

القوات المسلحة تعترض طائرة مسيرة بحملة بمواد مخدرة

عمان

اعتترضت المنطقة العسكرية الشرقية الخميس على إحدى وجهاتها ضمن منطقة المسؤولية، طائرة مسيرة بحملة بمواد مخدرة، قادمة من الأراضي السورية. وقال مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، "إن قوات حرس الحدود وبالتنسيق مع إدارة مكافحة المخدرات والأجهزة الأمنية العسكرية، رصدت محاولة اجتياز طائرة مسيرة بدون طيار الحدود بطريقة غير مشروعة من الأراضي السورية إلى الأراضي الأردنية.. وبين المصدر أن الطائرة التي تم اعتراضها، كانت محملة بكمية من مادة الكرساتل، وتم ضبطها وتحويلها إلى الجهات المختصة.

الأمم

الجمعة 19 ربيع الثاني 1445 هـ الموافق 3 تشرين الثاني 2023 م
السنة السابعة / العدد (2786) / www.omamjo.com

التربية تعلن موعد تكميلية "التوجيهي"

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم عن جدول امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة لعام ٢٠٢٣ / الامتحان التكميلي. وبحسب بيان للوزارة الخميس، سيكون أول أيام الامتحان الخميس الموافق ٢٨ كانون الأول المقبل، وآخر أيام الامتحان الإثنين الموافق ١٥ كانون الثاني ٢٠٢٤، وستبدأ الجلسة الأولى عند الساعة الحادية عشرة صباحاً، في حين تبدأ الجلسة الثانية في تمام الساعة الثانية ظهراً.

أبو عبيدة: قتل الاحتلال أكثر من المعلن عنه



عمان

أرسلت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية طائرة مساعدات إغاثية جديدة إلى الأهل في قطاع غزة، بالتعاون مع وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، والقوات المسلحة الأردنية / سلاح الجو والأجهزة الأمنية، وبالتنسيق مع جمهورية مصر العربية لإيصالها من خلال معبر رفح وإدخالها إلى قطاع غزة. وقال بيان صدر عن الهيئة الخيرية، إن الطائرة تحمل مواد إغاثية وطبية، سيتم تسليمها لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل لاجئي فلسطين في الشرق الأدنى (الأونروا)، ليصار إلى توزيعها على المستشفيات في القطاع.

وبين أمين عام الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، الدكتور حسين الشبلي، "استمررا لتنفيذ التوجيهات الملكية السامية بتقديم المساعدات ومد يد العون للأهل في قطاع غزة، حشدت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية كافة جهودها وشراكاتها وبالتنسيق مع مختلف الجهات الرسمية الحكومية والدبلوماسية لترسل اليوم طائرة جديدة إلى قطاع غزة بالتنسيق مع جمهورية مصر العربية ليتم إدخالها من خلال معبر رفح وبالتعاون مع الهلال الأحمر المصري ليصار إلى إدخالها إلى القطاع..

وتمن الدكتور الشبلي، كافة التحات



غزة

كثيريما تملنه الإدارة الإسرائيلية. وقال أبو عبيدة في كلمة صوتية له مساء الخميس، إن مجاهدي القسام يواصلون التصدي لقوات الاحتلال في محاور التوغل المختلفة، مبيّناً أن المقاومة دمّرت ما قوامه كتّيبات دبابات وقتلت وأصابت عدداً من الجنود الإسرائيليين. وأضاف تمكنا من الالتفاف خلف خطوط العدو والهجوم عليه من النقطة صفر" مشيراً إلى أن الكتائب نفذت هجمة مضادة مساء اليوم الخميس، بمحور شمال غرب مدينة غزة ودمرت خلالها ٦ دبابات وناقلتي جنود وجرافة. مخاطباً المستوطنين "ترقبوا عودة أبنائكم بأكياس سوداء. وأكد أن ناقلة الجنود "النمر" سقطت في أول اختبار أمام قذائف القسام، وأن غزة ستكون لعنة التاريخ على الاحتلال الإسرائيلي.

وأضاف أبو عبيدة أن الأمل في القتل واستشهاد آلاف من أبناء الشعب الفلسطيني في قطاع غزة سيزيد من أعداد القتلى في صفوف جيش الاحتلال الإسرائيلي خلال محاولاتهم توغل قطاع غزة أكبر

أعلنت مصادر صحية رسمية في قطاع غزة الخميس، ارتفاع عدد ضحايا القصف الإسرائيلي إلى ٩٠٦١ شهيداً و٣٢ ألف مصاب، مشيرة إلى أن الاحتلال ارتكب ١٥ مجزرة في ٢٤ ساعة ارتقى ضحيتها ٢٥٦ شهيداً. وشددت المصادر على ضرورة توفير ممر آمن لتدفق المساعدات الطبية إلى غزة بشكل عاجل، محذرة من كارثة صحية وشيكة بسبب قرب توقف مولد مستشفى الشفاء عن العمل.

وأكد مدير عام المستشفيات في غزة أن أجهزة غسل الكلى في المستشفى الإندونيسي قد تتوقف بسبب نقص الوقود، مشيراً إلى أن ٧٠ بالمتة، من خدمات المستشفى مهددة بالتوقف بسبب تعطل المولدات لنفاد الوقود.

وأكد المتحدث باسم كتائب القسام النزار العسكري لحركة المقاومة الإسلامية حماس أبو عبيدة، أن أعداد القتلى في صفوف جيش الاحتلال الإسرائيلي خلال محاولاتهم توغل قطاع غزة أكبر

UBSI ١٠٣٠ ٠٠٠٠ ٤٠١٠ ١٦٥٩ ٩١٥١
٠٦، بالإضافة إلى ChiQ على الاسم المستعار JHCOGAZA والمحافظ الإلكتروني وأي فواتيركم والصرافين والموقع الإلكتروني الخاص بها WWW.jhco.org.jo أما التبرعات العينية فتم التعاون مع وزارة الداخلية لاستقبالها في مراكز المحافظات ومن خلال التنسيق مع الحكام الإداريين.

إلى قطاع غزة من خلال معبر رفح وبالتنسيق مع الهلال الأحمر المصري، وتم تسليمها إلى وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل لاجئي فلسطين في الشرق الأدنى (الأونروا) وتم توزيعها على المستشفيات هناك. تستمر الهيئة في استقبال التبرعات النقدية من خلال حسابها البنكي، بنك الاتحاد - فرع الوحدات - JO٣٢

الشعبية والمؤسسية والخاصة لدعم الأهل في غزة من خلال تقديم التبرعات النقدية والعينية وكل حسب اختصاصه والتي تعكس الموقف الأردني الحقيقي الثابت والصديق والداعم للقضية الفلسطينية المحورية والمركزية. يشار إلى أن الهيئة قامت بإرسال طائرتين محمّلتين بالأدوية والمستلزمات الطبية تم إدخالها

"الصحفيين": استدعاء سفيرنا من إسرائيل خطوة مهمة ومشرفة

عمان

تمت نقابة الصحفيين الأردنيين قرار الأردن سحب سفير المملكة من إسرائيل، والطلب بعدم إعادة السفير الإسرائيلي إلى عمان. وقالت النقابة، في بيان الخميس، "إن استدعاء سفيرنا خطوة مهمة ومشرفة، وتحمل دلالات سياسية تؤكد عمق الموقف الأردني الرافض بشدة للعدوان على قطاع غزة، وحرب الإبادة التي يشنها الكيان الصهيوني بحق أهلنا هناك.. وأعربت النقابة عن قناعتها بأن لدى الدولة الأردنية العديد من الخيارات التي يمكن أن تكون أدوات ضاغطة على الاحتلال الإسرائيلي والإدارة الأمريكية وأوروبا لتعديل مواقفها المتحيزة، وأن تسعى لوقف الحرب. ودعت النقابة الدول العربية والإسلامية إلى دعم الموقف الأردني المتقدم، والجهود الكبيرة التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني لوقف العدوان الإسرائيلي الإجرامي بحق قطاع غزة. وذكرت بكل التحذيرات التي أطلقها جلالة الملك في المحافل الدولية بأن المنطقة لن تنعم بالاستقرار ما لم يأخذ الشعب الفلسطيني الشقيق حقه في إقامة دولته المستقلة وعاصمتها القدس الشريف.

السقاف وطوقان: أهمية مذكرتي التفاهم التي وقعها الأردن والإمارات

عمان

أكدت وزيرة الاستثمار خلود السقاف ووزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان، أهمية مذكرتي التفاهم التي تم توقيعها في المجالات الاستثمارية والتنمية خلال زيارة جلالة الملك عبدالله الثاني إلى دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، أمس الأربعاء، وانعكاسها الإيجابي على تعزيز آفاق التعاون في المجالات الاستثمارية والتنمية بين البلدين الشقيقين. وأشارت السقاف وطوقان إلى مذكرتي التفاهم التي تحدد فرصا استثمارية بقيمة خمسة ونصف مليار دولار وتهدف إلى توسيع آفاق التعاون، بما يسهم بتحقيق التنمية والازدهار المستدامين في البلدين الشقيقين. وتشمل مذكرتي التفاهم، مجالات الاستثمار بين البلدين، منها مذكرة بين شركة أبوظبي للتنمية القابضة وصندوق الاستثمار الأردني، بجانب مذكرة أخرى بشأن منح حكومة دولة الإمارات بقيمة ٤٠٠ مليون دولار، لتمويل المشاريع التنموية في الأردن.

ووقع مذكرتي التفاهم وزير الاستثمار الإماراتي محمد حسن السويدي، ووزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان، حيث هدفت المذكرة الأولى والتي وقعت بين وزارة الاستثمار الأردنية ووزارة الاستثمار الإماراتية، إلى تشجيع وتيسير التعاون في مجالات تتضمن الاستثمار في مشاريع البنية التحتية والتنمية في المملكة، إضافة إلى تبادل الخبرات والتعاون في المجال الاستثماري. أما المذكرة الثانية، فجرى توقيعها بين صندوق الاستثمار الأردني وشركة أبوظبي القابضة ADQ لتأسيس صندوق استثمار في الأردن، وفقا لقانون صندوق الاستثمار الأردني، لغايات الاستثمار في عدد من مشاريع البنية التحتية والتنمية تتجاوز قيمتها خمسة ونصف مليار دولار أميركي.

تابع ص ٢

الغذاء والدواء تنفذ حملة لتتبع زيت الزيتون

عمان

أماكن بيع زيت الزيتون للتأكد من تطبيق الاشتراطات الصحية، كما تجري فحوصات عشوائية في الميدان للكشف عن الفسح واتخاذ الإجراءات اللازمة أصولياً في حال وجود أي مخالفات. وأوضح، أن الحملة تتيح خدمة الفحص السريع الأولي لزيت الزيتون مجاناً للمواطنين في مختلف أنحاء المملكة من خلال فروع المؤسسة المزودة بالمواد والأدوات اللازمة لإجراء الفحص. وفي حال ثبت فحص عينة زيت الزيتون أو الشك بالنتيجة يتم إرسال العينات إلى مختبرات المؤسسة. وتركز الحملة على توعية المواطنين بضرورة الشراء من مصادر معلومة ومرخصة من قبل الجهات الرسمية وخاضعة لرقابتها، وعدم الشراء من المصادر المجهولة والصفحات الإلكترونية، خاصة في حال بيعها بسعر أقل من التسعيرة المعلن

تواصل المؤسسة العامة للغذاء والدواء تنفيذ الحملة التوعوية والرقابية الموسمية الخاصة بتتبع زيت الزيتون، وسلسلة تداوله بالتزامن مع موسم ٢٠٢٣. وقال مدير عام المؤسسة الدكتور نزار مهيدات، إن الحملة تشمل إجراءات احترازية واستباقية نفذتها المؤسسة قبل بدء الموسم، وخطة رقابية أثناء الموسم، وخطة توعوية بالإجراءات الرقابية التي تتخذها المؤسسة، إضافة إلى متابعة الصفحات الإلكترونية والإعلانات التي تروج لزيت الزيتون عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وأشار مهيدات إلى أن فرق الرقابة والتفتيش في المؤسسة / مديرية المناطق وبالتنسيق مع الجهات الأمنية المختصة، تنفذ جولات تفتيشية على

الصحة العالمية قلقة من توقف مستشفيات عن العمل في غزة



عمان

الوصول العاجل والدائم للإغاثة الإنسانية بالرجم اللائح للاحتياجات. وجدّد غيبريوس، الدعوة لحماية المدنيين ومرافق الرعاية الصحية، ووقف إطلاق النار لأغراض إنسانية. إلى ذلك دعا ممثل منظمة الصحة العالمية في الأراضي الفلسطينية المحتلة، الدكتور ريتشارد بيبركورن، إلى إيصال المساعدات الإنسانية، بما فيها الغذاء والماء والإمدادات الطبية، بصورة عاجلة، إلى قطاع غزة وفي جميع أنحاء القطاع. وتعمل المنظمة مع الشركاء لتلبية الاحتياجات الصحية الأكثر إلحاحاً، بما في ذلك من خلال توفير الإمدادات الطبية

أعرب المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، دكتور تيدروس أدهانوم غيبريسيوس، عن القلق البالغ بشأن توقف عمل ١٤ مستشفى، من بين ٣٦، كذلك مركزين متخصصين في غزة بسبب نقص الوقود والأضرار التي لحقت بهم بالإضافة إلى الهجمات وانعدام الأمن. وقال المدير العام للمنظمة، بحسب الموقع الإلكتروني لأخبار الأمم المتحدة، اليوم الخميس، إن المستشفيات التي ما زالت تعمل في غزة، مكثفة بالمرضى والجرحى وتقوم بعلاج عدد يزيد بنسبة ٤٠ بالمتة عن قدرتها الاستيعابية، داعياً إلى ضمان

وصول طائرة الإجلاء الأولى لأردنيين من قطاع غزة

عمان

أعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين وصول طائرة الإجلاء الأولى التابعة لسلاح الجو الملكي الأردني حاملة على متنها ٥٣ مواطناً أردنياً إلى مطار ماركا العسكري، والتي سيرتها الملكة اليوم الخميس، إلى مطار العريش في جمهورية مصر العربية الشقيقة، تنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية بإجلاء المواطنين الأردنيين من قطاع غزة. وأوضح الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة، أن عمليات الإجلاء مستمرة طالما دعت الحاجة، وبطرق ووسائل مختلفة، لضمان إجلاء جميع المواطنين الأردنيين من غزة وبأسرع الممكنة. وجدد السفير القضاة دعوة المواطنين الأردنيين المقيمين والموجودين في غزة، للتواصل مع وحدة مركز العمليات في الوزارة لطلب المساعدة وعلى مدار الساعة على الأرقام التالية: - ٠٠٩٦٢٧٩٩٥٦٢١٩٣ - ٠٠٩٦٢٧٩٩٥٦٢٤٧١ - ٠٠٩٦٢٧٩٩٥٦٢٤٧١ أو من خلال البريد الإلكتروني: - op.ctr@fm.gov.jo

"أمانة النواب": ٧ قتل نيابية تضم ١١٨ نائباً و١٢ مستقلاً

عمان

قال أمين عام مجلس النواب عواد الغوييري، إن الكتل النيابية، سلمت أسماء أعضائها إلى الأمانة العامة، وفقاً لأحكام المادة ٢٦ من النظام الداخلي. وأضاف الغوييري، "بلغ عدد الكتل التي تشكلت في الدورة العادية الثالثة لمجلس النواب التاسع عشر ٧، ضمت في عضويتها ١١٨ نائباً هي: العدالة، القرار المستقب، الائتلاف الوطني، التيار الديموقراطي، البرنامج، العهد، إضافة إلى ١١ نائباً مستقلاً.. وأوضح الغوييري أن هذا الإجراء يأتي استكمالاً لمتطلبات تشكيل الكتل والائتلافات النيابية وفق أحكام النظام الداخلي لمجلس النواب، الذي تم بوجبه تنظيم وتشكيل الكتل والائتلافات على أن لا يقل عدد أعضاء الكتلة الواحدة عن ١٠ بالمتة من عدد أعضاء المجلس، كما يحق لكتلتين أو أكثر تشكيل ائتلاف نيابي.

