

## الملك ورئيس حكومة إسبانيا يجددان دعوتهما لوقف فوري لإطلاق النار في غزة الملك: ضرورة حماية المدنيين والتصدي للأعمال العدائية



جاءت جلافة الملك عبدالله الثاني ورئيس الحكومة الإسبانية بيدرو سانشيز، اليوم الخميس، دعوتهما لوقف فوري لإطلاق النار في غزة.

وحذر الجانبان في اتصال هاتفي من خطورة تدهور الوضع الإنساني في القطاع، مؤكداً ضرورة العمل لإدخال المساعدات بشكل مستمر وبالقدر المطلوب.

وأشار جلافة الملك بدعوات الحكومة الإسبانية المستمرة لوقف إطلاق النار في غزة وحماية المدنيين واحترام إسرائيل للقانون الدولي الإنساني.

وشدد جلالته على ضرورة حماية المدنيين، والتصدي للأعمال العدائية التي يقدم عليها المستوطنون المتطرفون بحق الفلسطينيين بالضفة الغربية.

## حوارية حول جهود الدبلوماسية الأردنية لوقف العدوان على غزة

الكرك

نظمت هيئة شباب كلنا الأردن في محافظة الكرك جلسة حوارية حول "الدبلوماسية الأردنية جهود وفرض" بمشاركة شباب متطوعين من مختلف أنحاء المحافظة.

وقال منسق الهيئة عدي الحميدة إن هذه الجلسة تأتي ضمن سلسلة من الجلسات الحوارية التي تنفذها الهيئة للتعريف بأهمية الجهود الدبلوماسية الأردنية على الصعيد الدولي والمحلي وتأثيرها على الرأي العام، وتعريف الشباب بأهمية الدور الذي يلعبه الأردن و جلافة الملك عبدالله الثاني وسمو ولي العهد الحسين بن عبدالله الثاني على الصعيد العربي والدولي، وأهمية دور الدبلوماسية الأردنية في القضايا الإقليمية والمحلية، وإطلاع الشباب على الجهود الرسمية والشعبية في دعم القضية الفلسطينية ودعم صمود الأهل بغزة.

وأشار إلى أهمية الجهود الملكية في دعم صمود أهلنا في غزة وكيفية دعمهم بشتى الوسائل والطرق، بالإضافة إلى جهود جلافة الملك والحكومة الأردنية لحث المجتمع الدولي على وقف الحرب على قطاع غزة وتقديم يد العون بشكل مستمر ودائم.

## الخارجية: وصول ٣٧ مواطناً أردنياً تم إجلاؤهم من غزة

عمان

أعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، وصول ٣٧ مواطناً أردنياً، من الذين تم إجلاؤهم من قطاع غزة إلى جمهورية مصر العربية الشقيقة عبر معبر رفح، إلى ميناء العقبة على متن باخرة انطلقت من نويبع، الخميس.

وأوضح الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة أنه ومن خلال السفارة الأردنية في مصر، تم اليوم تأمين نقل ٣٧ مواطناً أردنياً من أصل ٦٢ مواطناً من الذين تم إجلاؤهم من غزة إلى جمهورية مصر العربية الشقيقة عبر معبر رفح، إلى المملكة على متن باخرة تابعة لشركة الجسر العربي للملاحة وبالتنسيق مع وزارة النقل، حيث وصلت قبل قليل إلى ميناء العقبة قادمة من نويبع.

وقال القضاة إن سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، قامت باستقبالهم وتأمين السادة والرعاية الطبية لهم، ونقل من يرغب منهم إلى العاصمة عمان. وأضاف أن ٢٥ شخصاً آخرين من الذين تم إجلاؤهم وصلوا القاهرة.

تابع ص٢

## "المدارس الرقمية" تعقد مؤتمرها البيئي الثامن

عمان

برعاية سمو الأميرة بسمة بنت علي، نظمت المدارس الرقمية الأميركية المؤتمر البيئي الثامن بعنوان "دور الذكاء الاصطناعي في حماية البيئة"، وبمشاركة ٢٨ مدرسة خاصة وحكومية.

ويناقد المؤتمر أوراق عمل ومشاريع حول تقنيات قياس المطر والحرارة، وتلوث المياه والتربة والهواء والزراعة الحديثة، يحكمها مجموعة من الخبراء البيئيين وأصحاب الخبرة في مجال الذكاء الاصطناعي.

وأشارت مدير عام المدارس الدكتورة صفاء رحال، إلى إمكانية استخدام الحوسبة السحابية وتحليل البيانات لرصد وفهم التغيرات في البيئة، وتوفير تقنيات متقدمة للحد من الانبعاثات وتحسين كفاءة استهلاك الطاقة.

وتمت التعاون الفاعل والإيجابي للداعمين في طرح مثل هذه الموضوعات التي تهم الحياة اليومية، وذلك للخروج بمبادرات إيجابية تساهم بحماية البيئة، ليتم طرح هذه المبادرات على أصحاب القرار.

من جهتها، قالت منسق العام للمؤتمر ومديرة الأنشطة المعلمة منار عبد ربه، إن توفر التطورات الحديثة في التكنولوجيا، يعد فرصاً رائدة لمراقبة البيئة وحمايتها، فضلاً عن الحفاظ على الصحة العامة للكوكب، عبر تسخير التكنولوجيا بشكل أكثر ملاءمة.

وأشارت إلى إمكانية توجيه الثورة الرقمية لتعزيز الاستدامة العالمية، والاعتناء بالبيئة والإنسان، إذ يمكن للذكاء الاصطناعي أتمته المهام المختلفة، ما يزيد من الكفاءة والإنتاجية.

# الأمم المتحدة

الجمعة 24 جمادى الأولى 1445 هـ الموافق 8 كانون الأول 2023 م  
السنة التاسعة / العدد (2821) / www.omamjo.com

٣٥٠ شهيد في غزة في يوم واحد وارتفاع الاجمالي الى ١٧١٧٧

## كتاب القسام: دمرنا ٧٩ آلية للاحتلال خلال الساعات الـ ٧٢ الماضية

العدوان، ونسبة الإشفال في مستشفيات غزة بلغت ٢٠٦ بالمئة. وأكد القدرة، أن هناك صعوبات كبيرة في تشغيل مجمع الشفاء وهناك حاجة إلى دعم المؤسسات الدولية، لافتاً إلى أن وقف الخدمات الصحية في شمال غزة بسبب الحصار المفروض عليه من قوات الاحتلال سيكون له تداعيات خطيرة وكارثية على الجرحى، في وقت فقد المستشفى العمده القدرة الاستيعابية ولا يستطيع تقديم الخدمات الصحية.

باسم وزارة الصحة في غزة أشرف القدرة في مؤتمر صحفي الخميس. وأشار القدرة إلى أن الاحتلال يتعمد استهداف سيارات الإسعاف وطواقم الدفاع المدني، وهناك صعوبات بإحصاء عدد الشهداء والجرحى بسبب القصف المستمر وقطع الاتصالات وصعوبة البحث تحت ركام وأنقاض البنايات السكنية.

من العمليات في محاور الاشتباكات في خان يونس جنوبي القطاع، مؤكدة أنها قتلت وأصابت العديد من جنود الاحتلال ودمرت دبابات وآليات أخرى. استشهد ٣٥٠ شهيداً وأصيب ٩٠٠ جرحى العدوان الإسرائيلي المتواصل على قطاع غزة خلال ٢٤ ساعة الماضية.

وبهذه الحصيلة يرتفع عدد الشهداء في القطاع إلى ١٧١٧٧ منذ بدء الجرح على غزة، فيما ارتفع عدد المصابين إلى ٤٦ ألفاً، بحسب ما أعلن المتحدث

## مجلس الوزراء يقر نظام هيئة الخدمة والإدارة العامة لسنة ٢٠٢٣

عمان

أقر مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها الخميس، برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، نظام هيئة الخدمة والإدارة العامة لسنة ٢٠٢٣.

ويأتي النظام إنفاذاً لمخرجات خارطة تحديث القطاع العام، حيث ستحل الهيئة محل ديوان الخدمة المدنية اعتباراً من مطلع العام المقبل ٢٠٢٤؛ لتعمل كهيئة رقابية تنظيمية تعنى بتطوير السياسات والمعايير المتعلقة بالموارد البشرية، وتضمن الامتثال المسبق للمؤسسات الحكومية للتخطيط والتنفيذ والتعيين.

كما يهدف النظام إلى ترسيخ نهج التطوير والتحديث في تقديم الخدمات الحكومية للمواطنين، وتطوير وتحديث الدوائر وهياكلها التنظيمية، وتعزيز كفاءة وفعالية إدارة الموارد البشرية في القطاع العام وحوكمتها، والاعتماد على الكفايات الوظيفية كأساس لعمليات إدارة الموارد البشرية لدعم القيادات الحكومية وتمكينها من القيام بدورها الاستراتيجي للارتقاء بمستوى الأداء والخدمات التي تقدمها وفق الأهداف والأولويات الوطنية.

ويهدف النظام كذلك إلى ترسيخ مبادئ الحوكمة والشفافية وتكافؤ الفرص، وضمان امتثال الدوائر والتزامها بالسياسات والاستراتيجيات والمعايير الهادفة إلى تطوير وتحديث الخدمات والإدارة العامة، وضمان توفير الدعم الفني والاستشاري المتخصص للدوائر؛ لتمكينها من التطبيق الفعال للتشريعات والسياسات والاستراتيجيات والمعايير المعتمدة عند توليها مسؤوليات الإدارة التشغيلية والتنفيذية لموادها البشرية، بما في ذلك الاستقطاب والاختيار والتعيين.

تابع ص٢

## ٦٨١٧ فلسطينياً يراجعون المستشفى الميداني الأردني نابلس

عمان

قدم المستشفى الميداني الأردني نابلس / خدمات طبية متميزة ومتنوعة للأشقاء الفلسطينيين في قطاع غزة منذ إنشائه في الثالث والعشرين من الشهر الماضي وحتى أمس.

وبلغ عدد المراجعين للمستشفى ٦٨١٧ مريضاً، فيما أجرت الكوادر الطبية فيه ٢٧ عملية جراحية مختلفة.

كما بلغ عدد حالات الإدخال للمستشفى ١٠ حالات نظراً لحاجتها لمزيد من المتابعة الطبية، في وقت بلغ فيه عدد الوصفات الطبية لمراجعي المستشفى ٢٣٦٠ وصفة.

وقال قائد المستشفى إن طوquem المستشفى تواصل تقديم الخدمات الطبية والعلاجية اللازمة لطالبيها من الأشقاء الفلسطينيين في مدينة نابلس وضواحيها، مشيراً إلى أن معدل المرجعات اليومية للمستشفى تتراوح بين ٦٠٠ - ٨٠٠ حالة يومياً.

وأضاف، أن المستشفى أعد برنامجاً لمناوبات العيادات التخصصية من الثامنة صباحاً وحتى الثانية ظهراً من الأحد إلى الخميس اسبوعياً، في حين يعمل قسم الطوارئ على مدار ٢٤ ساعة يومياً.

وأشار إلى أن عدد الكوادر الطبية والإدارية في المستشفى يبلغ ١٢١ من بينهم ١٨ أخصائي جراحة.

## الوزارية المشتركة تبدأ جولة دولية جديدة

عمان

بدأ، الخميس، نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، وأعضاء اللجنة الوزارية المكلفة من القمة العربية الإسلامية المشتركة، جولة وزارية تبدأ بالعاصمة الأميركية واشنطن.

وتشمل الجولة دولاً أخرى، تستهدف بلورة تحرك دولي لوقف الحرب المستعرة على غزة.

## توقيف موظف بالبشير بتهمة تزوير تحويلات مرضى

عمان

قرر مدعي عام النزاهة ومكافحة الفساد، توقيف موظف يعمل في مستشفى البشير، ١٥ يوماً في أحد مراكز الإصلاح والتأهيل منهم بجناية التزوير.

وقالت الهيئة في بيان الخميس، إنها حوت القضية الأسبوع الماضي إلى النيابة العامة، حيث أن المتهم كان يزور تحويلات طبية لبعض معارفه وأصدقائه بأسماء وتواقيع أطباء يعملون في مستشفى البشير دون علمهم، مما كبد الخزينة نفقات مالية دون وجه حق.

## الأردن يستضيف تدريباً إقليمياً لمحاكاة الاستجابة الإنسانية متعددة التخصصات



منظمة الصحة العالمية لمكتبها الإقليميين لمنطقتي أفريقيا وشرق المتوسط، ومنظمات غير حكومية دولية ومحلية.

ويشارك في البرنامج كذلك، ٢١ مهنيًا أردنياً من وزارة الصحة، والمركز الوطني الأردني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية، والمركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، ومديرية السلامة البيئية بوزارة الدفاع، ومديرية الأمن العام (الدفاع المدني)، والشرطة الملكية لحماية البيئة، و١٠٠ متطوع من طلاب كليات الطب في ٤ جامعات حكومية، و٣٥ متحدثاً وميسراً من خبراء رفيعي المستوى من ٢٠ بلداً لتبادل خبراتهم وتجاربهم مع المشاركين في تمرين المحاكاة.

كما سيركز المحاضرون على القضايا العملية التي تنشأ في الميدان، مثل الأمن الشخصي وأمن الفريق، والتقييمات السريعة، وتطبيق المعايير الدنيا للأمن الغذائي، والماء، والمياه والصرف الصحي، والنهج التنفيذية للعلاقات مع الجهات العسكرية في الأوضاع الإنسانية.

وأشار البيان، إلى أن ما يكتسبه المشاركون في المحاضرات التعليمية من معرفة بشأن المجال الإنساني سيستخدمونه خلال تمرين محاكاة ميداني مدته ٣ أيام في مركز الملك عبد الله الثاني لتدريب العمليات الخاصة، وسيشاركون في سيناريو معقد للكوارث والنزاعات لينتج للعمالين في المجال الإنساني فرصة نادرة للانغماس التام في تجربة العمل في حالة طوارئ إنسانية.

ويقدم التمرين كل عام لهيتين من جميع أنحاء العالم في جامعة هارفارد، لأول مرة خارج مدينة بوسطن الأميركية، يتم عقد هذا البرنامج التدريبي في الأردن بمركز الملك عبد الله الثاني لتدريب العمليات الخاصة.

وأشارت المسؤولية الإقليمية لكوادر الطوارئ الطبية بالمنظمة، الدكتورة سمر المتوكل، أن الهدف الرئيسي لهذا البرنامج، يتمثل في تدريب قادة المستقبل من منطقتي الشرق الأوسط وأفريقيا، لتسليحهم بالمهارات اللازمة للتعامل مع الأزمات الإنسانية المعقدة، والاستجابة لها بفعالية وكفاءة.

وأضافت أن الحدث ليس مجرد عملية تدريبية، بل هو خطوة بالغة الأهمية نحو إقامة شبكة عالمية من المهنيين المهرة العاملين في المجال الإنساني المستعدين لمواجهة التحديات، في عالم يزداد ترابطاً يوماً بعد يوم.

