر التي لا تحتوي على ثعابين، نظرا لان البحر الأيرلندي لتجمد قد أصاب طريق هذه الكائنات السامة، الثعابين لتعب دورا مهما في النظام البيئي كله.

وكالات
حضانة «النور» الواقعة بمنطقة لينود شرق المدينة، هي في ملكية زوجة أحد المصائب من جنسية أردنية- ABC. قالت مصادر قضائية في نيوزيلندا، الأحد، إن منض الهجوم الإرهابي على مسجدين في كرايست تشيرش كان يعترم

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة محاولات الانتحار بين الأناث أعلى من الذكور- أريشبية

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

وأظهرت نتائج الدراسة التي ترجمتها «عربي ٢١» أن «المراهقين في البلدان النامية من المرجح أن يقوموا بمحاولات انتحارية، أو لديهم أفكار انتحارية، أكثر من نظرائهم الذين يعيشون في بلدان مرتفعة الدخل»، مشيرة إلى أنها تضمنت بيانات من ١١ من أصل ١٢ نوعا من الطيور أعمارهم بين ١٣ و١٧ عاما. في ٥٩ دولة منخفضة ومتوسطة الدخل».

وقال أستاذ العلوم الصحية والتأهيل في الانتحار تحديا والمشارك في الدراسة أسد خان، «أسبعت القضايا المرتبطة بالانتحار تحديا رئيسيا للصحة العامة في البلدان منخفضة والمتوسطة الدخل، ولا سيما في أفريقيا وغرب المحيط الهادئ».

وشرح قائلا على ذلك في دولة (سوا) جنوب المحيط الهادئ، موضحا أن ثلاثة من كل خمسة مراهقين قاموا بمحاولة انتحار، ما يدل على الحاجة الملحة 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».

وبيّن 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 والقرض وموارد الرعاية الصحية والتعليم مهم

وأكد خان على أن نتائج الدراسة كانت مهمة لتطوير سياسات وإجراءات لمنع الانتحار»، مضيفا، «تبلغ حالات الإساءة بالكتابة فزلها خلال فترة المراهقة، وهي عامل خطر ومسبب رئيسي للانتحار».

واستكمل قائلا، «التعليم أمر بالغ الأهمية بسبب محدودية الوعي بالانتحار في البلدان النامية، وبالتالي تصبح احتمالية سعي أولئك الذين يحتاجون إلى الدعم المهني أو الاجتماعي لهذا، الداعم أقل». مشددا، على أهمية المبادرات المخصصة لمنع الانتحار في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، «مع

فوائد كثيرة للمشي لا تجددها حتى في الأدوية

اقرأ أيضا: تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات كما أن التواء استغنى على وجه الخصوص من الجسولات 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 الحواسيب التسوق كلها أمور يمكن أن تعزز من الصحة، خاصة للأشخاص الذين يعانون من السمنة، كما أن الأعمال المنزلية البسيطة أيضا مفيدة.

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

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

على جهاز المشي بعد نهاية الساعة الأولى، والثالث كالثاني، لكن مع إضافة ثلاث دقائق من المشي لاحقا خلال اليوم. ثم العثور على أن المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي الذي يعد مؤشرا قويا لمشاكل القلب.

فوكالات

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 ليومية.
القيام بنشاط حتى لو لمدة قصيرة، مثل المشي على جهاز المشي بكثافة معتدلة، له تأثيرات طويلة الأمد.
كما أن هناك المزيد من الفوائد من جراء المشي لمدة ثلاث دقائق إضافية في وقت لاحق من اليوم.
ورحبت مؤسسة القلب البريطانية بالنتائج التي تم التوصل إليها، مضيفة أن التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة صباحا مفيدة للصحة العقلية أيضا.
وقال كريستين أرين كبير معلمي 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 بنبووات قلبية وسكتات دماغية، كما أنه يعزز وينمج جسمك ويعتقك طاقة قوية، ولهذا فإن ثلاثين دقيقة من النشاط البدني هي طريقة رائعة لاعادة وتجهيز نفسك.

أخصائيو: البروتينات البديلة صناعات غذائية ناجحة

فوكالات

أبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حاليا هي الصويا والبيازلاء وحببات الحمص. CC BY-SA Ilias Bartolini
قال أخصائيو إن مكانة البروتينات البديلة المستخدمة كبديل عن المنتجات الحيوانية تتزايد مع تزايد المستثمرين على تطوير مشاريع متصلة بها.
وتحدثت الأخصائيو المشاركون في مهرجان ساوث باي ساوثوست في مدينة أوسان الأمريكية، عن أهمية البروتينات البديلة، وقالت مؤسسة شركة "كايند إيرث" الناشئة ورئيسة الاتحاد الدولي للبروتينات البديلة أوليفيا فوكس كاين إننا نشهد تحديث قائمتها بواقع مرة كل أسبوعين.
وأشارت كاين إلى أن هذا الجزء من الصناعات الغذائية يحقق نجاحا يفوق ذلك الذي حققته وسائل التواصل الاجتماعي عند انطلاقها.
ومن السبب في هذه الحماسة الاقتصادية الكبيرة لدعم هذه الأنماط الغذائية الجديدة، لتردد إجابة موحدة على لسان المشاركين في المؤتمر وهي أن المستهلكين يريدون ذلك.
ويطقت دان التشلور مالك العضو في صندوق "نيو كروب كابيتل" الاستثماري المتخصص إلى أن التكنولوجيا الحديثة باتت قادرة على تلبية رغبات العامة في هذا المجال، مضيفا أن "التقنية النباتية الصرفة ظهرت قبل عقود، في نهاية الستينات، وفي البداية كان ذلك موجها لأصناف الاستهلاك الأخلاقي مع مستهلكين مستعدين لبدل تشخيصات، ولعين الناظر حتى التسعينات إلى أن أصبح هذا الخيار أفضل على صعيد المذاق".
ويتابع، في الوقت الراهن، أصبحت في الجيل الثالث ولم يعد المستهلك بحاجة لتخلي عن المذاق الجيد، فالتناس يجنون ذلك لأنه لذيذ وليس قهظ لأنه نباتي.

كذلك يشير إلى أن المستثمرين يرون أن المذاق هو العامل الأهم والتكلفة تأتي في المرتبة الثانية. ولعدم اليقين على التمام، بدأت أكثر الشركات الكبرى في مجال الصناعات الغذائية التقليدية باستثمار مبالغ كبيرة في هذه البروتينات الجديدة. حتى أن هذه التوجه تم توفير "نايسون فودز" التي تحتل المرتبة الثانية بين أكبر الشركات المتصدرة للحوم في الولايات المتحدة والأولى عالميا في تصنيع لحم البقر الأمريكي.
وبحسب أوليفيا فوكس، باتت هذه المجموعة المستثمر الأكبر في الشركات المنتجة للحوم الخالية، وهي لحم "حقيقية" منتج مثيريا 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 التشلور مالك، في خلال خمس سنوات، أرى أننا لن نكون فيه هذه البروتينات البديلة مجرد بدائل بل ستصبح هي القاعدة وستجدها في كل المطاعم أو المتاجر.
وأبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حاليا هي الصويا والبيازلاء وحببات الحمص وفولون القمح، غير أن منتجات أخرى تحقق ورواجا متزايدا بينها الطحالب والخمطر، يشير أن المستثمرين المجتمعين في أوسان لا يريدون متعلقين بالمشروبات كمصدر مهم لهذه المنتجات البديلة خلافا لما تروج له بعض الشركات الناشئة.
وأضافه إلى الشركات التي قد يطرحها ذلك على صعيد الشرايط القانونية الصحية، يشدد هؤلاء المستثمرون على عدم ملازمة هذه المنتجات مع ذوق المستهلكين، ويقول أندرو أيف المدير العام لشركة "بيد أيديا فلتنتشرز" إن البروتينات المصنوعة من الحشرات قد تكون مقبولة في بعض المناطق لكن لا يرى أن المستهلكين العاديين سيتهافتون لشراء مثل هذه المنتجات.