وضمت كتلة القرار في عضويتها ٢١ نائباً: ميرزا بولاد (رئيساً)، سليمان القلاب، عطا ابداح، هائل عياش، عبد الرحيم العايعة الازايدة، عبد المحسيري، مجدي اليعقوب، محمد الظهراوي، فراس العجارمة، عبد الجليل مروان الحمود، هيثم الزيادين، يزن الشديقات، خلدون الشويبات، غازي الذنبيات، خليل عطية، حابس الشيبب، يمن المدانات، زينب البدول، علي الغزالي، جميل الحوش، تابع ص ٢

الأونروا: ٧٠ من موظفينا في قطاع غزة استشهدوا مع عائلاتهم منذ اندلاع الحرب

عمان

قالت وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) الخميس، إن ٧٠ من معاونيها في قطاع غزة استشهدوا مع عائلاتهم منذ السابع من تشرين الأول الماضي، مجددة الدعوة لوقف إطلاق النار في غزة في ظل ارتفاع عدد الضحايا المدنيين. وأوضحت الوكالة الأممية وبحسب وكالة "فرانس ٢٤" أكد المفوض العام للوكالة فليب لازاريني لدى دخوله القطاع الأربعاء "ستبقى الأونروا مع اللاجئين الفلسطينيين في غزة.."

رئيس مجلس النواب يفتح فعاليات المكتب الدائم لاتحاد المحامين العرب



عن جرائم الحرب والعدوان وجرائم الإبادة الجماعية والجرائم ضد الإنسانية أمام الجهات القضائية الوطنية والدولية والأممية كافة. وأضاف "ليكن هذا المكتب عنواناً قولاً وفعلاً من أجل فلسطين، ومن أجل دعم رباط وصمود شعبها ومقاومتها المشروعة وحماية مقدساتها من التهويد والتقسيم والإجرام والتكثيف، ولينبثق عنه جهود وآليات قانونية عربية فاعلة لملاحقة الكيان وقادته عن الجرائم التي يرتكبونها.. ودعا الاتحاد إلى "أن يكون منافحاً عن عدالة الحق الفلسطيني في الحافل الدولية، وساحات الترافع عن الحق ومقارعة الباطل ومحركاً للشعوب العربية في دعم الأشقاء في فلسطين ومقاومة

وأكّد أنّ الاحتلال ارتكب عدة جرائم حرب

عمان
قال رئيس مجلس النواب، أحمد الصفدي، إن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، لا يساوم ولا يئس دماء الشهداء على أسوار القدس التي ستبقى أوسمة على صدورنا.

جاء ذلك خلال افتتاحه اجتماعات المكتب الدائم لاتحاد المحامين العرب الذي تستضيفه نقابة المحامين على مدى ثلاثة أيام تحت عنوان "فلسطين القضية العادلة.."

وأضاف الصفدي، أن الهواشم لم يتأجروا بالدم العربي وكانوا في خندق الأمة وما تبدلوا وما وهنت لهم عزيمته، مشدداً على أن جلالة الملك كان منذ بداية العدوان على الفلسطينيين على اتصال مستمر مع قادة العالم من أجل إجلاء الحقائق في وجه الهويات المزيفة، وعمل من أجل وقف العدوان وحماية المدنيين وإرسال المساعدات، وإعلان موقف عربي رافض لتجهيز الشعب الفلسطيني.

وأشار الصفدي إلى قرار الملكة بسحب السفير الأردني ورفض عودة السفير الإسرائيلي إلى عمان، رداً على العدوان والمجازر المستمرة على غزة، مؤكداً أن غزة تحارب نيابة عن الأمة العربية، وأن الأردن طالما أكد على حق الشعب الفلسطيني بإقامة دولته المستقلة.

وبين أن فلسطين تمر بأخطر مراحلها من خلال جرائم الحرب ومحاولات التجهيز المدعومة من بعض مراكز القرار الدولي، والتي تضمنت أمام الحاجة لمراجعة شاملة لحقوق الإنسان والمواثيق الدولية. وشدد على ضرورة محاكمة الكيان الإسرائيلي على ما ارتكبه من جرائم بحق المدنيين وقصفه للمستشفيات والكنائس والمساجد ومحيطات المدنيين. وقال رئيس دورة المكتب الدائم، نقيب المحامين يحيى أبو عيود، إن إجرام الكيان مدعاة لملاحقة

السفوف وطوقان تؤكدان أهمية مذكرتي التفاهم التي وقعها الأردن والإمارات في مجال التعاون الاستثماري والتنمية

عمان

قال أمين عام مجلس النواب عواد الغوييري، إن الكتل النيابية، سلمت أسماء أعضائها إلى الأمانة العامة، وفقاً لأحكام المادة ٢٦ من النظام الداخلي.

وأضاف الغوييري، "بلغ عدد الكتل التي تشكلت في الدورة العادية الثالثة لمجلس النواب التاسع عشر ٧، ضمت في عضويتها ١١٨ نائباً هي: العدالة، القرار المستقب، الائتلاف الوطني، التيار الديموقراطي، البرنامج، العهد، إضافة إلى ١١ نائباً مستقلاً.."

وأوضح الغوييري أن هذا الإجراء يأتي استكمالاً لمتطلبات تشكيل الكتل والائتلافات النيابية وفق أحكام النظام الداخلي لمجلس النواب، الذي تم بموجبه تنظيم وتشكيل الكتل والائتلافات على أن لا يقل عدد أعضاء الكتلة الواحدة عن ١٠ بالمتة من عدد أعضاء المجلس، كما يحق لكتلتين أو أكثر تشكيل ائتلاف نيابي.

وضمنت كتلة القرار في عضويتها ٢١ نائباً؛ ميرزا بولاد (رئيساً)، سليمان القلاب، عطا ابداح، هائل عياش، عبد الرحيم المعايعة، الأزيادة، عارف العقاب، مجدي اليقوب، محمد الظهراوي، فراس العجارمة، عبد الحلیم مروان الجمود، هيثم الزيادين، زين الشديقات، خلدون الشويات، غازي الذنيبات، خليل عطية، حارس الشيب، ايم الدانات، زينب البدول، علي الغزوي، جميل الحوشوش، وفليحة السبيتان

وضمنت كتلة العدالة النيابية في عضويتها ٢٦ نائباً هم: مجرم الصقور رئيساً، أحمد الصفدي، زهير السعديين، راشد الشوحة، فايز بصيص، هادية السرحان، عبير الجبور، ضرار الداود، أحمد عشا، خلدون حينا، طلال النور، محمد الهلالات، عارف السعادي، سلامة البلوي، محمد جرادات، عبد الرحمن العوايشة، محمد المحارمة، حسين الحراسيس، خالد البستجي، غازي البداوي، عائشة الحسانت، روعه الغرابي، اسماعيل المشاقبة، فواز الزعبي، وائل زروق، وعبد السلام الدنيايات.

فيما ضمت كتلة المستقبل في عضويتها ١٦ نائباً؛ اندريه حواري رئيساً، عبدالله ابو زيد، مروه الصعوب، فادي العدوان، احمد السراخنة، ريبا العموش، عمر الزويد، صالح الوخيان، ضرار الحراسيس، نضال الحياوي، عبدالله عواد، مياده شريم، سالم الضمور، عبدالسلام الخضير، طالب الصراير، وشادي فريج.

فيما ضمت كتلة الائتلاف الوطني في عضويتها ١٥ نائباً هم: محمد السعودي رئيساً، محمد العلامقة، تيسير كريشان، نمر العبادي، احمد الخلايلة، عوده النوايشة، محمد الخلايلة، رمزي العجارمة، خالد الشلول، علي الطراونة، محمد الربايعة، امفير للدسجة، نواف الخوالدة، اسماء صالح الرواحنة، سالم العمري.

وضمنت كتلة العهد النيابية في عضويتها ١٣ نائباً هم: ايمن المجالي رئيساً، خير ابو صعيك، خالد أبو حسان، محمد الغوييري، محمود الضرجات، بلال المومني، راند الظهراوي، أمال الشقران، اسامه القوايمة، محمد المراتي، محمد شطناوي، عبيد ياسين، عمر العياصرة، وعبد النعم الكودات.

كما ضمت كتلة البرنامج في عضويتها ١٣ نائباً هم: "فريد حداد رئيساً، فايزة عضيبيات، زيد العتوم، عيد النعيمات، سليمان أبو يحيى، دينا البشير، فراس القضاة، ماجد الرواشدة، تمام الرياطي، عمر النبر، صفاء المومني، نواش القواقره، محمد العكور.

وضمنت كتلة العهد النيابية في عضويتها ١٣ نائباً هم: يحيى عبيدات رئيساً، ناجح العدوان، اسلام الطباشات، محمد العبابنة، محمد بنني ياسين، بسام الفايز، توفيق المرابعة، غازي عوده السرحان، نزار القيسي، نزار الجيصة، ذياب المساعيد، راند السميبرات، وصالح بوتاييه.

والنواب المستقلون الذين لم ينضموا إلى أي كتلة وعددهم ١١ نائباً هم: عبدالكريم الدغمي، موسى هنطش، أيوب خميس، صالح العمروطي، نبال الفريجات، عدنان مشوقه، احمد القطاونة، محمد علي ابو صعيك، عماد العدوان، حسن الرياطي، رهق الزواهره، وعلي الخلايلة.

التطبيع وقطع العلاقات مع المحتل، ومقدماتاً للمساعدات العاجلة، وداعياً إلى كسر الحصار وفتح المعابر ووقف العدوان وحق تقرير المصير.. وحيا أبو عيود صمود الشعب الفلسطيني في وجه العدوان والاحتلال، واعتبر أن ٧ أكتوبر هي بداية النصر والتحرير. بدوره، قال أمين عام اتحاد المحامين العرب الدكتور يحيى أبو عيود، إن الاجتماع يعقد والشعب الفلسطيني يمر بكارثة إنسانية في قطاع غزة جراء العدوان المستمر أمام مرأى المجتمع الدولي الذي لا يحرك ساكناً، الأمر الذي يهدد الأمن في العالم والمنطقة. وأكد أن الاحتلال ارتكب عدة جرائم حرب

ثانياً، قطاع الرقمنة مشروع التحول الرقمي في وزارة الصحة (١٠٠ مليون دولار).

يهدف المشروع إلى رقمنة خدمات وزارة الصحة بما في ذلك تأسيس وتطوير البنية التحتية الرقمية من أجهزة ومعدات وخوادم وبيانات والمهارات الرقمية، بما في ذلك (الآتمة الإدارية، إدارة المخزون، وإنشاء المستشفيات الافتراضية، وتأسيس نظام التتبع الدوائي)، ويعتبر هذا المشروع من أهم أولويات خارطة طريق تطوير القطاع العام / محور الرقمنة.

ثالثاً، قطاع الطاقة مشروع إنشاء شبكة أنابيب الغاز لثلاث مناطق ومدن تنموية وصناعية (٧٠ مليون دولار).

يأتي المشروع لتخفيض كلف الإنتاج وزيادة تنافسية الصناعات الأردنية من خلال تزويد مدينة الموقر الصناعية ومدينة الروضة الصناعية في محافظة معان والمنطقة التنموية في المرقب بالغاز المصري، لتخفيض كلفة الطاقة على الصناعات الوطنية لرفع تنافسية المنتج المحلي في أسواق التصدير وفي السوق المحلي، وذلك بناءً على الدراسات المعدة لهذه الغاية.

رابعاً، قطاع السياحة مشروع تطوير المنطقة المجاورة للمغسط (٧٥ مليون دولار)

يهدف المشروع لتطوير السياحة الدينية في الأردن، وإثراء المنتج السياحي، وإطالة فترة زيارة السياح إلى الملكة بهدف تحول منطقة وادي الأردن إلى منطقة تنمية مستدامة والرفي بمستوى الخدمات السياحية لخدمة المجتمعات المحلية.

وتضمن المشروع التأسيس لإحداث نهضة للمساهمة في التنمية الشاملة لقطاع السياحة والاقتصاد الأردني ككل ويؤسس ذلك إلى الربط بين المنطقة المجاورة للمغسط وموقع المغسط، وزيادة عدد الزوار في المنطقة المجاورة للمغسط لزوار وحجاج موقع المغسط بوسائل الراحة والمرافق التي تحسن من تجربة الزائرين لتعزيز جاذبية وإمكانية الوصول لكل من الزائرين من غير الحجاج الذين يزورون البحر الميت.

خامساً، منحة دعم الموازنة العامة (٧٥ مليون دولار).

يأتي هذا الدعم بهدف دعم الموازنة العامة والمساهمة في تنفيذ عدد من المشاريع الرأسمالية المدرجة في الموازنة العامة. إضافة إلى مشروع إنشاء طريق لربط ميناء العقبة بمعبير الكرامة (الحدود العراقية)، حيث يعتبر المشروع استثمارياً تنموياً، ويهدف إلى إنشاء مشروع لوجستي اقتصادي، لتعزيز تجارة البنية وحركة النقل في سياق تعزيز المنظومة اللوجستية الإقليمية.

والمشروع قيد الدراسة مع الجانب الإماراتي، وبكلفة تقديرية تصل إلى ١ مليار دولار.

عمان
أكدت وزيرة الاستثمار خلود السقاف ووزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان، أهمية مذكرتي التفاهم التي تم توقيعها في المجالات الاستثمارية والتنمية خلال زيارة جلالة الملك عبدالله الثاني إلى دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، أسس التعاون في المجالات الاستثمارية والتنمية بين البلدين الشقيقين.

وأشارت السقاف وطوقان إلى مذكرتي التفاهم التي تحدد فرصاً استثمارية بقيمة خمسة ونصف مليار دولار وتهدف إلى توسيع آفاق التعاون، بما يسهم بتحقيق التنمية والازدهار المستدامين في البلدين الشقيقين. وتشمل مذكرات التفاهم، مجالات الاستثمار بين البلدين، منها مذكرة بين شركة أبوظبي للتنمية القابضة وصندوق الاستثمار الأردني، بجانب مذكرة أخرى بشأن منحة حكومة دولة الإمارات بقيمة ٤٠٠ مليون دولار، لتمويل المشاريع التنموية في الأردن.

ووقع مذكرات التفاهم وزير الاستثمار الإماراتي محمد حسن السويدي، ووزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان، حيث هدفت المذكرة الأولى والتي وقعت بين وزارة الاستثمار الأردنية ووزارة الاستثمار الإماراتية، إلى تشجيع وتيسير التعاون في مجالات تتضمن الاستثمار في مشاريع البنية التحتية والتنمية في المملكة، إضافة إلى تبادل الخبرات والتعاون في المجال الاستثماري.

أما المذكرة الثانية، فجرى توقيعها بين صندوق الاستثمار الأردني وشركة أبو ظبي التنموية القابضة ADQ لتأسيس صندوق استثمار في الأردن، وفقاً لقانون صندوق الاستثمار الأردني، لغايات الاستثمار في عدد قيمتها خمسة ونصف مليار دولار أميركي. ومن بين تلك المشاريع:

مشروع تطوير محطة معالجة مياه الصرف الصحي/ مشروع تطوير محطة تحويل النفايات إلى طاقة.

مشروع تشغيل البناء بالتعاون مع شركة تطوير العقبة.

مشروع مشترك مع شركة تطوير العقبة لإنشاء نظام مجتمع الموائج (PCS).

مشروع إنشاء سكة الحديد داخل الملكة لربط مناطق التعدين مع ميناء العقبة.

يشار إلى أن هناك عدداً من المشاريع الإضافية التي تقوم شركة أبوظبي القابضة بدراساتها ليطمئئنت للمشاريع الواردة في مذكرة التفاهم في المستقبل القريب.

وفيما يتعلق بمذكرة التفاهم التي تم توقيعها أمس؛ فقد بدأت المحادثات مع الجانب الإماراتي حيالها منذ بداية العام، لتوفير منحة بقيمة ٤٠٠ مليون دولار، لتمويل تنفيذ عدد من البرامج والمشاريع

الخريشة والمبيض يلتقيان شابات وشباب ناشطين في العمل السياسي والاجتماعي



عمان
التقى وزير الشؤون السياسية والبرلمانية حديثة الخريشة ووزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور مهند المبيضين، الخميس، شابات وشباباً من الناشطين بالعمل السياسي والاجتماعي.