ويتميز البرنامج التدريبي، بحسب البيان، بأنه يجمع بين الخبرة والتعاون، حيث يضم ٦٥ من المهنيين وقادة المستقبل من ٥٠ بلداً في جميع أنحاء منطقتي الشرق الأوسط وأفريقيا، إلى جانب ممثلين عن

## مؤسسة ولي العهد و آل البيت تنظمان دورة حول الإسعافات الأولية



المضرق

الجامعات تسهم بإضافات نوعية من خلال الأفكار التي تدعم رسالة الجامعة ورؤيتها وأهدافها. وأوضحت مدير مركز خدمة المجتمع الدكتورة عبير تليلان، دور المركز لتنفيذ مثل هذه الأنشطة والتي تتعاون فيها مع المؤسسات الوطنية لتبني متطلبات واحتياجات طلبة الجامعة.

وقدم منسق مكتب مؤسسة ولي العهد في المضرق مصطفى الخوالدة تعريضاً بدور مؤسسة ولي العهد، موضحة الرؤية والمبادرات التي تقدم لطلبة الجامعات ضمن

نظم مركز تنمية وخدمة المجتمع في جامعة آل البيت بالتنسيق مع مكتب مؤسسة ولي العهد بالمضرق والجمعية الأردنية للإسعاف دورة تدريبية حول الإسعافات الأولية.

وأعرب نائب رئيس الجامعة للشؤون الدولية والجمعية الدكتور هاني أخو أرشيدة عن شكر الجامعة مؤسسة ولي العهد للمبادرة ودعم العمل التطوعي باعتبارها تعنى بإيجاد مبادرات وطنية في



## مجلس الوزراء يقر نظام

## هيئة الخدمة والإدارة العامة لسنة ٢٠٢٣



عمان

أقر مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها الخميس، برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، نظام هيئة الخدمة والإدارة العامة لسنة ٢٠٢٣.

ويأتي النظام إنفاذاً لمخرجات خارطة تحديث القطاع العام، حيث ستحل الهيئة محل ديوان الخدمة المدنية اعتباراً من مطلع العام المقبل ٢٠٢٤؛ لتعمل كهيئة رقابية تنظيمية تعنى بتطوير السياسات والمعايير المتعلقة بالموارد البشرية، وتضمن الامتثال المسبق للمؤسسات الحكومية للتخطيط والتنفيذ والتعيين.

كما يهدف النظام إلى ترسيخ نهج التطوير والتحديث في تقديم الخدمات الحكومية للمواطنين، وتطوير وتحديث الدوائر وهيكلها التنظيمية، وتعزيز كفاءة وفعالية إدارة الموارد البشرية في القطاع العام وحوكمتها، والاعتماد على الكفايات الوظيفية كأساس لعمليات إدارة الموارد البشرية لدعم القدرات الحكومية وتمكينها من القيام بدورها الاستراتيجي للارتقاء بمستوى الأداء والخدمات التي تقدمها وفق الأهداف والأولويات الوطنية.

ويهدف النظام كذلك إلى ترسيخ مبادئ الحوكمة والشفافية وتكافؤ الفرص، وضمان امتثال الدوائر والتزامها بالسياسات والاستراتيجيات والمعايير الهادفة إلى تطوير وتحديث الخدمات والإدارة العامة، وضمان توفير الدعم الفني والاستشاري المتخصص للدوائر؛ لتمكينها من التطبيق الفعال

## "الصحة النيابية" تطع على المعينات التي تواجه مركز الحسين للسرطان

عمان

اطلعت لجنة الصحة والغذاء النيابية، الخميس، برئاسة النائب الدكتور محمد الخلايلة، على الخدمات الطبية التي يقدمها مركز الحسين للسرطان، للمرضى والمرجعين واحتياجات المركز والمعينات التي تواجهه.

وأكد الخلايلة، بحضور النواب، تيسير كريشان، فراس القضاة، وهائل عياش، ورمزي العجارمة، وعمر النير، أن اللجنة أخذت على عاتقها الوقوف على التحديات كافة التي تواجه المؤسسات والدوائر التي تعنى بالقطاع الصحي والعمل على تذليلها مع الجهات ذات العلاقة.

وأشاد الخلايلة بالدور الذي يقوم به المركز من تقديم الخدمات الطبية للمرضى، مؤكداً أهمية تقديم أشكال الدعم كافة، للمركز والعمل على تذليل المعينات التي يواجهها.

وشدد الخلايلة، على ضرورة التنسيق مع وزير الصحة، بما يتعلق بإجراء الفحوصات في المراكز والمستشفيات الطرفية لتسهيل على المواطنين من سكان المناطق البعيدة.

ومن جهتهم، استوضح النواب أعضاء اللجنة، حول أعداد مرضى السرطان وأكثر أنواعه انتشاراً، ومصادر الدعم المالي للمركز، وسبب ارتفاع أعداد المرضى في السنوات الأخيرة.

كما طالب النواب، بتوحيد مركزية علاج مرضى السرطان إدارياً وعلمياً وتوحيد المرجعيات، ومقربين الجهود التي يبذلها طواقم المركز وحجم الضغوطات التي تقع عليهم.

وتطرق النواب إلى أهمية الترويج للسياحة العلاجية ووضع أسعار واضحة؛ إذ إن البروتوكول الموجود في الأردن هو البروتوكول المتبع في الدول الأوروبية، مؤكداً أهمية تشكيل ذراع استثمارية للمركز للترويج للسياحة العلاجية.

وقال مدير المركز الدكتور عاصم منصور، إن الدولة الأردنية أخذت على عاتقها معالجة جميع مرضى السرطان، حيث سيتم افتتاح مركز العقبة بداية العام القادم، المرحلة الأولى، ومن المتوقع أن يخدم محافظات الجنوب، باستثناء الكرك وذلك لبعيد المسافة.

وأكد منصور أن إدارة المركز تعتزم توسيع مركز (سميح دروزة للاورام) ليستقبل شرق وجنوب عمان، مشيراً إلى أنه تم معالجة أكثر من ٨٠٠ حالة، ومن المتوقع الوصول إلى ١٥٠٠ حالة مع التوسعة الجديدة.

وأشار إلى وجود دراسة أجريت شمال المملكة بالاشتراك بين مستشفى الملك المؤسس والصحة ومركز الحسين للسرطان، لإنشاء مركز في مستشفى الأميرة بسمة تابع للمركز.

وقال منصور، أن عدد المرضى في المركز بلغ نحو ٢١ لاف مريض، وأن آخر تقرير للسجل الوطني للسرطان عام ٢٠١٨ بلغ عدد المرضى الجدد نحو ١٧ ألف مريض.

وقدر منصور أعداد المرضى المستفيدين من خدمات المركز سنوياً نحو ١١ الف مريض، وعدد الحالات من الجنسية الأردنية ٧٤٠٠، و التي حالة غير أردني بين لاجئين وسياحة علاجية، مشيراً إلى أن معظم الحالات من الوسط وذلك بسبب تركيز الكثافة السكانية.

وأوضح مساعد المدير العام لشؤون المرضى الدكتور مندر حوارات، أنه تم مؤخرًا استحداث قسم زئب وطبقي ومأمورغرام تابع للمركز للعمل بعد شكوى المواطنين من تأخير المواعيد.

## اختتام دورة صحفية شاملة في (بترا)

عمان

اختتمت، الخميس، في المركز التدريبي بوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، فعاليات الدورة الصحفية الشاملة، بمشاركة ٢٣ خريجاً من كليات الصحافة والإعلام، والراغبين بممارسة العمل الصحفي. وهدفت الدورة التي نفذتها الوكالة في إطار المسؤولية المجتمعية واستمرت ٥ أيام، إلى تزويد المشاركين بالمعارف والمهارات المتعلقة بمختلف فنون العمل الصحفي، وتعريفهم بأساسيات كتابة الخبر والتقرير والتحقيق والمقابلة، والصورة الإخبارية والتصوير الصحفي.

كما هدف البرنامج التدريبي إلى إكساب المشاركين مهارات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إعلامياً، مثلما تضمن تطبيقات عملية شملت معظم الفنون الصحفية.

وقال مدير التدريب في الوكالة الزميل جميل البرماوي، إن الوكالة عملت خلال هذا العام على عقد العديد من البرامج التدريبية التي استهدفت خريجي الصحافة والإعلام، بهدف إكسابهم المهارات المطلوبة لسوق العمل وتدريبهم على أفضل الممارسات المهنية في العمل الصحفي والإعلامي.

وبيّن أن التطور التكنولوجي المتسارع، والذي انعكس على التطور في وسائل الإعلام، بحاجة إلى متابعة مستمرة في التدريب والتأهيل، خصوصاً في التعامل مع الإعلام الرقمي والذكاء الاصطناعي الذي أصبح من أساسيات العمل في المؤسسات الإعلامية.

## بحث تفعيل منظومة حكيم بالمستشفيات الخاصة

عمان

بحثت جمعية المستشفيات الخاصة مع شركة الحوسبة الصحية الدولية "حكيم" ولجنة مصغرة تمثل المستشفيات الخاصة، الخميس، تفعيل منظومة حكيم.

ويحسب بيان للجمعية، قال نائب رئيس جمعية المستشفيات الخاصة أحمد الأحمد، إن العمل ضمن منظومة حكيم يحقق التكامل في الخدمات الصحية المقدمة للمرضى، مؤكداً أن الجمعية ستقوم بمخاطبة وحدة الرقابة على شركات التأمين في البنك المركزي لتقوم بدورها بإلزام شركات التأمين بالعمل ضمن منظومة حكيم.

من جهته، أوضح مدير عام شركة الحوسبة الصحية الدولية حكيم اللحام، أن التواصل مع البنك المركزي يهدف لإلزام شركات التأمين بالعمل ضمن منظومة حكيم لتسريع وتسهيل الخدمات الصحية المقدمة للمرضى.

كما اقترح تعيين ضابط ارتباط لديهم للعمل في البنك المركزي لتسهيل التواصل بين جميع الأطراف، مؤكداً أنه بإمكان البنك المركزي فرض مخالفات على كل طرف لا يقوم بتفعيل منظومة حكيم بموجب القانون.

وناقش الاجتماع بعض التحديات التي تواجه المستشفيات مثل إدخال رد شركات التأمين على المطالبات على نظام المستشفى وليس المنصة الخاصة بشركات التأمين، ورفض الطالبة دون ذكر الأسباب.

وتم اقتراح تشكيل فريق تقني من شركة حكيم وشركات التأمين والمستشفيات، لتسهيل التواصل وتقديم الحلول المناسبة..

يشار إلى أن تفعيل منظومة حكيم تهدف إلى إيجاد منظومة تأمين صحية شاملة، الأمر الذي من شأنه استقطاب شركات تأمين دولية والتعاون معها لتحسين الإيرادات والنهوض بالخدمات الصحية.

## الخارجية: وصول ٣٧ مواطناً أردنياً تم إجلاؤهم من غزة

عمان

أعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، وصول ٣٧ مواطناً أردنياً، من الذين تم إجلاؤهم من قطاع غزة إلى جمهورية مصر العربية الشقيقة عبر مبرر رفح، إلى ميناء العقبة على متن باخرة انطلقت من نوبع، الخميس.

وأوضح الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة أنه ومن خلال السفارة الأردنية في مصر، تم اليوم تأمين نقل ٣٧ مواطناً أردنياً من أصل ٦٢ مواطناً من الذين تم إجلاؤهم من غزة إلى جمهورية مصر العربية الشقيقة عبر مبرر رفح، إلى المملكة على متن باخرة تابعة لشركة الجسر العربي للملاحة وبالتنسيق مع وزارة النقل،

حيث وصلت قبل قليل إلى ميناء العقبة قادمة من نوبع. وقال القضاة إن سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، قامت باستقبالهم وتأمين المساعدة والرعاية الطبية لهم، ونقل من يرغب منهم إلى العاصمة عمان. وأضاف أن ٢٥ شخصاً آخرين من الذين تم إجلاؤهم وصلوا القاهرة.

وقال السفير القضاة، إن عدد المواطنين الأردنيين الذين تم إجلاؤهم من غزة إلى جمهورية مصر العربية من خلال مبرر رفح بلغ ٥٢٥ شخصاً من أصل ٩٢٤ مسجلين على قوائم الوزارة. وأكد، أن فريقاً من السفارة الأردنية في مصر لا يزال موجوداً حتى اليوم ومنذ بدء

التزامات وفقاً لأحكام قانون ضريبة الدخل وقانون الضريبة العامة على المبيعات. وقرر أيضاً الموافقة على توصيات لجنة النظر في المطالبات العالقة بين المكلفين و/ أو المخالفين، وبين دائرة الجمارك الأردنية، بتسوية ٢٠ قضية لمكلفين ومخالفين، شريطة التزامهم بدفع كامل المبالغ المتبقية عليهم مع أي رسوم أو ضرائب أو نفقات، خلال مدة شهرين من تاريخ صدور هذا القرار.

على صعيد آخر، قرر مجلس الوزراء إعفاء المكلفين مما نسبته ٧٠ بالمئة من الغرامات المترتبة عليهم في حال قيامهم بتسديد الضرائب والرسوم والعوائد والبدلات المستحقة عليهم لصالح البلديات وأمانة عمان حتى نهاية يوم ٢٠٢٣/١٢/٣١. كما قرر مجلس الوزراء الموافقة على توصيات لجنة تسوية القضايا العالقة بين المكلفين وبين دائرة ضريبة الدخل والمبيعات، بتسوية الأوضاع الضريبية لـ (١٢٣٤) شركة ومكلفاً، وترتبت عليهم

للتشريعات والسياسات والاستراتيجيات والمعايير المعتمدة عند توليها مسؤولية الإدارة التشغيلية والتنفيذية لمواردها البشرية، بما في ذلك الاستقطاب والاختيار والتعيين. وأقر مجلس الوزراء نظام التنظيم الإداري لوزارة الشؤون السياسية والبرلمانية لسنة ٢٠٢٣؛ وذلك لتمكين الوزارة من القيام بواجباتها وفق التشريعات النافذة، وبما يسهم في تحسين الأداء وتحقيق الفاعلية والكفاءة.

## الخارجية تشارك بالمؤتمر الافتراضي لمتابعة نتائج مؤتمر باريس حول غزة

عمان

شارك أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين للشؤون الدبلوماسية والمغتربين، السفير ماجد القطرانة، في المؤتمر الافتراضي لمتابعة نتائج مؤتمر باريس حول غزة.

وجاءت مشاركة السفير القطرانة بدعوة من وزيرة الخارجية الفرنسية كارولين كولونا، ومشاركة العديد من الدول المانحة، ووكالات الأمم المتحدة والمنظمات الدولية والإقليمية.

