

## الخارجية تتابع التطورات الصحية لهبة عبد الباقي

تقديم العلاج اللازم لها ثم عادت إلى مركز احتجازها. وأضاف ان السفارة طالبت السلطات الإسرائيلية بتوفير الرعاية الطبية الخاصة لهبة، كما بين ان وضعها الصحي الان مستقر.

وأعاد القضاة التأكيد على مواصلة وزارة الخارجية جهودها للإفراج عن هبة وكذلك عبدالرحمن مرعي.

عمان قال الناطق الرسمي باسم وزارة الخارجية وشؤون المقترين السفير سفيان القضاة، ان السفارة الأردنية في تل أبيب تابعت اليوم باهتمام التطورات الصحية المتعلقة بالمواطنة هبة عبد الباقي.

وأوضح القضاة ان هبة تم نقلها امس للمستشفى وتم

## مع استئناف موجة الاحتجاجات المطالبة

# قتيلان وعشرات «المختنقين» في احتجاجات بغداد



بغداد قتل متظاهران الجمعة في بغداد مع استئناف الحركة الاحتجاجية التي أسفرت مطلع تشرين الأول/أكتوبر عن مقتل أكثر من ١٥٠ شخصا، فيما يتوقع أن تتسع رقعة التظاهرات في وقت لاحق.

يأتي ذلك فيما دعا ممثل آية الله علي السيستاني، أعلى مرجعية شيعية في العراق، في خطبة الجمعة إلى "ضبط النفس" لتجنب "الفضوى".

وقال عضو المفوضية علي البياتي لوكالة فرانس برس إنه "بحسب المعلومات الأولية، فإن المتظاهرين اللاتنين أصيبا بقتل مسيلة للدموع في الوجه"، خصوصا مع استخدام القوات الأمنية لوابل من تلك القنابل في تفریق آلاف المحتجين عند مداخل المنطقة الخضراء في وسط بغداد.

وأفاد البياتي عن إصابة نحو مئة شخص من المتظاهرين والقوات الأمنية بجروح.

قتل متظاهر عراقي، صباح الجمعة، في تجدد الاحتجاجات واستجاب متظاهرون عراقيون وبدأوا تحركا احتجاجيا "صاحيا" في ساحة التحرير وسط بغداد، بعد دعوات بالنزول إلى الشوارع مجددا. الجمعة، فيما حاول الآلاف اقتحام المنطقة الخضراء.

وأفادت مصادرنا أن قوات الأمن العراقية أطلقت الغاز المسيل للدموع

## بدء العمل بالتوقيت الشتوي في جسر الملك حسين

عمان أعلنت إدارة العلاقات العامة والإعلام في مديرية الأمن العام أنه سيتم العمل بنظام التوقيت الشتوي في جسر الملك حسين وذلك بتأخير عقارب الساعة ٦٠ دقيقة اعتبارا من ليلة السبت/الأحد المقبلين ٢٦ - ٢٧ / ١٠ / ٢٠١٩. مع مراعاة فرق التوقيت من حيث بداية الدوام ونهايته وذلك خلال يومي الجمعة والسبت المقبلين .

## مواجهات محدودة بين متظاهرين ومؤيدين لنصر الله وسط بيروت

عمان ارتفعت حدة الاحتجاجات الشعبية في لبنان ظهر اليوم الجمعة رفضا لسياسة الحكومة، بالتزامن مع تحركات مضادة مؤيدة للرئيس اللبناني ميشال عون سجلت امام قصر العدل في بيروت وفي مدينة جبيل.

وأفاد مراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في بيروت أن ساحتي رياض الصلح والشهداء في بيروت تشهد انتشارا امنيا كثيفا بعد احتكاكات محدودة في ساحة رياض الصلح بين المتظاهرين ومجموعات مؤيدة للأمين العام لحزب الله حسن نصر الله وصلت إلى الساحتين ظهرًا. وقامت قوة من مكافحة الشغب بإقفال المداخل المؤدية الى الساحة .

وأصدر الجيش اللبناني بيانا جاء فيه " أنه في الأونة الأخيرة تكررت بعض الممارسات المسيئة والمخالفة للقوانين من قبل بعض المتصممين على الطرق تجاه مواطنين وعسكريين أثناء تنقلاتهم". وحذر الجيش من الاستمرار في اللجوء إلى هذه الوسائل والتعرض للحريات العامة والشخصية، مشيرا إلى أن حرية التعبير والتظاهر مضمّنة

بموجب الدستور، ويجب احترام حرية التنقل، والكف عن القيام بهذه الممارسات. وفي السياق ذاته، أكد البطريرك الماروني بشارة الراعي اليوم انه لا يمكن الاستمرار بتجاهل صرخة الشعب اللبناني، داعيا إلى تشكيل حكومة جديدة مصغرة مؤلفة من شخصيات ذوات اختصاص وانجازات، من خارج الاحزاب والتكتلات، لكي تتمكن من تنفيذ الورقة التي اقراها مجلس الوزراء في اجتماعه في القصر الجمهوري .

وفي بيان صدر اليوم الجمعة، بعد ٤٨ ساعة من بيان مماثل اصدره البطاركة والاساقفة الكاثوليك قال الراعي " لا يمكن الاضفاء لمطلب الشعب بالصورة الشاملة التي توحيده تحت راية الوطن، ولا يمكن اهمال ما يتحمل المتظاهرون الثائرون من صعوبات وتضحيات، والمواطنون من معاناة يومية بسبب استمرار اقفال الطرقات، وليلهم المسؤولون في الدولة انهم مسؤولون عن الخسائر بملايين الدولارات في الخزينة العامة وعن الشلل العام، في كل يوم من تأخيرهم في تشكيل الحكومة الجديدة، وإعادة البلاد إلى حركتها الطبيعية".