ويأتي اللقاء الذي عقد في وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية بحضور أمينها العام الدكتور علي الخوالدة، وأمين عام وزارة الاتصال الحكومي، الدكتور زيد النوايشة، ضمن اللقاءات التواصلية التي تجريها الحكومة مع الفعاليات المجتمعية والشبابية.

وقال الخريشة، إن القضية الفلسطينية هي القضية المركزية الأولى والمحورية بالنسبة للأردن، "ولا مجال للتشكيك بالموقف الوطني الأردني تجاه ما يحصل في قطاع غزة.. واستعرض مجمل المواقف الأردنية التي قادها جلالته الملك عبدالله الثاني منذ بدء الحرب على قطاع غزة، واللقاءات والاتصالات والمواقف التي عبر عنها جلالته، مبيّناً أن الدبلوماسية الأردنية دعت منذ اليوم الأول إلى وقف إطلاق النار ومنع تهجير الفلسطينيين من مدنهم باعتبار ذلك جريمة حرب، مع التأكيد على أهمية تطبيق القانون الدولي الإنساني.

وأشار الخريشة إلى الجهد الدبلوماسي الأردني بموازاة تقديم الأردن للمساعدات الإنسانية لأبناء القطاع والبقاء على المستشفين الميداني العسكري، وتقديم المساعدات الطبية للضفة الغربية، إضافة إلى قرار الملكة باستدعاء السفير الأردني من تل أبيب، وإبلاغ وزارة الخارجية الإسرائيلية بعدم إعادة سفيرها إلى عمان. وشدد الوزير على أن الدبلوماسية الأردنية تؤمن بالحل السياسي لقضايا النزاع في العالم، وعلى رأسها القضية الفلسطينية، مؤكداً على الموقف الأردني الداعي لإقامة الدولة الفلسطينية على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

وحذر الخريشة من التشكيك بالموقف الأردني تجاه القضية الفلسطينية قائلاً "هناك محاولات خبيثة تشكك بالموقف الرسمي الأردني"، مطالباً النشطاء والشباب والشابات بعدم الالتفات لهؤلاء، والوقوف بوجه المشككين..

وأكد الخريشة أن حرية التعبير عن الرأي ومختلف أشكال التعبير مصنونة بموجب الدستور، "لكن علينا جميعاً أن نلتزم بالقانون ونمنع الاعتداء على الممتلكات العامة والخاصة.. ودعا الخريشة إلى إسناد الموقف المهني لرجال القوات المسلحة الأردنية الجيش العربي والأجهزة الأمنية، الذين يسهرون على حماية الأردنيين للحيلولة دون العبث بأمن وسلامة الوطن، مشدداً على أن قواتنا المسلحة تمتلك الكفاءة والقدرة على الدفاع عن تراب الأردن.

بدوره، قال الدكتور المبيض إن هذا اللقاء يجسد تعاوناً بين وزارتي الشؤون السياسية والبرلمانية والاتصال الحكومي، ويترجم أن التحديات السياسية والاتصال سواء الرسمي أو التقليدي أو بالحوار متلازمان لا ينفصلان.

وأشار المبيض إلى أن اللقاء مع الناشطين السياسيين الشباب يهدف إلى تسليط الضوء على جهد الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني لوقف الحرب على قطاع غزة، والتوقف عن قصف المدنيين الأبرياء، ومنع تهجير أهالي القطاع، والسماح بدخول أكبر للمساعدات الإنسانية الطبية والإغاثية إلى القطاع.

وقال المبيض، "هذه الحرب المستعرة على غزة هدفها قتل المدنيين من أطفال ونساء وهدم المساجد والكنائس، وما يحصل في غزة لم نشاهد مثله في أي صراع عسكري من قبل.. وشدد على الموقف الأردني تجاه الحرب على غزة ثابت واضح، وهناك تناغم واضح بين الموقفين الرسمي والشعبي حول ما يحصل في القطاع من حرب ضد المدنيين، مؤكداً أهمية الاصطفاف الشعبي خلف جلالة الملك عبدالله الثاني الداعم للقضية الفلسطينية ووقف الحرب على القطاع.

وبين أن جلالة الملك نجح خلال جولته الأوروبية الأخيرة في تغيير الخطاب الغربي تجاه الحرب على غزة، لافتاً إلى ضرورة العودة إلى خطاب جلالته الذي كان في الجمعية العامة للأمم المتحدة قبل بداية الحرب على غزة، حين حذر جلالته من استمرار الضبابية في مستقبل الفلسطينيين، واستحالة وجود حل سياسي للصراع بين الفلسطينيين والإسرائيليين في هذه الظروف.

ولفت إلى أن الأردن وانطلاقاً من واجبه تجاه أهل في فلسطين، سير ٦ شاحنات مساعدات طبية للضفة الغربية الثلاثاء الماضي، استجابة للحاجة الفورية لدعم وزارة الصحة الفلسطينية التي تعاني من نقص في الأدوية والمعدات الطبية، إضافة إلى قرار مجلس الوزراء بتخصيص ٤٥ ألف طن من القمح والحبوب سترسل لأهلنا في الضفة الغربية قريباً أيضاً، إلى جانب إرسال ٣ طائرات مساعدات إغاثية إلى مطار العريش في مصر، ليصار لإيصالها إلى القطاع عبر ممريرف وتسليمها للمستشفيات هناك، من خلال وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل لاجئي فلسطين في الشرق الأدنى (الأونروا).

ومطالب المبيض الشابات والشباب الناشطين السياسيين والاجتماعيين بضرورة إيصال رسائل الأردن الداعمة لفلسطين من خلال منصات التواصل الاجتماعي، ومحاربة الإشاعات عبر هذه المنصات التي تستهدف التأثير على الموقف الأردني الثابت تجاه الحرب على غزة.

وعبر الناشطون عن وقوفهم إلى جانب مواقف الدولة الأردنية بقيادة جلالة الملك عبد الثاني ومواقفه المشرفة تجاه القضية الفلسطينية.

وأكدوا تأييدهم لقرار الحكومة استدعاء السفير الأردني من تل أبيب وعدم عودة السفير الإسرائيلي إلى عمان، ودعم الشباب الأردني للقضية الفلسطينية والوقوف إلى خلف جلالة الملك ودعوته لوقف العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة ومنع تهجير الفلسطينيين. وأعربوا عن استهجانهم من بعض مثبيري الشعب في وقفات التضامن مع الشعب الفلسطيني، مشددين على ضرورة الالتزام بالقانون والوقوف إلى جانب جهود الأجهزة الأمنية، والقوات المسلحة الأردنية الجيش العربي، والسعي لتمتين جبهتنا الداخلية.

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق 2023/11/06 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطفر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - شارع عطية بني هاني في العودة، شارع الغول منطقة الهاشمي في النول، شارع يعيد في النول منطقة المدينة، شارع علي التل منطقة البازرحة في المظع وذلك من الساعة الثالثة والنصف عصراً لغاية الساعة التاسعة مساءً في محافظة إربد.

قسم العلاقات العامة

دراسة جديدة تكشف حسنة لافته 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 الممرضى في السمنة غالبا ما يكون السبب متعلقا بأمراض القلب والأوعية الدموية. وبالعكس فقد يكون السبب عند المرضى النحفاء هو الرجفان الأذيني، وهي حالة يميزها عدم انتظام دقات القلب، وهو ما قد يؤدي إلى سكتة دماغية بسبب جلطة تسد وعاء دموي رئيسيا. وأضاف أن السمات الدماغية الناتجة عن الرجفان الأذيني تعيق إلى التسبب بأضرار أكثر من تلك المرتبطة بسبب الشرايين.

وتشك الدكتور ريبكا غولتمان في أن قلة الوزن قد تشير إلى مسائل صحية أخرى مثل الضعف. وقالت غولتمان إن هناك احتمالا كبيرا لأن تكون قلة الوزن مؤشرا على مرض ما، سواء كان الضعف أو شيئا آخر. وأضافت غولتمان: «أستاذة للأعصاب 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 الممرضى جدا في السمنة أقل احتمالا لأن يموتوا بنسبة ٦٢٪ مقارنة مع ذوي الوزن العادي، وكان الأشخاص الممرضى 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 تشيسبيرغ، إنه يمكن أن يكون الحزن الذهني مساعدا

الجسم قد يكون علامة لأمر آخر. وتابعت الدراسة الجديدة ١٠٣٣ شخصا بعمر 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 المسكنات الأفيونية لثلاثين عاما 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 تهم كثيرا لتذهب بسببها، 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 اللافت هو السعر العالي للوصول إلى تلك العيادة، إذ سيكلف العرض على الطبيب قرابة ٢٠٠٠ جنيه إسترليني، ثم دفع ٦٠٠-٧٠٠ إسترليني شهريا للحصول على وصفة طبية خاصة تحتوي على عقاقير مستخلصة من لبنة القلب. وقال المسؤولون عن العيادة إن هذا العلاج سيحل محل «استئذوا 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. وتتمثل التغييرات التي تحدث بين سن الخمسين والستين في تزايد مشاكل المعدة، وتلف خلايا الدماغ والجسم، فضلا عن ضعف الذاكرة، وتراجع معظم التغييرات في هذه المرحلة بوظائف الدماغ الأمر الذي يستدعي ضرورة الاهتمام به من خلال تعلم مهارات جديدة، وقرأءة 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 الأعصاب 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. وبهذه المرحلة، ينصح بمرافقة سحرة القلب، وزيارة الطبيب بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، فضلا عن ممارسة الرياضة. ذلك يبيغ بعض الأشخاص سن السبعين، لكنهم مع ذلك يبدون أصغر 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 العاشسة 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 في المئة للإصابة بقصور القلب في عمر متأخر، مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذه المشكلة. وتووه 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

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

«الغيب» هو اسم نبات له مفعول الحذر. تم رسميا في بريطانيا، افتتاح أول عيادة تخصصية لعلاج عقاقير مستخلصة من لبنة القلب المخدرة في بريطانيا بمدينة مانشستر. وقالت «بي بي سي» إن ذلك تم بعد أن غيرت الحكومة القانون في تشرين الأول/ أكتوبر الماضي، بحيث باتت مسموحا للأطباء أن يكتروا وصفات طبية تتضمن عقاقير مستخلصة من لبنة القلب إذا رأوا أن ذلك قد يساعد في علاج المرضى. ونقلت «بي بي سي» عن خبراء قولهم إن هذا الحذر مخفف للغاية، ويمكن استخدامه في علاج أمراض كالتهاب المفاصل واضطراب الأعصاب والتشنجات العضلية والصرع والتصلب المتعدد ومرض الزهايمر والشلل الرعاش، فضلا عن علاج بعض المشكلات النفسية كالإكتئاب والقلق

تطرا على الجسم الكثير من التغييرات على الرغم من عدم تجاوز الـ ١٠ سنوات. ونشر موقع «أف بي بي» الروسي تقريرا، تحدث فيه عن التغييرات التي تطرا على جسم الإنسان كل ١٠ سنوات.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته «عربي ٢١»، إن الأشخاص ما بين سن العشرين والثلاثين لا يتكروا عادة في مسألة التقدم في السن والشيوخوخة، ولكن خلال هذه الفترة، تظهر على الجسم بعض التغييرات حتى لو كانت صغيرة، مثل توقف العظام عن النمو، وتوقف إنتاج الكولاجين، وتغير لون البشرة. وبسبب اختلاف طبيعة الأجسام، يمكن أن تظهر شروخ العنق عند البعض في سن ١٦، بينما تظهر عند البعض الآخر في سن متأخرة. وينصح خلال هذه المرحلة بإبلاء اهتمام خاص بالنظام الغذائي، وتجنب تناول الوجبات السريعة، والوظيفية على تناول الأطعمة التي تساعد على استعادة الكولاجين في الجسم. وذكر الموقع أنه تطرا على الجسم الكثير من التغييرات، على الرغم من عدم تجاوز الـ ١٠ سنوات. لذلك يجب دائما العناية بالجسم. وبين سن الثلاثين والأربعين يمكن ملاحظة بعض التغييرات مثل ضعف العضلات، وتراجع كمية الأنسجة العضلية في الجسم، وانخفاض نسبة الكولاجين والإيلاستين. وعادة ما ينصح بالمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، والعناية بالبشرة، وتجنب التعرض لأشعة الشمس.

وحسب بعض العلماء، فإن جسم الإنسان يصل إلى ذروة النمو في سن ٣٨، بعد ذلك تبدأ علامات الشيخوخة الحقيقية في الظهور، فيحدث انخفاض في عدد الخلايا العصبية، وتتراكم الدهون في الجسم، وتدهور حاسة الهمس، وتزيد هشاشة العظام والمفاصل. أما بالنسبة للتناء، فينخفض هرمون الإستروجين لديهم مقابل ارتفاع شطط القلب التعرض لأشعة الشمس.

علاجات طبيعية قد تمنع أعراض «انسحاب الكافيين»



مشروب البايونج يتميز مشروب البايونج برائحته ولطعمه الحار، وفيه العديد من الفوائد الصحية الجسمانية بسبب خصائصه التهسية، وهو طارد للريح، ومهدئ، وعضاد للشلل، ويحفظ التوتر والقلق، لذلك فهو مثالي للتلخص 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». يسود، فقال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، يفضل أولا عدم تثبيت مواعيد محددة لشرب القهوة، مع زيادة تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، وتناول حلوى النعناع والكعرات.

استهلاكه له تأثيرات مشابهة جدا لمشروب الرياضة من حيث الترطيب، ويسبب قدرا أقل من الغثيان، وعدم الراحة، والانتفاخ. مشروبات بروبيوتيك تحزز المشروبات التي تحتوي على بروبيوتيك وأهمها لبن الزبادي وحليب الصويا على نمو البكتيريا الجيدة، وتحسين صحة الجهاز الهضمي، وهي تحفز الجهاز الهضمي لتخليص الجسم من السموم وأيضا محاربة أعراض انسحاب الكافيين، وتساهم على تطوير الأمعاء من البقايا. مشروب الزنجبيل يشتهر مشروب الزنجبيل برائحته مميزة وتلكه 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. وينتج مشروب الزنجبيل حركة

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 الوقف. 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 التوافق في فلورا الأمعاء، بالإضافة إلى ذلك قد تلخص مستويات التوتر، لأن الكافيين يزيد من الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وهذه الهرمونات مرتبطة بالتوتر، وفق الموقع. علاجات طبيعية وتذكر التقرير بعض العلاجات الطبيعية التي قد تساهم في منع انسحاب الكافيين، وهي: ماء جوز الهند يمكن أن يساعد ماء جوز الهند في منع انسحاب الكافيين، فهو 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 الإرهان والتعب الناتج من انسحاب الكافيين.

أشار تقرير إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين- أرشيفية يؤثر الين «القهوة» على الدماغ لأنه ينتج احساسا دائما بالانتباه، وذلك لأنه يحفز الجهاز العصبي المركزي، ويمكن أن يؤدي قطع المشروبات المحتوية على الكافيين من النظام الغذائي إلى التسبب بحالة صحية تسمى «انسحاب الكافيين». وبحسب اختصاصية التغذية العلاجية أمل حداد: «يساب الانسحاب أعراض 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 والتعاس، 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». اقرأ أيضا، تعرف على المجموعات الثلاث التي ينضم إليها عشاق القهوة وتابع سيد السلام، في حديث لـ «عربي ٢١»، «يخرج الماده الكافيين، وبالتالي أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيها أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتمادا على استجابة الخج لتعويض النقص الجارحي، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب. وحول موعد تعرض الشخص لأعراض انسحاب الكافيين، قال عبد السلام إن «الخج يفرغ مقدارا معينا من الكافيين، والإنسان يزيد عليه حينما يشرب القهوة» مشيرا إلى أنه «ينتج عن ذلك أمرين، الأول اعتماد الجسم على المقدار المرتفع، وعند فقد يحدث تأثير سلبي». وأردف، «الأمر الثاني يقوم الخج بعمل توازن بين الاحتياج وبين المخزون من الخارج، وعندها يوقف نسبة من التاج، وهنا تظهر الأعراض حينما يتوقف الإمداد الجارحي». موضحا أن «تأثير فقد الكافيين الفاجن يختلف من شخص لآخر، وذلك حسب سرعة استجابة الجسم لتعويض الفرج، أو التأقلم على الكمية

«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 التي 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، وأُضاف، «لمت مشاهدة الفيديو حوالي ٤٠٠٠ مرة في التجموع قبل إزالته».