وأكد القطرانة في كلمة ألقاها خلال المؤتمر، أن الأردن يبذل جهوداً سياسية كبيرة لوقف الحرب المستعرة على غزة وحماية المدنيين، وكذلك جهوداً مكثفة لتقديم المساعدات الإنسانية للأشخاص في غزة من خلال عدد من المؤسسات، بما في ذلك الهيئة الخيرية الهاشمية، والخدمات الطبية الملكية.

وتابع "كما استضاف جلالة الملك الاجتماع التنسيقي لعمليّة العقبة لإغاثة غزة في ٣٠ تشرين الثاني الماضي، حيث أعطى المشاورون فيه الأولوية لتوفير الإمدادات الإنسانية الآمنة وغير المقيدة وغير المشروطة، وتوسيع نطاق توصيل الوقود، وفتح نقاط وصول إضافية إلى غزة..

وأشار القطرانة إلى أنه "يجب على المجتمع الدولي أن يؤكد ويحترف بدور وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، وأن يبذل المزيد من الجهد لتمكينها..

## اجتماع لرصد احتياجات المدارس من الموارد اللازمة للتعليم المهني BTEC

عمان

أكد مدير التربية والتعليم لواء الجامعة في عمان، عبد الحكيم أحمد الشوايكة، ضرورة الاطلاع على واقع المدارس المهنية، ورصد احتياجات المدارس من الموارد اللازمة للتعليم المهني BTEC.

وأشار، خلال اجتماع عقد، الخميس، لغايات تطوير التعليم المهني، ضمن خطة التطوير التربوي، بحضور رؤساء الأقسام المعنية في المديرية، ومدراء ومديرات المدارس المهنية نظام BTEC إلى أهمية الحصول على التغذية الراجعة من الميدان عن التحديات والحلول المقترحة لتحقيق النتائج المرجوة بالإضافة إلى عملية تقييم الطلبة، ومتابعة خطة المتطلبات اللازمة للفرع المستحدثة للعام القادم ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

وشمن الجهود المبذولة لإنجاح هذا المسار المهني التقني BTEC لإعداد طلبة مؤهلين لسوق العمل يمتلكون المهارات والكفايات المطلوبة.

## فلسطين النيابية: لن تكون القدس ساحة لتحقيق انتصارات كاذبة ووهامية

عمان

دانت لجنة فلسطين النيابية، سماح شرطة الاحتلال بتنظيم مسيرة للمطربين ودعواتهم التحريضية ضد إدارة الأوقاف الأردنية في القدس، وسعيها لتغيير الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها.

وقال رئيس اللجنة النائب فراس العجارمة في بيان الخميس، إن الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، تتعرض إلى استهداف غير مسبوق من حكومة الاحتلال الإسرائيلي الأكثر تطرفاً، وكان آخرها قرار محكمة الاحتلال إغلاق وحل لجنة زكاة القدس وهي مؤسسة أردنية تشكل وتحل من قبل وزير الأوقاف الأردني.

وأشار العجارمة إلى أن الوصاية الهاشمية والأوقاف الأردنية في القدس، تتعرض لهجمة ممنهجة تقودها الحركات المتطرفة بساندة حكومة يمينية وسلطانها المحتلة، وذلك بسبب مواقف الأردن، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، المساندة والداعمة للقضية الفلسطينية. وأضاف "لن نقبل أن تكون المقدسات في القدس الشريف ساحة لتحقيق انتصارات كاذبة ووهامية، أو أداة لتحويل أنظار العالم عما يجري في غزة من قتل ودمار..

وأكد العجارمة أن إدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الأردنية هي الجهة الوحيدة المخولة وصاحبة الاختصاص بإدارة شؤون الحرم القدسي.

## "التعليم النيابية" تكرم مدرسة الملك عبد الله الثاني لفوزها بمشروع تحدي القراءة



إربد

كرمت لجنة التربية والتعليم النيابية، الخميس، مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز باربيد، لفوزها بمشروع تحدي القراءة العربي لعام الحالي، في دورته السابعة ضمن فئة المدرسة المتميزة. وأكد رئيس اللجنة النائب الدكتور بلال المومني، أهمية تعميم هذا النوع من قصص النجاح والتميز وتجدير ثقافة التميز في مدارس المملكة، والانتقال بالتعليم إلى مستويات أكثر تقدماً وتلبية

متطلبات العصر.

وناقش أعضاء اللجنة، محمد عكور، وأمال الشقران، والمهندس عطا أبادج، أهم التحديات واحتياجات العملية التعليمية بشكل عام سواء للطلبة والبيئة المدرسية والمعلمين في مديرية قصبة إربد، كونها تضم أكبر عدد مدارس في المملكة. وقدم النواب جملة من الاستفسارات والملاحظات التي من شأنها تحسين ورفع مستوى العملية التعليمية، مشيرين إلى أن اللجنة ستتابع جميع الملاحظات والقضايا

مع العنيتين.

وتحدث مدير التربية حمزة نجادات، حول أهم الخطط الاستراتيجية لتتبع العملية التعليمية داخل الغرف الصفية. بدورها، قالت مديرة المدرسة تماضر مهيدات، إن هذا الفوز سيدفع المدرسة نحو المزيد من التصميم على مواصلة التميز كنهج وأسلوب في العملية التربوية، وتحفيز الإبداع لدى الطلبة وتعزيز قدراتهم الذهنية والأدائية.



# دراسة جديدة تكشف حسنة لافته للسمنة المفرطة

المريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب.

وأضاف جادهايف أن هناك احتمالاً بأن الأنسجة الدهنية قد تساعد على التعافي على المدى القصير، فهناك بعض المعطيات الجينية تظهر أن الأنسجة الدهنية قد تلكم مميزات مقاومة للانتهابات. وكذلك وعلى المدى القصير قد تكون هناك بعض المكاسب.

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

وقال جادهايف إن من بين مرضى السكتة الدماغية المفرطة في السمنة غالباً ما يكون السبب متعلقاً بأمراض القلب والأوعية الدموية. وبالمقابل قد يكون السبب عند السمنة المتخفة هو الرجفان الأذيني، وهي حالة يميزها عدم انتظام دقات القلب، وهو ما قد يؤدي إلى سكتة دماغية بسبب جلطة تسد وعاء دموي رئيسياً. وأضاف أن السكتات الدماغية الناتجة عن الرجفان الأذيني تقلل إلى النصف بأضرار أكثر من تلك المرتبطة بسبب الشرايين.

ولتلك الدكتور ريببكا غولتمان في أن قلة الوزن قد تشير إلى مسائل صحية أخرى مثل الضعف. وقالت غولتمان إن هناك احتمالاً كبيراً لأن تكون قلة الوزن مؤشراً على مرض ما، سواء كان الضعف أو شيئاً آخر.

وأضافت غولتمان، أستاذة للأعضاء وعلم الأوبئة في كلية الطب وكلية الصحة العامة التابعة لجامعة جون هوبكنز، إن النتائج تدل على أن قلة الوزن من السبب بالسكتة الدماغية بحاجة إلى متابعة دقيقة من ناحية عملية إعادة التأهيل. ويجب علينا التأكد من أنهم يمكنهم القوة الكافية للمشاركة في العملية.



الإصابة بالسكتة الدماغية كان المرضى المفرطون جداً في السمنة أقل احتمالاً لأن يموتوا بنسبة ٦٢٪ مقارنة مع ذوي الوزن العادي، وكان الأشخاص المفرطون في السمنة أقل احتمالاً أن يموتوا بنسبة ٤٤٪ والأشخاص البدناء أقل احتمالاً أن يموتوا بنسبة ١٥٪. أما الأشخاص الذين كان وزنها أقل من العادي فكان احتمال وفاتهم أكثر بـ ٦٧٪ مقارنة مع ذوي السمنة المفرطة جداً. 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 أنتونوش جادهايف، استاذ جراحة الأعصاب ومدير معهد السكتات الدماغية في جامعة بتسبيرج، إنه يمكن أن يكون الخزون الدهني مساعداً

على الأمور التي تساعدنا في اتخاذ قراراتنا.

وقال، تعلم أن الرياضة تزيد من عدد الخلايا العصبية في منطقة (قرن آمون) حيث تحتفظ بتلك التفاصيل من حياتنا التي لا نعيدنا في الواقع، وربما نمنعنا من اتخاذ قرارات سليمة في حياتنا.

ونصح ريتشلاند بأن تستخدم ذاكرتنا من أجل اتخاذ القرارات المهمة، وترك الأمور التي لا تهم كثيراً لتذهب بسببها، لتصبح الجبال للأفضل منها.

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

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

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

وقالت الدكتورة زولو تيو، الزميلة في قسم الأعصاب في جامعة كاليفورنيا، والتي قادت البحث، إن السبب قد يتعلق بكيفية الطاقة المخزنة في الخلايا الدهنية "إن كان ذلك قليلاً فقد لا يكون لديك ما يكفي من مخزون الطاقة لتتجاوز العلاج الطبيعي والوظيفي". وأضافت أن كثيراً من المرضى الأكثر خطورة لديهم نوع أخطر من السكتة الدماغية الإقفارية (الناتجة عن نقص التروية) من المفرطين في السمنة.

# دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

على الأمور التي تساعدنا في اتخاذ قراراتنا.

وقال، تعلم أن الرياضة تزيد من عدد الخلايا العصبية في منطقة (قرن آمون) حيث تحتفظ بتلك التفاصيل من حياتنا التي لا نعيدنا في الواقع، وربما نمنعنا من اتخاذ قرارات سليمة في حياتنا.

# أول عيادة للعلاج بـ«القلب» في بريطانيا.. لهذه الأمراض

والاضطرابات النفسية اللاحقة للإصابة.

لكن الالتهاب هو السعر العالي للوصول إلى تلك العيادة، إذ سيتكلف العرض على الطبيب قرابة ٢٠٠٠ جنيه إسترليني، ثم دفع ٧٠٠-٧٠٠ إسترليني شهرياً 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 التوفيقية"، وإن مهمتها هي العمل كمنقذ حياة أولئك الذين يهاضون من أجل الحصول على العلاج.

ويذكر أن "القلب" هو اسم نبات له مغول الخدر، أما الماريغوانا فهي الأوراق والأزهار والسيقان والبرذور الجففة من نبات القنب، فيما يمثل العيشيش منتجاً آخر من "القلب" يحتوي على سمع (resin) الذي ينتجه النبات.

# تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

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

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

ذلك يبيد بعض الأشخاص من السبعين، لكنهم مع ذلك يبدون أسفر سناً، وفي الغالب، تتمثل التغييرات التي تحدث للجسم بعد سن السبعين في انخفاض كتلة العضلات ومستوى الدهون في الجسم، وسعوية التنام الجروح، فضلاً عن هشاشة العظام وعملياً التهم. 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 مستقبلاً

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

في المقابل، يعتبر التناوب المستمر أثناء التمارين مؤشراً على أن الالتهاب والتورم المسبب للمخاض قد أصبح يعمل بشكل فعال، مما يمكن أن يؤثر سلباً على صحة القلب، وأشار الموقع إلى أن الشعور بالدوار المعروف بـ"الغضاض شطط الدم الانتصابي" لا تتجاوز مدته في العادة للثلاثين، لكن في حال استمر الشعور بالدوار لبضع دقائق، خاصة إذا كان معزك أقل من الخامسة والخمسين، فإن ذلك يشير إلى وجود مشكلة بنسبة في جهاز الدوران.

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

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

# علاجات طبيعية قد تمنع أعراض «انسحاب الكافيين»



مشروب البايونج يتميز مشروب البايونج برائحته ولطعمه الحار، وفيه العديد من الفوائد الصحية الجسدية بسبب خصائصه التهامية، وهو طارد للريح، ومهدئ، وعضاد للتشنج، ويحفف التورم والقلق، لذلك فهو مثالي للتحصن من أعراض انسحاب الكافيين، لأنه ينظم مستويات الطاقة العالية.

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

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

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

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

ويمنح مشروب النعناع يساعد شاي النعناع في تخفيف الغثيان والصداع والتورم الناتج عن وقف شرب القهوة اللجائني، ويحفف من التورم والاضطراب لأنه ينتج حالة من الاسترخاء، ما يساعد على تهدئة العقل عندما يكون مضطرباً أو غثياً، لذلك حينما تشعر بأثار انسحاب الكافيين اشرب كوباً من شاي النعناع.

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

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

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

أشار تقرير إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين- أرتشيفية يؤثر الين "القهوة" على الدماغ لأنه ينتج احساساً دائماً بالانتباه، وذلك لأنه يحفز الجهاز العصبي المركزي، ويمكن أن يؤدي قلع الشروبات 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 والنعاس، وتبدأ بالظهور منذ اليوم الثاني لتوقفه عن شرب القهوة، ثم تبدأ بالتحفوت تدريجياً، وبعد ثلاثة أيام تخف بشكل نهائي".

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

وأشار أيضاً، تعرف على المجموعات الثلاث التي يتسم فيها عشاق القهوة وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وتابع سعيد المسلام، في حديث لـ "عربي ٢١"، "يخرج الماده الكافيين، بانتاباني أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيهاً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابته للخروج، وعلى استجابته للخروج، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.



# «فيسبوك» توضح كم استغرقت للإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا



الفيديو شوهد أقل من ٢٠٠ مرة خلال بثه المباشر. وأضافت: «لتم مشاهدة الفيديو ١٢ دقيقة بعد انتهاء البث»

**وكالات**  
تمت مشاهدة فيديو مجرم نيوزيلندا حوالي ٤٠٠٠ مرة في التجميع قبل إزالته جيتي. كشفت شركة «فيسبوك» عن الوقت الذي استغرقته للإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا، الذي بثه وهو يقتل المسلمين المصلين في مسجدين. وبحسب ما نشرته الشركة، فإن الإبلاغ عن فيديو البث المباشر الخاص بالهجوم الإرهابي النيوزيلندي استغرق ١٢ دقيقة بعد انتهاء البث، وأضافته الشركة أن ذلك كان بعد ٢٩ دقيقة من بدء الفيديو، الذي بثه المستخدم الأول، وهو الجاني الأسترالي المتطرف، جاء ذلك وفق تدوينة لكريس سوتريسي، نائب رئيس «فيسبوك»، ونائب المستشار العام في الشركة، موضحاً أن

على موقعه، موضحاً أن الشركة أزلت ١,٥ مليون مقطع فيديو لهجوم نيوزيلندا في جميع أنحاء العالم في غضون ٢٤ ساعة بعد إطلاق النار، وتم حظر ١,٢ مليون منها عند التحميل، وفقاً أيضاً، فيسبوك تحذف ١,٥ مليون فيديو لهجوم المسجدين ب نيوزيلندا، ويبت المساح الذي هاجم المسجدين الجمعة الماضي، الهجمات مباشرة عبر خدمة «فيسبوك لايف» لمدة ١٧ دقيقة، واستمر تداول نسخ من الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي لساعات بعد ذلك، وقالت رئيسة الوزراء جاسيندا أرديرن إنها تريد مناقشة البث الحي مع «فيسبوك». أشار إلى أن ٥٠ مساعداً راحوا ضحية الهجوم الذي استهدف مسجدين في نيوزيلندا، وأسبب العشرات.