بموجب الدستور، ويجب احترام حرية التنقل، والكف عن القيام بهذه الممارسات. وفي السياق ذاته، أكد البطريرك الماروني بشارة الراعي اليوم انه لا يمكن الاستمرار بتجاهل صرخة الشعب اللبناني، داعيا إلى تشكيل حكومة جديدة مصغرة مؤلفة من شخصيات ذوات اختصاص وانجازات، من خارج الاحزاب والتكتلات، لكي تتمكن من تنفيذ الورقة التي اقراها مجلس الوزراء في اجتماعه في القصر الجمهوري .

وفي بيان صدر اليوم الجمعة، بعد ٤٨ ساعة من بيان مماثل اصدره البطاركة والاساقفة الكاثوليك قال الراعي " لا يمكن الاضفاء لمطلب الشعب بالصورة الشاملة التي توحيده تحت راية الوطن، ولا يمكن اهمال ما يتحمل المتظاهرون الثائرون من صعوبات وتضحيات، والمواطنون من معاناة يومية بسبب استمرار اقفال الطرقات، وليلهم المسؤولون في الدولة انهم مسؤولون عن الخسائر بملايين الدولارات في الخزينة العامة وعن الشلل العام، في كل يوم من تأخيرهم في تشكيل الحكومة الجديدة، وإعادة البلاد إلى حركتها الطبيعية".

وأفاد مراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في بيروت أن ساحتي رياض الصلح والشهداء في بيروت تشهد انتشارا امنيا كثيفا بعد احتكاكات محدودة في ساحة رياض الصلح بين المتظاهرين ومجموعات مؤيدة للأمين العام لحزب الله حسن نصر الله وصلت إلى الساحتين ظهرًا. وقامت قوة من مكافحة الشغب بإقفال المداخل المؤدية الى الساحة .

وأصدر الجيش اللبناني بيانا جاء فيه " أنه في الأونة الأخيرة تكررت بعض الممارسات المسيئة والمخالفة للقوانين من قبل بعض المتصممين على الطرق تجاه مواطنين وعسكريين أثناء تنقلاتهم". وحذر الجيش من الاستمرار في اللجوء إلى هذه الوسائل والتعرض للحريات العامة والشخصية، مشيرا إلى أن حرية التعبير والتظاهر مضمّنة

بموجب الدستور، ويجب احترام حرية التنقل، والكف عن القيام بهذه الممارسات. وفي السياق ذاته، أكد البطريرك الماروني بشارة الراعي اليوم انه لا يمكن الاستمرار بتجاهل صرخة الشعب اللبناني، داعيا إلى تشكيل حكومة جديدة مصغرة مؤلفة من شخصيات ذوات اختصاص وانجازات، من خارج الاحزاب والتكتلات، لكي تتمكن من تنفيذ الورقة التي اقراها مجلس الوزراء في اجتماعه في القصر الجمهوري .

## المتورط الثاني بقضية سلب احد البنوك يسلم نفسه

عمان سلم المتورط الثاني في قضية سلب فرع احد البنوك في منطقة المحطة قبل ايام، نفسه لادارة البحث الجنائي. وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام نتيجة للبحث والمتابعة الحديثة عن المشتبه به الثاني في قضية سلب فرع احد البنوك في منطقة المحطة قبل ايام وبعد تحديد هوية مرتكبي الجريمة والقاء القبض على الاول وبحوزته نصف المبلغ المسلوب وتحديد مكان تواجد شريكه بارتكاب الجريمة قام مساء الامس بتسليم نفسه لادارة البحث الجنائي وبحوزته جزء من المبلغ السلوب وبالتحقق معه اعترف بارتكاب الجريمة بالاشتراك مع المقبوض عليه الاول .

## وزير الزراعة: عدم فتح باب الاستيراد للأغنام

عمان اكد وزير الزراعة ووزير البيئة المهندس ابراهيم الشحادة عدم فتح باب الاستيراد للأغنام إلا من خلال دراسة توازنية لسوق. وأضاف خلال لقائه مربي الأغنام من أنحاء المملكة كافة، بحضور النواب مزروع الدجعة وسليمان الزين وصوان الشرفات ومحاسن الشريعة، ان الصادرات حتى بداية الشهر الحالي بلغت ٥٩٦ الف رأس مقارنة بالعام الماضي لهذا الوقت، فقد بلغت الصادرات طوال عام ٢٠١٨ بما لا يزيد عن ٢٩٠ ألف رأس، وتم دعم الاعلاف وتخفيض ٤٠ دينار من ثمن الشعير، مورا بتنظيم الاستيراد خلال شهر رمضان وعيد الاضحى، بما يضمن عدم الاغراق ووقف آليات جاءت بالتوافق والشراكة مع مكونات القطاع وصولا إلى فصل النخالة عن الشعير لدعم مربي الأغنام.

ونوه إلى ان الحكومة انتهجت من خلال الوزارة وفي خضم العام الحالي، برنامجا واضحا لدعم قطاع الثروة الحيوانية ومربي المواشي، من خلال جملة من القرارات.

تابع ص٢

## مهرجان للامن تخليدا لذكرى شهداء الواجب

عمان أقامت الأكاديمية الدولية الرياضية على مسرح المدرج الروماني بوسط العاصمة عمان بالتعاون مع الاتحاد الرياضي للشرطة مساء الخميس، مهرجان التضامن الإنساني من اجل الأطفال . وجاء تنظيم المهرجان تخليدا لذكرى شهداء الواجب الذين قضوا في ميادين العمل الأمني أبطالا شرفاء، دفاعا عن الأرواح والأعراض والممتلكات وسيادة القانون، حيث ضخوا بدمائهم وأرواحهم رخيصة في سبيل رفعة الوطن وأمجاد الأمة، فكان من العرفان لهم ولذويهم تخليد ذكراهم العطرة. وتخلل المهرجان الذي حضره مساعد مدير الأمن العام للإدارة والموارد البشرية العميد سمير بيتو وعدد من كبار ضباط الأمن العام والفعاليات الشعبية، افتتاح هافلة نهائيات بطولة ذكرى تخليد شهداء الأمن العام، وفترة استعراضية رياضية، وقرعات شعرية وغنائية وتسليم الكؤوس والميداليات على الفائزين بالبطولة وتكريم عدد ممن ساهموا بنجاح الفعالية.