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 الخلل في نظام الكشف الأساسي للأندرويد في إجراء الاختبارات للكشف الأساسية للمنظمة، وبالتالي تعد هذه التطبيقات من الناحية المعيبة مزيفة.

ووفقاً لتقييم موفليكي منظمة «إيه في كومبارايفز»، 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 «غالبا 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 بدلا من اهتمام ماسح ضوئي يلتقط البرمجيات الخبيثة. ولا تشكل نتائج الدراسة التي قامت بها «إيه في كومبارايفز» خلال الأشهر القليلة الماضية مطاباة بالنسبة لأي شخص مطلع على عالم الأمن السيبراني وعلى طريقة عمل نظام أندرويد لمكافحة الفيروسات.

وعند الموقع بعض نتائج الدراسة التي أجرتها «إيه في كومبارايفز»، فهي سيبل المثال، 23 فقط من التطبيقات البيضاء التي اختارها نجحت في الكشف عن نسبة 1٠٠ بالمئة من عينات البرمجيات الخبيثة، فضلا عن ذلك، قلقت قدرة 1٦ تطبيقا 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 سلبا على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تشغيل وضع السكون على الجهاز بدلا من إيقاف تشغيله ليلا، في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الأضرار لا تقل عن تلك التي يسببها تشغيل 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 تحسين أداء الحاسوب وتطبيقه بشكل سريع، فضلا عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من المهام، فهو الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالبا برامج تشغيل تلقائية، وغالبا ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فحجب 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 التحقق من وجود فيروسات في الجهاز من الحيل التي تساعد على تسريع عمل الكمبيوتر، لا سيما أن الفيروسات تمثل المشكلة الأكثر شيوعا التي تواجه أصحاب أجهزة الكمبيوتر المكتبية والمحمولة على حد سواء.

والجدير بالذكر 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 بحسب، فهي سيبل المثال، لا تتطابق أنظمة الحماية الجديدة مع

تتحمل فتح عدد كبير من البرامج في وقت واحد، لذلك من المستحسن عدم ايقال كاهل نظام الحاسوب، وغلق جميع البرامج التي لا تحتاج إليها، وهو ما يساعد على تعزيز سرعة الكمبيوتر، على سبيل آخر، يقوم بعض الأشخاص بتثبيت العديد من البرامج على جهاز الكمبيوتر الشخصي، وربما مجموعة كاملة من البرامج التي لا يستخدمونها، ويتم تثبيتها بسبب الحاجة إليها أو لقرض آخر. في هذا الإطار، وفي حال كنت لا تحتاج إلى هذه البرامج، ولن تستخدمها في المستقبل القريب، فمن الضروري حذفها باستخدام تطبيقات تنظيف الكمبيوتر، واستخدام وظيفة إلغاء التثبيت، الأمر الذي سيسهل 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

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 سلبا على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تشغيل وضع السكون على الجهاز بدلا من إيقاف تشغيله ليلا، في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الأضرار لا تقل عن تلك التي يسببها تشغيل 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 تحسين أداء الحاسوب وتطبيقه بشكل سريع، فضلا عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من المهام، فهو الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالبا برامج تشغيل تلقائية، وغالبا ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فحجب تثبيت هذه البرامج، وقم بإلغاء برنامج التشغيل التلقائي، للحفاظ على الجهاز، وضمان قيامه بهامه بشكل سريع.

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 سلبا على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تشغيل وضع السكون على الجهاز بدلا من إيقاف تشغيله ليلا، في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الأضرار لا تقل عن تلك التي يسببها تشغيل 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 تحسين أداء الحاسوب وتطبيقه بشكل سريع، فضلا عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من المهام، فهو الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالبا برامج تشغيل تلقائية، وغالبا ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فحجب تثبيت هذه البرامج، وقم بإلغاء برنامج التشغيل التلقائي، للحفاظ على الجهاز، وضمان قيامه بهامه بشكل سريع.

١٠ وظائف تخفيها Gmail وتساعدنا في بعض المهام اليومية

جمعنا لك رسائل البريد الإلكتروني تحتوي على نص أو فقرات قد تتكرر أحيانا في العديد من الرسائل التي نرسلها عادة، لذلك يوجد على اليمين ميل قسم يمكن للمستخدم من إلقاء 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، تاننا، أنه بإمكان المستخدمين العمل على Gmail دون إنترنت، وبعد هذا الخيار في غاية الأهمية إذا كنت تتنقل خارج مكان العمل كثيرا وتضطر أحيانا إلى الوصول إلى مكان لا يوجد فيه اتصال بالإنترنت في الوقت الذي تحرر فيه بريدك الإلكتروني، يفضل هذه الخاصية، بإمكانك كتابة بريد إلكتروني وإرساله فيها بعد صد الاتصال ثانية بشبكة الإنترنت.



بكتابة بريد إلكتروني، إذ هذا الترميز موجود في أسفل اليمين.

أشارت الصحيفة إلى أن Gmail يتيح إمكانية إنشاء حساب بريد إلكتروني جديد موجود بالفعل- تويتر نشرت صحيفة «لافانغورديا» الإسبانية تقريرا تحدثت فيه عن الوظائف والخيارات الامتثالية التي تحفيها خدمة Gmail، والتي من شأنها أن تساعدنا 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 يجهلها الكثيرون.

وذكرت الصحيفة، أولا، أن خدمة Gmail تمكن من تأخير إرسال بريد إلكتروني في حال حدوث خطأ ما، فهي بعض الأحيان، عندما نلتهن من كتابة البريد وننقر لإرساله، نتسطن 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 حذفه، ومن المهم أن يتحلل المستخدم بالسرعة للظفر على خيار التراجع في الخانة التي تظهر في أسفل اليسار من نافذة الإرسال.

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

وأضافت الصحيفة، تاننا، 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 فايرفوكس بالتصفح الأكثر مرونة.

بكتابة بريد إلكتروني، إذ هذا الترميز موجود في أسفل اليمين.

وأبرزت الصحيفة، رابعا، 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 المهمة، التي قد تجدتها في مجلدات السهام الإلكتروني، لحل هذه المشكلة، يجب أن تخصص بعض الوقت لإنشاء ملفات جديدة وتلصق رسائل البريد الإلكتروني باستخدام المجلدات، ويهدد الطريقة، إذا تلتفت مثلا رسائل إعلالية لأحد المنتجات سيقع تنظيمها جميعا في مجلدك، مما يجعل بعض الرسائل المهمة التي لا تتقطن إليها مرئية بشكل أكثر وضوحا.

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

بكتابة بريد إلكتروني، إذ هذا الترميز موجود في أسفل اليمين.

وأبرزت الصحيفة، رابعا، 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 المهمة، التي قد تجدتها في مجلدات السهام الإلكتروني، لحل هذه المشكلة، يجب أن تخصص بعض الوقت لإنشاء ملفات جديدة وتلصق رسائل البريد الإلكتروني باستخدام المجلدات، ويهدد الطريقة، إذا تلتفت مثلا رسائل إعلالية لأحد المنتجات سيقع تنظيمها جميعا في مجلدك، مما يجعل بعض الرسائل المهمة التي لا تتقطن إليها مرئية بشكل أكثر وضوحا.

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

بكتابة بريد إلكتروني، إذ هذا الترميز موجود في أسفل اليمين.

وأبرزت الصحيفة، رابعا، 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 المهمة، التي قد تجدتها في مجلدات السهام الإلكتروني، لحل هذه المشكلة، يجب أن تخصص بعض الوقت لإنشاء ملفات جديدة وتلصق رسائل البريد الإلكتروني باستخدام المجلدات، ويهدد الطريقة، إذا تلتفت مثلا رسائل إعلالية لأحد المنتجات سيقع تنظيمها جميعا في مجلدك، مما يجعل بعض الرسائل المهمة التي لا تتقطن إليها مرئية بشكل أكثر وضوحا.

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

ثلثا تطبيقات أندرويد المضادة للفيروسات خدعة

ثلثا تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريبا هي مجرد خدمة، جيتي نشر موقع «زي ديت» الأمريكي تقريرا، تحدث فيه عن دراسة كشفت أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريبا هي مجرد خدعة.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته «عربي 24»، إن منظمة ضماوية متخصصة في تقييم البرامج المضادة للفيروسات أجرت دراسة على ما يزيد على 2٠٠ برنامج خلال شهر كانون الثاني/يناير من هذه السنة، وقد كشف التقرير الذي نشره في الأسبوع أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات مزيفة، ولا تعمل بالشكل الذي وقع الترويج له.

وأعاد الموقع بيان هذا التقرير، الذي نشرته منظمة «إيه في كومبارايفز» المتخصصة في اختبار البرامج المضادة للفيروسات في النتائج، حيث قامت بعمل اختبار طويل شمل 2٥٠ تطبيقا من تطبيقات الأندرويد المصممة لمكافحة الفيروسات، والمتوفرة في متجر غوغل بلاي الرسمي.

وذكر الموقع أنه من بين 2٥٠ تطبيقا وقع اختبارها، تبين أن 8٠ منها بحسب كانت قادرة على اكتشاف أكثر من 3٠ بالمئة من البرمجيات الخبيثة التي وضعوها في كل تطبيق خلال الاختبارات الفردية، ولم تكن الاختبارات معقدة، حيث قام الباحثون بتثبيت كل تطبيق مضاد للفيروسات على جهاز منفصل (لا يتضمن أي نظام محاكي) وأتمتة الجهاز لفتح متصفح وتحميل برنامج خبيث ثم تثبيته، وأوضح الموقع أن الباحثين قاموا بهذه العملية 2٠٠ مرة بالنسبة لكل تطبيق، حيث قام جهاز الاختبار بتثبيت 2٠٠ برنامج خبيث الأكثر شيوعا في نظام الأندرويد، والتي تم العثور عليها السنة الماضية، ما يعني أن جميع التطبيقات المضادة للفيروسات كان من المفترض أن تقوم بتستيف هذه البرامج منذ وقت طويل.

وأضاف الموقع أن النتائج التي تم التوصل إليها لا تعكس هذا الافتراض الأساسي، أي قال موفليكي شركة «إيه في كومبارايفز» إن العديد من التطبيقات المضادة للفيروسات لم تخصص بالتحقق من التطبيقات التي كان المستخدم يقوم بتثبيتها أو تثبيتها، ولكنها ستفحصها بحسب وفق نهج القائمة البيضاء في القائمة السوداء، واقتصرت على البحث في أسماء الحزمة (بدلا من الشهيرة الخاصة بها).

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

الاعلانات السيئة وليس الاعلانات وحدها، وقت هو إلى أن «النكاه» الاصطناعي أنجز الجزء الأكبر من المهمة، فيهدد التقنية قادرة على رصد التوجهات وتطبيق النماذج على نطاق أوسع، في حين يحصد التقنيون العائير الاعتماد وهمايون حساب فروجن «سينين»، أي ضعف العدد المسجل في 2٠١٧، وعكف عملاقة الإنترنت، من قبيل «غوغل» و«فيسبوك» على تشديد شروط استخدام منصاتهما نتيجة الوعي المتزايد بأخطار التلاعب بمنتجات الحملات الانتخابية من خلال اعلانات مستهدفة.

وفي العام 2٠١٨، استطلعت «غوغل» تدابير خاصة بالحملة الانتخابية في الولايات المتحدة لانتخابات منتصف الولاية، وجرى التحقق من حوالي 1٤٢ ألف إعلان سياسي الضمون وأعدت المجموعة لتقرير حول مصادر تمويل هذه الإعلانات، ومن المرتب اتخاذ تدابير مماثلة في سياق الانتخابات الأوروبية والهندية المقررة في العام 2٠١٩.

الاعلانات السيئة وليس الاعلانات وحدها، وقت هو إلى أن «النكاه» الاصطناعي أنجز الجزء الأكبر من المهمة، فيهدد التقنية قادرة على رصد التوجهات وتطبيق النماذج على نطاق أوسع، في حين يحصد التقنيون العائير الاعتماد وهمايون حساب فروجن «سينين»، أي ضعف العدد المسجل في 2٠١٧، وعكف عملاقة الإنترنت، من قبيل «غوغل» و«فيسبوك» على تشديد شروط استخدام منصاتهما نتيجة الوعي المتزايد بأخطار التلاعب بمنتجات الحملات الانتخابية من خلال اعلانات مستهدفة.

وفي العام 2٠١٨، استطلعت «غوغل» تدابير خاصة بالحملة الانتخابية في الولايات المتحدة لانتخابات منتصف الولاية، وجرى التحقق من حوالي 1٤٢ ألف إعلان سياسي الضمون وأعدت المجموعة لتقرير حول مصادر تمويل هذه الإعلانات، ومن المرتب اتخاذ تدابير مماثلة في سياق الانتخابات الأوروبية والهندية المقررة في العام 2٠١٩.

الاعلانات السيئة وليس الاعلانات وحدها، وقت هو إلى أن «النكاه» الاصطناعي أنجز الجزء الأكبر من المهمة، فيهدد التقنية قادرة على رصد التوجهات وتطبيق النماذج على نطاق أوسع، في حين يحصد التقنيون العائير الاعتماد وهمايون حساب فروجن «سينين»، أي ضعف العدد المسجل في 2٠١٧، وعكف عملاقة الإنترنت، من قبيل «غوغل» و«فيسبوك» على تشديد شروط استخدام منصاتهما نتيجة الوعي المتزايد بأخطار التلاعب بمنتجات الحملات الانتخابية من خلال اعلانات مستهدفة.

وفي العام 2٠١٨، استطلعت «غوغل» تدابير خاصة بالحملة الانتخابية في الولايات المتحدة لانتخابات منتصف الولاية، وجرى التحقق من حوالي 1٤٢ ألف إعلان سياسي الضمون وأعدت المجموعة لتقرير حول مصادر تمويل هذه الإعلانات، ومن المرتب اتخاذ تدابير مماثلة في سياق الانتخابات الأوروبية والهندية المقررة في العام 2٠١٩.

الاعلانات السيئة وليس الاعلانات وحدها، وقت هو إلى أن «النكاه» الاصطناعي أنجز الجزء الأكبر من المهمة، فيهدد التقنية قادرة على رصد التوجهات وتطبيق النماذج على نطاق أوسع، في حين يحصد التقنيون العائير الاعتماد وهمايون حساب فروجن «سينين»، أي ضعف العدد المسجل في 2٠١٧، وعكف عملاقة الإنترنت، من قبيل «غوغل» و«فيسبوك» على تشديد شروط استخدام منصاتهما نتيجة الوعي المتزايد بأخطار التلاعب بمنتجات الحملات الانتخابية من خلال اعلانات مستهدفة.

وفي العام 2٠١٨، استطلعت «غوغل» تدابير خاصة بالحملة الانتخابية في الولايات المتحدة لانتخابات منتصف الولاية، وجرى التحقق من حوالي 1٤٢ ألف إعلان سياسي الضمون وأعدت المجموعة لتقرير حول مصادر تمويل هذه الإعلانات، ومن المرتب اتخاذ تدابير مماثلة في سياق الانتخابات الأوروبية والهندية المقررة في العام 2٠١٩.

الاعلانات السيئة وليس الاعلانات وحدها، وقت هو إلى أن «النكاه» الاصطناعي أنجز الجزء الأكبر من المهمة، فيهدد التقنية قادرة على رصد التوجهات وتطبيق النماذج على نطاق أوسع، في حين يحصد التقنيون العائير الاعتماد وهمايون حساب فروجن «سينين»، أي ضعف العدد المسجل في 2٠١٧، وعكف عملاقة الإنترنت، من قبيل «غوغل» و«فيسبوك» على تشديد شروط استخدام منصاتهما نتيجة الوعي المتزايد بأخطار التلاعب بمنتجات الحملات الانتخابية من خلال اعلانات مستهدفة.