# إليك مجموعة من الحيل التي تعزز سرعة جهاز الكمبيوتر



**وكالات**  
من الإخفاء التي تؤثر سلباً على سرعة الكمبيوتر تعميل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله لئلا نشر موقع «آف.بي. سي» الروسي تقريراً، أسترش فيه مجموعة من الحيل التي من شأنها أن تجعل جهاز الكمبيوتر يعمل بشكل أسرع. وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته «عربي ٢١»، إنه بمرور الوقت، يفقد الكمبيوتر أو أي جهاز آخر ميزاته الأساسية، ويتجلى ذلك غالباً في بطء عمل الجهاز، وعدم قدرته على القيام ببعض المهام المعتادة. وأضاف الموقع أن التحقق من وجود فيروسات في الجهاز من الحيل التي تساعد على تسريع عمل الكمبيوتر، لا سيما أن الفيروسات تمثل المشكلة الأكثر شيوعاً التي تواجه أصحاب أجهزة الكمبيوتر المكتبية والمحولة على حد سواء. الجدير بالذكر أن وجود فيروس على الكمبيوتر يطول الوقت المخصص لأي عملية، ويعرقل نظام التشغيل ويرفع من درجة حرارة وحدة المعالجة المركزية للحواسيب، 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 تشكيكها عن طريق الجمع بين نظام تشغيل معين مع نظام آخر، لذلك يجب عدم الاعتماد على أحدث برامج الحماية بحسب، فهنا سبيل المثال، لا تتطابق أنظمة الحماية الجديدة مع

التي يمكن أن تبطل من سرعة عمل النظام إلى حد كبير، من هذا المنطلق، من الممكن نقل بعض المعلومات والبيانات إلى محرك القوس الصلب القابل للزلاية، الأمر الذي يتيح لجهاز الكمبيوتر القيام بمهام بشكل أسرع، ويعمل على توفير مساحة كبيرة لتخزين الملفات، وفي حال كنت لا تحتاج إلى ميزة التشغيل التلقائي للجهاز، فمن الضروري إلغاؤها، وهو ما سيسهم في تشغيل الجهاز بشكل أسرع. وتثبيت المهام بشكل كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلباً على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويُمثل في تعميل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله لئلا، في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الإطراط في الجهد إلى هذا الأمر يؤثر على سلامة الجهاز، وعلى قدرته على التعاطي مع المهام، لذلك يجب إيقاف تشغيل الجهاز إذا لم تكن بحاجة إليه، وهو ما يساعد على تحسين أداء الحاسوب وتقليله بشكل سريع، فضلاً عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من الوظائف، على تعزيز سرعة الجهاز. وفي الختام، فوجود الموقع بأن نظام التشغيل يقدم أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فتجنب تثبيت هذه البرامج، وقم بإلغاء برامج التشغيل التلقائي، والمحافظة على الجهاز، وضمان قيامه بمهامه بشكل سريع.

# ثلثا تطبيقات أندرويد المضادة للفيروسات خدعة

**وكالات**  
ثلثا تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريباً هي مجرد خدعة، جيتي نشر موقع «بي.دي.تي» الأمريكي تقريراً، تحدث فيه عن دراسة كشفت أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريباً هي مجرد خدعة. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته «عربي ٢١»، إن منظمة ضماوية متخصصة في تقييم البرامج المضادة للفيروسات أجرت دراسة على ما يزيد على ٢٠٠ برنامج خلال شهر كانون الثاني/يناير من هذه السنة، وقد كشف التقرير، الذي نشره في الأسبوع أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات مزيفة، ولا تعمل بالشكل الذي وُعد الترويج له. وأعاد الموقع بيان هذا التقرير، الذي نشرته منظمة «آي.بي.كي.كومبارتيغز» المتخصصة في اختبار البرامج المضادة للفيروسات، في أن ٢٥٠ تجربة لعمليات اختبار طويلة شملت ٢٥٠ تطبيقاً من تطبيقات الأندرويد المصممة لمكافحة الفيروسات، والمتوفرة في متجر جوجل بلاي الرسمي. وذكر الموقع أنه من بين ٢٥٠ تطبيقاً وُعد اختبارها، تبين أن ٨٠ منها بحسب كانت قادرة على اكتشاف أكثر من ٣٠ بالمئة من البرمجيات الخبيثة التي وسعوها 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 محلي) وأتمتة الجهاز لفتح متصفح وتثبيت برنامج خبيث ثم تثبيته، وأوضح الموقع أن الباحثين قاموا بهذه العملية ٢٠٠ مرة بالنسبة لكل تطبيق، حيث قام جهاز الاختبار بتنزيل ٢٠٠ برنامج خبيث الأكثر شيوعاً 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، حيث قال موقع شركة «آي.بي.كي.كومبارتيغز» إن العديد من التطبيقات المضادة للفيروسات لم تخصص بالتحمل التطبيقات التي كان المستخدم يقوم بتنزيلها أو تثبيتها، ولكنها سألها بحسب وفق نوع القائمة البيضاء في البرنامج، واقتصرت على البحث في أسماء العزلة (بدلاً من الشيفرة الخاصة بها). وأشار الموقع إلى أن بعض التطبيقات المضادة للفيروسات تقوم بوضع علامة على أي تطبيق مثبت على هاتف المستخدم لتشير إلى أنه خبيث، بشكل افتراضي، إذا لم يكن اسم حزمة التطبيق مدرجا

# غوغل تواجه الإعلانات «السيئة» وتزيل المليارات منها

**وكالات**  
تتصدر الشركة للإعلانات والتعلن على حد سواء، أديب سوان في فقدان الثقة المتزايد بمعاملة التكنولوجيا، كشفت «غوغل» عن سحبها ٢,٣ مليار إعلان مخالفة لقواعدها سنة ٢٠١٨، أي ما يعادل ٦ ملايين «إعلان سيئ» في اليوم، مكرسة خصوصاً على النزاعات السياسية الضمنون. وقال مارك هو المسؤول عن المجموعة عن قسم الإعلانات الإلكترونية في أوروبا أن «الثقة أساسية لإرساء نظام سليم، ولا يخفى علينا أن الثقة إزاء الإعلانات في أي الأرواح في أدنى مستوياتها حالياً». وفي العام ٢٠١٧، سحب الإعلان الأمريكي ٣,٢ مليار إعلان مخالفاً لقيادته ببطوي على تزييف أو محتويات غير لائقة أو خطيرة، أي أكثر بـ ٢٨ ٪ من المجموع المسجل سنة ٢٠١٨. وأوضح سكوت سينسر المسؤول عن قسم الترويج المستدام في «غوغل» في بيان نشر على الإنترنت، «بدلتنا جهوداً ممتدة العام الماضي للتصدي لروجي

# تعرف على أفضل ٥ متصفحات ويب للبحث باستثناء غوغل

**وكالات**  
رغم أن «غوغل» هو متصفح الويب الأكثر شعبية واستخداماً إلا أن هناك محركات بحث أخرى مريحة، جيتي نشر صحيفة «الاسبانيول» الإسبانية تقريراً استعرضت فيه أفضل محركات البحث التي يمكن أن تحل محل «غوغل». وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي ٢١»، إنه على الرغم من أن «غوغل» هو متصفح الويب الأكثر شعبية واستخداماً، إلا أن هناك بعض محركات البحث الأخرى التي تمكن من البحث عما نحتاجه بشكل مريح، وتُمنح المستخدم العديد من الخيارات، ولكن نادراً ما يلجأ المستخدمون إلى صفحات الويب التي يرغبون في التوجه إليها عبر محركات بحث أخرى. وذكرت الصحيفة، أولاً، أن متصفح السائفل مناسيب لجميع الأجهزة التي تعمل بنظام التشغيل الأندرويد، وهو ليس مناسباً لتثبيت حسب، وإنما يعد أيضاً واحداً من أفضل محركات البحث التي يمكن استخدامها، وإلى جانب سرعته، يتضمن متصفح سائفل العديد من الوظائف الإضافية، حيث يقوم بحظر الإعلانات وملفات تعريف السائفل، كما يسمح بمتصفح سامسونج باختيار محرك البحث الذي ستستخدمه افتراضياً، وبالإضافة إلى محرك البحث غوغل، يقدم متصفح سامسونج محركات بحث أخرى، على غرار أسك دوت كوم، بيبي، باهو، وداك داك شو، وهي خيارات أكثر من كفاءة للبحث فيها دون ترك أثر على حسابك على غوغل، وأوردت الصحيفة، ثانياً، أن متصفح الويب براه براونز من بين المتصفحات المفضلة لدى الكثيرين من المستخدمين، وهو من أكثر المتصفحات التي حظيت بشعبية كبيرة مؤخرًا، سواء على الحاسوب أو الهواتف الذكية، ويتميز هذا المتصفح المتاح على نظام أندرويد كرميوم بسرعة المتصفح التتبع وهو أقل استهلاكاً للبيانات ويركز بشكل خاص على الأمان والخصوصية. ويوفر براه براونز محركات بحث مثل بينغ، وداك داك شو، وكوانت، وستارت بايج، وياندكس إلى جانب غوغل بطبيعة الحال.

# ١٠ وظائف تخفيها Gmail وتساعدا في بعض المهام اليومية



**وكالات**  
أشارت الصحيفة إلى أن Gmail يتيح إمكانية إنشاء حساب بريد إلكتروني جديد موجود بالفعل- تويتر نشرت صحيفة «لافانغارديا» الإسبانية تقريراً تحدثت فيه عن الوظائف والخيارات الأمامية التي تخفيها خدمة Gmail، والتي من شأنها أن تساعد على بعض المهام اليومية. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي ٢١»، إن خدمة البريد الإلكتروني Gmail تقدم مستخدميهما تحسينات مستمرة والعديد من الوظائف التكميلية، كما يتبع «جيم ميل» بالعديد من الميزات الفريدة للغاية التي يجعلها الكثيرون. وذكرت الصحيفة، أولاً، أن خدمة Gmail يمكن من تأخير إرسال بريد إلكتروني في حال حدوث خطأ ما، ففي بعض الأحيان، عندما نلغى من كتابة البريد وننظر لإرساله، نتحقق إنك أنك أركبت خطأ، في هذه الحالة هناك خيار في خانة الإعدادات التي يمكن من تأخير إرسال البريد إلى ما يقارب ٣٠ ثانية لتعديله أو إذا لزم الأمر حذفه، ومن المهم أن يتحلل المستخدم بالسرعة لتنظر على خيار التراجع في الخانة التي تظهر في أسفل اليسار من نافذة الإرسال، وأوردت الصحيفة، ثانياً، أن خدمة Gmail يمكن من إضافة توقيع إلى البريد الإلكتروني، وعلى الرغم من أنها ميزة معروفة، إلا أنه يجب تذكر مدى أهمية إضافة بيانات مثل الاسم ورقم الهاتف وحتى إرفاق صورة مثل الشعار. وأضافت الصحيفة، ثالثاً، أن Gmail تمكن من حظر الوصول إلى محتوى رسالة البريد الإلكتروني المرسل، وفي هذه الحالة، يتم تعطيل الخيارات التي تسمح للمستلم بإعادة إرسال أو نسخ أو طباعة أو تنزيل محتوى هذه الرسالة، ويوجد هذا التعديل في النافذة التي تظهر عندما تقوم

بكتابة بريد إلكتروني، إذ هذا الترميز موجود في أسفل اليمين. وأبرزت الصحيفة، رابعاً، أن خدمة Gmail تمكن من تصنيف وتصنيف رسائل البريد الإلكتروني، فمن المؤكد أنك قد تستمر في بعض الأحيان إلى البحث عن بعض رسائل البريد الإلكتروني المهمة، التي قد تجدتها في مجلدات النسخ الإلكترونية، لحل هذه المشكلة، يجب أن تخصص بعض الوقت لإنشاء ملفقات جديدة وتتلقى رسائل البريد الإلكتروني باستخدام المجلدات، وبهذه الطريقة، إذا تلقيت مثلاً رسالة إعلانية لأحد المنتجات سيقع تلقائياً فيها في مجلدك، مما يجعل بعض الرسائل المهمة التي لا تتحقق إليها مريحة بشكل أكثر وضوحاً. وأشارت الصحيفة، خامساً، إلى أن Gmail يمكن من إجراء عمليات بحث مهنية للعثور على بريد إلكتروني، ومن الشائع جداً أن تبحث عن بريد إلكتروني معين أو ملف مرقد لا تتذكر على أي بريد وقع إرساله أو أي بيانات مهمة بخصوصه، كما لا تعرف وقت إرساله أو حتى تلقيه، لهذا السبب بإمكانك استخدام

جميعها كتب رسائل بريد إلكتروني تحتوي على نص أو فقرات قد تتكرر أحياناً في العديد من الرسائل التي ترسلها عادة، لذلك يوجد على «جيم ميل» قسم يمكن المستخدم من إنشاء كتل نصية بشكل افتراضي، وإمكانه فيما بعد إضافتها إلى مجال كتابة البريد الإلكتروني باستخدام قائمة فرعية، حيث تظهر قائمة بجميع النصوص المحفوظة، مما يمكن في الوقت نفسه من توفير الوقت وتبسيط المهام الإدارية، وأوضحت الصحيفة، ثامناً، أنه بإمكان المستخدمين العمل على Gmail دون إنترنت، وبعد هذا الخيار في غاية الأهمية إذا كنت تتنقل خارج مكان العمل كثيراً وتفضل أحياناً إلى الوصول إلى مكان لا يوجد فيه اتصال بالإنترنت في الوقت الذي تحرر فيه بريدك إلكترونيًا، يفضل هذه الخاصية، بإمكانك كتابة بريد إلكتروني وإرساله فيها بعد عند الاتصال ثانية بشبكة الإنترنت. وأشارت الصحيفة، تسعاً، إلى أن Gmail يتيح إمكانية إنشاء حساب بريد إلكتروني جديد موجود بالفعل، ويكون ذلك باستخدام العلامات «@» و «.» التي توضع بين أحرف اسم المستخدم، حيث لا يجب وضعها أبداً بعد علامة @، مثل Lauas.berez@gmail.com وتعمل هذه الحيلة أيضاً على تصنيف البريد الذي تتفادها، لأنه يظهر لنا في تفاصيل الرسالة لعظماً ما إذا كان المرسل قد استخدم أو لم يستخدم إحدى هذه العلامات، وأوردت الصحيفة، عاشراً، أن Gmail يوفر خاصية إيقاف إدخال رسائل البريد الإلكتروني الجديدة في صندوق الرسائل الخاصة بالسك، ويمكنك استلام جميع الرسائل الإلكترونية التي وقع إرسالها مؤقَّتاً بمجرد الضغط على هذه الخاصية مرة أخرى، وبذلك تشمل إليك جميع رسائل البريد الإلكتروني الجديدة على الفور في صندوق الرسائل الواردة.