حقيقة مذهلة حول الدماغ البشري.. تعرف عليها

ثانية كي تلقى في أحدهم، حيث يقول العلم إنه إذا ما تقيمت شخصا ما لمدة ٢٠ ثانية، فسيتخلق ذلك شعورا بالثقل. وعندما تشعر بالألم، يطلق جسمك هرمون "الأوكستين" وهو الهرمون ذاته الذي يتم إطلاقه عندما تاتاق أحدهم. أما الحقيقة المثيرة فهي أن ثلثنا نملكه شراء السعادة، في الواقع، عندما نتفق مثال على غيرك ليعلم سعادة، فذلك يؤثر على تفكيرك لذلك على نحو إيجابي. وستبدأ برؤية نفسك كشخص أكثر أهمية وكل ذلك يجعلك سعيدا، وأضاد الواقع، نأسعا، أن الأوعية الدموية في دماغنا تتدلى على حوالي ١٢٠ ألف ميل، وهو طول يعادل من نصف الطريق إلى القمر. وتتصلب الحقيقة العاشرة في أن هنتر 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 ٤ ثواني كل مرة، في المتوسط. وأوضح الموقع أن الاكتئاب يعد أكثر انتشارا في صفوف الشباب، حيث أن دراسة حديثة كشفت عن أن أكثر الأشخاص تقاسم في العالم تقبل أعمارهم عن ٣٠ سنة، ويعتبر الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٠ سنة هم أكثر عرضة للقلق والتوتر. وفي الختام، يبين الموقع أن العلم الواسع أو الصافي يعتبر حقيقيا حيث أنه في هذا النوع من الأحلام يمكن للشخص التحكم في نتيجة أحلامه.



في ذلك إلى أن من يتمتعون بمعدل ذكاء عال يشعرون أن التواصل عبارة عن وسيلة للوقت. مع ذلك، توصلت دراسات أخرى إلى أن إحاطة نفسك بالناست يفادي سحتك العقلية وهو ما يجعل العديد من الأشخاص الأكثر ذكاء هم الأكثر اكتئابا. اقرأ أيضا، مساجاة، جهاز يحول الأفكار لكلام منطوق... لهذا رغب العلماء وأضاد الموقع أن الحقيقة الرابعة لتجسد في أن لدينا عددا من الأفكار في اليوم أكبر مما نتصور. حيث أن الدماغ مليون يمايكلي للاتصال به. وذكر الموقع أن الحقيقة الثالثة تحيل إلى أن الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأسفقاء، ويعود السبب أن خلايا الدماغ يقودورها البقاء على

فوكالات

الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأسفقاء. أ ف ب / أرشيفية
نشر موقع "أورانس 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 "عربي 21" إن الدماغ هو التعريف اللطيق لكل ما هو معتد ولا يمكننا أبدا تعلم ما يكفي بشأنه، إذ أنه كلما تعلمنا شيئا، ظهر المزيد لاكتشافه. وفيما يلي جملة من المقالات المهمة حول الدماغ البشري التي لن نلدها في أي كتاب مدرسي.
وأشار الموقع، أولا، إلى أن التحكم لا نتجك تنس أي شيء، حيث أن الكثير من الأشخاص يعانون من الجوع والتهرب منها حتى تجعلهم ينسون ولكن ذلك ليس هو حال الأمور إذ أنه حين نغيب عقلك بسبب التحكم يفقد قدرته على خلق ذكريات جديدة. أما الحقيقة الثانية فتتمثل في السبب وراء تكون أرقام الهاتف من سبعة أرقام طويلة فقط، حيث أن ذاكرتنا العاملة تستطيع حفظ ما معدله سبعة أرقام كحد أقصى، وهو ما يسمح لك بالنظر إلى رقم هاتف وتذكره لوقت طويل بمايكلي للاتصال به.
وذكر الموقع أن الحقيقة الثالثة تحيل إلى أن الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأسفقاء، ويعود السبب

هل يساعد الوخز بالإبر حقا في تخفيف الوزن؟



فوكالات

هرمون الجريلين الذي يتحكم في بدء الوجبة ويقبل هرمون الليبتين الذي ينظم تخزين الدهون والتمثيل الغذائي، وتساعد هذه العملية في البدء بخسارة الوزن عن طريق كبح الشهية. وعزز أيضا عملية التمثيل الغذائي، وتحسين الهضم، وتنظيم الهرمونات المرتبطة بالسمانة، وتحسين امتصاص المواد الغذائية. عن طريق تحسين وظيفة الكبد.
ويصمم الوخز بالإبر في التأثير بعملية التمثيل الغذائي "الأبيض" ما يساعد الجسم على فقدان الوزن، لأنه من أجل البدء بفقدان الوزن، يجب أن يعمل الجسم بشكل جيد، مع كمية كافية من الطاقة، في حالة انخفاض الطاقة، لن يكون جسمك قادرا على العمل جيدا.
وخلص 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 البدنية.

يساعد وخز الإبر في إنقاص الوزن وإن كان ليس سريعا مباشرة له - Photo by Antonika on Unsplash
يسمى الكثيرون لإنقاص الوزن، ويحاولون ضمن البحث عن الطرق الصحية والصحية التي تضمن لهم تحقيق مرادهم بدون أن تتضرر صحتهم، وفي حين يلتزم بعضهم ببرامج غذائية، يلجأ آخرون للأدوية، ويترجم بها لقب الـ "بيديل".
ويجاء البعض بطلب الصيغ القديمة خاصة، وفي هذا الصدد نشر موقع "بولد سكاى" تقريرا أشار فيه لفائدة الوخز بالإبر الصينية لخسارة الوزن.
وأوضح التقرير الذي ترجمته "عربي 21"، بأن الدراسات الحديثة أكدت أن الوخز بالإبر يلعب دورا هاما في فقدان الوزن، وكشف الخبراء الصينيون بأن هذه الممارسة القديمة تعزز عملية الأيض وتساعد على تنظيم الأنسولين والهرمونات وعملية الهضم، مما يعيد الطريق لفقدان الوزن بشكل فعال.
ووفقا لطلب الصيغ التقليدي يكتسب المرء الوزن نتيجة لاختلالات الجسم التي يمكن أن يسببها خلل في الكبد، والحجاب، والكلى، والغدة الكظرية، 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.
ويشتمل الوخز بالإبر الشاقلات 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، لقم تأثير الوخز بالإبر في فقدان الوزن، تبين أنهم فقدوا الوزن بشكل فعال، لكن هذا الإجراء رافقه لنظام غذائي صحي.
وأشار العديد من خبراء الصحة إلى أنه إلى جانب ممارسة الوخز بالإبر، يجب على المرء أن يدمج نمط حياة صحي للتحقق من فقدان 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 مساهدا للاكتئاب.
• إطلاق الدوبامين للمساعدة في الحد من تناول الطعام والسعرات الحرارية، حيث أن المستويات المنخفضة من الدوبامين تسبب فرط الجوع لدى الناس. الحد من القلق والذي يعد أحد أهم أسباب الشراهة.
• يؤدي لزيادة الأيض مع إطلاق هرموني "بيتا الأندورفين" و"السيروتونين"، اللذان يكبحان الشهية.
• الحد من إلام الجسم للسماح للشخص بالعودة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. وثلت التقرير إلى أن الوخز بالإبر يؤثر بشكل مباشر على هرمونات السمنة، لأنه يرفع مستوى