وفي العام 2٠١٨، استطلعت «غوغل» تدابير خاصة بالحملة الانتخابية في الولايات المتحدة لانتخابات منتصف الولاية، وجرى التحقق من حوالي 1٤٢ ألف إعلان سياسي الضمون وأعدت المجموعة لتقرير حول مصادر تمويل هذه الإعلانات، ومن المرتب اتخاذ تدابير مماثلة في سياق الانتخابات الأوروبية والهندية المقررة في العام 2٠١٩.

غوغل تواجه الإعلانات «السيئة» وتزيل المليارات منها

الاعلانات السيئة وليس الاعلانات وحدها، وقت هو إلى أن «النكاه» الاصطناعي أنجز الجزء الأكبر من المهمة، فيهدد التقنية قادرة على رصد التوجهات وتطبيق النماذج على نطاق أوسع، في حين يحصد التقنيون العائير الاعتماد وهمايون حساب فروجن «سينين»، أي ضعف العدد المسجل في 2٠١٧، وعكف عملاقة الإنترنت، من قبيل «غوغل» و«فيسبوك» على تشديد شروط استخدام منصاتهما نتيجة الوعي المتزايد بأخطار التلاعب بمنتجات الحملات الانتخابية من خلال اعلانات مستهدفة.

وفي العام 2٠١٨، استطلعت «غوغل» تدابير خاصة بالحملة الانتخابية في الولايات المتحدة لانتخابات منتصف الولاية، وجرى التحقق من حوالي 1٤٢ ألف إعلان سياسي الضمون وأعدت المجموعة لتقرير حول مصادر تمويل هذه الإعلانات، ومن المرتب اتخاذ تدابير مماثلة في سياق الانتخابات الأوروبية والهندية المقررة في العام 2٠١٩.

الاعلانات السيئة وليس الاعلانات وحدها، وقت هو إلى أن «النكاه» الاصطناعي أنجز الجزء الأكبر من المهمة، فيهدد التقنية قادرة على رصد التوجهات وتطبيق النماذج على نطاق أوسع، في حين يحصد التقنيون العائير الاعتماد وهمايون حساب فروجن «سينين»، أي ضعف العدد المسجل في 2٠١٧، وعكف عملاقة الإنترنت، من قبيل «غوغل» و«فيسبوك» على تشديد شروط استخدام منصاتهما نتيجة الوعي المتزايد بأخطار التلاعب بمنتجات الحملات الانتخابية من خلال اعلانات مستهدفة.

وفي العام 2٠١٨، استطلعت «غوغل» تدابير خاصة بالحملة الانتخابية في الولايات المتحدة لانتخابات منتصف الولاية، وجرى التحقق من حوالي 1٤٢ ألف إعلان سياسي الضمون وأعدت المجموعة لتقرير حول مصادر تمويل هذه الإعلانات، ومن المرتب اتخاذ تدابير مماثلة في سياق الانتخابات الأوروبية والهندية المقررة في العام 2٠١٩.

تعرف على أفضل ٥ متصفحات ويب للبحث باستثناء غوغل

كما يوفر خبرا، في غاية الأهمية، إذ يمكن من اختيار محرك البحث حسب نوع علامات التتوييد لذلك هناك خيار يمكن من تمييز التصفح العادي عن التصفح الخاص أو التحفي، وأضافت الصحيفة، ثالثا، أن متصفح الويب منومنت براوزر هو واحد من أحدث متصفحات الويب التي وقع اختيارها على الأندرويد، وهو المفضل لدى الكثير من المستخدمين، وإلى جانب كونه متصفحيا يسمح بإزالة الاعلانات، فإنه يشمل أيضا الوضع الليلي والتشغيل متعدد النوافذ، ومحركات البحث المختلفة، كما يحتوي متصفح الويب منومنت براوزر على محركات بحث من قبيل غوغل، ويينغ، وداك داك غو، واكوسيا، وكوانت وستارت بايج، وإذا لم تجرب بعد هذا المتصفح، فقد حان الوقت لتجريبه. وذكرت الصحيفة، رابعا، أن أوبرا هو أحد متصفحات الويب الكلاسيكية الموجودة في ملايين الحواسيب والهواتف الذكية، وتتضمن إصدارات مختلفة بما في ذلك أوبرا تاكش، المتصفح الأحدث والأكثر تجديدا، ويختار أغلب المستخدمين الإصدار العادي لهذا المتصفح، نظرا لأنه يوفر ما يحتاج إليه، بما في ذلك محركات بحث مختلفة، يمكن اختيارها حتى لا تضطر فقط إلى استخدام غوغل، ومن بين محركات البحث التي اختارها أوبرا، غوغل، ويهاغو، ويينغ، وداك داك غو، وأمازون، وبيباي، وقاعدة بيانات الأفلام على الإنترنت، ويكيبيديا، وأشارت الصحيفة، خامسا، إلى أن متصفح الويب فايرفوكس يعد من بين أكثر المتصفحات المألوفة، الذي بلغ عسره الذهبي قبل ظهور غوغل كروم، وهو يحتوي على كل ما يمكننا البحث عنه في أي متصفح، ويمكن لهذا المتصفح أن يحل محل غوغل عند اختيار محرك بحث افتراضي، وإلى جانب محركات البحث المثبتة مسبقا، مثل غوغل أو داك داك غو أو لويتر وويكيبيديا، يمكن إضافة محركات جديدة بمجرد النطق باستمرار على شريط البحث، وهو ما يجعل من فايرفوكس المتصفح الأكثر مرونة.

كما يوفر خبرا، في غاية الأهمية، إذ يمكن من اختيار محرك البحث حسب نوع علامات التتوييد لذلك هناك خيار يمكن من تمييز التصفح العادي عن التصفح الخاص أو التحفي، وأضافت الصحيفة، ثالثا، أن متصفح الويب منومنت براوزر هو واحد من أحدث متصفحات الويب التي وقع اختيارها على الأندرويد، وهو المفضل لدى الكثير من المستخدمين، وإلى جانب كونه متصفحيا يسمح بإزالة الاعلانات، فإنه يشمل أيضا الوضع الليلي والتشغيل متعدد النوافذ، ومحركات البحث المختلفة، كما يحتوي متصفح الويب منومنت براوزر على محركات بحث من قبيل غوغل، ويينغ، وداك داك غو، واكوسيا، وكوانت وستارت بايج، وإذا لم تجرب بعد هذا المتصفح، فقد حان الوقت لتجريبه. وذكرت الصحيفة، رابعا، أن أوبرا هو أحد متصفحات الويب الكلاسيكية الموجودة في ملايين الحواسيب والهواتف الذكية، وتتضمن إصدارات مختلفة بما في ذلك أوبرا تاكش، المتصفح الأحدث والأكثر تجديدا، ويختار أغلب المستخدمين الإصدار العادي لهذا المتصفح، نظرا لأنه يوفر ما يحتاج إليه، بما في ذلك محركات بحث مختلفة، يمكن اختيارها حتى لا تضطر فقط إلى استخدام غوغل، ومن بين محركات البحث التي اختارها أوبرا، غوغل، ويهاغو، ويينغ، وداك داك غو، وأمازون، وبيباي، وقاعدة بيانات الأفلام على الإنترنت، ويكيبيديا، وأشارت الصحيفة، خامسا، إلى أن متصفح الويب فايرفوكس يعد من بين أكثر المتصفحات المألوفة، الذي بلغ عسره الذهبي قبل ظهور غوغل كروم، وهو يحتوي على كل ما يمكننا البحث عنه في أي متصفح، ويمكن لهذا المتصفح أن يحل محل غوغل عند اختيار محرك بحث افتراضي، وإلى جانب محركات البحث المثبتة مسبقا، مثل غوغل أو داك داك غو أو لويتر وويكيبيديا، يمكن إضافة محركات جديدة بمجرد النطق باستمرار على شريط البحث، وهو ما يجعل من فايرفوكس المتصفح الأكثر مرونة.

كما يوفر خبرا، في غاية الأهمية، إذ يمكن من اختيار محرك البحث حسب نوع علامات التتوييد لذلك هناك خيار يمكن من تمييز التصفح العادي عن التصفح الخاص أو التحفي، وأضافت الصحيفة، ثالثا، أن متصفح الويب منومنت براوزر هو واحد من أحدث متصفحات الويب التي وقع اختيارها على الأندرويد، وهو المفضل لدى الكثير من المستخدمين، وإلى جانب كونه متصفحيا يسمح بإزالة الاعلانات، فإنه يشمل أيضا الوضع الليلي والتشغيل متعدد النوافذ، ومحركات البحث المختلفة، كما يحتوي متصفح الويب منومنت براوزر على محركات بحث من قبيل غوغل، ويينغ، وداك داك غو، واكوسيا، وكوانت وستارت بايج، وإذا لم تجرب بعد هذا المتصفح، فقد حان الوقت لتجريبه. وذكرت الصحيفة، رابعا، أن أوبرا هو أحد متصفحات الويب الكلاسيكية الموجودة في ملايين الحواسيب والهواتف الذكية، وتتضمن إصدارات مختلفة بما في ذلك أوبرا تاكش، المتصفح الأحدث والأكثر تجديدا، ويختار أغلب المستخدمين الإصدار العادي لهذا المتصفح، نظرا لأنه يوفر ما يحتاج إليه، بما في ذلك محركات بحث مختلفة، يمكن اختيارها حتى لا تضطر فقط إلى استخدام غوغل، ومن بين محركات البحث التي اختارها أوبرا، غوغل، ويهاغو، ويينغ، وداك داك غو، وأمازون، وبيباي، وقاعدة بيانات الأفلام على الإنترنت، ويكيبيديا، وأشارت الصحيفة، خامسا، إلى أن متصفح الويب فايرفوكس يعد من بين أكثر المتصفحات المألوفة، الذي بلغ عسره الذهبي قبل ظهور غوغل كروم، وهو يحتوي على كل ما يمكننا البحث عنه في أي متصفح، ويمكن لهذا المتصفح أن يحل محل غوغل عند اختيار محرك بحث افتراضي، وإلى جانب محركات البحث المثبتة مسبقا، مثل غوغل أو داك داك غو أو لويتر وويكيبيديا، يمكن إضافة محركات جديدة بمجرد النطق باستمرار على شريط البحث، وهو ما يجعل من فايرفوكس المتصفح الأكثر مرونة.

كما يوفر خبرا، في غاية الأهمية، إذ يمكن من اختيار محرك البحث حسب نوع علامات التتوييد لذلك هناك خيار يمكن من تمييز التصفح العادي عن التصفح الخاص أو التحفي، وأضافت الصحيفة، ثالثا، أن متصفح الويب منومنت براوزر هو واحد من أحدث متصفحات الويب التي وقع اختيارها على الأندرويد، وهو المفضل لدى الكثير من المستخدمين، وإلى جانب كونه متصفحيا يسمح بإزالة الاعلانات، فإنه يشمل أيضا الوضع الليلي والتشغيل متعدد النوافذ، ومحركات البحث المختلفة، كما يحتوي متصفح الويب منومنت براوزر على محركات بحث من قبيل غوغل، ويينغ، وداك داك غو، واكوسيا، وكوانت وستارت بايج، وإذا لم تجرب بعد هذا المتصفح، فقد حان الوقت لتجريبه. وذكرت الصحيفة، رابعا، أن أوبرا هو أحد متصفحات الويب الكلاسيكية الموجودة في ملايين الحواسيب والهواتف الذكية، وتتضمن إصدارات مختلفة بما في ذلك أوبرا تاكش، المتصفح الأحدث والأكثر تجديدا، ويختار أغلب المستخدمين الإصدار العادي لهذا المتصفح، نظرا لأنه يوفر ما يحتاج إليه، بما في ذلك محركات بحث مختلفة، يمكن اختيارها حتى لا تضطر فقط إلى استخدام غوغل، ومن بين محركات البحث التي اختارها أوبرا، غوغل، ويهاغو، ويينغ، وداك داك غو، وأمازون، وبيباي، وقاعدة بيانات الأفلام على الإنترنت، ويكيبيديا، وأشارت الصحيفة، خامسا، إلى أن متصفح الويب فايرفوكس يعد من بين أكثر المتصفحات المألوفة، الذي بلغ عسره الذهبي قبل ظهور غوغل كروم، وهو يحتوي على كل ما يمكننا البحث عنه في أي متصفح، ويمكن لهذا المتصفح أن يحل محل غوغل عند اختيار محرك بحث افتراضي، وإلى جانب محركات البحث المثبتة مسبقا، مثل غوغل أو داك داك غو أو لويتر وويكيبيديا، يمكن إضافة محركات جديدة بمجرد النطق باستمرار على شريط البحث، وهو ما يجعل من فايرفوكس 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، يتم بطول البنى ذي الواجهة الزجاجية، الذي يبلغ ارتفاعه ١٨٥ مترا في منطقة لا ديفونس التجارية.

واعتقل بعد فترة وجيزة من هبوطه بعد أن أنهى التسلق، وقال لروبيرتز قبل تسلق ناطحة السحاب، «بسبب عدم وجود أموال في خزائن الحكومة، الكاتدرائية تعاني الإهمال».

وأضاف أن رعائه حرووا شيكا بقيمة ٥٠٠٠ يورو (٥٦٥٠ دولارا)، للمساعدة في تمويل عملية الترميم.

وتسلق روبيير أكثر من ١٠٠ مبنى، بما في ذلك جسر البوابة الذهبية في سان فرانسيسكو، ويرج خليفة في دبي، وكذلك البرج نفسه في باريس في عام ٢٠١٦.

ويقوم رئيس أساقفة باريس بحملة لجمع أكثر من ١٠٠ مليون يورو؛ لاقتاد التماثيل المتداعية والأقواس القوطية وكاتدرائية نوتردام.

على طريقة مقتل خاشقجي.. جريمة صادمة بالمغرب



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

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

والسبب الماضي، أعادت مفوضية الأمن بطنجة، تمثيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع «اليوم ٢٢» 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 المغربية- بريشيش بشواحي طنجة.

وللتخلص من الجثة، حسب رواية المصدر، فقد اشترى الفحم والبنزين، وقاما باضرام النار في آشلاء الضحية، وبعد ذلك توجهوا لآداء صلاة الجمعة في الأحد المغربية.

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

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.

وخلف 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 الارهابي 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

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

المنتحرون الشباب.. ظاهرة تزداد بالدول النامية أم الغنية؟

الظروف الاجتماعية وتراجع أبو عرابي في حديث له «عربي ٢١»، أيضا تدني المستوى الاقتصادي يعني بالضرورة اختلال عناصر الأمن الانساني، ما يولد مشاعر الخوف أو الكآبة والياس ويفقد الفرد قيمته في الحياة، مينا أن التعليم يهذب العقل والفكر، ويصيح مسام أمان للفرد لمواجهة مشاكله والضغوطات الحياتية بمقلانية أكبر، بعيدا عن اليول والأفكار الانتحارية.

وأشار أبو ضرابي إلى أن الظروف الاجتماعية السيئة مثل الفقر والبطالة والتفكك الأسري وضباب الغطاء الاجتماعي، هذه كلها عوامل أساسية في تشكيل اليول والأفكار الانتحارية خاصة لدى المراهقين. لافتا إلى أن السئول الاقتصادي والتعليمي من المعايير التي تحدد دور ومكانة الفرد في المجتمع، وفي حال غيابها أو تدنيها، 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 والخطأ الادراك والوعي لدى المراهق، يصبح ميبا بصورة أكبر لليول والأفكار الانتحارية، لعدم قدرته على فهم معاني الحياة بشكل أكبر والتكيف والتسدي لصاعبه».

وختم المحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية ركان أبو عرابي حديثه بالقول إن «الاقتصاد والتعليم من ركائز الأمن الانساني لفرد، وفي حال غيابهما أو نقصهما، 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».

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

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

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

وأظهرت نتائج الدراسة التي ترجمتها «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 والمشاركة في الدراسة أسد خسان، «أسببت القضايا المرتبطة بالانتحار تحديا رئيسيا للصحة العامة في البلدان منخفضة والمتوسطة الدخل، ولا سيما في أفريقيا وغرب المحيط الهادئ».