## ١٣١٥ مسجدا من مساجد المملكة تحولت للطاقة النظيفة

عمان قال وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الاسلامية الدكتور عبد الناصر ابو البصل، ان الوزارة تواصل توفير دعمها اللازم لربط اكبر عدد من مساجد المملكة بنظام توليد الكهرباء بواسطة الألواح الشمسية بالتعاون مع صندوق تشجيع الطاقة المتجددة في وزارة الطاقة، حيث تجاوز عدد المساجد المربوطة ١٣١٥ مسجدا حتى بداية شهر ايلول الماضي . وأضاف في بيان صحفي ان الوزارة توفر دعما الكامل ضمن خطة شاملة لشمول

٢٠٠٠ مسجدا خلال العام المقبل

## صوت الأذان يبت السكينة بقلب سائحة أجنبية

عمان يجذبهم المسجد ببناؤه وفن عمارته الهندسي الاسلامي الرائع. ويضع الصلوات تنادوا تطوعا للتلبية وتوضح معاني النداء للصلاة ولكن عدم تمكنهم الا من العربية حال بين تفسير ذلك للسياح ما جعل تلك السائحة تبقى حبيسة الحيرة والدهشة وتنتظر فلاح تلك المحاولات. ويكرر ذلك الموقف بحسب بعض من اعتادوا على الصلاة بالمسجد ما جعلهم يأملون من الجهات المعنية تعيين دليل سياحي للتعريف بمكانة المسجد وشرح رسالة الاسلام والسجدة وبما يتناغم مع رسالة عمان وهدفها بإبراز الصورة الحقيقية المشرفة للإسلام وقيمه العظيمة وتكريمه للإنسان ومنهج الدعوة إلى الله التي تقوم على الفرق واللين والدعوة إلى سبيل الله بالحكمة والموعظة الحسنة. وافواج السياح الذين يزورون المسجد الواقع بقلب منطقة البدلي ويجاوره مبنى البرلمان وقصر العدل يبهرمهم جمالية المسجد الذي بني من الحجر الأبيض وقيته العملاقة التي يطفئ عليها لون السماء الأزرق التي تتوسط المنذنة الاولى والثانية وتزين

## الارصاد تحذر من خطر تشكل السيول والانزلاقات

عمان وخطر تدني مدى الرؤية الأفقية وإثارة الغبار والأترية في بعض المناطق خاصة البادية. وأشارت الارصاد، الى ان المملكة ستتشأثر تدريجيا اليوم الجمعة بحالة من عدم الاستقرار الجوي، حيث تتكاثر السحب مع ساعات الظهيرة على ارتفاعات مختلفة

## اتفاقية لابنتعاث أطباء العظام للمستشفيات الالمانية

عمان وقعت الجمعية الاردنية لجراحي العظام اتفاقية شراكة لتعزيز التعاون والتبادل العلمي مع الجمعية الألمانية لجراحة العظام والكسور(DGO). وقال رئيس الجمعية الدكتور وائل العزازي، ان الاتفاقية تهدف إلى تنظيم البعثات الاطباء اعضاء جمعية جراحي العظام الأردنية الى المستشفيات الألمانية للالتحاق بدورات علمية متخصصة. وكان وفد من الجمعية برئاسة الدكتور العزازي وعضوية رئيس اللجنة العلمية الدكتور فراس الدبوبي وعضو الجمعية الدكتور خلون البشارية، قد شارك في فعاليات مؤتمر الجمعية الألمانية لجراحة العظام، حيث تم توقيع الاتفاقية على هامش المؤتمر في مقر وزارة الخارجية الألمانية في برلين.

## اجواء غائمة وامطار متفرقة

عمان قالت دائرة الارصاد الجوية، تكون الأجواء اليوم السبت، غائمة جزئيا إلى غائمة، ومع ساعات الظهيرة تسقط بمشينة الله زخات من الامطار بين الجين والآخر خاصة في جنوب غرب المملكة تكون غزيرة على هترات في بعض المناطق ومصحوبة بالبرق والرعد وتساقط البرد أحيانا، مما يؤدي إلى تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة، وتكون الرياح جنوبية شرقية معتدلة السرعة تتحول مساء إلى شمالية غربية وتنشط على هترات و تكون مثيرة للغبار خاصة في مناطق البادية. اما يوم الأحد فتبقى الاجواء غائمة جزئيا، مع بقاء الفرصة مهيأة بمشينة الله لهطول زخات خفيفة من الامطار في أجزاء من المناطق الشمالية والوسطى من المملكة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة.

## مجلس الأمن: السودان وجنوب السودان أقرب ما يكونان للتوصل إلى سلام دائم

عمان قدم كل من رئيس إدارة حفظ السلام في الأمم المتحدة، جان بيير لاکروا، والمبعوث الخاص لمنطقة القرن الأفريقي، بارفيه أونانغا-أنيانغا، إحاطة أمام مجلس الأمن حول التطورات المتعلقة بالعملية السياسية بين السودان وجنوب السودان، وتفويض قوة الأمم المتحدة المؤقتة في أبيي (يونيسفا) والدعم المقدم لآلية وقف مركز أخبار الأمم المتحدة الخميس، أشاد لاکروا باستمرار الشراكة بين السودان ودولة جنوب السودان، والتي تتزامن مع التغييرات الحاصلة في حكومة الخرطوم، مشيرا إلى أن ذلك "يقدم فرصة مميزة للمضي قدما في العملية السياسية بشأن القضايا المتعلقة بالحدود..

وحتّ الطرفين على مواصلة الحوار المباشر للتوصل إلى قضايا الحل النهائي بالنسبة لأبيي والحدود، "نحن أمام فرصة غير مسبوقة لحل القضايا المتعلقة بالحدود بين السودان وجنوب السودان، ولم تقترب الدولتان قبل الآن من التوصل إلى سلام دائم بين بعضهما البعض من جهة والمعارضات المسلحة من جهة أخرى.. من جهته، أرجع المبعوث الخاص لمنطقة القرن الأفريقي، بارفيه أونانغا-أنيانغا، هذا التقدم إلى التغيير الذي طرأ على حكومة السودان الذي "وفرزخما لهذا التطور الإيجابي..