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

التكاينوكولومينات التي تفرزها الغدة الكظرية، ويخضع هذا الإنتاج لتلحرف طبيعية تحت سيطرة الجهاز العصبي الودي، الذي يتحكم فيه الجهاز العصبي المركزي، ولأسباب غير مبررة، تتوافق هذه المتلازمة مع إنتاج هائل وغير متناسب وضار للتكاينوكولومينات. 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 عضلات القلب يمكن أن يكون سببا في ظهور أعراض متماثلة على غرار الإغماء أو السكتات القلبية بسبب عدم انتظام دقات القلب، التي تتطلب لتدليك القلب وسددة كهربائية خارجية لمنع الموت المفاجئ، وعلى المدى الطويل، يؤدي الانقباض يمكن أن يكون في غاية الخطورة".
الجدير بالذكر أنه في كثير من الأحيان، وبالنسبة للنساء المسنات، يمكن أن تساهم بعض عوامل الخطر المعتادة، من قبيل مرض السكري وضغط الدم والتكوليمسترون 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 الشدي، ويؤثر هذا في القلب على النساء وبالأحرى النساء المسنات اللاتي لهن ظروف نفسية خاصة.



الشدها مفاجئ على مستوى شريان أو أكثر من الشرايين الصغيرة في القلب، أي الشرايين التاجية، بسبب تشنجات شريانية متتالية جراء التدفق الهائل من الكاتيكولومينات المرتبطة بالإجهاد، مما يؤدي إلى تكوين احتشاء حقيقي، ولكنه يحدث دون وجود خلل واضح على مستوى الشرايين التاجية، وعادة ما يحدث احتشاء عضلة القلب بعد انسداد شريان أو أكثر من الشرايين التاجية، عن طريق جلطة دموية تتكون إذا كان الشخص يعاني مسبقا من نصاب الشرايين".
وذكر أن ذلك يسمى بنقص حاد في

فوكالات

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 فرانسوا تيبو وترجمته "عربي 21" إن "متلازمة تاكو-تسويو، المعروفة بمتلازمة القلب المنكسر، يمكن أن تظهر لدى الشخص بعد سدة عاطفية"، ما سادلا، "ما الذي يحدث على مستوى القلب من الناحية البيولوجية؟ ولماذا يتناوب هذا الشعور المؤلم؟"
بإدوره، أوضح المختص الطبي أن "متلازمة القلب المنكسر تنتج عن حدوث توقف مفاجئ لتدفق الدم عبر الأوعية الدموية في إحدى أجزاء القلب، بسبب تشنح الشرايين التاجية"، مبيئا أن "ذلك يؤدي إلى نقص تروية عضلات القلب، بسبب نقص الأكسجين الناتج عن وقف ضخ الدم".
وأكد أنه "في حال استمرت هذه الحالة لفترة طويلة، قد تتسبب في موت خلايا عضلات القلب العلوية 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 تتكون إذا كان الشخص يعاني مسبقا من نصاب الشرايين".
وذكر أن ذلك يسمى بنقص حاد في

الثنيان: التجاوزات التي طالتني كانت بشعة.. ورئيس الشباب العالي نصراوي!

أعترف خالد الثنيان رئيس نادي الشباب السابق، أن مشهد خروجه من الليوت لا يليق بالوسط الرياضي، كاشفا الكثير بشآت صفقة انتقال المدافع حسان تمبكتي للهلال.

وقال الثنيان في تصريحات لبرنامج كورة عبر قناة روتانا خليجية: "حاليا أنا عضو ذهبي في نادي الشباب ومشجع للنادي، وقبل الشباب كنت أشجع الهلال كوني من أسرة هلالية، ورئيس الشباب الحالي محمد المنجم نصراوي ومشجع لنادي النصر، ولكن الميول ليس عيبا ولم يكن حاجزا خلف أي عمل أو إنجاز..

وأضاف: "الكفاءة هي الأساس لرئاسة أي نادي بغض النظر عن الرئيس يشجع من، ولم يدعمني أحد..

وواصل: "قبل الترشح لرئاسة الشباب تواصلت مع الأمير عبدالرحمن بن تركي ولم يمانع، ونعم اجتمعت أنا و"المنجم" برغبة من الأمير عبدالرحمن بن تركي قبل إقفال باب الترشح..

وأشار: "أغلب الحملات التي شنت ضدي من الشبابيين كانت موجّهة، والوسط الشبابي كان غير صحي للاستمرار أو إعادة الترشح لرئاسة الشباب، ومشهد خروجي من الشباب لا يليق بالوسط الرياضي، والتجاوزات التي طالتني وأسرتني كانت بشعة بشكل كبير..

وأوضح: "في المجمل العام عرض الهلال كان أفضل من عرض النصر بالنسبة لصفقة "حسان تمبكتي"، واللاعب كان قريبا جدا من النصر، لكن عدم التزام النصر بالعودة حول الصفقة للهلال..

وواصل في هذه الجزئية: تمبكتي وقع للهلال قبل اجتماع الذهبين، وعندما سُئلت في الاجتماع قلت "أعطيت كلمة للهلال"، وأحد الأعضاء قال إنه حصل على عرض أعلى من ناد آخر، لكن أعضاء مجلس الإدارة قوضوني للتوقيع على انتقال تمبكتي للهلال..

وأكمل: "أرسلت خطاب لإدارة البلاط من أجل الاستلام والتسليم الرسمي ولم أتلّق ردا مفيدا، ووجدت أن النادي له استحقاقات مالية منذ ٢٠٢٠ ولم يتخذ بشأنها أي إجراء من الإدارة التي سبقتني، وكانت هناك ديون والتزامات مالية كبيرة بالنادي، والأزمة المالية في

الشباب هي أهم أسباب بيع حسان تمبكتي..

وختم الثنيان قائلا: "الرئيس السابق كان يتواصل مع الأجهزة الإدارية، وأنا لم أنه عقد أي موظف كان يعمل مع الإدارة السابقة، والنصر حاول التفاوض معي على "متب الحربي" لكن رفضت بشكل كلي، والشباب سيواجه أزمة ملاعب بسبب تأجير ملاعب التدريب لشركة استشارية، ولو عاد بي الزمن لكررت ما فعلته ببيع عقد حسان تمبكتي، والبليجيكي كاراسكو جاء بدعم من الأمير خالد بن

عبدالعزيز، والحبيب دياو من اختيار الأمير عبدالرحمن بن تركي بقيمة عقده بنفس المبالغ الرصودة للتعاقد معه..

إزاحة الستار عن كأس بطولة الدوحة الدولية للسلة

أزاحت اللجنة المنظمة لبطولة الدوحة الدولية لكرة السلة، الستار عن كأس المسابقة، بحضور نجوم الفرق المتأهلة إلى نصف النهائي، في حفل يقترق مول.

وجاء كأس بطولة الدوحة الدولية لكرة السلة، من تصميم وتنفيذ شركة غلف كرافتس، علما بأن المباريات ستقام على صالة نادي الغرافة في قطر.

ويشارك في البطولة ٨ أندية، حيث وصل إلى نصف النهائي، الحكمة اللبناني والزمالك المصري وبيروت اللبناني والأهلي الليبي.

أما العربي الكويتي ودجلة الجامعة العراقي والفتح الرياضي المغربي وميرالكو بوتس القلبيتي سليمانيون مباريات تحديد المركز.

ويرمز كأس بطولة الدوحة الدولية، إلى حضارة دولة قطر والخطوط العربية الأصيلة، بالإضافة إلى تطور الدوحة معماريا.