# «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 روبري، الذي أطلق عليه اسم «سبايدرمان الفرنسي». ناطحة سحاب في باريس الاثنين، دون حبال؛ لجمع الأموال لتجديد كاتدرائية نوتردام.

وأظهرت لقطات تلفزيونية الرجل (البالغ من العمر ٥٦ عاما) وهو يستخدم الدعائم الألفية الموجودة بالواجهة المحلية لقر شركة انجي وهيكلا، يمتد بطول البني ذي الواجهة الزجاجية، الذي يبلغ ارتفاعه 1٨٥ 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 حروا شيكا بقيمة ٥٠٠٠ يورو (٥٦٥٠ دولارا)، للمساعدة في تمويل عملية الترميم.

وتسلق روبري أكثر من ١٠٠ مبنى، بما في ذلك جسر البوابة الذهبية في سان فرانسيسكو، ويرجع خليفه 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**  
التخلص من الجثة، اشترى الجناة الفحم والبنزين، وقاما باضرام النار في أشلاء الضحية- اليوم ٢٤

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

والسبب الماشي، أعادت مفوضية الأمن بطنجة، تمثيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع «اليوم ٢٤» المغربي، ونقل الموقع المغربي عن مصدر أممي قوله، إنه بعد قضاء المصري لعقوبته 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» طريق العوامة، ونحوال النزاع الشقوي بينهما إلى ضرب وجرح وتكسير لزجاج سيارة الضحية، الأمر الذي أدى إلى وفاته فورا.

وتابع ذات المصدر، بأنه تم نقل الجثة إلى مراب أحد المنازل بالمقوفة الكبيرة، حيث تم قطعها بمشمار فولاذي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى مملكة الأندلس المغربية-بريشيش بشواحي طنجة.

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

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

# السيول تقتل ١٩ شخصا وتصيب ٧٠ آخرين بمناطق عدة بإيران



**وكالات**  
السيول سببت خسائر كبيرة في قرى عدة في غرب البلاد- وكالة فارس الإيرانية لقي ١٩ شخصا على الأقل حتفهم 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 بإنشاء «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 وداراش 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

**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 منذ الهجوم الإرهابي على مسجدين في كرايست تشيرش كان يعترم الإرهابي، ما يملك حضانة أطفال، ووقعت ما فلتت 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.

وقبل ٤ أيام، صرح مفوض الشرطة النيوزيلندي، مايكل بوش، أن منذ الهجوم كان في طريقه لارتكاب مجزرة ثانية، دون مزيد من التفاصيل.

وحسب الهجوم الإرهابي على المسجدين سببها كبيرة لدى الشعب النيوزيلندي خاصة والرأي العام العالمي، خاصة بعد الحصيلة الثقيلة للضحايا والتي بلغت ٥٠ قتيلًا وأكثر من ٢٠٠ جريحًا، ونقل مرتكب المجزرة إلى سجن شديد الحراسة، وفق ما ذكرته وسائل إعلام نيوزيلندية، الأحد.

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

بارتكاب مجزرة تالفة في حضانة أطفال، ووقعت ما فلتت 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.

وقبل ٤ أيام، صرح مفوض الشرطة النيوزيلندي، مايكل بوش، أن منذ الهجوم كان في طريقه لارتكاب مجزرة ثانية، دون مزيد من التفاصيل.

وحسب الهجوم الإرهابي على المسجدين سببها كبيرة لدى الشعب النيوزيلندي خاصة والرأي العام العالمي، خاصة بعد الحصيلة الثقيلة للضحايا والتي بلغت ٥٠ قتيلًا وأكثر من ٢٠٠ جريحًا، ونقل مرتكب المجزرة إلى سجن شديد الحراسة، وفق ما ذكرته وسائل إعلام نيوزيلندية، الأحد.

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

# هكذا بدا ركاب سفينة «فايكنغ سكاي» أثناء إنقاذهم

**وكالات**  
توزع الركاب على ١٦ جنسية مختلفة - موقع الشركة على الإنترنت

تجحت فريق الإنقاذ لنقل ٢١٧ شخصا جوا من سفينة سياحية فاخرة تعطلت محركاتها قبالة الساحل النرويجي بحلول صباح الأحد، وبدأت بقطر السفينة إلى ميناء قريب.

وأطلقت السفينة «فايكنغ سكاي» نداء استغاثة السبت لدى انحرافها نحو اليابسة في بحر الترويج وعلى متنها ١٣٣٣ شخصا من الركاب وأفراد الطاقم، وتم تعليق نقل الركاب جوا من السفينة بواسطة طائرات هليكوبتر صباح اليوم بعد أن بدأ منهم أمريكيون وبريطانيون.

والتخلص من الجثة، اشترى الجناة الفحم والبنزين، وقاما باضرام النار في أشلاء الضحية- اليوم ٢٤

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

والسبب الماشي، أعادت مفوضية الأمن بطنجة، تمثيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع «اليوم ٢٤» المغربي، ونقل الموقع المغربي عن مصدر أممي قوله، إنه بعد قضاء المصري لعقوبته 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

# 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 والطرز 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 بثقث أنواع الثعابين، فضلا عن مدغشقر، وجزر الكاريبي التي تعد موطنًا للكثير منها.

وأضافت المجلة أن جزيرة «إيلا دي كيمادا» غراندني» التي تُشتهر باسم «جزيرة الأفاعي»، والتي تقع قبالة سواحل البرازيل، تضم ما معدله ثعبانًا واحدًا في كل متر مربع، وذلك وفقًا لبعض التقديرات، كما أنها تعد موطنًا أصليا لأحد أكثر الثعابين دموية في العالم، وهو أفعى رأس المجد 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 ثعابين البحر لها، كما تعد معظم مناطق المحيط الهادئ والمحيط الهندي دافئة بدرجة كافية لتواجد الثعابين البحرية فيها التي استعمرت العديد من الجزر في تلك المناطق بالفعل.

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، وبالأمير 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.

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

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

وأظهرت نتائج الدراسة التي ترجمتها «عربي ٢١» أن «المراهقين في البلدان التامية 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 ١٦ الفراض ١٠ من أصل ١٢ لوعا من الطيور أعمارهم بين ١٣ و١٧ عاما، في ٥٩ دولة منخفضة ومتوسطة الدخل.

وقال أستاذ العلوم الصحية والتأهيل في الانتحار تحديدا والمشاركة في الدراسة أسد خان، «أسبقت القضايا المرتبطة بالانتحار تحديدا رئيسيا للصحة العامة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ولا سيما في أفريقيا وغرب المحيط الهادئ».

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

مشيرا إلى أنه «في الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط كان لدى ١٧ بالمئة من المراهقين أفكار انتحارية أو خطط ومحاولات انتحار خلال ١٢ شهرا».

وبيّن أن هذه النسبة كانت أعلى بكثير من المستويات في البلدان المتقدمة مثل أستراليا، حيث كان لدى ٥,٢ بالمئة من المراهقين خطط انتحارية وقام ٢,٤ بالمئة منهم بمحاولات انتحارية».

مضيفا أن «المراهقين في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل معرضون لظروف سيئة كثيرة مثل الفقر والقرض وموارد الرعاية الصحية والتعليم مهم

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

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

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

**الظروف الاجتماعية**  
وتابع أبو عرابي في حديث له «عربي ٢١»، «أيضا ثقتي المستوى الاقتصادي يعني بالضرورة اختلال عناصر الأمن الانساني، ما يولد مشاعر الخوف أو الكآبة والياس ويُفقد الفرد قيمته في الحياة»، مبيانا أن «التعليم يهذب العقل والفكر، ويصيح مسام أمان للفرد لمواجهة مشاكله والضغوطات الحياتية بعتلاية أكبر، بعيدا عن اليأس والأفكار الانتحارية».

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

وأوضح أن «الدماغ في سن المراهقة لديه ٨٠ بالمئة من تكوين ووظيفة الدماغ للبالغين الكبار، ولكن الأمر أشبه بالسلح الذي يقود سيارة ولا يعرف حتى كيفية استخدام فراملها أو السيطرة عليها».

مؤكدًا أنه «مع سوء الوضع الاقتصادي وانخفاض الإدراك الواعي لدى المراهق، يصبح مهيا بصورة أكبر للعمليات الفكرية التي يفتقر إليها من حيث التفكير، يفتل أمر الفرد ويشعر أنه مهدد ويقتد طموحه وأهدافه، لذا قد يكون الانتحار استجابة لعدم تحقيق ذاته وطموحه وأهدافه الثقافية».

مرعاة مجموعة متنوعة من العظفات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للبلدان، وبما أن الفتيات أكثر عرضة للإصابة بالانتحار ضعف الفتيان، يجب أن يكون هناك تركيز خاص عليهن». وفق قوله.

وأشار في ختام حديثه إلى «الحاجة لمزيد من العمل لفهم الأفكار الانتحارية والسلوكيات ذات الصلة في البلدان التامية، بالنظر إلى التباين الكبير بين البلدان والمناطق».

من جهتها علقت اختصاصية الطب النفسي جتا على زميلاي على الدراسة بالقول، «لا استطيع الجزم بأن النتائج صحيحة فلها من بقيها، ولكنها على الأقل إن لم تكن صحيحة فهي منطقية، فالوضوع معقد وهناك دراسات كثيرة حولها، وكل بلد له دراسته المختلفة عن البلدان الأخرى. ولكن النتائج تكون تقريبا متشابهة».

وتابعت جتا حديثها «عربي ٢١»، «الدراسات في موضوع الانتحار كثيرة جدا، ولكن من العروف أن أصحاب المكنة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة هم أكثر إهداما على الانتحار، وأيضا الأشخاص الذين حصل عليهم تدهور في الحالة الاقتصادية والاجتماعية».

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

بدوره اتفق المحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية ركان أبو عرابي حديثه بالقول إن «الاقتصاد والتعليم من ركائز الأمن الانساني للفرد، وفي حال غيابها أو نقصها، لعدم قدرته على فهم معاني الحياة بشكل أكبر والتكيف والتسدي لصاعبه».

وختتم المحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية ركان أبو عرابي حديثه بالقول إن «الاقتصاد والتعليم من ركائز الأمن الانساني للفرد، وفي حال غيابها أو نقصها، لعدم قدرته على فهم معاني الحياة بشكل أكبر والتكيف والتسدي لصاعبه».

وختتم المحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية ركان أبو عرابي حديثه بالقول إن «الاقتصاد والتعليم من ركائز الأمن الانساني للفرد، وفي حال غيابها أو نقصها، لعدم قدرته على فهم معاني الحياة بشكل أكبر والتكيف والتسدي لصاعبه».

المحدودة والتوترات السياسية، التي قد تعرض صحتهم عقابيتهم للخطر». وتابع قائلا، «السلوكيات المتعلقة بالانتحار غالبا ما تبقى مخفية ومتستررة في الدول التامية، 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».

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

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

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

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



# فوائد كثيرة للمشي لا تجدها حتى في الأدوية

اقرأ أيضا: تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات  
كما أن التمارين الرياضية لا تقدر على مواجهة الخصوص من الجسولت الإضافية القيصيرة. كما أظهرت دراسة نشرت في دورية جمعية القلب الأمريكية لفضط 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 الحواسيل التسوق كلها أمور يمكن أن تعزز من الصحة، خاصة للأشخاص الذين يعانون من السمنة، كما أن الأعمال المنزلية البسيطة أيضا مفيدة.

وقال البروفيسور إيمانويل ستاماتيكيس من جامعة سيدني إن النشاط العرضي العادي الذي يجعلك تذهب حتى أو تبضع شوارع في اليوم، يمكن أن يؤدي له تأثير واعد على صحتك، كما أن النظام الرياضي المعروف باسم HIIT يمكن لعظم الناس تحقيقه.

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



المدني سياحا هي طريقة رائعة لاعادة وتهدئة نفسك. وتشارك في الدراسة ٣٥ امرأة و٣٢ رجلًا يتبعون نظام يومية. كان أولها مجرد الجلوس لمدة ثماني ساعات، والثاني طلب من المتطوعين المشي لمدة ٣٠ دقيقة على جهاز المشي بعد نهاية الساعة الأولى والثالث كالتالي، لكن مع إضافة ثلاث دقائق من المشي لاحقًا خلال اليوم.

وكالات  
المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي الذي يعد مؤشرا قويا لتشاكل القلب. جيتي  
أظهرت دراسة حديثة أن ٣٠ دقيقة من التمارين الرياضية كل صباح قد تكون فعالة مثل تناول أدوية خفض ضغط الدم ليكية اليوم.

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 أوبن كبير معرشي القلب في مستشفى مؤسسة القلب البريطانية، تدعم هذه الدراسة مجموعة كبيرة من الفوائد والأدلة التي تشير إلى أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في تحسين ضغط الدم، ويقلل خطر الإصابة بأمراض قلبية وسكتات دماغية، كما أنه يعزز وينمج جسمك ويعتقك طاقة قوية، ولهذا فإن ثلاثين دقيقة من النشاط

# أخصائيون: البروتينات البديلة صناعات غذائية ناجحة

وكالات  
أبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حاليا هي الصويا والبطيخ وحبات الحمص. CC BY-SA Ilias Bartolini  
قال أخصائيون إن صناعة البروتينات البديلة المستخدمة كبديل عن المنتجات الحيوانية تتميز، مع التزام المستثمرين على تطوير مشاريع متصلة بها.

وتحدثت الأخصائيون المشاركون في مهرجان ساوث باي سافونوست في مدينة أوسان الأمريكية، عن أهمية البروتينات البديلة، وقالت مؤسسة شركة "كايند إيرث" الناشئة ورئيسة الاتحاد الدولي للبروتينات البديلة أوليفيا فوكس كايان إنها تخطط لتحديث قائمتها بواقع مرة كل أسبوعين.

وأشارت كايان إلى أن هذا الجزء من الصناعات الغذائية يحقق نجاحا يفوق ذلك الذي حققته وسائل التواصل الاجتماعي عند انطلاقها.

وهن السبب في هذه الهامة الاقتصادية الكبيرة لدعم هذه الصناعات الغذائية الحديثة، لتردد إجابة موحدة على سنان المشاركين في المؤتمر وهي أن المستهلكين يريدون ذلك.

ويطفت 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 الصديقة ظهرت قبل عقود، في نهاية الستينات، وفي البداية كان ذلك موجها لأصناف الاستهلاك الأخلاقي مع مستهلكين مستعدين لبدال تشخيصات، ولعين الانتظار حتى التسعينات إلى أن أصبح هذا الخيار أفضل على سيد الخادق."

ويتابع، "في الوقت الراهن، أصبحنا في الجيل الثالث ولم يعد المستهلك بحاجة لتخلي عن مذاق الجيد، فالتناس يجلبون ذلك لأنه لذيذ وليس قطن لأنه نباتي."