## وزير الأوقاف: ١٣١٥ مسجداً من مساجد المملكة تحولت للطاقة النظيفة

وقامت مجالس الامركزية في المحافظات بدعم عدد من المشاريع ضمن محافظاتهم.

وأشار الوزير إلى سعي الوزارة عبر خطتها لتشغيل جميع المساجد على الطاقة الشمسية حيث جرى وضع قائمة بأسماء المساجد التي تستهلك الطاقة التقليدية بشكل كبير ولديها فواتير كهرباء مرتفعة تمهيدا لتحفيظها للانضمام الى مشروع توفير الطاقة واستبدالها بالطاقة الشمسية.

ولفت الى ان العديد من مديريات الاوقاف المنتشرة في مختلف مناطق المملكة نجحت في تنفيذ المشروع والتي كان منها مديرية اوقاف اربد الاول التي استطاعت تخفيض قيمة فاتورة الكهرباء لديها من ٨٥٢ ألفاً عام ٢٠١٥ إلى ٣٣٥ ألفاً في العام ٢٠١٨ رغم زيادة حجم استهلاك الكهرباء نتيجة الزيادة في عدد المساجد وزيادة عدد الكيانات فيها نظرا لتحول عدد كبير من المساجد التابعة لها الى نظام الطاقة الشمسية فيما استطاعت مديرية اوقاف العقبة تخفيض قيمة استهلاكها للكهرباء من ٨٥٠ ألف دينار في العام ٢٠١٧ إلى ٥٦٥ ألف دينار العام الماضي بعد طرح عطاء للطاقت الشمسية، مؤكدا ان مواصلة تركيب هذا النظام وتعميمه على باقي المديريات بالشكل المخطط له سينعكس على باقي مديريات الأوقاف.

وختتم الوزير حديثه بان الوزارة تسعى لتأمين الطاقة المتجددة في جميع مساجد المملكة من خلال محطات طاقة شمسية مركزية حيث ان هناك العديد من المساجد في المملكة أصبحت قيمة الفاتورة الشهرية فيها صفرا بسبب استخدام الطاقة الشمسية، وان هذا الامر من شأنه الاسهام بخفض تكلفة ما تقدمه الحكومة من دعم للكهرباء.

## ورشة عمل تعريفية عن ربط الشباب بالصحة» في وزارة الشباب



وتخفيف الأعباء على الرعاية الثانوية، منوهاً الى ان المؤسسة تعمل على تمكين المجتمع في تبني سلوكيات صحية من خلال برامج التوعية. من جهته قال الدكتور شادي الجوارى مالك مؤسسة الصحة الرياضية، ان الجلسة هدفت الى التعرف بالخبرات الكندية في تقديم وحدات رعاية صحية في المناطق النائية باستخدام التكنولوجيا والتي توفر طرق جديدة للكثير من الأمراض وتعمل على كيفية نقل التكنولوجيا الى الاردن . وقت الدكتور جون الشباب وتزويدهم بالمهارات العلمية وتوفير فرص عمل للاستفادة العلمية والمادية، مؤكدا ان الوزارة تعمل على استقطاب المشاريع الريادية للأردنيين في الخارج عن طريق توفير الدعم الفني واللوجستي ويحتج المراكز الشبابية للأعمال الريادية. وأشارت مديرة الجمعية الملكية للتوعية الصحية حنين عودة الى ضرورة الشراكة مع وزارة الشباب والمؤسسات الصحية لتوصيل الخدمات للمناطق الأقل حظا

### عمان

قال وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الاسلامية الدكتور عبد الناصر ابو البصل، ان الوزارة تواصل توفير دعمها اللازم لربط اكير عدد من مساجد المملكة بنظام توليد الكهرباء بواسطة الألواح الشمسية بالتعاون مع صندوق تشجيع الطاقة المتجددة في وزارة الطاقة، حيث تجاوز عدد المساجد المربوطة ١٣١٥ مسجداً حتى بداية شهر ايلول الماضي . و اضاف في بيان صحفي ان الوزارة توفر دعمها الكامل ضمن خطة شاملة لشمول اكبر عدد من مساجد المملكة في نظام الطاقة الشمسية لما له من فوائد اقتصادية تعود على الحكومة والبلد بشكل عام فالفائدة حيث يقدر حجم التوفيراً مليون و ٤٠٠ الف دينار سنويا ويزداد هذه الرقم كلما ازاد عدد المساجد المشمولة.

ويحسب البيانات الواردة للوزارة فان القدرة الاجمالية للمشروع تعادل ١٣١٣٨ كيلواط في الذروة بمعدل وفر مالي ٢٠٠ الف دينار شهري اي ما يعادل توفيراً مليون و ٤٠٠ الف دينار سنويا حيث يتوقع ان ينضم ٢٠٠ مسجد خلال العام المقبل يتم تمويلها عن طريق دعم الوزارة المالي للمشاريع والدعم المقدم من صندوق تشجيع الطاقة المتجددة اضافة الى تبرعات المصلين ورواد المساجد. وأوضح الوزير انه يتم تمويل تركيب أنظمة الخلايا الشمسية للمساجد عبر لجان المساجد وتساهم الوزارة بنسبة ٢٠ بالمئة من القيمة.

وكذلك من خلال الشراكة مع وزارة الطاقة والثروة المعدنية حيث تساهم وزارة الأوقاف ووزارة الطاقة بنسبة ٥٠ بالمئة وتحمل لجنة المسجد الباقي من كلفة المشروع.

# الأمير فيصل بن الحسين يرعى حفل توزيع جوائز هيئة أجيال السلام-سامسونج

وهو برنامج للحوار من أجل السلام يسعى إلى زيادة التسامح والقبول بين مختلف الجماعات العرقية والدينية في ولاية كادونا.