إدارة بيروت تدعم قرار دندش

علم «كوورة»، أن حسن دندش نجم بيروت، سوف يعود إلى صفوف الشارقة، بعد نهاية مشوار الفريق اللبناني في بطولة الدوحة الدولية ومن ثم بطولة الأندية العربية لكرة السلة.

وكشفت المصادر، "دندش يرغب في استكمال مسيرة احترافه في دولة الإمارات العربية المتحدة وذلك لأسباب عديدة أبرزها عائلته..

وأشارت إلى أن قرار حسن دندش تفضله إدارة بيروت وسانده ودعمت قراره.

ويعتبر دندش أحد أبرز اللاعبين في مركزه، حيث لعب مع عدة أندية محلية وعربية.

وستقام البطولة العربية للأندية رقم ٣٥، بالعاصمة القطرية الدوحة خلال الفترة من ١ وحتى ١٢ أكتوبر/ تشرين الأول المقبل.

وأُسفرت قرعة البطولة عن وقوع بيروت في المجموعة الرابعة رفقة "الأهلي المصري، مجد طنجة المغربي، دجلة الجامعة العراقي، الاتحاد الليبي".

السومة يمنح العربي الفوز على قطر



حقق العربي انتصاره الأول بالدوري هذا الموسم، بعد فوزه على قطر (١-٠)، على ستاد الثمامة، ضمن الجولة الخامسة من المسابقة.

وسجل هدف المباراة الوحيد السوري عمر السومة في الدقيقة ٥٨.

ورفع العربي رصيده إلى ٦ نقاط من فوز و٣ تعادلات، وضعت مؤقتا في المركز السادس.

وتجمد رصيده قطر عند نقطتين في المركز العاشر، ليفشل من جديد في تحقيق فوزه الأول بالدوري.

وتقدم العربي في الدقيقة ٥٨ عبر مهاجمه عمر السومة، بعد ارتداد الكرة من حارس قطر.

وشهدت الدقيقة ٦٠+٩٠ تعرض السومة للإصابة بعد تدخل قوي من الإسباني خايمي مارتينيز.

الشناينة على رأس قائمة الفيصلي أمام الشارقة



بالإضافة للجهاز الفني والطبي والإداري و٢٤ لاعب، سيتم الإعلان عنهم في الساعات المقبلة.

وكان فريق الفيصلي قد استهل مشواره في دوري أبطال آسيا بخسارة أمام مضيفه ناسف الأوزبكي بهدف وحيد.

وخاض فريق الفيصلي لقاء، ضمن دور الـ٣٢ من بطولة كأس الأردن، حيث فاز على حرثا بنتيجة (٨-٠).

ويتطلع فريق الفيصلي إلى تحقيق الفوز على الشارقة وافتتاح رصيده النقطي، أملاً بتعويض خسارته أمام ناسف وسعيًا للمحافظة على آماله

أعضاء مجلس الإدارة فراس حياصات، أحمد عواد وعبد المحسن العليطة،

أبو جليوش، خالد زكريا، نزار الرشدان، عبدة السمارنة، بهاء عبد الرحمن.

- الهجوم: رفيق كامرجي، محمد العكش، زرق بني هاني، أحمد أبو شعيرة، عارف الحاج، أمين الشناينة، أدهم الرفاعي.

وتوجه وفد نادي الفيصلي الأردني، الجمعة إلى الإمارات، استعداداً لمواجهة نادي الشارقة، المقررة الإثنين المقبل،

ضمن منافسات الجولة الثانية من دور المجموعات لدوري أبطال آسيا.

ويرأس الوفد المغادر، عضو مجلس الإدارة الدكتور زياد الحجاج، ويرافقه أعضاء مجلس الإدارة فراس حياصات، أحمد عواد وعبد المحسن العليطة،

أعلن الفيصلي الأردني، قائمة الفريق لمواجهة الشارقة الإماراتي، الإثنين المقبل، في دوري أبطال آسيا.

وضمت قائمة الفيصلي، اللاعب أمين الشناينة ليضع بذلك حداً لحالة الجدل بعدما تردد أنه في طريقه لمغادرة الفريق عقب غيابه عن مباراة حرثا في كأس الأردن.

وفيما يلي قائمة الفيصلي:

- حراسة المرمى: نور بني عطية، مهدي خليل، محمد العماسي.

- الدفاع: محمد كلوب، سالم العجايلين، ناثنان مافيل، براء مرعي، مهدي خير الله، أنس بني ياسين، حسام أبو الذهب، احسان حداد. - الوسط، حاتم الروشدي، يوسف

مدرّب الزوراء السابق في حوار: حسام البدري واجه نفس مشكلتي



بصفقة سوبر لإنقاذ الفريق العراقي هذا الموسم.

من العناصر التي تألقت مع الزوراء في الموسم الماضي؟

سعد عبد الأمير ظهر بشكل مميز خلال فترة تواجدي، بجانب تألق عناصر منتخب الشباب رغم انضمامهم المتأخر، وهم علي صادق وحيدر عبد الكريم وسجاد محمد وعلي محمد، وبعضهم لعب مباريات رائعة أمام فرق منافسة كالقوة الجوية والطلبة والشرطة.

ما تفسيرك لتراجع أداء صانع الألاعبي حسن عبد الرحمن؟

لقد عانى من مرحلة صعبة مع الزوراء، ولكنه يمتلك مقومات اللاعب المميز الذي يحتاج إلى الوقت من أجل الاستعادة مستواه الحقيقي هذا الموسم، حتى يكون الوريث المناسب للمدرب حسام البدري.

حدثنا عن الأسماء التي تستحق تمثيل المنتخب العراقي في الخط الخلفي زيد تحسين وعباس قاسم وفيصل جاسم وكرار سعد، يستحقون قيادة خط دفاع المنتخب العراقي، في ضوء المستويات الكبيرة التي قدموها مع أنديةهم، وأضيف أيضاً الظهير الأيمن أمير صباح الذي برز بشكل رائع مع الشرطة في البطولة العربية للأندية.

الحياتي حسام البدري، الذي تسلم المهمة في وقت ضيق، ولذلك نلتزم له العذر في عدم ظهور الفريق بصورة جيدة في مباراته الأولى بكأس الاتحاد الآسيوي، والتي خسرها أمام العربي الكويتي.

كما أشير أيضاً إلى الظروف الصعبة التي تسلمت فيها مهمة تدريب الزوراء، ومنها إصابة لاعبين بارزين وإنهاء عقود المحترفين بجانب تراجع مستوى بعض العناصر المحلية.

هل هناك أسماء تستحق البقاء لتمثيل الزوراء؟

عملية بقاء اللاعبين لهذا الموسم لا تتجاوز ٨ عناصر مع حراس المرمى، بسبب تراجع المستوى، كما عملت إدارة الزوراء على عدم التجديد للبطش، ولكنها استقطبت عناصر جديدة. وفي رأيي أسماء الموسم الماضي أفضل من هذا الموسم، علما بأن المحترفين لم يقدموا مستويات مقنعة أمام العربي، وحال استمرارهم بنفس المستوى، سيعاني الزوراء كثيراً في الدوري العراقي وكأس الاتحاد الآسيوي.

ما هي نقطة ضعف الزوراء؟

يعاني الزوراء من عدم وجود المهاجم الهداف، بعد رحيل النثاني علاء عباس وعلي يوسف صوب الدوري الإيراني، وللأسف لم يتم تعويضهما

تحدثت حيدر عبد الأمير ومدرب الزوراء السابق، عن صعوبة مهمة الفريق العراقي في بطولة كأس الاتحاد الآسيوي، بسبب ضيق فترة التحضير.