# أحقيقة مذهلة حول الدماغ البشري.. تعرف عليها

ثانية كي تلقى في أحدهم، حيث يقول العلم إنه إذا ما تقلبت شخصا ما لمدة ٢٠ ثانية، فسيفعل ذلك شعورا بالثقل. وعندما تشعر بالأسنان، يطلق جسمك هرمون "الأوكسيتوسين" وهو الهرمون ذاته الذي يتم إطلاقه عندما تناقق أحدهم. أما الحقيقة الثامنة فهي إن نال يملكه شراء السعادة، في الواقع، عندما تنفق المال على غيرك يجعلهم سعداء، فذلك يؤكد على تغييرك لذلك على نحو إيجابي.

وستبدأ برؤية نفسك كشخص أكثر أهمية وكل ذلك يجعلك سعيدا، وأهداف الموقع، تأسعا، أن الأوعية الدموية في دماغك تستعد على حوالي ١٢٠ ألف ميل، وهو طول يعادل من نصف الطريق إلى القمر. وتتصلل الحقيقية العاشرة في إن هنتره الانتباه لديك لا تتجاوز ٤ دولي وهي أقصر مما كانت عليه قبل ١٥ سنة، وهو ما يعني أننا عاجزون عن التركيز على أمر واحد لأكثر من ٤ دولي في كل مرة، في المتوسط.

وأوضح الموقع أن الاكتئاب يعد أكثر انتشارا في صفوف الشباب، حيث أن دراسة حديثة كشفت عن أن أكثر الأشخاص تخاصة في العالم تقبل أعمارهم عن ٣٠ سنة، ويعتبر الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٠ سنة هم أكثر عرضة للتق والتوتر. وفي الختام فإن الموقع إن العلم الواسع أو الصافي يعتبر حقيقيا حيث أنه في هذا النوع من الأحلام يمكن لتشخص التحكم في نتيجة أحلامه.



قيد الحياة بفضل الأوكسجين والجلوكوز فقط، ولا يسفرق الدماغ سوى ثلاث إلى خمس دقائق ليغني عن سرى لا رجعة فيه حين يحرم من الأوكسجين والجلوكوز. وتشرق الموقع، سادسا، إلى إن هناك أشخاصا يمكنهم سماع الألوان أو شم الكلمات وهو ما يسمى "التصاحب الجسي" الذي تم اكتشافه للمرة الأولى في القرن ١٩، حيث أن هذا الخلط بين الحواس يعد حالة إدراكية، وعلى الرغم من أن "التصاحب الجسي" قد يكون سببه سدمة دماغية، إلا أن العديد من الأشخاص يظهرون أعراض هذه الحالة منذ سن مبكرة، وأورد الموقع أن الحقيقة السابعة تتمثل في أن الأمر لا يسفرق سوى ٢٠

وكالات  
الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأسنفا، 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 ٢١" إن الدماغ هو التعريف الصحيح لكل ما هو معتد ولا يمكننا أبدا تعلم ما يكفي يشانه، إذ أنه كلما تعلمنا شيئا، ظهر المزيد لاكتشافه، وفيما يلي جملة من المقالات الممتعة حول الدماغ البشري التي لن نجدها في أي كتاب مدرسي.

وأشار الموقع، أولا، إلى أن الكحول لا يجعلك تنسى أي شيء، حيث أن الكثير من الأشخاص يعانون من ضعف الذاكرة لأنهم يستجلبهم ينسون ولكن ذلك ليس هو حال الأمور إذ أنه حين نغيب عقلك بسبب الكحول يفقد قدرته على خلق ذكريات جديدة. أما الحقيقة الثامنة 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 لوئت مطولين بما يكفي للاتصال به.

وذكر الموقع أن الحقيقة الثالثة تحيل إلى أن الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأسنفا، ويعود السبب في ذلك إلى أن من يتمتعون بعدد ذكاء عال يشعرون أن التواصل عبارة عن وسيلة للوقت. مع ذلك، توصلت دراسات أخرى إلى أن إحاطة نفسك بالناس يفادي سحتك العقلية وهو ما يجعل العديد من الأشخاص الأكثر ذكاء هم الأكثر اكتئابا، اقرأ أيضا، مناقجا، جهاز يحول الأفكار لكلام ملموق.. لهذا رغب العلماء وأصناف الموقع أن الحقيقة الرابعة تتمثل في أن لدينا عددا من الأفكار في اليوم أكبر مما نتصور. حيث أن الدماغ مليون يما يكفي للاتصال به.

# هل يساعد الوخز بالإبر حقا في تخفيف الوزن؟



وكالات  
يساعد وخز الإبر في إنقاص الوزن وإن كان ليس بنفس ما يشار له - Photo by Antonika Chanel on Unsplash  
يبنى الكثيرون لإنقاص الوزن، ويحاولون البحث عن الطرق الصحية والصحية التي تضمن لهم تحقيق مرادهم بدون أن تتسبب بصحتهم، وفي حين يلتزم بعضهم ببرامج غذائية، يلجأ آخرون للأدوية، وفيهم يلجأ لقلب اليدل.

ويجاء البعض لطلب الصناعات القديمة، وفي هذا الصدد نشر موقع "بولد سكاى" تقريرا أشار فيه لفائدة الوخز بالإبر الصينية لخسارة الوزن. وأشار الوخز بالإبر على الوزن وأوضح التقرير الذي ترجمته "عربي ٢١" بأن الدراسات الحديثة أكدت أن الوخز بالإبر يلعب دورا هاما في فقدان الوزن، وكشف الخبراء الصينيون بأن هذه المعالجة القديمة تعزز عملية الأيض وتساعد على تنظيم الأنسولين والهرمونات وعملية الهضم، مما يعهد الطريق لفقدان الوزن بشكل فعال.

ووفقا لطلب الصناعات التقليدية يكتسب المرء الوزن نتيجة لاختلالات الجسم التي يمكن أن يسببها خلل في الكبد، والحال، والكلبي، والقدرة البرقية، ونظام الغدد الصماء.

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

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

ويشتمل الوخز بالإبر الشاقلات العصبية المسؤولة عن الشعور بالرحة، وبالتالي تقلل من الشعور بالتوتر والأجها، وبالتالي يمكن أن يؤدي ذلك لخسارة الوزن.

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

وأشار العديد من خبراء الصحة إلى أنه لا يجب الاعتماد على الوخز بالإبر، بل يجب أيضا اعتماد تغييرات أخرى مثل تغيير النظام الغذائي وممارسة التمارين البدنية.

ويؤدي لزيادة الأيض مع إطلاق هرموني "بيتا أندروفين" و"السيروتونين"، فالدان يكبحان الشهية.  
• الحد من إلام الجسم للسماح للشخص بالعودة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. وقلت التقرير إلى أن الوخز بالإبر يؤثر بشكل مباشر على هرمونات السمنة، لأنه يرفع مستوى

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

التكاينوكولامينات التي تفرزها الغدد الكظرية، ويخضع هذا الإنتاج لتغيرات طبيعية تحت سيطرة الجهاز العصبي الودي، الذي يتحكم فيه الجهاز العصبي المركزي، ولأسباب غير مبررة، تتوافق هذه التغيرات مع إنتاج هاتل وفير متناسب وضار للتكاينوكولامينات.

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

الجدير بالذكر أنه في كثير من الأحيان، وبالنسبة للنساء المسنات، يمكن أن تساهم بعض عوامل الخطر المعتادة، من قبيل مرض السكري وضغط الدم والتكوليمسترون، في تعيق 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 هن ظروف نفسية خاصة.



السداد مفاجئ على مستوى شريان أو أكثر من الشرايين الصغيرة في القلب، أي الشرايين التاجية، بسبب تشنجات شريانية متتالية جراء التدفق الهائل من الكاتاينوكولامينات المرتبطة بالإجهاد، أنتاج عن الخوف أو الألم أو الفرغ الشديد، ويؤثر هذا في القلب على النساء وبالأحرى النساء المسنات اللاتي هن ظروف نفسية خاصة.  
ومن المعروف أن الدماغ ينظم تاسيرات الإجهاد، وهذا التفاعل العصبي يؤدي إلى إنتاج هرمونات، وهي

وكالات  
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 فرانسوا تيبو وترجمته "عربي ٢١" إن "متلازمة تاكو-تسويو، المعروفة بمتلازمة القلب المنكسر، يمكن أن تظهر لدى الشخص بعد سدمة عاطفية"، ما سادا، "ما الذي يحدث على مستوى القلب من الناحية البيولوجية ولماذا يتناهب هذا الشعور المؤلم؟"

بصوره، أوضح المختص الطبي أن "متلازمة القلب المنكسر تنتج عن حدوث توقف مفاجئ لتدفق الدم عبر الأوعية الدموية في إحدى أجزاء القلب، بسبب تشنجات الشرايين التاجية"، مبيتا أن "ذلك يؤدي إلى نقص تروية عضلات القلب، بسبب نقص الأوكسجين الناتج عن وقف شع الدم".

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



## ندوة في اليرموك حول الطلاق وأثره على الأسرة والمجتمع

✦ إريد

نظمت كلية العلوم التربوية بالتعاون مع كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في جامعة اليرموك، ندوة تناوشت "الطلاق، الأسباب والآثار".

وأكد عميد الكلية الدكتور أحمد الشريفي، أهمية طرح الموضوعات الاجتماعية ذات الصلة بالقضايا الأسرية من منظور تربوي، تحقيقاً لمبدأ التشبيك والتعاون بين كليات الجامعة، مشدداً على أهمية زيادة الوعي لدى الطلبة وفهم الأدوار التي سيؤثرون بشكل مباشر فيها.

وبيّن ضرورة الوعي بمختلف المفاهيم ذات الصلة بالقضايا الاجتماعية والأسرية والأدوار المتعلقة بالرجل والمرأة، والتي يكون لها أثر لا يستهان به في الأسرة والمجتمع، لا سيما أن الأسرة هي النواة التي تقوم عليها المجتمعات، مؤكداً أهمية تطوير المناهج بحيث تعنى بتنشئة الطلبة منذ الصغر على معرفة الحقوق والواجبات، وأهمية الأسرة.

من جهته، أوضح القاضي أحمد رباحة، مكانة الأسرة في المجتمع، والأسس التي يبني عليها تكوين الأسرة والزواج بدءاً من اختيار الشريك المناسب، مشيراً إلى الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع نسب الطلاق في المجتمعات عامة والمجتمع الأردني خاصة.

ولفت إلى بعض الظواهر المجتمعية التي تؤدي إلى تفاقم المشكلات الاجتماعية، ومنها؛ سوء اختيار شريك الحياة، وتدخّل أهل الزوجين في حياة الأبناء الذي يسفر بدوره عن تفاقم المشكلات بينهما، وبعض السلوكيات التي تؤدي إلى الطلاق كتعاطي الكحول والمخدرات، وانشغال أحد الزوجين أو كليهما عن أداء واجباته.

بدوره، أشار الدكتور عبدالله رباحة إلى الآثار الناجمة عن الطلاق على الزوجين، والأبناء، وذوي الزوجين والمجتمع، مستعرضاً إحصائيات سجلتها دائرة القضاء والإفتاء حول الطلاق الواقع وغير الواقع، وأسئلة الأزواج ذات الصلة بحالات الطلاق والتي زادت العام الماضي عن ٢٤ ألف فتوى.

فيما أوضح استاذ الشريعة الدكتور يوسف الشريفي، المقصود بمفهوم الكفاءة بين الزوجين، مشيراً إلى الفهم الخاطئ من قبل الأفراد في مجتمعاتنا له.

وبيّن أن الطلاق ينقسم إلى أقسام متعددة من حيث، اللفظ، والمشروعية، والحكم، وعدد الطلقات، موضحاً أثر سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتطبيقات الإلكترونية في ارتفاع نسب الطلاق.

وطرح عدداً من الحلول التي تسهم في تقليل ظاهرة الطلاق وتنقيف المقبلين على الزواج وبناء الوعي لديهم حول النهج الإسلامي في اختيار شريك الحياة، ووجود مكاتب الإصلاح الأسري ومعرفة الحقوق والواجبات ومراعاة المشاعر وبناء حياة قائمة على المودة والسكن.

## فعاليات ثقافية في الطفيلة بمناسبة اليوم العالمي للعمل التطوعي

✦ الطفيلة

نظم مركز زها الثقافي في محافظة الطفيلة، بالتعاون مع جمعية سيدات الطفيلة الخيرية، فعاليات ثقافية وترفيهية للأطفال، بمناسبة اليوم العالمي للعمل التطوعي.

استهدفت الفعاليات شمول ١١٠ أطفال ببرامج الدعم النفسي، وتنمية المهارات وصقل المواهب، حيث جرى إطلاق مبادرة لرسم للتعبير عن ماضي ومشاهد القتل والقصف التي يتعرض لها الأبرياء في قطاع غزة، وفقرات عدة من متطوعين أفراد ومؤسسات المجتمع المحلي ومشرفين من المركز، إلى جانب فقرات الحكواتي بقراءة قصص للأطفال.

وبيّنت مديرة وحدة مركز زها الثقافي في الطفيلة سحر الحراسيس، أن فعاليات اليوم التطوعي، استهدفت أيضاً تنمية إبداعات الأطفال وإدخال البهجة والسرور على نفوسهم.

وأشارت إلى أهداف الفعاليات الرامية إلى غرس معاني حب التطوع لدى الأطفال المشاركين إلى جانب منحهم الفرصة للتعبير عما أحدثته آلة الحرب الإسرائيلية بأطفال غزة من قتل وتشريد، مثلما جرى توزيع الهدايا على الأطفال ودمجهم بمجموعة من المسابقات والألعاب الرياضية.

## بحث التعاون بين جامعتي اليرموك ووردن فلاح الأندونيسية



✦ إريد

بحث رئيس جامعة اليرموك الدكتور إسلام مساد خلال لقائه، مع وفد من جامعة ردين فلاح الإسلامية في اندونيسيا، مجالات التعاون العلمي بين الجامعتين.

وأكد مساد حرص الجامعة على التعاون الأكاديمي والبحثي مع المؤسسات التعليمية الإقليمية والدولية، واهتمامها بالطلبة الوافدين الدارسين فيها من مختلف الجنسيات الإسلامية والأجنبية.

وأشار إلى استعداد الجامعة لدراسة إمكانية التعاون مع جامعة ردين فلاح في مجالات التبادل الطلابي وأعضاء الهيئة التدريسية، والإشراف الأكاديمي على رسائل الماجستير والدكتوراه، ومشاركة أعضاء من هيئة تدريس اليرموك في هيئات تحرير المجلات العلمية الصادرة عن جامعة ردين فلاح. بدورها، أشادت رئيسة جامعة ردين فلاح الدكتور نيايو خديجة، بسعة جامعة اليرموك العلمية ومستوى إخراجيتها من الطلبة الأندونيسيين الذين أشتبو جدارتهم في مختلف المواقع التي تقلدها في اندونيسيا.