وكانت جائزة التأشير من نصيب متطوعي أوغندا عن ” برنامج الحد من العنف المرتبط بالنوع الاجتماعي (الجندر) في المدارس من خلال الرياضة والفنون في سورتو“ وهو برنامج الرياضة والفن من أجل السلام الذي يعالج ويكافح الشباب في تعزيز البرونة والتماسك العنفي القائم على النوع الاجتماعي في المدارس الأوغندية. ومُنحت جائزة الاستدامة للمتطوعين من الأردن عن برنامج ”عزم الشباب“ وهو برنامج يدعو إلى السلام من خلال إشراك الشباب في تعزيز البرونة والتماسك الاجتماعي والحد من العنف والتطرف في جميع أنحاء المملكة.

ويأتي حفل توزيع الجوائز ضمن

وأضاف سموه: ” أنتم ركن أساسي في هيئة أجيال السلام، والتزامكم ببناء السلام يلهم الشباب ليس فقط في مجتمعاتكم المحلية بل في جميع أنحاء العالم، أنتم تمنحون هذا العالم الكثير من الأمل والإلهام في وقت يحتاج إليهما بشدة.. وتم منح الجوائز ضمن أربع فئات تتوافق مع ”دوافع التغيير“ في هيئة أجيال السلام وهي: الإبداع والجودة والتأثير والاستدامة. وقدمت جائزة الابتكار لمتطوعي الهيئة في اليمن عن ”برنامج الرياضة من أجل السلام للأطفال في عدن“ الذي يهدف إلى معالجة النزاع الإقليمي وتمكين الطالبات وتقديم الدعم النفسي للأطفال الذين عاصروا العنف الدائر في البلاد. فيما حصد متطوعو نيجيريا جائزة الجودة عن برنامج ”الاتحاد في التنوع“

### عمان

رعى سمو الأمير فيصل بن الحسين مؤسس ورئيس مجلس إدارة هيئة أجيال السلام امس الخميس حفل توزيع جوائز هيئة أجيال السلام - سامسونج السنوية بدورتها التاسعة- على متطوعي الهيئة خلال حفل في عمان، تقديراً للإنجازات الاستثنائية التي حققها خلال برامج بناء السلام على مستوى القاعدة الشعبية في مجتمعاتهم المحلية حول العالم. وقال سموه في كلمة له خلال الحفل، ”على مدار الاثني عشر عاماً الماضية كان عمل هيئة أجيال السلام متناغماً مع إيماننا بأن الشباب جزء أساسي من عملية بناء السلام والحفاظ عليه في جميع أنحاء العالم، وأن الجهود الدؤوبة التي يبذلها متطوعونا وتقانيهم المستمر في الحد من العنف في مجتمعاتهم المحلية هي ما أعطت عملنا صبغة الفاعلية.

## ورشة عمل متخصصة حول تشغيل ودعم الأشخاص ذوي الإعاقة

الاشخاص ذوي الإعاقة لندور وزارة العمل في تشغيل ذوي الإعاقة والتعريف بخدماتها في مجال الإرشاد المهني وتوفير قاعدة بيانات من خلال المنصة الوطنية للتشغيل ”سجل“ وبرنامج ”خدمة وطن“ والتي تساهم في تشغيل الاشخاص ذوي الإعاقة. وأشارت المديرية نائفة الكردني من الوكالة اليابانية للتعاون الدولي ”جاياكا“ الى ان مشروع التمكين الاقتصادي والمشاركة الاجتماعية للأشخاص ذوي الإعاقة، والذي تنفذه جاياكا بالتعاون مع وزارة العمل للتعريف بخدمة ”مشورة النظراء“، يهدف لتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة من خلال إعادة اكتساب الثقة بالنفس والاعتماد على الذات مروراً بتكوين صداقات للوصول إلى تغيير المجتمع.



وزارة العمل بالتعاون مع الوكالة اليابانية ”جاياكا“ من خلال برنامج تشغيل الأشخاص ذوي الإعاقة. وعرضت المديرية سمية الزعبي من قسم تشغيل

### عمان

تخلت الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين. ورشة عمل حول تشغيل ودعم الأشخاص ذوي الإعاقة بالتعاون مع وزارة العمل والوكالة اليابانية للتعاون الدولي ”جاياكا“.

وتهدف الورشة التي حضرها مدير عام الهيئة العميد الركن التقاعد جاد الله المصاروة ومدير شؤون المصابين خالد البطاينة وعدد من موظفي الهيئة إلى تعريف المشاركين بخدمات وزارة العمل في مجال دعم وتشغيل الأشخاص ذوي الإعاقة والقوانين الناظمة لعملية تشغيلهم وحقوق العمال منهم.

وتتضمن الورشة أبرز مرتكزات التفاعل الإيجابي مع الأشخاص ذوي الإعاقة في بيئة العمل والتي أعتها

## معهد العناية بصحة الاسرة ينظم ٧٠٠ دورة تدريبية سنويا

من الاتفاقات مع عدد من المؤسسات منها جمعية البيئة الاردنية في مجال التدريب وغيرها من اتفاقيات التعاون من أجل الارتقاء بالخدمات الصحية. يشار إلى أن المعهد حاصل على شهادة اعتماد مجلس اعتماد المؤسسات الصحية (HCAC) ويقدم رعاية صحية شاملة للأسرة، وتدريباً للمتخصصين في الرعاية الصحية الأسرية، وحماية الأطفال كما يقدم خدماته في ٣٤ فرعاً منها في ١٣ من المحافظات والباقي في مختلف محافظات المملكة.

واضاف في حديث لوكالة الانباء الاردنية (بترا)، ان المعهد ينفذ الدورة الثالثة من مبادرته ”سلامتي بمعرفتي“ بالتعاون مع المديرية العامة للدفاع المدني، حيث تم تنفيذ ورش عمل تدريبية بمرکز العهد التسعة (صويلح) والهاشمي الشمالي، وشرق عمان، ومادبا، والزرقاء، وجرش، والكرك، وديرعلا، وعلجون) ومركز الهاشمي الشمالي والقويسمة. وأشار الى ان المبادرة تهدف إلى التوعية بإجراءات الإسعافات الأولية اللازمة في المنازل وكيفية التعامل مع

### عمان

نظم معهد العناية بصحة الاسرة/ مؤسسة الملك الحسين، العديد من الانشطة التوعوية والتثقيفية التي تتعلق بالصحة والسلامة العامة في مراكز المنتشرة في عدد من محافظات المملكة. واكد مدير المعهد الدكتور ابراهيم عقل، حرص المعهد على تخليص العائلات الصحية والايام الطبية المجانية وعقد المحاورات وورش العمل التوعوية والتثقيفية التي تستهدف المجتمعات المحلية بالشراكة مع المؤسسات الوطنية .