وقال عبد الأمير في حوار مع كوورة إن مهمة الزوراء صعبة ومعقدة، مندهشاً من عدم إبرام صفقة سوبر على مستوى الهجوم.. وإلى نص الحوار:

ما هي أسباب عدم تجديد مهمتك التدريبية مع الزوراء؟

العقد الذي يربطني بالزوراء انتهى بنهاية الموسم الماضي، ولم يخبرني أحد بعدم التجديد، بجانب حصولي على عروض محلية، ولكن لم أحسم مستقبلتي وقتها نظراً لإرتباطي بالنوراس، ويمرور الوقت تم تعيين مدرب جديد وسط تفاؤل النادي عن إعلامي بالأمر.

كنت أرغب في الاستمرار مع الزوراء، تسلمت المهمة في مرحلة الأياب بعقد لمدة نصف موسم، ولم أحصل على الفرصة الكافية لبناء فريق وفق قناعاتي الفنية، ولهذا تأثر مستوى بعض اللاعبين.

حدثنا عن الصعوبات التي واجهتك مع الزوراء

صعوبات كثيرة، ولكن أبرزها عامل الوقت، وهذا الأمر تكرر مع المدرب

تحدثت حيدر عبد الأمير ومدرب الزوراء السابق، عن صعوبة مهمة الفريق العراقي في بطولة كأس الاتحاد الآسيوي، بسبب ضيق فترة التحضير.

وقال عبد الأمير في حوار مع كوورة إن مهمة الزوراء صعبة ومعقدة، مندهشاً من عدم إبرام صفقة سوبر على مستوى الهجوم.. وإلى نص الحوار:

ما هي أسباب عدم تجديد مهمتك التدريبية مع الزوراء؟

العقد الذي يربطني بالزوراء انتهى بنهاية الموسم الماضي، ولم يخبرني أحد بعدم التجديد، بجانب حصولي على عروض محلية، ولكن لم أحسم مستقبلتي وقتها نظراً لإرتباطي بالنوراس، ويمرور الوقت تم تعيين مدرب جديد وسط تفاؤل النادي عن إعلامي بالأمر.

كنت أرغب في الاستمرار مع الزوراء، تسلمت المهمة في مرحلة الأياب بعقد لمدة نصف موسم، ولم أحصل على الفرصة الكافية لبناء فريق وفق قناعاتي الفنية، ولهذا تأثر مستوى بعض اللاعبين.

حدثنا عن الصعوبات التي واجهتك مع الزوراء

صعوبات كثيرة، ولكن أبرزها عامل الوقت، وهذا الأمر تكرر مع المدرب

الوحدات يسجل فوزاً صعباً على جرش ٠٠ ويبلغ دور الـ١٦ لكأس الأردن

حسم فريق الوحدات حامل لقب كأس الأردن، تأهله بصعوبة إلى دور الـ١٦ من البطولة المحلية، بعد فوزه على جرش ٠-٢، في لقاء جمعهما على استاد عمان الدولي.

وانتهى الشوط الأول بالتعادل السلبي، قبل أن ينجح الوحدات في تسجيل هدفين في الشوط الثاني عن طريق مهند أبو طه (٦٠)، ومحمد عبد المطلب (٨٥).

في ذات اليوم، تنفس الجليل الصعداء عندما هزم دوقة بشارق ركلات الترجيح ٤-٢ في مباراة جرت على استاد الحسن باريد، حيث كان الوقت الأصلي قد انتهى بالتعادل ٢-٢.

وحقق فريق السلط فوزاً صعباً على ضيفه العربي ١-٢، في حين حسم مفير السرحان تأهله بشارق ركلات الترجيح، حيث فاز على صما ٢-٣ بعدما انتهى الوقت الأصلي بالتعادل السلبي.

وتختتمت مواجهات دور الـ١٦ من البطولة غدا الجمعة، حيث يلتقي شباب الأردن مع دير أبي سعيد على ملعب البترا، فيما يواجه شباب العقبة نظيره الوحدة على استاد الأمير محمد، ويستقبل الرمثا ضيفه وادي الريان على استاد الحسن.

العطاس: انتصرنا على الشارقة بالعزيمة.. ولن نبالغ في الاحتفال

طالب خالد العطاس لاعب العين، بعدم المبالغة في الاحتفال بالفوز الذي حققه فريقه على مضيفه الشارقة بنتيجة (٣-٢)، الخميس، ضمن الجولة الرابعة من دوري أدنوك للمحترفين.

وقال العطاس في تصريحات تليفزيونية عقب المباراة، "حققنا الأهم، وخرجنا بالفوز، لكن ليس علينا المبالغة كثيراً بإفراح الفوز، لأن مواجهة الشارقة، تبقى مباراة بثلاث نقاط..

وأضاف: "حققنا الفوز اليوم، بالعزيمة والإصرار والإرادة، وسيكون أدائها طوال هذا الموسم، بنفس الروح..

وتابع: "اللاعبون المحليون يناهسون الأجانب، ووجودهم يعطينا الحافز بتقديم كل ما لدينا للحصول على مكانة في التشكيل الأساسي..

في المقابل، قال عبد الله غانم مدافع الشارقة: "فرضنا أسلوبنا على العين، لكن بعد طرد كوامي (لاعب العين)، حدثت بعض الأمور تسببت في الخسارة..

وأضاف: "يجب أن ننسى مباراة اليوم، ونركز على مواجهة المقبلة، التي تنتظرنا بعد ٣ أيام، للعودة إلى النتائج الإيجابية، خاصة أن الدوري لا يزال طويلاً، ونحن نتحمل أخطاء الأهداف التي سجلها العين في مرمانا اليوم".

الشمراي خارج حسابات جيرارد أمام الأهلي

ذكر تقرير إخباري أن الإنجليزي ستيفن جيرارد المدير الفني للاتفاق، استبعد الظهير الأيسر حمدان الشمراي من خياراته أمام الأهلي السبت ضمن المرحلة الثامنة من دوري روشن السعودي للمحترفين.

وذكرت صحيفة "الرياضية" السعودية أن مصادر خاصة كشفت لها أن اللاعب البالغ من العمر ٢٦ عاماً تعرض لمشكلة عضلية أمام الطائي في الدوري، وخضع لبرنامج تأهيلي في عيادة النادي، ولم يشارك في التدريبات الجماعية أمس الخميس.

وأضافت أن جيرارد سيفاضل بين علي هزازي ومشعل العلال، لاختيار أحدهما للتشكيل الأساسي وتعويض غياب الشمراي.

وكانت إدارة الاتفاق قد تعادلت مع الشمراي لموسم واحد قبل إغلاق سوق الانتقالات الصيفية الماضية، لينضم إلى الفريق قادماً من الاتحاد على سبيل الإعارة، وخاض مع الفريق ٦ مباريات ولعب إجمالي ٣٢٢ دقيقة.

مدرب العين: من الرائع الفوز بعشرة لاعبين

شمن الهولندي ألفريد شرودر مدرب العين، الفوز على الشارقة بنتيجة (٣-٢)، في الجولة الرابعة من دوري أدنوك للمحترفين.

وقال شرودر في المؤتمر الصحفي عقب المباراة: "أزدادت الأمور صعوبة علينا بعد طرد كوامي في الدقيقة ٣٧ من عمر المباراة التي كانت مجنونة وممتعة للجماهير..

وأضاف مدرب العين: "بعد تسجيلنا الهدف الثاني قمت بتغيير طريقة لعب العين، وحافظنا على الأداء الهجومي القوي، وكانت هناك ركلة جزاء لم نحسب للاعبنا سفيان رحيمي..