وأشارت إلى إمكانية الاستفادة من خبرات اليرموك في مجال تحرير المجلات العلمية، بالإضافة إلى إمكانية استقباليها لعدد من طلبة ردين فلاح ل مواصلة دراستهم لرحلتهم الماجستير والدكتوراه في تخصصات اللغة العربية والشريعة والدراسات الإسلامية.

## مذكرة تفاهم بين الجامعة الهاشمية ونظيرتها الإسلامية الأندونيسية



✦ الزرقاء

وقعت الجامعة الهاشمية والجامعة الحكومية الإسلامية/رادين فلاح الأندونيسية، مذكرة تفاهم؛ لتعزيز علاقات التعاون الأكاديمي والبحثي وتبادل الطلبة وأعضاء هيئة التدريس واستضافة محاضرين والاستفادة من خبرات الجامعة في الطاقة الشمسية وتعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها. ووقع المذكرة رئيس الجامعة الهاشمية الدكتور فواز الزبون، ورئيسة الجامعة رادين فلاح الإسلامية الحكومية

الاندونيسية الدكتورة نيايو خديجة. وناقش الجانبان إمكانية توفير منح لدراسة اللغة العربية في الجامعة الهاشمية لاستقطاب طلبة اندونيسيين في تخصص اللغة العربية، إضافة إلى التطلع إلى الاستفادة من تجربة الجامعة الهاشمية الناجحة في الطاقة الشمسية. وقال الدكتور الزبون، عقب توقيع المذكرة، إن هناك زيادة في أعداد الطلبة الوافدين للتحقق في الجامعات الأردنية، مشيراً إلى هذا الاستقطاب جاء نتيجة

## السفير القطري يفتتح المركز الطبي الشامل في مخيم الزعتري



✦ المرفق

افتتح السفير القطري في عمان الشيخ سعود بن ناصر بن جاسم آل ثاني، في مخيم الزعتري، المركز الطبي الشامل التابع لجمعية قطر الخيرية. وقال آل ثاني في حفل الافتتاح، الذي حضره محافظ المرفق سلمان النجاد، والعين خولة العرموطي، ومدير مخيم الزعتري للاجئين السوريين بالإنابة العقيد الدكتور محمود الشрман، ومدير صحة المرفق الدكتور فيصل المكاحلة، إن المركز يأتي في إطار الدعم الإنساني للاجئين، وترجمة لتوجهات سمو أمير دولة قطر، للقيام بالواجب الإنساني والأخلاقي للاجئين السوريين في الأردن.

وعبر عن شكره للأردن على شركته لإبراز هذا الصرح على أرض الواقع، ولصندوق قطر للتنمية لرعايته هذا

المشروع، ولجمعية قطر الخيرية والهلال الأحمر القطري.

وقالت مدير إدارة المساعدات الإنسانية في صندوق قطر للتنمية عائشة الكواري، إن المركز الطبي يضاف إلى المرافق الصحية القطرية الأخرى في المخيم، والممولة من قبل صندوق قطر للتنمية. وأكدت أن هذه الخدمات، تشكل امتداداً للمساعدات التي تقدمها قطر للأشقاء السوريين، مبيّنة أن حجم التمويل للمركز الصحي الجديد والمرافق الأخرى بلغ ٨ ملايين دولار.

وبيّنت أن افتتاح المركز يشكل إضافة نوعية للخدمات والرعاية الصحية والشاملة المقدمة للاجئين في تخصصات طبية تشمل العيون والباطنية والقلب، وفحوصات سرطان الثدي.

من جهته، بين مساعد الرئيس التنفيذي لقطاع العمليات والبرامج الدولية في جمعية قطر الخيرية نواف أردني ولاجن.

## تفاهم أكاديمي بين جامعة الزرقاء وشركة دار الدواء

✦ الزرقاء

أبرمت جامعة الزرقاء اتفاقية تفاهم وتعاون أكاديمي وتدريب مع شركة دار الدواء، بهدف توثيق التعاون في مجالات تدريب طلبة كلية الصيدلة وغيرها من المجالات ذات الاهتمام المشترك.

ووصت الاتفاقية التي وقعها رئيس الجامعة الدكتور نضال الرمح، ومدير عام الشركة خالد حرب

بحضور عميد كلية الصيدلة الدكتورة أحلام الكيلاني، على تدريب طلبة كلية الصيدلة، وتطوير مهاراتهم، والمعمي، ويصقل معارفهم وقدراتهم في المجال الصيدلاني في مختلف جوانبه، لافتاً إلى حرص الجامعة على توفير مختلف أنواع الدعم لطلبتها، سواء من خلال الخطط الدراسية الحديثة، أو من خلال الشركات مع مختلف الشركات ذات الاختصاص.

وقال الرمح، عقب توقيع الاتفاقية إن جامعة الزرقاء تسعى على الدوام للتعاون مع مختلف

## المرفق: الأمطار الأخيرة حفرت المزارعين لبدء زراعة المحاصيل الحقلية

✦ المرفق

شكلت الأمطار التي هطلت على أغلب مناطق محافظة المرفق، حافزاً للمزارعين لبدء بحراثة أراضيهم بالمحاصيل الحقلية " القمح والشعير" لاسيما في اعقاب انقطاع الأمطار لمدة شكلت حاجسا لديهم خلال الفترة الماضية.

وأكد عدد من المزارعين أن الهطولات المطرية الأخيرة والتي جاءت في الوقت المناسب حسب تعبيرهم وشكلت بداية انطلاق موسم الزراعة الحقلية، لافتين إلى أن هناك إقبالا من أغلب المواطنين لزراعة أراضيهم لاسيما مادة الشعير.

وانتشرت أغلب مناطق المحافظة بالبراكتورات الزراعية والتي انطلقت محاريتها لتقلب تربة الأراضي مترافقة ببنثر البذور داخلها على أمل تحول هذه الأراضي إلى مساحات خضراء تنتهي بخير وفير من المحاصيل الحقلية.

وساهمت الأمطار الأخيرة بتشكيل السيول داخل الأودية، لاسيما وادي الزعتري الذي بدأ ينصب بالمياه بعد انقطاع استمر لفترة طويلة الأمر الذي يبشر بموسم جيد من ناحية الهطولات المطرية مستقبلا خلال فصل الشتاء الحالي.

وعلى الجانب الآخر ساهمت الأمطار الأخيرة بتشكيل البرك على الشوارع الرئيسية سواء في مناطق المحافظة أو داخل مدينة المرفق ما حدا بالبلديات لتنفيذ خططها المدة للطوارئ من خلال سحب المياه من الشوارع، إضافة إلى قيام مديرية أشغال المرفق بإغلاق احترازي لتفوق حوشا على طريق المرفق- إريد، وعمل تحويلة في وقت سابق لتسهيل حركة سير المركبات خلال فترات الشتاء الحالي.

## منح زمالة كلية الجراحين الملكية الأيرلندية لعميد طب الأسنان بالهاشمية

✦ الزرقاء

أعلنت كلية الجراحين الملكية الأيرلندية في دبلن عن منح الدكتور زياد الدويري أستاذ واستشاري الاستعاضات السنوية في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية وعميد كلية طب الأسنان في الجامعة الهاشمية شهادة زمالة كلية طب الأسنان، تقديراً لإنجازاته وجهوده البحثية والتدريسية وللخبرة السريرية في مجالات تعليم طب الأسنان محليا وعالميا.

و الدكتور الدويري حاصل على شهادة الدكتوراه في الاستعاضات السنوية من جامعة كوينز بلفاست في المملكة المتحدة، إضافة إلى زمالات طب الأسنان من كليات الجراحين الملكية من لندن، أدنبرة وجلاسكو وزمالة تدريسي طب الأسنان- أدنبرة وزمالة الأكاديمية العالمية لطب الأسنان التجديلي من الولايات المتحدة الأميركية.

كما حصل الدكتور الدويري على زمالات من هيئات وأكاديميات عالمية، مثلما حصل على العديد من الجوائز العالمية في طب الأسنان.

ويمثل الدكتور الدويري الأردن لدى المنظمة الدولية لمنع انتشار الأمراض السارية في طب الأسنان في الولايات المتحدة الأميركية ويدير موقع فرع الأردن، كما يعمل رئيسا لقطاع مجلة BMC Oral Health، وهو عضو هيئة التحرير والتحكيم للعديد من المجلات العلمية العالمية ذات التأثير العالي في طب الأسنان، وساهم في عضوية اللجنة الاستشارية العالمية لكتاب أخلاقيات مهنة طب الأسنان الصادر عن الاتحاد العالمي لطب الأسنان (FDI) وترجمه إلى اللغة العربية كما ساهم في انشاء فرع الأردن للاتحاد العالمي لأبحاث طب الأسنان (IADR).

## حملة في معان لدعم نساء غزة

✦ معان

أطلقت جمعية نساء التغيير الخيرية، في معان، حملة تضامنية لدعم النساء في قطاع غزة لمواجهة آثار العدوان الإسرائيلي، وتعزيز صمودهن من خلال الوسائل المتاحة.

وقالت رئيسة الجمعية سحر النعميات، إن الحملة تأتي في سياق اليوم العالمي لنهاضة العنف ضد المرأة، مبيّنة أن هذه المناسبة مهمة لتسلية الضوء على معاناة المرأة الفلسطينية في ظل أعمال وحشية ترتكبها قوات الاحتلال الإسرائيلي بحق الأشقاء في قطاع غزة والأراضي الفلسطينية من قتل وتدمير وتهجير؛ ضاعفت بشكل كبير من معاناة نساء غزة، ما يتطلب حشد الدعم لتعزيز صمودهن وتوجيه الرسائل إلى جميع القوى المؤثرة لتقديم المساعدات الإنسانية اللازمة.

وأشارت إلى الجهد المضاعف الذي يبذله جلالة الملك عبد الله الثاني لوقف العدوان الإسرائيلي وتوفير الحماية والمساعدة للمدنيين من أبناء غزة، مؤكداً أن موقف جلالتهم متقدم على جميع المواقع لإيمانه الثابت بمركزية القضية الفلسطينية.

بدورها، قالت النائب عايشة الحسنا، إن النساء والأطفال أكثر من استهدفهم آلة حرب الاحتلال في غزة، مشيرة إلى أن نساء غزة قُدمن نموذجاً فريداً في التضحية والصمود والثبات، فهن المارابطات الصابرات اللاتي احتسبن أبناءهن شهداء عند الله دفاعاً عن الأرض والكرامة.

وأكدت رئيسة الاتحاد النسائي الأردني لانا كريشان، أهمية جهود جلالة الملك في سبيل إنهاء العدوان على غزة، وحماية المدنيين، ورفض جميع أعمال القتل والتهجير.

وأوضحت أن انسجام الموقف الرسمي والشعبي الأردني لدعم صمود الأشقاء في غزة والأراضي الفلسطينية هو امتداد للتوالت الأردنية تجاه القضية الفلسطينية.

من جهتها، أكدت الدكتورة بجاعة الحسين عابدة أبو تايه، أهمية إقامة تحالفات قانونية نسوية موجهة للمنظمات الدولية الحقوقية لفضح الانتهاكات الإسرائيلية بحق المرأة الفلسطينية.

ووضحت الدكتورة صلفا أبو تايه أن العنف القائم بحق نساء غزة بسبب ظروف العدوان؛ عنف مضاعف ومركب؛ وهو يشمل الجانب الاقتصادي والصحي والإنجابي والغذائي والنفسي والجسدي.

وقالت إن المرأة في غزة تعلمنا دروس التضحية والصبر والفداء من أجل الوطن والحقوق الشرعية، كما أنها قدمت لنا نموذجاً متقدماً للمرأة العربية التي تواجه تحديات الموت والتهجير والعدوان بكل صبر وثبات وإيمان.

وأجمعت النشاطات في الحركة النسائية بمعان، أهمية الالتفاف حول القيادة الهاشمية الحكيمة والجيش العربي والأجهزة الأمنية الساهرة على أمن واستقرار هذا الوطن؛ خصوصاً في ظل التحديات والتداعيات المحتملة لنتائج هذا الحرب.



## صحة غزة ومستشفى ناصر بقطاع غزة الجرحي ومخيم الكرامة بالأكبر

غزة  
قالت وزارة الصحة في قطاع غزة، إن مستشفى ناصر برفح جنوبي قطاع غزة أصبح مكتظاً بمئات الجرحى وأن المصابين يفترضون الأرض، كما أن مجمع الشفاء الطبي لا يوجد فيه كهرايا حتى الآن، وامتلاً بالأف النازحين.

وأكد المتحدث باسم وزارة الصحة الدكتور أشرف القدرة في تصريح صحفي الخميس، "أننا نتواصل ومحاولات تشغيل أي مستشفى في قطاع غزة رغم الصعوبات، وأشار إلى أنه تم افتتاح مركزين للرعاية الصحية في الأزقة كي نلبي الحاجات الصحية، موضحاً أن إعادة تشغيل المستشفيات تواجه صعوبات كبيرة مع نقص الوقود.

## كيف استنشق إسرائيل حرب الله إلى ما وراء حري الليطاني

وكالات  
على الرغم من الضغوط المتزايدة من الولايات المتحدة لكبح جماح الحرب في غزة، أشارت تصريحات وزير الدفاع الإسرائيلي يوف غالانت، عن استخدام "كافة الوسائل"، بما في ذلك العسكرية لدفع حزب الله اللبناني، إلى "ما وراء نهر الليطاني"، المخاوف من تصاعد المواجهة وفتح جبهة جديدة للصراع تهدد المنطقة برمتها بتوسيع دائرة الحرب.

يأتي ذلك في الوقت الذي نقلت صحيفة "يديعوت أحرונوت" الإسرائيلية واسعة الانتشار، عن مصادر قولها إن الولايات المتحدة تستكشف اتفاقية دائمة محتملة لترسيم الحدود البرية بين إسرائيل ولبنان، على غرار اتفاقية الحدود البحرية الموقعة في العام الماضي يكون هدفها الأساسي معالجة النزاعات الحدودية، التي غالباً ما يستهدف بها حزب الله كاعتراضات رسمية ضد تل أبيب في الخطاب الداخلي اللبناني.

لكن محللون عسكريين ومراقبون أشاروا في حديثهم لموقع "سكاى نيوز عربية"، إلى أنه رغم تصريحات غالانت فإن إسرائيل لا ترغب في فتح جبهة جديدة للحرب؛ حتى تركز جهودها على العمليات العسكرية بقطاع غزة لتحقيق هدفها المعلن بتدمير القدرات السياسية والعسكرية لحماس، في حين قد تكون هناك "وسائل دبلوماسية" لتحقيق هذه الغاية، والتي تضمن حماية أكبر للمستوطنات الإسرائيلية.