## وزير الزراعة يؤكد عدم فتح باب الاستيراد للأغنام إلا من خلال دراسة توازنية للسوق

القرارات.

وأوضح أن أشار الاجراءات والقرارات التي اتخذت قد ساهمت في ارتفاع سعر حليب الأبقار من ٢٢ قرشا إلى ٥٠ قرشا وما يزيد وهذا سجل تعاقبا لتقطع الثروة الحيوانية خلال هذا العام .

وبين ان الوزارة قد اوقفت التحصيل وجدولة القروض المتعثرة للأقراض الزراعي من شهر تشرين أول الماضي؛ دعماً للمزارع وللنحوض باقطاع الزراعي. وشدد على ان الوزارة تعمل على تحديد الأرقام الحقيقية لتعداد الأغنام حماية لربي المواشي للحصول على حقوقهم من الدعم والاهتمام، حيث أكد شمول جميع الاغنام بالفحاحات وكافة الأمراض وتوجيه التعويضات البيئية للعمل على صيانة الفحاحات والعمل على صيانة الفحاحر والمشي في خدمة مربي المواشي في البادية .

ووجه إلى ان الوزارة ستقوم على دعم اي جمعية ريادية تعمل في البادية ورفدها في سبل الاستدامة وذلك دعماً لمجتمعات البادية .

### عمان

بالشراكة مع الشباب ، بالتعاون مع الجمعية الملكية للتوعية الصحية في مدينة الحسين للشباب، ورشة عمل تعريفية عن ربط الشباب بالصحة عن طريق عرض النموذج الكندي في الرعاية الصحية باستخدام التكنولوجيا . واكد امين عام وزارة الشباب الدكتور ثابت النابلسي، ان المشروع يساهم في تقديم الخدمات الطبية للمواطنين الأقل حظا بالتعاون مع وزارة الصحة ويساعد على تدريب الشباب وتزويدهم بالمهارات العلمية وتوفير فرص عمل للاستفادة العلمية والمادية، مؤكدا ان الوزارة تعمل على استقطاب المشاريع الريادية للأردنيين في الخارج عن طريق توفير الدعم الفني واللوجستي ويحتج المراكز الشبابية للأعمال الريادية. وأشارت مديرة الجمعية الملكية للتوعية الصحية حنين عودة الى ضرورة الشراكة مع وزارة الشباب والمؤسسات الصحية لتوصيل الخدمات للمناطق الأقل حظا

## ورشة عمل حول نظام إدارة التعلم ومنصة التعلم الإلكتروني

من متابعة المؤشرات وتقييمها الى تحليل البيانات وإدارة مشاريع البرامج . وناقشت الورشة الوضع الحالي لإعداد مشروع نظام معلومات سوق العمل مع وضع توصيات للخطوات المستقبلية ، اضافة الى مراجعة ما تم إنجازه منذ بداية المشروع في أيلول ٢٠١٨ . حول السياق وطرق تحليل البيانات وتفسير البيانات وكذلك استخدام البرامج الإحصائية لمعلومات سوق العمل وتحليلها. كما ناقشت مراجعة تصميم دراسات السياسات ذات الصلة وتقييم مصادر البيانات واعداد التقارير وإدارة مشاريع البرمجيات لموظفي أصحاب المحلة الرئيسية المشاركين في معلومات سوق العمل.

والرائدة في القطاع وزارات العمل والتربية والتعليم العالي وممثلي المجتمع المدني والقطاع الخاص. كما نظمت لجنة الشراكة الاجتماعية لمشروع ”الدعم الفني لبرنامج مهارات العمل من أجل التشغيل والاندماج الاجتماعي“ التابعة للاتحاد الأوروبي اليوم الخميس، ورشة عمل حول خدمات التشغيل والتدريب والتعليم المهني والتقني ومعلومات سوق العمل ونظام المعلومات. وتحدث قائد فريق مشروع الدعم الفني لوكا أتزوني، خلال الورشة، عن أهمية مكون نظام معلومات سوق العمل، حيث ستغطي هذه الورشة جميع الجوانب اللازمة لتطبيق نظام المعلومات في المستقبل

### عمان

اختتمت لجنة الشراكة الاجتماعية لمشروع الدعم الفني لبرنامج مهارات العمل من أجل التشغيل والاندماج الاجتماعي، التابعة للاتحاد الأوروبي اليوم الخميس، ورشة عمل حول نظام إدارة التعلم ومنصة التعلم الإلكتروني. وتحدث قائد فريق مشروع الدعم الفني لوكا أتزوني، خلال اختتام الورشة، عن أهمية تعزيز قدرة هيئة تنمية وتطوير التعليم المهني والتقني لدعم مزودي التدريب والتعليم المهني والتقني في جهودهم الدؤوبة لتحسين مهارات العاملين عليها بشكل كبير.

### عمان

وأكد خبير رئيسي في تطوير المناهج

## تنقلات وتعيينات لمدرء في الأوقاف

تقسم الديوان مديرية التعليم الشرعي/ مساعد، المدير مديرية التعليم الشرعي، ودياب جميل الوضوح الحالي لإعداد رئيس قسم العلاقات الخارجية /مكتب الوزير، ومحمد رسول عبد الجليل أبو رمان رئيسا تقسم أمانة سر المجلس / مكتب الوزير، ومحمد غالب محمد عبد القادر قائم بأعمال قسم المحاسبة - الدائرة المالية، وحمام كامل حمام أبو ظهير رئيسا تقسم العلاقات الدائرة المالية، وحمام عبد الرحيم الزهراية رئيسا قسم التوعية /مكتب ارتباط المسجد الأقصى.