وأكمل: "الشيء الرائع أننا لعبنا ٦٠ دقيقة تقريباً بعشرة لاعبين، ونجحنا في تحقيق الانتصار، وندعو جماهير العين إلى الاستمرار في مساندة الفريق عندما ننضم إلى أهال التركماني الثلاثاء المقبل، في دوري أبطال آسيا..

وفي المقابل، قال الروماني أولاريو كوزمين مدرب الشارقة: "طرد كوامي أثر بالسلب علينا، وللأسف ارتكبنا أخطاء تسببت في خسارتنا غير المستحقة".

فتوح: يجب البناء على مباراة الدحيل

أعرب المغربي إدريس فتوح، لاعب المريخية، عن رضاه بما قدمه فريقه خلال الهزيمة أمام الدحيل (٢-١)، في الجولة الخامسة من الدوري القطري.

وقال فتوح، خلال تصريحات للإعلاميين عقب اللقاء: "قدمنا مستوى جيداً، وصنعنا العديد من الفرص، وكنا قريبين من التسجيل في أكثر من مناسبة، والفريق ظهر بشكل مميز ومغاير، لذا أرى أن من الضروري البناء على هذه المباراة..

وأضاف: "يجب أن نثق في أنفسنا وقدرتنا على استعادة النتائج الإيجابية.. الدوري ما زال طويلاً، وأنا أثق في أننا إذا ما وصلنا بهذا الأداء الرائع، سيكون المريخية قادراً على العودة بمنتهى القوة..

وعن تأثر اللاعبين بالتغييرات في الجهاز الفني في بداية الموسم، قال لاعب المريخية: "لم يكن هناك أي تأثير علينا، وإدارة النادي أبعدتنا عن أية ضغوط وتحدثت معنا..

وأردف: "تغيير المدرب أمر وارد لأي فريق، وهذا ليس أول تغيير للمدير الفني، ولن يكون الأخير في كرة القدم.. المدرب السابق أدى ما عليه، وإجمالي أعطى الثقة للاعبين، والفريق ظهر بشكل مميز للغاية في مباراة اليوم، وأتمنى أن يكون القادم أفضل".

دول الاتحاد الأوروبي المتوسطة تتسى لتجربة من ليبيا حول الهجرة

✦ فاليتا يلتقي قادة تسع دول متوسطة في الاتحاد الأوروبي الجمعة في مالطا لتوحيد مواقفهم على صعيد الهجرة خصوصا، مستنديين إلى توافق غير متوقع بين إيمانويل ماكرون وجورجيا ميلوني وعلى خلفية مفاوضات صعبة في بروكسل. ويجري الرئيس الفرنسي ورئيسة الوزراء الإيطالية لقاء مطلع بعد الظهر على هامش قمة ميدها تضم إليه رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين على ما افاد الوفد الفرنسي.

واوضح المصدر أن اللقاء سيتمحور على "تطبيق خطة من عشر نقاط عرضته المفوضية الأوروبية للسماح للاتحاد الأوروبي بمواجهة تحدي الهجرة.. عرضت خطة طوارئ لمساعدة إيطاليا خلال زيارة لفون دير لاين منتصف أيلول/سبتمبر لجزيرة لامبيدوسا التي يتدفق إليها عدد قياسي من المهاجرين. وبعد هدوء استمر أكثر من أسبوع وصلت أعداد إضافية منهم عبر البحر إلى لامبيدوسا الجمعة.

وأجرى الرئيس الفرنسي الذي يؤكد أنه تقدمي ومؤيد للوحدة الأوروبية ورئيسة الوزراء الإيطالية التي ترأس حكومة تعتبر وريثة الفاشية وانتخبت قبل سنة على أساس برنامج قومي، محادثات طويلة الثلاثاء في روما وبات لديهما "رؤية مشتركة لإدارة مسألة الهجرة..

والأحد، أشاد ماكرون بموقف ميلوني "التي تتحمل مسؤولياتها" بمنأى عن التوترات الفرنسية-الإيطالية الماضية بشأن هذه المسألة المتفجرة. وبمنأى أيضا عن "الاستجابة المبسطة والقومية" التي نسبها من دون أن يسميه إلى ما تيو سالفيني زعيم رابطة الشمال أحد أسس الائتلاف الحكومي وحليف زعيمة اليمين المتطرف في فرنسا مارين لوين. وتأمل فرنسا من خلال هذا التوافق الذي يغلب المصلحة، أن توجه قمة ميدها في فاليتا "رسالة واضحة" على أن الاستجابة يجب أن "تتم على المستوى الأوروبي..

وكانت ألمانيا أعطت الخميس في بروكسل الضوء الأخضر لفضل فرنسا من ميثاق الهجرة الأوروبي كانت يعطل المفاوضات حول إصلاح نظام اللجوء في الدول الأعضاء. إلا أن روما أبدت بعض التحفظات مطالبة بمزيد من الوقت لدرس محتواه بالتفصيل.

أدرجت مالطا بند الهجرة على جدول أعمال القمة الذي يتضمن أيضا دعم أوكرانيا وتوسيع الاتحاد أو المسائل الاقتصادية قبل لقاءات مهمة للاتحاد الأوروبي في غرناطة في إسبانيا بعد أسبوع وفي بروكسل نهاية تشرين الأول/أكتوبر وفي كانون الأول/ديسمبر.

وأدرجت حكومة جزيرة مالطا الواقعة بين سواحل إيطاليا وشمال إفريقيا، ندوة حول العلاقات مع الجيران على "الضفة الجنوبية" للبحر المتوسط ومن بينها تونس وليبيا وهما بلدا عبور للمهاجرين. ويتنظر الأوروبيون المزيد من الجهود من جانب هذه الدول لاحتماء عمليات المرور.

ويتوقع أن يتطرق قادة دول ميدها التي تضم أيضا كرواتيا وقبرص وإسبانيا واليونان والبرتغال وسلوفينيا إلى اندعام الاستقرار في منطقة الساحل الذي قد يؤثر على دول شمال إفريقيا التي تشكل نقطة عبور للمهاجرين القادمين من إفريقيا جنوب الصحراء.

وتدعو ميلوني التي تواجه منذ كانون الثاني/يناير تدفق المهاجرين بأعداد متنامية مقارنة بالعام 2022 رغم وعود المتشدد، وماكرون إلى تعاون أوثق مع تونس رغم مخاوف المدافعين عن حقوق الإنسان حول ممارسات هذا البلد.

ويريد النائي الإيطالي-الفرنسي تشديد عمليات المراقبة الأوروبية في البحر.

وسيتناول قادة هذه الدول أيضا الكوارث الطبيعية التي تشكل تحديات إقليمية بعد زلزال مدمر في المغرب وفيضانات كاسحة في ليبيا.

وقالت فون دير لاين "لطالما اضطلعت مالطا بدور استراتيجي في المتوسط. وما من مكان أفضل لإجراء المحادثات المهمة المدرجة في إطار هذه القمة حول مستقبل المنطقة..

حشرات القتلى يتحجر في باكستان بإقليم بلوشستان جنوب غرب باكستان

✦ عمان قتل 25 شخصا وأصيب 80 آخرون على الأقل، الجمعة، في انفجار وقع في منطقة ماستونغ في إقليم بلوشستان جنوب غربي باكستان.

وقال وزير الداخلية في حكومة الولاية زبير جمالي، "إن 25 شخصا قتل على الأقل وأصيب أكثر من 80 بجروح، بينهم 20 حالتهم حرجة..

فيما قال مسؤولون في الشرطة الباكستانية، إن حصيلة القتلى مرشحة للارتفاع سريعا في الهجوم الانتحاري الذي استهدف جمعا دينيا.

ونقلت قناة دنيا نيوز الباكستانية عن مسؤول في إقليم ماستونغ قوله، إن الانفجار وقع عندما كانت جموع تستعد للمشاركة في موكب في ذكرى المولد النبوي الشريف.