البلدان المتقدمة

وضرب مثلا على ذلك في دولة صومال 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».

ووين 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

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 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 والطر 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 الثعابين 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، تاهيك 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 الطاعي»، والتي تقع قبالة سواحل البرازيل، تضم ما معدله ثعبان واحد في كل متر مربع، وذلك وفقا لبعض التقديرات. كما أنها تعد موطنًا أصليا لأحد أكثر الثعابين 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، وداروو، 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 تسَل إليها، وبالأمم ذاته يطبق على هاواي، التي تعد أرخبيلًا بركانيا 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 تلعب دورا مهما في النظام البيئي كله.

فضلا عن شمال كندا الذي لا تسكنه الثعابين حتى اللحظة الراهنة، لكن ارتفاع درجات الحرارة العالمية سيجعل مساحات شاسعة من الأرض مسكنا للثعابين. وأشارت المجلة إلى أن جزيرة غوام الأمريكية التي تقع على المحيط الهادئ، لم تكن تضم أصنافا محلية من الثعابين إلى غاية الحرب العالمية الثانية. وخلال هذه الحرب، جلبت سخن الشمن عن طريق الخطأ افعى الشجرة البنية إلى الجزيرة. وفي الوقت الحالي، يعيش ما يقرب من مليوني ثعبان في غابات هذه الجزيرة، الذين ساهموا في القضاء ١٠ من أصل ١٢ نوعا من الطيور الأصلية بحلول الثمانينيات، كما أنهم يتعوض نمو الأشجار الجديدة، ذلك أنهم يتكهنون الطيور التي تشر البذور عادة عن طريق فضلاتها.

الجدير بالذكر أنه يُحظر جلب أي نوع من الثعابين على الإطلاق إلى هاواي، حيث تعتبر السلطات الأمريكية عملية امتلاك أو نقل ثعبان إلى الولاية جريمة وتقرض شرامة قدرها ٢٠٠ ألف دولار، فضلا عن أنها تسلم عقوبة سجن تصل إلى ثلاث سنوات على كل يخالف هذه القوانين، من جانبها، تطبق نيوزيلندا الإجراءات الصارمة ذاتها فيما يتعلق الثعابين، فضلا عن أنها تخصص حوالي ٢٠ من متاولي الثعابين المحترفين المتمركزين في جميع أنحاء البلاد الذين تتمثل مهمتهم في العثور على أي ثعابين تحاول الدخول إلى البلاد.

وأشارت المجلة بأن مدينة الطاتيكان ليس بها ثعابين، لأنها لا تشك حياة بيرة حقيقية. كما تعد العديد من الجزر الصغيرة، بدءا من جزيرة جويلستون المرجانية وسولا إلى جزر نيكتير، خالية من الثعابين، ومن البشر إلى حد كبير، نظرا لأنها تعد شبه معزولة.

وفي الختام، أشارت المجلة إلى أنه باستثناء تلك الجزيرة البرازيلية المرعبة، ليست هناك أسباب كثيرة تمنع زيارة مكان ما بسبب الثعابين، فعلى الرغم من أنها تعد من الخطوفات المرعبة، غير أن الثعابين تلعب دورا مهما في النظام البيئي كله.

فوائد كثيرة للمشي لا تجدها حتى في الأدوية

اقرأ أيضا: تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات كما أن التواء استنشد 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 ستاماتيكس من جامعة سيدني إن النشاط العرضي العادي الذي يجعلك تلهث حتى لو لبض شواطئ في اليوم، يمكن أن يؤثر 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 معمرسي 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 وتجهئة نفسك.

وتشارك في الدراسة ٣٥ امرأة و٣٢ رجلا يتلانة أنظمة يومية. كان أولها مجرد الجلوس لمدة ثماني ساعات، والثاني طلب من المتطوعين المشي لمدة ٣٠ دقيقة

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 تتعزز مع تزاخم 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 الانتظار حتى التسعينات إلى أن أصبح هذا الخيار أفضل على سيد 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 اليقاع على الهامش، بدأت أكثر الشركات الكبرى في مجال الصناعات الغذائية التقليدية باستثمار مبالغ كبيرة في هذه البروتينات الجديدة. حتى أن هذه التوجه تم توفير "كايون فودز" التي تحتل المرتبة الثانية بين أكبر الشركات لتجربة 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" منتجة مخبريا بالاعتماد على خلايا عضلية، ولا يزال يتعين تحقيق تقدم في هذا المجال خصوصا للانتقال إلى إنتاج على نطاق واسع والتمكن من اقتراح بدائل للمنتجات الاستهلاكية الأكثر شيوعا.

ويقول دان التشلور مالك، في خلال خمس سنوات، أرى عائلنا لن تكون 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 ووجا 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.

وأضافة إلى الشركات التي قد يطرحها ذلك على سعيد المشروبات الغذائية الصحية، يشدد هؤلاء المستثمرون على عدم ملازمة هذه المنتجات مع ذوق المستهلكين، ويقول أندرو أيف المدير العام لشركة "بيد أيديا فنتشرز" إن البروتينات المصنوعة من الحشرات قد تكون مقبولة في بعض المناطق لكن لا أرى أن المستهلكين العاديين سيبتاعونها 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 تتأقق أحدهم. أما الحقيقة المثارة فهي أن ثال يمكنه شراء السعادة، في الواقع، عندما تنفق المال على غيرك يجعلهم سعداء، فذلك يؤثر على تفكيرك لذلك على نحو إيجابي. وستبدأ برؤية نفسك كشخص أكثر أهمية وكل ذلك يجعلك سعيدا. وأضاد الموقع، تساعا، أن الأوعية الدموية في دماغك تنسد على حوالي ١٢٠ ألف ميل، وهو طول يعادل من نصف الطريق إلى القمر. وتتصلل 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 تقاسمة في العالم تقل 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 الصاع يعتبر حقيقيا حيث أنه في هذا النوع من الأحلام يمكن لتشخص 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 بالناس يفادي صحتك العقلية وهو ما يجعل العديد من الأشخاص الأكثر ذكاء هم الأكثر اكتئابا.

اقرأ أيضا: مساجدة، جهاز يحول الأفكار لكلام ملموق... لهذا رغب العلماء وأضاف 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 يشانه، إذ أنه كلما تعلمنا شيئا، ظهر المزيد لاكتشافه. وفيما يلي جملة من المقالات المختصة حول الدماغ البشري التي لن نلدها في أي كتاب مدرسي.

وأشار الموقع، أولا، إلى أن الكحول لا تجعلك تنسى أي شيء، حيث أن الكثير من الأشخاص يعاقرون الخمر باعتراض أنها ستجعلهم ينسون ولكن ذلك ليس هو حال الأمور إذ أنه حين نقرب عقلك بسبب الكحول 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 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

هل يساعد الوخز بالإبر حقا في تخفيف الوزن؟



فوكالات

هرمون الجريلين الذي يتحكم في بدء الوجبة ويقفل 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.

ويساهم الوخز بالإبر في التأثير بعملية التمثيل الغذائي "الأبيض" ما يساعد الجسم على فقدان الوزن، لأنه من أجل البدء بفقدان الوزن، يجب أن يعمل الجسم بشكل جيد، مع كمية كافية من الطاقة، فني 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 وخذز الإبر في إنقاص الوزن وإن كان ليس سريعا مباشرة له - Photo by Antonika on Unsplash

يسمى الكيرون 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، ويترجمها بلحا قلب الديدل.

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 يعهد الطريق لفقدان الوزن بشكل فعال.

ووفقا لطلب الصيغ التقليدي يكتسب المرء الوزن نتيجة لاختلالات الجسم التي يمكن أن يسببها خلل في الكبد، والحال، 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.

ويشتم الوخز بالإبر الشاقلات العصبية المسؤولة عن الشعور بالرحة، 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.

ولفت التقرير إلى أن الوخز بالإبر يؤثر بشكل مباشر على هرمونات السمنة، لأنه يرفع مستوى

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

التاكيوكولمينات التي تفرزها الغدة الكظرية، ويخضع هذا الإنتاج لتلروف طبيعية تحت سيطرة الجهاز العصبي الودي، الذي يتحكم فيه الجهاز العصبي المركزي، ولأسباب غير مبررة، تتراشق هذه المتلازمة مع إنتاج هائل وغير متناسب وضار للتاكيوكولمينات.

وفي سؤال الموقع عن مدى خطورة هذه المتلازمة، وما إذا كان الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أكثر عرضة لهذا الحالة، أجاب أخصائي القلب بأن "نقص التروية الحاد عضلات القلب يمكن أن يكون سببا في ظهور أعراض متلازمة 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 والتكوليمسترو، 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.

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



تروية عضلة القلب، الذي يسبب في كثير من الأحيان اثبا شديدا للغاية، كما هو الحال بالنسبة للاحتشاء أو ما يسمى بمتلازمة الشريان التاجي الحادة، مبرر أن الدراسات التي قام بها باحثون في جامعة زيوريخ أشارت إلى وجود روابط بين متلازمة تاكو-تسويو والعصبونات، وفي إجابته عن السؤال المتعلق بالتأثير الحقيقي للدماغ على هذه المتلازمة، وما إذا كان الأشخاص المعاطفون أكثر عرضة لها، قال جان فرنسوا تسيبو إن السبب يعود إلى

فوكالات

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

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

وقال الموقع في الحوار الذي أجراه مع المختص الطبي جان فرنسوا تسيبو وترجمته "عربي 21" إن "متلازمة تاكو-تسويو، المعروفة بمتلازمة القلب المنكسر، يمكن أن تظهر لدى الشخص بعد سدة عاطفية"، ما سنادا، "ما الذي يحدث على مستوى القلب من الناحية البيولوجية ولماذا يتناثنا 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 شتق الشرايين التاجية"، مبيتا أن "ذلك يؤدي إلى نقص تروية عضلات القلب، بسبب نقص الأكسجين الناتج عن وقف شع 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 نكسب الشرايين".

وذكر أن "ذلك يسمى بنكس حاد في

بني ياسين مهدد بالغياب أمام السد القطري

أعلن نادي الفيصلي الأردني، إصابة مدافعه الدولي أنس بني ياسين، وغيابه عن اللقاء المقبل أمام الجليل، ضمن منافسات الجولة السابعة لدوري المحترفين.

وأوضح نادي الفيصلي، عبر حسابه الرسمي على موقع "فيس بوك"، أن بني ياسين تعرض للإصابة في المباراة الفاتنة أمام الأهلي في بطولة الدوري.

وكشف أن بني ياسين خضع للفحوصات الطبية اللازمة، ليتبين فيما بعد أنه يعاني من التهاب في وتر القدم، ما يعني غيابه عن لقاء الجليل.

وأوضح الفيصلي أنه سيتم متابعة إصابة بني ياسين لمعرفة إمكانية مشاركته في مباراة السد في الجولة الرابعة لدوري أبطال آسيا.

وكان النادي قد أعلن قبل يومين عن إصابة لاعب خط الوسط نزار الرشيدان، وبالتالي غيابه عن لقاء الجليل.

ويعتبر غياب بني ياسين مؤثراً على فريق الفيصلي استناداً لخبرته الدولية الطويلة ومقوماته الدفاعية.

فالفيدي يغيب عن مران ريال مدريد . وجولر يحرز تقدماً

غاب فيدي فالفيدي، لاعب ريال مدريد، الخميس، عن المران الجماعي للمريحي، فيماواصل زميله أريدا جولر، التقدم في مسألة التعافي نهائياً من إصابته، حيث شارك في جزء من التدريبات.

وبحسب ما أفاد النادي الملكي، فإن فالفيدي تدرّب داخل صالة الألعاب الرياضية للفريق، مثلما فعل كل من الظهير الفرنسي هيرلان ميندي، ولاعب الوسط داني سيبيوس، اللذان تدرّبا أيضاً بشكل منفرد على العشب.

وتقدّمت حالة اللاعب التركي أريدا جولر، الذي لم يستهل بعد مشاركته بقميص ريال مدريد بسبب تعدد الإصابات منذ الانضمام إليه الصيف الماضي، وشارك اليوم في جزء من مران الفريق مع باقي الزملاء بقيادة الإيطالي كارلو أنشيلوتي.

ويستعد ريال مدريد متصدراً جدول الليجا الإسبانية لمواجهة رايو فايكانو يوم الأحد المقبل على ملعب سانتياجو برنابيو.

برشلونة يفاضل بين ١٢ صفقة لخلافة ليفاندوفسكي

بدأ مسؤولو برشلونة، التحرك مبكراً نحو تدعيم خط الهجوم بصفقة جديدة، خلال الفترة المقبلة.

ذكرت صحيفة "سبورت" الكتالونية، أن البارسا لا يواجه أزمة حالياً بمرکز رأس الحربة في ظل تواجد روبرت ليفاندوفسكي، والوصول المحتمل للبرازيلي، فيكتور روكي، في يناير/كانون الثاني المقبل.

وأضافت أن تعاقب ليفاندوفسكي مع البارسا ينتهي في صيف ٢٠٢٦، إلا أن هناك بندا يشير إلى أنه حال عدم مشاركته في ٥٥٪ من المباريات بموسم ٢٠٢٥ / ٢٠٢٤، فإنه يحق لإدارة النادي فسح تعاقده. وأشارت إلى أن أرقام النجم البولندي بقميص الفريق الكتالوني، تبدو مقنعة وجيدة، حيث سجل ٣٩ هدفاً وصنع ١٢ لزملائه في ٥٧ مباراة على مدار الموسم الحالي والماضي.

كما أكدت في نفس السياق أن تواجد ليفاندوفسكي، لم يمنح مسؤولي البارسا من وضع أجندة تضم عدة أسماء، لدعم خط الهجوم في المستقبل.

لفتت سبورت أيضاً إلى أن برشلونة يستهدف في الوقت الحالي اللاعبين الذين سنتهي عقودهم، وقد يضطر لدفع مبلغ مالي، إذا سُنحت له فرصة جيدة في سوق الانتقالات، تحسباً لوصول عرض سعودي مغر للبراندوفسكي، في صيف العام المقبل ٢٠٢٤.

نشرت الصحيفة قائمة تضم ١٢ لاعباً بأجندة مسؤولي برشلونة، مثل الثنائي النيجيري فيكتور أوسيمين (نابولي) وفيتكتور بونيفاس (باير ليفركوزن)، أوتوني مارسيل (مانشستر يونايتد)، ميس كين (يوفنتوس)، جوناثان دافيد (ليل)، يوسف موكو (دورتموند)، أولي واتكينز (استون فيلا)، ومهدي طارمي (بورتلو).

وتضم القائمة أسماء أخرى أقل شهرة مثل سانتياجو خيمينيز (فينورد)، سيرهو جيراسي (شتوتجارت)، آرتم دوفبيك (جبرونا)، وإيفان فيرجسون (برايتون).

ريال مدريد يمدد عقد رودريجو



أعلن نادي ريال مدريد، تمديد عقد جناحه البرازيلي رودريجو، حتى ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٨.

ووصل رودريجو إلى ريال مدريد في عام ٢٠١٩، عندما كان عمره ١٨ عاماً فقط، وظهر لأول مرة مع ريال مدريد كاستيا في ١٤ سبتمبر /أيلول، وفي ٢٥ من الشهر ذاته سجل هدفة الأول في أول ظهور رسمي له مع الملكي.

وكان رودريجو، البالغ من العمر ٢٢ عاماً، حاسماً في العديد من الألقاب التي فاز بها ريال مدريد خلال المواسم الأخيرة.

وفي الطريق إلى كأس دوري أبطال أوروبا الـ ١٤، سجل رودريجو العديد من الأهداف التي سمحت لريال مدريد بتجاوز الأدوار الإقصائية.

وفي اللقب الأخير للفريق، كأس الملك ٢٠٢٣ في إسبيلية، سجل هدفي الفوز (١-٢) أمام أوساسونا وكان أفضل لاعب في النهائي.

يذكر أن خبير الانتقالات الشهير فابريزيو رومانو، قال عبر حسابه الرسمي عبر موقع التواصل الاجتماعي "إكس"، إن عقد رودريجو الجديد يتضمن شرطاً جزائياً بقيمة مليار يورو.