الوزارة، وعماد محمد العايطة مساعدا، لأمين العام للمديريات، وياسر عيسى مراد نواف الرفاعي مديرا لإدارة الأوقاف والشؤون الإسلامية في محافظة اربد، وسنان عبد الرحمن الجالي مديرا لمديرية العمرة بالوكالة /دائرة الحج والمعرة، كما قرر وزير الأوقاف الموافقة على تعيين ليس محمد محمود الهزيم قائما بأعمال مديرية الشؤون النسائية والدكتورة خولة عبد الله شحادة رئيسا تقسم الإرشاد الأسري - مساعدا لمديرة الشؤون النسائية، والدكتور أحمد محمود الصمادي مديرا للتعليم الشرعي /مركز

### عمان

قرن وزير الأوقاف والشؤون المقدسات الإسلامية الدكتور عبد الناصر ابو البصل وبناء على تعيين امين عام الوزارة المهندس عبد الله العبادي اجراء تنقلات لعدد من مدرءا الإدارة والمديريات والأقسام التابعة للوزارة. وقرر الوزير ابو البصل نقل وائل جمال عبد الحسن عمر مديرا لمكتب الوزير، والدكتور رشاد صالح الكيلاني مديرا لإدارة التعليم والثقافة، والدكتور حاتم جميل السحيمات قائما بأعمال المفتش العام للمساجد في مركز الوزارة، ويوسف

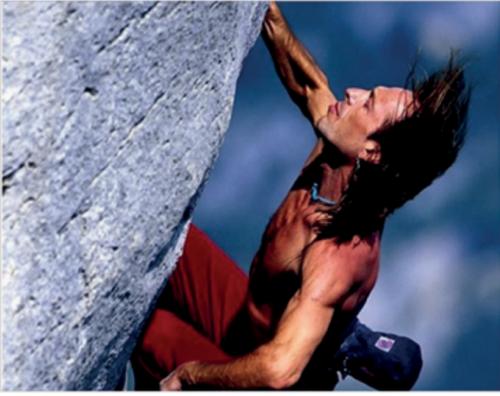
## «مركز الأمير حسين» يحصل على الاعتمادية من «مجلس المؤسسات الصحية»

تعاون وعمل مشترك وتضافر جهود العاملين بمختلف الصنوف الطبية والتمريضية والإدارية التي تعمل على مدار ٢٤ ساعة لخدمة المرضى والمرجعين وتقديم أفضل الخدمات العلاجية لهم. وأشار العميد حداد إلى أن شهادة الاعتمادية هذه المرة تستمر ثلاث سنوات لغاية شهر أيلول عام ٢٠٢٢ . حسب النظام المتبع في مجلس اعتماد المؤسسات الصحية، حيث تمنح الشهادة أول ثلاث مرات لمدة سنتين فقط وفي المرة الرابعة تمنح لمدة ثلاث سنوات.

### عمان

حصل مركز الأمير حسين بن عبد الله الثاني لأمراض وجراحة الكلى وزراعة الأعضاء على شهادة الاعتمادية من News v / Staff Officer من مجلس اعتماد المؤسسات الصحية (HCAC). وجاءت هذه الشهادة للمرة الرابعة على التوالي بعد التقييم النهائي الذي خضع له المركز باستيفائه لشروط والمعايير ومتطلبات اعتماد المؤسسات الصحية، وذكر مدير المركز العميد الطبيب أيهم حداد أن حصول المركز على الشهادة جاء نتيجة

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



**وكالات**  
أظهرت لقطات تلفزيونية الرجل وهو يستخدم الدعامة الأفقية الموجودة بالواجهة المنحنية لقر شركة- صحته الرسمية تسلق آلان روبيير الذي أطلق عليه اسم «سبايدرمان الفرنسي» ناطحة سحاب في باريس، الاثنين، دون حبال، لجمع الأموال لتجديد كاتدرائية نوتردام.  
وأظهرت لقطات تلفزيونية الرجل (البالغ من العمر ٥٦ عاما) وهو يستخدم الدعامة الأفقية الموجودة بالواجهة المنحنية لقر شركة إنجي وهيكلا يمتد بطول المبني ذي الواجهة الزجاجية، الذي يبلغ ارتفاعه ١٨٥ مترا في منطقة لايفانس التجارية.

# السيول تقتل ١٩ شخصا وتصيب ٧٠ آخرين بمناطق عدة بإيران



**وكالات**  
السيول سببت خسائر كبيرة في قرى عدة في غرب البلاد- وكالة فارس الإيرانية لقي ١٩ شخصا على الأقل حتفهم وأصيب 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 إجازة الحكومة، ودعا إلى اجتماع طارئ الأربعاء المقبل، لمواجهة كارثة السيول.  
اقرأ أيضا، مخطط نفوذ إيراني بإنشاء «طريق حرير» عبر العراق وسوريا ووقعت الخسائر معظمها جراء السيول التي تشكلت بسبب الأمطار الغزيرة التي هطلت خلال اليومين الماضيين، في مدينة بل دختر وقرى ناسروند ودارابي وديناروند. وحاصرت السيول الجارفة الكثير من القرى في المحافظة، وغمرت المياه الكثير من المناطق.  
ومنذ مساء الأحد، تم توجيه التحذيرات عبر الإذاعة والتلفزيون والرسائل النصية وسفارات الإنذار لسكان المناطق المعرضة للسيول.