تهديد غالانت.. وتفاصيل قرار "١٧٠١"  
التقى غالانت، مع رؤساء البلديات ورؤساء مجالس البلديات الواقعة قرب الحدود اللبنانية، حيث تعهد بأن ٨٠ ألفاً من السكان الذين تم إجلاؤهم مع بدء الحرب مع حماس، لن يعودوا إلى ديارهم إلا بعد دفع حزب الله إلى شمال نهر الليطاني.

وفق صحيفة "بوليتيكو" الأميركية، فإن الخوف المستمر من المجتمعات الشمالية هو أنهم معرضون لخطر شديد من الهجمات الصاروخية والتوغلات من قبل حزب الله، في خضم الصراع الراهن. أوضح غالانت أن بلاده تأمل في دفع حزب الله إلى الوراء من خلال "الوسائل الدبلوماسية" في المقام الأول، لكن إذا فشل ذلك، فسوف "تتصرف بكل الوسائل المتاحة لها" بما في ذلك استخدام العمل العسكري.

الامتداد الجنوبي لنهر الليطاني يمتد بالتوازي مع الحدود الإسرائيلية اللبنانية، ويقع على بعد حوالي ٣٠ كيلومتراً شمال الحدود، في حين يمنح قرار مجلس الأمن الدولي رقم ١٧٠١ "حزب الله" من الاحتفاظ بوجود عسكري جنوب نهر الليطاني، إلا أن الجماعة اللبنانية تشن بانتظام هجمات على إسرائيل من مناطق قريبة من تلك الحدود.

خلال تلك التسوية، وافقت إسرائيل على سحب جميع قواتها من جنوب لبنان وكان مطلوباً من حزب الله الحفاظ على عدم وجوده جنوب النهر.

أثارت الهجمات المتبادلة بين إسرائيل وحزب الله، مخاوف متزايدة من التصعيد، حيث سارع مسؤولون أميركيون لمحاولة احتواء أي توسع في الصراع، محذرين حزب الله وإسرائيل على حد سواء من فتح جبهة ثانية.

بحسب "يديعوت أحرונوت"، يشير مسؤولون إسرائيليون كبار إلى أن الهدف الحقيقي هو دفع حزب الله بشكل دائم بعيداً عن الحدود باستخدام جهود دبلوماسية قوية، تهدف إلى تجنب صراع عسكري على طول الحدود الشمالية.

في المقابل ووفق صحيفة "اللواء اللبنانية"، فهناك حراك دولي وإقليمي لإيجاد صيغة غير القائمة للعمل بالقرار ١٧٠١، والذي يشكل بدوره اشتباكاً داخلياً، إذ أن الإجراءات المقترحة السير بها، حسب الدوائر الغربية تقضي بإبعاد حزب الله عسكرياً عن منطقة جنوب نهر الليطاني، الذي كان أحد أهداف حرب ٢٠٠٦.

قواعد الاشتباك  
بدوره، أوضح الخبير العسكري والاستراتيجي، العميد سمير راغب، في تصريحات خاصة لموقع "سكاى نيوز عربية"، أنه "لو نفذت إسرائيل تهديدها بالتعامل العسكري الواسع مع حزب الله فإنها بذلك تفتح جبهة جديدة"، لكنهما ينفذان الهجمات حتى الآن "وفقاً لقواعد الاشتباك"، إذ تستهدف إسرائيل أهدافاً ويرد عليها حزب الله في ذات المنطقة ودون توسيع للمواجهة.

وقال راغب إن إسرائيل لا ترغب في فتح جبهة جديدة لأنها تدخلها في منطقة مختلفة تماماً عن الوضع الراهن، حيث تترك السلطات الإسرائيلية أن الإمكانيات القتالية لحزب الله أكبر من تلك التي تملكها حماس، سواء على مستوى التسليح أو التدريب أو عدد القوات، فضلاً عن أنه لا يمكن فرض حصار على الجماعة اللبنانية كحال الوضع في غزة، ومن ثمّ حال توسع المواجهة يستطيع حزب الله باستمرار استقبال المقاتلين والسلاح.

وشدد الخبير العسكري على أن الولايات المتحدة أكدت على الجانبين سواء إسرائيل أو حزب الله ضرورة "عدم فتح جبهة جديدة للصراع"، والالتزام بذلك، مضيفاً، "منذ بداية الأحداث، وهما ملتزمان بقواعد الاشتباك رغم أنها باتت على الحد الأقصى".

وتتشق الإدارة الأميركية وبخاصة مبعوثها ومستشار شؤون الطاقة العالمية أموس هوكشتاين، الاتصالات مع المسؤولين اللبنانيين والإسرائيليين للاحتفاظ بقواعد اشتباك لا تؤدي إلى الانجراف الواسع.

# الاحتلال يستهدف تاريخ غزة ويدمر مساجدها وكنائسها القديمة



غزة  
تعهد الاحتلال الإسرائيلي منذ بدء عدوانه الهجمي على قطاع غزة تدمير عشرات الأماكناً الأثرية والمنازل القديمة في القطاع في توجهه فاضح لاستهداف الموروث الثقافي الفلسطيني.

وقصفت طائرات الاحتلال الإسرائيلي الخميس مسجد "عثمان بن قشقار" الأثري في البلدة القديمة بمدينة غزة، ما أدى إلى وقوع إصابات في صفوف الفلسطينيين، وإلحاق أضرار في المنازل المجاورة.

وقد بني مسجد "عثمان بن قشقار" ٦٢٠ للهجرة في حي الزيتون شرق مدينة غزة ويعد من أقدم المساجد والأصيان الأثرية في قطاع غزة.

وبحسب مصادر فلسطينية، قالت وزارة الثقافة، إن طائرات الاحتلال قصفت ٨ متاحف منذ بدء الحرب على قطاع غزة، منها متحف رفح ومتحف القرارة ومتحف خان يونس إضافة إلى تدمير معظم أجزاء البلدة القديمة بمدينة غزة، بما فيها عشرات المباني التاريخية.

كما دمر الاحتلال تسعة دور نشر ومكتبات، وألحق أضراراً بعدد من المراكز الثقافية بشكل كلي أو جزئي عرف منها ٢١ مركزاً، كما تعرضت معظم أجزاء البلدة القديمة لمدينة غزة للتدمير بما فيها ٢٠ مبنى تاريخياً معظمها كنائس ومساجد و متاحف ومواقع أثرية وتدمير وتضرر ٣ أستوديوهات وشركات إنتاج إعلامي وفني.

ومن الأماكناً الأثرية في قطاع غزة التي تعرضت للدمار خلال العدوان، المسجد العمري الكبير الكائن في حي الدرج بغزة القديمة وهو أحد أهم المساجد وأقدمها في فلسطين وأول مساجد القطاع وقد أطلق عليه هذا الاسم نسبة للخليفة عمر بن الخطاب، وقد وصفه الرحالة ابن بطوطة بـ "المسجد الجميل".

واستهدف القصف الإسرائيلي كنيسة القديس برفيريو الكائنة في حي الزيتون ويطلق عليها "كنيسة القبر"، وهي من أقدم الكنائس في العالم وتعرف محلياً باسم "كنيسة الروم الأرثوذكس"، ويعود تاريخ بنائها إلى عام ٤٢٥ للميلاد، قبل أن يتم تجديدها عام ١٨٥٦.

أما متحف رفح جنوبي قطاع غزة فقد كان مقصداً لدارسي تاريخ القطاع وتراثها، فيما يعد قصر السيد هاشم من أهم

## إسرائيل تمنع طفلاً فلسطينياً محرراً من العودة لمدرسته



وكالات  
قالت إسرائيل إن الطفل أحمد السلايمة، الذي كان من بين أصغر الأسرى الفلسطينيين والمعتقلين، الذين أفرجت عنهم بموجب هدنة غزة لا يمكنه العودة لمدرسته السابقة في القدس حتى منتصف يناير على الأقل "بعد فترة مراقبة".

وترى عائلة الطفل صاحب الـ ١٤ عاماً في ذلك المنع انتهاكاً لحقوقه، إضافة إلى أنه تذكير بالسيطرة الإسرائيلية على الفلسطينيين في القدس.

وبعد أسبوع من الاستجمام في المنزل، أراد السلايمة استئناف دراسته، لكن المدرسة أبلغت والده أن السلطات الإسرائيلية تمنع عودته لها.

وتثير السيطرة الإسرائيلية استياء الفلسطينيين في القدس الشرقية، الذين يريدون أن تكون المدينة عاصمة لدولتهم المستقبلية المأمولة.

وقال السلايمة لـ "رويترز": "أنا حزين لأنني لم أر أصدقائي وفاتنتي الدراسة، وإذا عدت سأعيد مذاكرة كل السنة".

وقالت وزارة التعليم الإسرائيلية إن السلايمة سيمنع من المدرسة حتى العاشر من يناير على الأقل، أي بنهاية العطلة الشتوية التي تبدأ في ٢٣ ديسمبر.

وأضافت الوزارة في بيان، أن "التلاميذ السجناء المرحج عنهم لن يتعلموا ضمن النظام التعليمي، وسيرافقهم ضابط مراقبة بانتظام"، وأوضح أن "كل حالة مثل حالة السلايمة ستخضع لتقييم مهني لتحديد الوضع المناسب" بالنسبة للفصل الدراسي المقبل.

## التعاون الإسلامي ومبادرة غوتيريش لرئيسة المفوضية السامية لحقوق الإنسان

عمان  
اعتبر أمين عام منظمة التعاون الإسلامي حسين إبراهيم طه، دعوة الأمين العام للأمم المتحدة "أنطونيو غوتيريش" مجلس الأمن الدولي إلى إعلان وقف إنساني لإطلاق النار في قطاع غزة بموجب المادة (٩٩) من ميثاق الأمم المتحدة، خطوة مسؤولة.

وأكد طه الخميس بحسب ما نقلت وكالة "واس" الرسمية السعودية، "مبادرة غوتيريش خطوة مهمة وضرورية لتفعيل دور ومسؤولية مؤسسات الأمم المتحدة، خصوصاً مجلس الأمن تجاه وقف العدوان الإسرائيلي المتواصل على الشعب الفلسطيني في قطاع غزة.

## الحوار الإقليمي الفلسطيني لرئيسة المفوضية السامية لحقوق الإنسان

غزة  
أكد الهلال الأحمر الفلسطيني، توقف العمل في مركز إسعاف الجمعية التابع له شمال غزة، نتيجة نفاذ الوقود الخاص بالمركبات وخروج المستشفيات العاملة في شمال القطاع عن الخدمة، ما أدى إلى استحالة العمل على إخلاء الجرحى والشهداء.

ويحسب الموقع الرسمي للهلال الأحمر الفلسطيني، لا يزال العمل جارياً حتى اللحظة في النقطة الطبية، التي أقامها فريق إسعاف الجمعية في جباليا للتعامل مع الحالات الطفيفة والمتوسطة والتي تستقبل حوالي ٢٥٠ جريحاً يومياً.

## الجمعة الإسلامية يطالع رمضان الرجح مسيرته حركته بالربيع في مكانك غزة

غزة  
أعلن الجيش الإسرائيلي، الخميس، مقتل جنديين خلال القتال في قطاع غزة، من بينهم غال أيزنكوت ابن رئيس هيئة الأركان الأسبق الوزير في حكومة الحرب غادي أيزنكوت، وأيزنكوت وزير بحكومة الطوارئ نيابة عن حزب الوحدة الوطنية بزعامة بيني غانتس، كما أنه مراقب في مجلس الوزراء الذي يقود صناعة القرار في الجملة العسكرية على غزة.

وقالت صحيفة "تايمز أوف إسرائيل"، إن أيزنكوت تلقى نياً ممثل ابنه أثناء قيامه بجولة في القيادة الجنوبية للجيش إلى جانب غانتس، وزير الدفاع السابق.

ويذكر يرتفع عدد الجنود الإسرائيليين الذين قتلوا في الهجوم البري على غزة إلى ٨٩.

وكانت حركة حماس أعلنت في وقت سابق من الخميس، أن عناصرها قتلوا عدداً من الجنود الإسرائيليين في مناطق متفرقة من قطاع غزة.

## الزكري الشريفة ما يحل في غزة إلى إيفاء جماعته في قطاع غزة

القاهرة  
أكد الأزهر الشريف، أن ما يحدث في غزة هو "إبادة جماعية" بحق الفلسطينيين، وأن هناك تعمد لقتل المدنيين من النساء والأطفال والشيوخ والشباب وقصف المستشفيات والتهجير القسري مع غلق كافة المنافذ.

جاء ذلك خلال لقاء وكيل الأزهر الدكتور محمد الضويني مع عضو البرلمان الاتحادي الألماني، ثيودور، والمستشار الأول لشؤون سياسات الشرق الأوسط، كارستن فيلاند مساء الأربعاء.

وأكد الدكتور الضويني، أن المنهج الأزهر الوسطي الذي دائماً ما يدعو للسلام والتسامح يفرض علينا أن نصف الأشياء بحقيقتها وأن نصر الحق والعدل ولا يجب تجزئة المعايير الإنسانية.

## طالبات قطاع غزة على في المدارس لتتواصل وأعمالها

وكالات  
أطلقت طالبة النار على عدد من زملائها داخل مدرسة شرقي روسيا، الخميس، مما أسفر عن مقتل أحدهم وإصابة ٥، قبل أن تنتحر، بحسب السلطات ووكالات أنباء محلية.

ماذا حدث؟

ذكرت لجنة التحقيق الروسية أن إطلاق نار وقع في مدرسة بمدينة بريانسك قرب الحدود مع أوكرانيا، وأضافت أن هناك بعض التلاميذ بين الجرحى.

أفادت وكالة أنباء "ريا نوفوستي" الروسية الرسمية، أن أحد المصابين في حالة حرجة.

أظهر مقطع مصور نشرته الوكالة، أطفالاً منزويين داخل فصل دراسي خلف باب أغلق بمكاتب ودفتر مقلوب، أثناء الهجوم.

توصلت التحقيقات الأولية إلى أن التلميذة (١٤ عاماً) أحضرت بندقيّة لية إلى المدرسة واستخدمتها في إطلاق النار على زملائها داخل الفصل الدراسي.

ذكرت "ريا نوفوستي" أن السلطات تحفظت على والد الفتاة لاستجوابه.

قالت قناة "شوت" الإخبارية الروسية على تطبيق (تلغرام)، أن المحققين أرادوا استجواب والد الفتاة أيضاً حول كيفية حصول ابنته على السلاح.

قالت مفوضة حقوق الطفل في روسيا ماريا لوفوا بيلوفا، عبر قناتها على "تلغرام"، إنها تشرف على رعاية الأطفال المصابين. ذكرت وزارة الداخلية الروسية أنها تبحث الدافع وراء إطلاق النار. والحادثة واحد من وقائع إطلاق نار عدة شهدت مدارس في روسيا خلال السنوات الماضية، فقد فتح مسلح النار داخل مدرسة وسط روسيا في سبتمبر ٢٠٢٢، مما أدى لقتل ١٧ شخصاً وإصابة ٢٤، قبل أن يطلق النار على نفسه.