وكان عقد رودريجو ينتهي في صيف ٢٠٢٥، قبل أن يمدده ريال مدريد حتى ٢٠٢٨.

الفيصلي يقسو على الجليل برباعية



@2023 koopra.com

الدوري الأردني للمحترفين
Jordanian Pro League

على رأس رزق بني هاني، ليودعها في المرى بنجاح (٧٥).

وتمكن أحمد أبو شعيرة من تسجيل الهدف في الدقيقة ٨١، بعدما تسلم كرة داخل منطقة الجزاء وتلاعب في الدفاع

بالدقيقة ٢٥. وسدد على يسار حارس مرمرى الجليل. ورفع الفيصلي رصيده إلى ١٥ نقطة ليتساوى مع الحسين إربد في المركز الثاني، وبقي الجليل سادساً ب ٧ نقاط.

وعزز الفريق تقدمه بالهدف الثاني، بعد مجهود رائع من عارف الحاج الذي توغل من الجهة اليمنى، وقدم كرة لخالد زكريا الذي سددها أرضية داخل المرى بالدقيقة ٢٥.

وفي الشوط الثاني، أجرى أحمد هائل مدرب الفيصلي، عدة تبديلات منحتة فرصة تسجيل المزيد من الأهداف، حيث أرسل عارف الحاج "نجم المباراة" كرة

اكتسح فريق الفيصلي ضيفه الجليل ٤-٠، الخميس، في اللقاء الذي أقيم بينهما على استاد عمان الدولي، ضمن الجولة السابعة لدوري المحترفين الأردني.

وتوج الفيصلي بأفضليته سريعاً بهدف أحززه العماني حاتم الروشدي في الدقيقة ٤، بعدما استثمر عرضية عارف الحاج، ووضع الكرة بأناقة في مرمرى الجليل.

الشرطة يتربق عقوبة حرمانه من محترفه

وهل ستكون داخل ماليزيا فقط، أمر سيتم إخطار فيفا بالعقوبة ويتم حرمانه من اللعب مع نادياً.

وأتم الياسري تصريحاته قائلاً، "الاتحاد الماليزي ما زال يماطل في قضية بخصوص المشكلة التي حدثت له مع أحد الحكام في كأس ماليزيا، أثناء احترافه في صفوف نادي سيلانجور.

وتابع، "نادي الشرطة يتربق إعلان الاتحاد الماليزي عن العقوبة المنتظرة، العرب".

المنتظرة بحق المدافع الأردني يزن العرب، وأضاف الياسري، في تصريحات صحفية، "اللاعب تم التحقيق معه بخصوص المشكلة التي حدثت له مع أحد الحكام في كأس ماليزيا، أثناء احترافه في صفوف نادي سيلانجور.

وتابع، "نادي الشرطة يتربق إعلان الاتحاد الماليزي عن العقوبة المنتظرة، العرب".

كشفت نادي الشرطة، أنه ينتظر القرار النهائي من الاتحاد الماليزي حول نوعية العقوبة تجاه محترفه الأردني يزن العرب، الذي تم الاتفاق معه قبيل نهاية الميركاتو لتمثيل الكتبية الخضراء بدوري نجوم العراق.

وقال تحسين الياسري، عضو مجلس إدارة الشرطة: "الاتحاد الماليزي ما زال لم يوضح عن العقوبة

السباح يقود العقبة لفوز ثمين على شباب الأردن



انفرد بالمرى لكنه تأخر في التسديد ليتم قطع الكرة من أمامه بالوقت المناسب. وقضت شباب العقبة إلى المركز الخامس برصيد ٨ نقاط ويمتلك بجوار القائم الأيسر لحما الأسمر. في حين كانت فرصة شباب العقبة الأخطر عن طريق عمر سريوة حين

الجزء ليسددها في شباك أحمد العقبى إلى الفوز على شباب الأردن (٠-١)، مساء الخميس على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة السابعة لدوري المحترفين.

وأحرز عيسى السباح هدف الفوز لشباب العقبة في الدقيقة (٥٠٩٠) بعدما استلم كرة على مشارف منطقة

قاد عيسى السباح فريق شباب العقبة إلى الفوز على شباب الأردن (٠-١)، مساء الخميس على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة السابعة لدوري المحترفين.

وأحرز عيسى السباح هدف الفوز لشباب العقبة في الدقيقة (٥٠٩٠) بعدما استلم كرة على مشارف منطقة

لاعب شباب الأردن؛ الاندفاع الهجومي وراء الخسارة

تحدث أيهم هشام عبد المنعم لاعب شباب الأردن، عن سبب خسارة فريقه ١-٠ أمام شباب العقبة، الخميس، في الدوري الأردني.

وقال أيهم في تصريحات لقناة الأردن الرياضية "كنا ندا قويا لشباب العقبة، لكن من يحرز الأهداف، يحقق الفوز في النهاية.

وأضاف "لم نوفق في الملسة الأخيرة، لقد أهدرنا مجموعة فرص قبل نجاح شباب العقبة في هز شباننا.

وتابع ريماء اندفعا نحو الهجوم بشكل كبير في الدقائق الأخيرة، وهو ما استثمره المنافس عبر هجمة خطيرة في الوقت بدل الضائع.

وأشار أيهم إلى أن شباب الأردن قادر في المرحلة المقبلة على العودة إلى سكة الانتصارات.

وأتم "شباب العقبة لم يفر علينا لفارق الخبرة، بل لأننا تسرعنا في التعامل مع الفرص، وبالتالي عدم استثمارها جعلنا نخسر المباراة".

نادي الوحدات وشباب الحسين يثمنان الموقف الرسمي باستبعاد السفير الإسرائيلي

ثمن ناديا الوحدات وشباب الحسين، الموقف الرسمي الأردني، الخميس، والقاضي باستبعاد السفير الإسرائيلي من تل أبيب، وإبعاد السفير الإسرائيلي عن الأراضي الأردنية، وذلك ردا على الجرائم البشعة وحرب الإبادة التي تقوم بها قوات الاحتلال في قطاع غزة، واستهدافها المباشر للمدنيين الأبرياء.

واعتبر نادي الوحدات أن الموقف الأردني جاء في ظل ما يتعرض له الأهل في فلسطين من هجمة أقل ما يجب وصفها بالبربرية وسط صمت واضح من القوى العظمى والتي ما انفكت عن دعم الكيان المحتل في حربه ضد الأهل في دولة فلسطين وقطاع غزة.

وثمّنت أسرة نادي شباب الحسين ممثلة بريس أعضاء مجلس الإدارة، موقف الحكومة باستدعاء سفير الأردن من إسرائيل والطلب من الكيان الإسرائيلي بعدم عودة السفير الإسرائيلي إلى الأردن إلا بعد وقف إطلاق النار في غزة، وهذه الخطوة في الاتجاه الصحيح

لمساندة الأشقاء الفلسطينيين وحقوقهم المشروعة، واستنكاراً للمجازر التي يرتكبها الكيان الصهيوني التي ترتقي إلى جرائم حرب، قائلة إن هذا هو هويدن الأردنيين الذي يعتبر أن الأردن وفلسطين شعب واحد ويجسدها دائماً جلالة الملك عبدالله الثاني محلياً وعربياً ودولياً المدافع الحقيقي عن القضية الفلسطينية، فالف تحية وتقدير نرسلها لحكومتنا على هذه المواقف الثابتة بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني.

إصدار جدول مباريات دوري سن ١٩

أصدر اتحاد كرة القدم الخميس، جدول مباريات الدور الأول لبطولة دوري الشباب تحت ١٩ موسم ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤، لأندية الدرجات الأولى والثانية والثالثة والأكاديميات والفرق التي لم تتأهل لدوري

التخبة من أندية المحترفين في الموسم الماضي. ويتطلق الدوري يوم الثلاثاء المقبل، حيث قسمت الفرق المشاركة وعددها ٣١ على ٧ مجموعات حسب التوزيع الجغرافي على النحو التالي:

المجموعة الأولى: الكرمل - الجليل - كفرسوم - ديرابي سعيد العربي - المجموعة الثانية: كفرجايز - شباب حوران - اتحاد الرمثا - سهل حوران - الصريح - المجموعة الثالثة: شباب الحسين - اولومبيا عمان - العالية - السلط - ام البساتين -

المجموعة الرابعة: اتحاد الخالدية - مغير السرحان - ام القطيفن الخالدية - المجموعة الخامسة: الكرامة - علان - جرش - عنجرة -

المجموعة السادسة: شباب مخيم حطين - بلعما - رؤى المستقبل الهاشمية - أكاديمية أرض العز.

المجموعة السابعة: شباب العقبة - اتحاد أبناء العقبة - معان وحسب تعليمات البطولة، يقام الدور الأول بنظام الدوري المجرأ من مرحلة واحدة، بحيث يتأهل للدور الثاني، متصدراً ووصيف كل مجموعة إضافة إلى أفضل فريقين حاصلين على المركز الثالث في المجموعات من الأولى وغاية السادسة.

وتقام مباريات الدور الثاني وما يليه من أدوار بنظام خروج المغلوب من مباراة واحدة، وفي حال انتهاء الوقت الأصلي لمباريات الدور الثاني وما يليه من الأدوار بالتعادل ولحسم النتيجة، يتم اللجوء إلى الركلات الترجيحية مباشرة، على أن تشارك الفرق المتأهلة للدور نصف النهائي في المرحلة الثانية من البطولة.

وتقام مباريات المرحلة الثانية من البطولة بمشاركة الفرق الأربعة المتأهلة للدور نصف النهائي، إضافة إلى الفرق أصحاب المراكز من ٧-١٢ في بطولة تحت سن ١٩ لأندية المحترفين، على أن تقام مباريات المرحلة الثانية بنظام الدوري من مرحلة واحدة.

وتتأهل الفرق أصحاب المراكز من ٦-١ في مباريات المرحلة الثانية للمشاركة في دوري التخبة بموسم ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥، والفرق الحاصلة على الترتيب من ٧-١٠ تشارك في دوري الدرجات عام ٢٠٢٤ / ٢٠٢٤

جوندوجان للاعب برشلونة؛ لم أقصد الإساءة لكم

تحدث الكيكي جوندوجان، لاعب برشلونة، مع لاعبي البارسا من أجل تصفية الأجواء بعد تصريحاته عقب السقوط الأخير في الكلاسيكو أمام ريال مدريد (١-٢).

وكان جوندوجان قد قال عقب الكلاسيكو، إنه جاء من غرف الملابس ورأى الإحباط عند اللاعبين بسبب خسارة تلك المباراة المهمة والكبيرة، مشيراً إلى رغبته في رؤية المزيد من الإحباط والجوع.

وأوضح اللاعب التركي أن الفريق بحاجة لإظهار المزيد من المشاعر عند الخسارة، خصوصاً عندما يعلم أنه كان بمقدوره اللعب بصورة أفضل.

وأفادت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية بأن تشابي هيرنانديز، مدرب برشلونة، أجرى جلسة محادثة مع اللاعبين أمس الأربعاء، تحدث خلالها جوندوجان لتوضيح وجهة النظر عما أدى به بعد خسارة الكلاسيكو.

وأضافت الصحيفة الإسبانية أن جوندوجان أكد للفريق أنه لم يكن يشير إلى أي لاعب بشكل خاص، وأنه كان غاضباً فقط عقب الخسارة.

وبعد هذا، بدأ لاعبو البرسا في انتقاد أنفسهم وتحليل الأخطاء، واتهموا الحديث بالتمهيد بالظهور بصورة أفضل أمام ريال سوسيداد بعد غد السبت.

حرب الله يطاع استشهاده ١٩ مرة إسرائيلها لدمعة واحدة

بيروت
أعلن حزب الله اللبناني، مساء الخميس، أنه استهدف ١٩ موقعا عسكريا إسرائيليا بالصواريخ والقذائف، بالتزامن مع استعمال للمسيرات للمرة الأولى في ضرب أهداف إسرائيلية، في وقت ردت تل أبيب بأعنف قصف مدفعي حتى الآن منذ اشتعال الجبهة قبل أسابيع.

وقال حزب الله، المدعوم من إيران، في بيان إن عناصره استهدفوا في وقت واحد عند الساعة الثالثة والنصف عصرا بالتوقيت المحلي ١٩ موقعا عسكريا إسرائيليا "بالصواريخ الموجهة والقذائف المدفعية والأسلحة المباشرة". وأضاف أن مسلحيه حققوا إصابات مباشرة في المواقع الإسرائيلية.

لكن لم يصدر حتى الآن أي بيان إسرائيلي بهذا الشأن. وتمتد المواقع المستهدفة من رأس الناقورة غربا على شاطئ البحر المتوسط إلى حتى مزارع شبعا شرقا.

وبالتزامن مع ذلك، قال حزب الله إنه شن هجوم بمسيرتين على موقع "زبدان" في مزارع شبعا.

وهذه هي المرة الأولى التي يستخدم فيها الحزب الطائرات المسيرة في الاشتباكات مع الجيش الإسرائيلي.

وكانت كتابت القسام، الذراع العسكري لحركة حماس، أطلقت من لبنان ١٢ صاروخا على بلدة كريات شمونا بشمال إسرائيل في وقت سابق اليوم.

وأدى القصف إلى إصابة شخصين واشتعال النيران في مركبات ومبان.

القصف الإسرائيلي الأعنف وردت إسرائيل بقصف مدفعي كثيف على طول الحدود مع لبنان.

وأفاد مراسلنا بوقوع قصف مدفعي إسرائيلي غير مسبوق على كل القطاعات الحدودية جنوبية لبنان.

اشتبكات محسوبة ومنذ أن شنت حركة حماس هجوما مباغتاً وغير مسبوق على إسرائيل في ٧ أكتوبر الماضي، اشتعلت الجبهة الشمالية بين حزب الله وإسرائيل.

وشارت فصائل فلسطينية أحيانا في إطلاق صواريخ على إسرائيل من لبنان.

لكن وتيرة الاشتباكات ظلت محدودة، واستهدفت في كثير من الأحيان الأبراج العسكرية ومعدات التجسس، كما قال حزب الله في بياناته.

ويخشى لبنانيون أن يؤدي هذا التصعيد إلى دخول لبنان في دائرة الحرب.

وتقول حكومة تصريف الأعمال في لبنان إنها تسعى لتجنب البلاد حربا.

عبره بالأمم المتحدة
بإعلانها عن عزمها إعادة صياغة

دعا خبراء بالأمم المتحدة، يوم الخميس، لوقف إطلاق نار إنساني في غزة قائلين إن الشعب الفلسطيني هناك عرضة لخطر جسيم للإبادة الجماعية.

وقال الخبراء، وبينهم عدة مقرررين خاصين بالمنظمة الدولية، في بيان "مقتنعون بأن الشعب الفلسطيني عرضة لخطر جسيم للإبادة الجماعية".

ونقلت رويترز عن الخبراء "طالب بوقف إنساني لإطلاق النار لضمان وصول المساعدات إلى الأشد عوزا".

وفي وقت سابق الأربعاء، اعتبرت المفوضية العليا للأمم المتحدة لحقوق الإنسان أن القصف الإسرائيلي لمخيم جباليا للاجئين الفلسطينيين في قطاع غزة "قد يرقى إلى جرائم حرب".

وجاء في منشور للمفوضية على منصة "إكس" أنه "نظرا للعدد الكبير من الضحايا المدنيين وحجم الدمار بعد الضربات الجوية الإسرائيلية على مخيم جباليا للاجئين، لدينا مخاوف جدية من أن هذه هجمات غير متناسبة يمكن أن ترقى إلى جرائم حرب".