تغلب ١٥٥ مليار دولار تكاليف إصلاح سوق الغاز في ليبيا

✦ الدوحة بلغ حجم تداولات سوق الغازات في عقود البيع المسجلة لدى إدارة التسجيل القطري بوزارة العدل القطرية خلال الأسبوع الماضي، 260 مليون ريال (71.4 مليون دولار).

وبحسب بيانات وزارة العدل القطرية على موقعها الإلكتروني فقد تراجعت قيمة التعاملات بنسبة 10.3 بالمائة للأسبوع الماضي، مقارنة بتعاملات الأسبوع قبل الماضي التي بلغت قيمتها 30.7 ملايين ريال (8.43 مليون دولار).

وذكرت البيانات أن قائمة العقارات المتداولة بالبيع شملت أراضي فضاء ومشاريع سكنية وأبراج تجارية وإدارية. وتركزت عمليات البيع في بلديات الريان والدوحة والوكرة والخلاين وأم صلال والخور والأخيرة والشمال وفي مناطق اللؤلؤة والدفنة ولقظيفية ولوسيل.

أكثر من 2500 مهاجر قضاوا أو فقدوا في البحر المتوسط عام 2023



البحر، وهي قضية تثير خلافات بين الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي.

من جهته، ألقى السفير الروسي لدى الأمم المتحدة فاسيلي نيبينزيا الذي طلب عقد هذا الاجتماع، بالوم على الاتحاد (إيطاليا واليونان وقبرص ومالطا)، من بينهم 130 ألفا إلى إيطاليا، "بزيادة قدرها 83% مقارنة بنفس الفترة من عام 2022..

أما بالنسبة لبلدان المغادرة، فبين مطلع العام وأب/أغسطس 2023، حاول أكثر من 102 ألف مهاجر عبور البحر الأبيض المتوسط من تونس، و54 ألفا من ليبيا.

وأكدت أنه من بين هذا العدد، تم إنقاذ 31 ألف شخص في البحر أو تم اعتراضهم وانزالهم في تونس، و1060 في ليبيا.

وأما السفير الفرنسي نيكولا دوريفيير، فقال إن روسيا "غائبة كما هو الحال دائما عندما يتعلق الأمر بالاستجابة بشكل ملموس للأزمات الإنسانية"، في إشارة إلى المساهمات الروسية في ميزانية المفوضية. وأضاف أن "وجود فاغنز في منطقة الساحل يساهم في عدم استقرار المنطقة، ما يغذي الإرهاب ويؤدي إلى نزوح السكان..

كل خطوة.. وبحسب الأرقام التي أعلنتها روفين مينيكديويلا، وصل في الفترة بين مطلع العام و24 أيلول/سبتمبر 2023 إجمالي 186 ألف مهاجر إلى جنوب أوروبا (إيطاليا واليونان وقبرص ومالطا)، من بينهم 130 ألفا إلى إيطاليا، "بزيادة قدرها 83% مقارنة بنفس الفترة من عام 2022..

أما بالنسبة لبلدان المغادرة، فبين مطلع أيلول/سبتمبر، تم إحصاء أكثر من 2500 شخص بين قتل ومفقود ويمثل هذا الرقم زيادة بنسبة تناهز 50% مقارنة بـ1682 شخصا خلال الفترة نفسها من عام 2022..

وشددت على أن "أرواحا ترهق أيضا على الأرض بعيدا عن أنظار الرأي العام.. وأشارت إلى أن "الرحلة من غرب أو شرق إفريقيا والقرن الإفريقي إلى ليبيا ونقاط انطلاق على الساحل تظل من أخطر الرحلات في العالم..

وأضافت أن "اللاجئين والمهاجرين الذين يسافرون عبر الطرق البرية من إفريقيا جنوب الصحراء يواجهون خطر الموت وانتهاكات خطيرة لحقوق الإنسان في

تنفيذ مثل هذه المهمة، بعد ثلاثة أشهر على التمرد الفاشل الذي قاده بريغوجين. وتروشفيف كولونيل متقاعد، غالبا ما يوصف بكونه أحد مؤسسي فاغنز ويخضع لعقوبات أوروبية "بشركته بشكل مباشر في عمليات المجموعة العسكرية (...). في سوريا"، وفقا لوثيقة للاتحاد الأوروبي صادرة في نهاية العام 2021.

وقال الرئيس الروسي للكونغرس السابق "أنت تعرف المسائل التي يجب حلها مسبقا حتى تتم الأعمال القتالية بأفضل طريقة وبأكبر قدر ممكن من النجاح.. كذلك، أشاد الرئيس الروسي بكون تروشفيف "يحافظ على علاقات (جيدة) مع رفاق السلاح..

ويظهر طلب فلاديمير بوتين، الذي تم حضور نائب وزير الدفاع يونس بك يفكوركوف، الاتجاه المتنامي لدمج قدامى محاربي فاغنز في الجيش الروسي.. وأكد المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف بعد لحظات قليلة لوكالة أنباء ريا نوفوستي أن تروشفيف "يعمل في وزارة الدفاع..

وفي نهاية حزيران/يونيو، وفي أعقاب تمرد فاغنز الوجيز، ترك الكرملين ثلاثة خيارات لمقاتلي المجموعة المسلحة، الانضمام إلى صفوف الجيش الروسي، أو العودة إلى الحياة المدنية، أو الذهاب إلى المنفى في بيلاروس، حليفة موسكو في حربها على أوكرانيا.

لكن شكل مقتل قائد فاغنز يفغيني بريغوجين في نهاية آب/أغسطس بحادث تحطم طائرته خلال رحلة بين موسكو وساتن بطرسبرغ مع الكثير من عناصر حرسه الشخصي، نهاية مجموعة فاغنز في شكلها المعروف حتى تلك الفترة.

✦ موسكو طلب الرئيس الروسي فلاديمير بوتين من مساعد سابق لقائد مجموعة فاغنز المسلحة يفغيني بريغوجين الذي قتل في تحطم طائرة نهاية آب/أغسطس بعدما تمرد لفترة وجيزة على القيادة العسكرية، تدريب متطوعين للقتال في أوكرانيا.

وجاء في بيان صادر عن الكرملين الجمعة إن بوتين قال متوجها إلى أندريه تروشفيف "خلال الاجتماع الأخير طرحنا فكرة انخراطك في تدريب وحدات متطوعين قادرة على شن مهمات قتالية مختلفة في منطقة +العملية العسكرية الخاصة+ في أوكرانيا.

ورأى فلاديمير بوتين، أن تروشفيف، الملقب بـ "سيدوي" (الأشيب بالروسية)، والذي كان مقربا جدا من بريغوجين في مجموعة فاغنز، يتمتع بالخبرة اللازمة

✦ نيويورك عقد مجلس الأمن الدولي جلسة بشأن الهجرة غير القانونية في البحر المتوسط في سياق القرار رقم 2240 المتعلق بتفجير المهاجرين قبالة ساحل ليبيا.

أو فقد أترهم أثناء رحلات الهجرة غير النظامية الخطرة من شمال أفريقيا إلى أوروبا عبر البحر المتوسط خلال هذا العام بزيادة 76 بالمائة عن العام الماضي.

من جانبها قالت روفين مينيكديويلا من مفوضية شؤون اللاجئين، إن الأرواح تفقد على البر أيضا بعيدا عن الاهتمام مشيرة إن الرحلة من غرب أو شرق أفريقيا والقرن الإفريقي إلى ليبيا وفيها بعد إلى نقاط مغادرة القارة على الساحل، ما زالت واحدة من أخطر الرحلات في العالم.

صندوق النقد الدولي يتوقع انكماش ١٥٣ مليار دولار لكبح التضخم الليبي

✦ واشنطن أعلن صندوق النقد الدولي ومقره واشنطن، عن قرض بقيمة 1.3 مليار دولار للمغرب لتمكين المملكة من تمويل تحولها البيئي وتعزيز قدراتها على مواجهة الكوارث الطبيعية والمناخية، بحسب واشنطن بوست.

ويأتي القرض الممتد على فترة 18 شهرا بعد شهر من الزلزال المدمر الذي ضرب سلسلة جبال أطلس في المغرب بداية هذا الشهر.

ويندرج القرض في إطار مرفق المرونة والاستدامة التابع للصندوق، وقد وافق عليه مجلس الإدارة وهو يساوي مليار وحدة من حقوق السحب الخاصة (وحدة حساب صندوق النقد الدولي المقابلة لسلة من العملات الخمس الرئيسية). وفق بيان للمؤسسة.

ويهدف القرض إلى "تمكين المغرب من مواجهة نقاط ضعفه المناخية، ودعم مرونته في مواجهة تغير المناخ، والقدرة على اغتنام الفرص لإزالة الكربون" من اقتصاده.

وأضاف الصندوق أنه "سيساعد السلطات المغربية على تعزيز قدراتها على الاستعداد للكوارث الطبيعية وتحفيز التمويل من أجل التنمية المستدامة..

كما يندرج هذا التمويل في إطار فتح خط ائتماني بقيمة خمسة مليارات دولار للدول الواقعة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا في أبريل (نيسان) الماضي، وفق مقاربة تبناها صندوق النقد الدولي تسمح لهذه البلدان بالوصول بسرعة إلى موارد الصندوق، من دون شروط لاحقة.

وتعرض جنوب شرق المملكة لزلزال بقوة 7 درجات، بحسب المركز المغربي للبحث العلمي والتقني (6.8 بحسب هيئة الزلازل الأميركية)، وهو أشد زلزال يسجله البلد على الإطلاق. وأدى الزلزال الذي وقع ليل 8 إلى 9 سبتمبر (أيلول) بإقليم الحوز جنوب مراكش، إلى مقتل نحو 3000 شخص وخلف أكثر من 5600 جريح، ناهيك عن تشريد كثيرين.

الولايات المتحدة

تستأنف نشاطها في ليبيا

✦ واشنطن باشرت الإدارة الأمريكية ليل الخميس، إبلاغ العاملين لديها بـ"إغلاق" وشيك من شأنه إرسال ملايين الموظفين الفدراليين والعسكريين إلى منازلهم مؤقتا أو جعلهم يعملون بلا أجر ما لم يتوصل الكونغرس إلى اتفاق أخيري بشأن الميزانية، بحسب واشنطن تايمز.

وغالبا ما يتحول التصويت على الميزانية في الكونغرس إلى مواجهة يستخدم فيها أحد الحزبين، الجمهوري أو الديموقراطي، شبح الإغلاق لانتزاع تنازلات من الخصم، لكن هذه المناورات عادة ما تبوء بالفشل. فمن دون التوصل إلى اتفاق، سينتهي تمويل جزء كبير من الحكومة الفدرالية عند منتصف ليل السبت (٥،٤٠٠ بتوقيت غرينتش الأحد)، ما يهدد بتعطيل كل القطاعات في الأراضي الأمريكية.

واستمرت أطول فترة من شلل الميزانية في الولايات المتحدة 35 يوما بين كانون الأول/ديسمبر 2018 وكانون الثاني/يناير 2019. لكن العمل بالخدمات التي تعتبر "أساسية" سيتواصل. والحل الوحيد لتجنب الإغلاق هو التوصل إلى اتفاق في اللحظة الأخيرة بين الديموقراطيين والجمهوريين على الميزانية في البلاد.

قائمة رؤساء المحكمة العليا في تاريخ المحكمة الدستورية

✦ نيون في جريمة صنفا خبير قانوني بأنها "إبادة جماعية"، يمكن أن تتوزع مسؤولية حريق عرس الجمندان في العراق على سلسلة طويلة من الأفراد والجهات الخاصة والحكومية، سواء ما يخص العقوبات أو دفع التعويضات.

وأعلن المتحدث باسم الحكومة، باسم العوادي، الخميس، إمكانية دفع ضحايا فاجعة الجمندان بقانون مؤسسة الشهداء، ودفع التعويضات المناسبة، وتحمل تكاليف علاج الصابيين، كما نقلت عنه وكالة الأنباء العراقية "واع..

ونقل العوادي، عن مستشار رئيس الوزراء للشؤون الصحية صالح زهم، أن "عدد ضحايا حريق الجمندان حتى الآن، وصل إلى قرابة 94 شخصا، فيما بلغ عدد الصابيين 101"، و"نصف الصابيين في حالة حرجة..

المزموون بالتعويضات إلى جانب رفع دعوى لمعاقبة المتسببين في الجريمة، يحق لذوي الضحايا كذلك المطالبة بالتعويض المدني من المتسببين في الحادث أو من الجهات الإدارية التي تشمل المحافظ والقائم مقام، كما يقول الخبير القانوني العراقي، علي التميمي. غير أنه لفت إلى أن هذه الدعاوى "تقام لاحقا بعد انتهاء التحقيق واتخاذ محكمة التحقيق ومحكمة الجنايات إجراءاتها..

وعن المسؤولين عن هذه الجريمة، يقول التميمي إنه أمر متفرع، قد يشمل: مالكي القاعة أولا؛ لعدم اتخاذهم إجراءات الحيطة والأمان والموافقات، وأيضا البناء غير الشرعي.

الإداريين الذين يديرون القاعة؛ لسماحهم بهذا العدد بالدخول رغم عدم توفر شروط الأمان، وأيضا عدم وجود مخارج صالحة حال وقوع الكوارث؛ وهو ما يجعله ضمن دائرة الاتهام وفق المادة 342 من قانون العقوبات، وكذلك وفق مواد الاشتراك في الجريمة وهي 47 و48 و49؛ حيث يعتبرون شركاء في الجريمة.

الجهات الإدارية في منطقة الحادث، مثل قائم مقام المحافظ، وتقع عليهم مسؤولية كبيرة على أساس قانون 154 لسنة 2001 الذي يعاقب بالسجن 3 سنوات كل من يتجاوز على الممتلكات العامة ويبني خارج التخطيط العمراني؛ لذلك فإعطاء الموافقات والسماح بالبناء من هيئة السياحة أو من المحافظ أو القائم مقام، يجعل هؤلاء مسؤولين مسؤولية تضامنية عن هذه الحادثة التي تعتبر "إبادة جماعية..

مجلس الأمن يناقش الهجرة غير الشرعية في المتوسط



✦ نيويورك عقد مجلس الأمن الدولي جلسة بشأن الهجرة غير القانونية في البحر المتوسط في سياق القرار رقم 2240 المتعلق بتفجير المهاجرين قبالة ساحل ليبيا. أو فقد أترهم أثناء رحلات الهجرة غير النظامية الخطرة من شمال أفريقيا إلى أوروبا عبر البحر المتوسط خلال هذا العام بزيادة 76 بالمائة عن العام الماضي.

من جانبها قالت روفين مينيكديويلا من مفوضية شؤون اللاجئين، إن الأرواح تفقد على البر أيضا بعيدا عن الاهتمام مشيرة إن الرحلة من غرب أو شرق أفريقيا والقرن الإفريقي إلى ليبيا وفيها بعد إلى نقاط مغادرة القارة على الساحل، ما زالت واحدة من أخطر الرحلات في العالم.