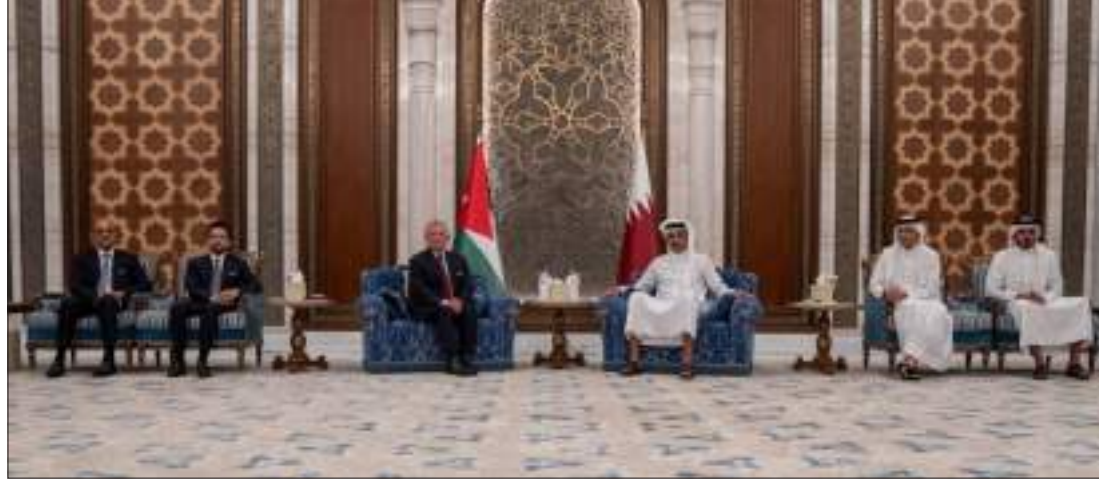
وفي وقت سابق من الأربعاء، وزارة الصحة في غزة سقطت عشرات القتلى والجرحى في قصف إسرائيلي على مخيم جباليا للاجئين، غداة قصف إسرائيلي على المنطقة ذاتها أودى بحياة خمسين شخصا على الأقل.

وأفادت الوزارة في بيان عن "عشرات الشهداء والجرحى في قصف طائرات الاحتلال مبرعا سكتيا بمنطقة الفالوجا في مخيم جباليا".

وأكد الدفاع المدني أن هذا القصف الجديد أدى إلى مقتل "عائلات بأكملها" في المخيم الأكبر في قطاع غزة والذي يبلغ عدد سكانه ١١٦ ألف نسمة.

ويوم الثلاثاء، أكد الجيش الثلاثاء أنه قصف المخيم، قائلا إنها استهدفت القيادي في حماس إبراهيم بياري الذي عرفه بأنه أحد المسؤولين عن هجمات حركة حماس في ٧ أكتوبر.

الصحف القطرية تشيد بنتائج زيارة الملك للدوحة وتؤكد أهميتها لوقف العدوان على غزة



عالي المستوى بين العاصمتين العربيتين لحماية إخواننا الفلسطينيين، وإيقاف العدوان عبر الحلول الدبلوماسية ودعم الوساطة، فقطر تقرّر الأذوار الأردنية في الأمم المتحدة والمنظمات الدولية، كما يدعم الأردن جهود الوساطة القطرية في غزة لإطلاق سراح المحتجزين المدنيين، وكذلك فتح مبرر رفح في الاتجاهين لما للبلدين من ثقل دبلوماسي دولي ومواقفهما الثابتة المناصرة للقضية الفلسطينية، فمثل هذه اللقاءات على مستوى القيادتين السياسيتين ستزيد من الزخم الدبلوماسي لتتعاون والدولة الفلسطينية وعاصمتها القدس الشرقية على حدود ٤ حزيران ١٩٦٧.

من جانبها، قالت صحيفة الشرق في افتتاحيتها التي جاءت تحت عنوان "قطر والأردن والقضية الفلسطينية"، إنه ومنذ بدء العدوان الإسرائيلي المستمر على قطاع غزة، ظلت قطر تقود تحركات واتصالات واسعة على كل المستويات إقليميا ودوليا، من أجل وقف الحرب، وضمان تدفق قوافل الإغاثة والمساعدات الإنسانية للأشقاء الفلسطينيين المحاصرين في قطاع غزة، وتبذل دولة قطر جهودا مكثفة للتعاون والتنسيق مع كل الدول الشقيقة والصديقة من أجل وقف دوامة العنف وتحقيق السلام العادل والدائم والشامل في المنطقة.

وأضافت الصحيفة "أنه وفي هذا السياق، جاءت المباحثات التي أجراها أمير البلاد، وأخوه جلاله الملك عبدالله الثاني، الذي زار الدوحة أمس، والتي هدفت لدفع الجهود الدبلوماسية الإقليمية والدولية للمطالبة بالوقف الفوري لإطلاق النار وحماية المدنيين في غزة، والعمل الجاد لتحقيق السلام العادل والشامل للقضية الفلسطينية بشكل جذري ونهائي، لضمان الأمن والاستقرار في المنطقة. وأكدت الشرق أن قطر تترك وفي ظل التطورات الجارية في الأراضي الفلسطينية وعلى وجه الخصوص استمرار القصف وتصعيد حملات الاحتلال في مدن وقرى ومخيمات الضفة الغربية المحتلة، الحاجة الماسة لتكثيف الجهود الإقليمية والدولية من أجل عملية سلمية جادة وحقيقية، وفقا للمرجعيات المعروفة.

وأشارت في افتتاحيتها بعنوان "مواقف ثابتة"، إلى أن لقاء أمير قطر وأخيه جلاله الملك عبدالله الثاني، تناول أبرز المستجدات الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك لا سيما تطورات الأوضاع في الأراضي الفلسطينية، كما تم التشاور وتبادل الآراء حول دفع الجهود الدبلوماسية الإقليمية والدولية للمطالبة بالوقف الفوري لإطلاق النار وحماية المدنيين في غزة، والعمل الجاد لتحقيق السلام العادل والشامل للقضية الفلسطينية بشكل جذري ونهائي، لضمان الأمن والاستقرار في المنطقة، وهو ما تعمل من أجله قطر بكافة الطرق.

وتابعت الصحيفة قولها، إن أمير البلاد

أولت الصحف القطرية الصادرة الخميس، اهتماما بالغا للزيارة التي قام بها جلاله الملك عبدالله الثاني للدوحة، والمباحثات التي أجراها جلالته مع أخيه سمو أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني.

وخصصت الصحف القطرية (الشرق، الراية، الوطن، العرب) المساحات الرئيسية على صفحاتها الأولى ومباحثات جلالته الملك وأمير قطر، وتناول أيضا زيارة جلالته وأهميتها في هذا التوقيت بالذات، الذي يتعرض فيه قطاع غزة لقصف متواصل من قبل الاحتلال الإسرائيلي، وما نتج عن ذلك من استشهاد آلاف الفلسطينيين وتدمير منازلهم والبنى التحتية ومساحات شاسعة من القطاع، وانكسارات هذه الحرب على المنطقة.

وقالت صحيفة الراية في افتتاحيتها بعنوان "تنسيق قطري أردني لإيقاف العدوان"، إنه بينما تتجه الأوضاع في الأراضي الفلسطينية نحو تصعيد شامل بعد العملية البرية التي تقوم بها قوات الاحتلال الإسرائيلي والجرائم اليومية التي ترتكبها خلال عدوانها على القطاع، تبرز الجهود القطرية الأردنية لإيقاف فوري لإطلاق النار وحماية المدنيين في غزة، من أجل تجنب المنطقة حربا شاملة على عدة جبهات.

وقالت صحيفة الراية، إن قطر كانت على الدوام مناصرة لحقوق الشعب الفلسطيني ودعمه على أرضه في مواجهة الجرائم اليومية بحق، وقد أكد سمو الشيخ تميم خلال اللقاء مع جلاله الملك عبدالله الثاني على موقف قطر الثابت من القضية الفلسطينية والحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني الشقيق، لا سيما حقه في إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة على حدود عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية على أساس حل الدولتين، وإدانتها لكافة الانتهاكات لأراضيها ومقدساتها التي تقوض الوصول إلى حل عادل للقضية، فيما أعرب جلاله الملك عبد الله عن شكره وتقديره لسمو الأمير على دعمه المستمر للقضية الفلسطينية والقضايا العربية العادلة.

وأوضحت الصحيفة أن هذه التحركات والجهود، تأتي في وقت تلحن فيه دولة قطر باستمرار عن رفضها القاطع لحالات التهجير القسري للشعب الفلسطيني الشقيق من قطاع غزة، وتدعو إلى رفع الحصار عن القطاع وتوفير الحماية التامة للمدنيين وإنفاذ القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني.

بليكن: واشنطن مصممة على ردع أي تصعيد للنزاع الراهن

للغاية بشأن الإجراءات التي تتخذها، بأننا مصممون على ردع أي تصعيد، وأكد أنه سيطلب من إسرائيل "خطوات ملموسة" لتقليل الأذى اللاحق بالمدنيين الفلسطينيين في قطاع غزة.

وقبل توجهه إلى الشرق الأوسط، قال بليكن لصحفيين في قاعدة أندروز الجوية، "ستتخذ عن خطوات ملموسة يمكن وينبغي اتخاذها لتقليل الأذى الذي

واشنطن أكد وزير الخارجية الأميركي أنتوني بليكن، يوم الخميس، العمل على تجنب أي تصعيد للحرب بين إسرائيل وحركة حماس، بعد قيام كل من الحوثيين في اليمن وحزب الله في لبنان بإطلاق صواريخ على إسرائيل.

وقال بليكن للصحافيين قبل أن يتوجه إلى الشرق الأوسط "كنا واضحين

الصحة العالمية ترحب بتوقيع منظمة الصحة العالمية على معاهدة منع تصنيع أسلحة كيميائية

عمان
أعرب المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، دكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، عن القلق البالغ بشأن توقف عمل ١٤ مستشفى، من بين ٣٦، كذلك مركزين متخصصين في غزة بسبب نقص الوقود والأضرار التي لحقت بهم بالإضافة إلى الهجمات وانعدام الأمن.

وقال المدير العام للمنظمة، بحسب الموقع الإلكتروني لأخبار الأمم المتحدة، اليوم الخميس، إن المستشفيات التي ما زالت تعمل في غزة، مكتظة بالمرضى والجرحى وتقوم بعلاج عدد يزيد بنسبة ٤٠ بالمئة عن قدرتها الاستيعابية، داعيا إلى ضمان الوصول العاجل والدائم للأغذية الإنسانية بالحجم اللائم للاحتياجات.

وجدد غيبريسوس، الدعوة لحماية المدنيين ومرافق الرعاية الصحية، ووقف إطلاق النار لأغراض إنسانية.

إلى ذلك، دعا ممثل منظمة الصحة العالمية في الأراضي الفلسطينية المحتلة، الدكتور ريتشارد بيبركورن، إلى إيصال المساعدات الإنسانية، بما فيها الغذاء والماء والإمدادات الطبية، بصورة عاجلة، إلى قطاع غزة وفي جميع أنحاء القطاع.

وتعمل المنظمة مع الشركاء لتلبية الاحتياجات الصحية الأكثر إلحاحا، بما في ذلك من خلال توفير الإمدادات الطبية المنقذة للحياة.

وقال بيبركورن: "إن فريق منظمة الصحة العالمية في غزة يعمل في خضم كل الصعوبات، حيث يعمل الفريق رغم كل الصعاب والمخاطر التي تهدد أمنهم في سبيل إيصال الإمدادات الطبية المنقذة للحياة إلى المستشفيات".

وأضاف "أن إمدادات المنظمة التي وصلت عبر مبرر رفح على ٧ مستشفيات تم على الفور توزيعها في جميع أنحاء قطاع غزة، ولسوء الحظ، فإن هذه الإمدادات الضرورية هي مجرد غيض من فيض الاحتياجات الكبيرة".

وقد أدت الفترات الجوية ونقص الإمدادات الطبية والغذاء والمياه والوقود إلى استنزاف النظام الصحي في القطاع الذي يعاني أصلا من نقص الموارد.

مجلس الأمن يجادل في مشروع قرار يدين إسرائيل في انتهاكها للقانون الدولي

نيويورك
تبنى مجلس الأمن بالإجماع، قرارا بتفويض قوة تحقيق الاستقرار متعددة الجنسيات التي يقودها الاتحاد الأوروبي، بيوغو- أنثيا، العاملة في البوسنة والهرسك، لمدة عام آخر أي لبدءية تشرين الثاني ٢٠٢٤.

وجاء في القرار الذي حمل الرقم ٢٧٠٦ أن المجلس يأذن للدول الأعضاء التي تعمل من خلال أو بالتعاون مع الاتحاد الأوروبي بإنشاء قوة تحقيق استقرار متعددة الجنسيات (يوغو- أنثيا) لمدة اثني عشر شهرا اعتبارا من اليوم.

وقوة (يوغو- أنثيا)، هي الخليفة القانوني لقوة تحقيق الاستقرار تحت قيادة وسيطرة موحدة (سيفور).

وجاء في القرار، أن المجلس "يأذن للدول الأعضاء باتخاذ جميع التدابير اللازمة، بناء على طلب إما من يوغو- أنثيا أو من الناتو، دفاعا عن يوغو- أنثيا أو وجود الناتو على التوالي، وبمساعدة كلا الممثلين في القيام بمهامهما.

الأمم المتحدة تدين إسرائيل في انتهاكها للقانون الدولي

عمان
أعلنت وزارة الخارجية الإسرائيلية، أن كلفة الحرب الإسرائيلية على غزة بلغت حتى أمس نحو ٣٠ مليار شيكل (٧,٥٢٧ مليار دولار)، وستصل نسبة العجز في موازنة هذا العام إلى ٤٪، أي أربعة أضعاف ما كان مخططا له عندما تمت الموافقة على ميزانية إسرائيل قبل خمسة أشهر.

وبحسب البيانات التي قدمها رئيس قسم الميزانية في وزارة المالية، يوغيف جيردوس، يبدو أن تأخير الحرب مرتفع جدا بعد ثلاثة أسابيع من القتال الهائل. مشيرا إلى أن تكلفة الحرب على غزة تقدر بحوالي ١٠ مليارات شيكل (٢,٥٠٩ مليار دولار) كل أسبوع. ووفقا للموقع الإلكتروني لصحيفة "يديعوت أحرونوت"، بلغت تكلفة الإجراءات التي اتخذتها الحكومة الإسرائيلية لمساعدة الكيانات المدنية، بما في ذلك إخلاء السكان من المستوطنات الحدودية، حتى الآن، حوالي ٥ مليارات شيكل (١,٢٥٤ مليار دولار).

ومن الآن فصاعدا، ستصل تكلفة تمويل الأشخاص الذين تم إجلاؤهم وضحاياهم إلى حوالي ١,٧ مليار شيكل شهريا (٤٢٦ ألف دولار). في حين بلغت التكاليف القتالية للجيش الإسرائيلي نحو ٢٠ مليار شيكل (٥,٠١٨ مليار دولار). وكشف جيردوس عن أنه تم بالفعل إنفاق ٥٠٠ مليون شيكل (١٢٥,٤٥٤ مليون دولار) على شراء أسلحة للمدنيين الإسرائيليين، وتم تحويل ٢٠٠ مليون شيكل (٥٠,١٨١ مليون دولار) حتى الآن لدعم السلطات المحلية.

بدوره، قال وزير المالية بتسلئيل سموتريتش: "سنهني العام الجاري يعجز نسبتته ٤ بالمئة، وفي عام ٢٠٢٤ سيصل العجز إلى ١٠ بالمئة". وقالت مصادر اقتصادية عقب تصريحات سموتريتش، إن وزارة المالية متخوفة جدا من تخفيض وشيك للتصنيف الائتماني لإسرائيل، بسبب تدهور الوضع الاقتصادي الناتج عن الحرب على غزة.

وقال مسؤولون بالبيت الأبيض، الخميس، إن بليكن سيحث الحكومة الإسرائيلية على الموافقة على سلسلة من الوفقات القصيرة للمبيعات العسكرية في غزة، للسماح بإطلاق سراح الرهائن بأمان وتوزيع المساعدات الإنسانية.

وتابع بليكن "نحن ملتزمون بالحد من الأذى للمدنيين الفلسطينيين في قطاع غزة، ونحن ملتزمون بالحد من الأذى للمدنيين الفلسطينيين في قطاع غزة، ونحن ملتزمون بالحد من الأذى للمدنيين الفلسطينيين في قطاع غزة".

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥
العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقا)
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية: (٢٠٢١/٦٥٣٨/د)

رئيس التحرير: عبداللطيف القرشي

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقا)

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية: (٢٠٢١/٦٥٣٨/د)

رئيس التحرير: عبداللطيف القرشي