# إرهابي نيوزيلندا كان يعترم استهداف حضانة يملكها عرب

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

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

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

مراعاة مجموعة متنوعة من الخلفيات 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 النامية، بالنظر إلى التباين الكبير بين البلدان والمناطق».  
من جهتها علقت اختصاصية الطب النفسي جينا علي زيبلاوي على الدراسة بالقول، «لا نستطيع الجزم بأن النتائج صحيحة فلها من يقينها، ولكنها على الأقل إن لم تكن صحيحة فهي منطوية، فالوضع معقد وهناك دراسات كثيرة حوله، وكل بلد له دراسته المختلفة عن البلدان الأخرى، ولكن النتائج تكون تقريبا متشابهة».  
وتابعت جينا حديثها لـ «عربي ٢١»، «الدراسات في موضوع الانتحار كثيرة جدا، ولكن من المعروف أن أصحاب المكافحة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة هم أكثر اقدياما على الانتحار، وأيضا الأشخاص الذين حصل عندهم تدهور في الحالة الاقتصادية والاجتماعية».  
وأضافت أن البطالة والفقر يزيدان من نسبة الانتحار، خصوصا إذا تراكمت مع عدم وجود دعم نفسي واجتماعي من البيئة المحيطة» مشيرة إلى أن نسبة انتحار المراهقين في ازدياد في الأونة الأخيرة، وقد يكون المسبب الثاني للوفاة لدى المراهقين».  
بدوره اتفق الحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية، ركان أبو عرابي مع نتائج الدراسة، وقال إن الفقر يعتبر من المشاكل الاجتماعية ذات الدرجة الأولى، التي يفرز عنها عدة مشاكل والحرمات المبادرات المخصصة لمنع الانتحار في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، مع

المحدودة والتوترات السياسية، التي قد تعرض صحتهم رفاهيتهم للخطر».  
وتابع قائلًا، «السلوكيات المتعلقة بالانتحار غالبا ما تبقى مخفية ومتسترّة في الدول النامية، وذلك لعدة أسباب أبرزها الوصمة الاجتماعية والحرمات والوجوب الدينية والثقافية، إلى جانب الافتقار إلى نظم الإبلاغ المناسب عن هذه السلوكيات».  
وأشارت الدراسة إلى أنه بالنسبة لمعظم البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، كان مستوى محاولات الانتحار في فترة المراهقة أعلى بين الفتيات بنسبة ١٧،٤ بالمائة من الأولاد الذين بلغت نسبتهم ١٦،٣ بالمائة».  
وأيضًا وفقا للدراسة كان التخطيط للانتحار أكثر شيوعا في أفريقيا، حيث تبلغ 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.  
وأيضًا 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، مضيفًا، «تبلغ حالات الإصابة بالانتحار ذروتها خلال فترة المراهقة، وهي عامل خطر ومسبب رئيسي للانتحار».  
واستكمل قائلًا، «التعليم أمر بالغ الأهمية بسبب محدودية الوعي بالانتحار في البلدان النامية، وبالتالي تصبح احتمالية سعي أولئك الذين يحتاجون إلى الدعم المهني أو الاجتماعي لهذا الدعم أقل، مشددا على أهمية المبادرات المخصصة لمنع الانتحار في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، مع

**وكالات**  
أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة محاولات الانتحار بين الإناث أعلى من الذكور- أوشيفيتش تناولت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية، قضية محاولات الانتحار التي يقوم بها الشباب وتحديدا المراهقين.  
وأظهرت نتائج الدراسة التي ترجمتها «عربي ٢١» أن «المراهقين في البلدان النامية من المرجح أن يقوموا بمحاولات انتحارية، أو لديهم أفكار انتحارية، أكثر من نظرائهم الذين يعيشون في بلدان مرتفعة الدخل»، مشيرة إلى أنها «ضمنت بيانات من ٢٢٩١٢٩ مراهقا تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٧ عاما، في ٥٩ دولة منخفضة ومتوسطة الدخل».  
وقال أستاذ العلوم الصحية والتأهيل في الجامعة والمشارك في الدراسة أسد خان، «أصبحت القضايا المرتبطة بالانتحار تحديا رئيسيا للصحة العامة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ولا سيما في أفريقيا وغرب المحيط الهادئ».  
وضرب مثلا على ذلك في دولة ساموا جنوب المحيط الهادئ، موضحا أن ثلاثة من كل خمسة مراهقين قاموا بمحاولة انتحار، ما يدل على الحاجة الماسة للعمل، مشيرا إلى أنه «في الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط كان لدى ١٧ بالمائة من المراهقين أفكار انتحارية أو خطط ومحاولات انتحار خلال ١٢ شهرا».  
وبين أن «هذه النسبة كانت أعلى بكثير من المستويات في البلدان المتقدمة مثل أستراليا، حيث كان لدى ٥,٢ بالمائة من المراهقين خطط انتحارية وقام ٢,٤ بالمائة منهم بمحاولات انتحارية»، مضيفا أن «المراهقين في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل معرضون لظروف سيئة كثيرة مثل الفقر والمرض وموارد الرعاية الصحية

# على طريقة مقتل خاشقجي.. جريمة صادمة بالمغرب



**وكالات**  
إلى طنجة، وبعد تتبع الضحية التقياد بالقرب من محطة «تي جي بي» طريق العوامة، وتحول النزاع الشفيق 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 بالفوغة الكبيرة، حيث تم تقطيعها بمنشار فولاذي وتمبنتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى منطقة الأحد الغربية- برييش بسواحي طنجة.  
وللتخلص من الجثة، أعدت مفوضية الأمن بطنجة، تمثيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع «اليوم ٢٤» المغربي، ونقل الموقع المغربي عن مصدر أمني قوله، إنه بعد قضاء المرعي لعقوبته الجنائية، ومباشرة بعد خروجه من السجن تفتاحا باستيلاء شريكه على مهنته وزبائنه، وازداد الأمر سوءا عندما علم أن شريكه المغربي يتحرش بزوجه، ما دفعه للتفكير في الانتقام.  
وأضاف المصدر ذاته، أن المرعي قام بالتنسيق مع شخص آخر لاستدراج شريكه من الدار البيضاء

# هكذا بدأ ركاب سفينة «فايكنغ سكاي» أثناء إنقاذهم

**وكالات**  
يتوزع الركاب على ١٦ جنسية مختلفة - (موقع الشركة على الإنترنت)  
نجحت فرق الإنقاذ في نقل ٣٩٧ شخصا من سفينة سياحية فاخرة تعطلت محركاتها قبالة الساحل النرويجي بحلول صباح الأحد، وبدأت يقطر السفينة إلى ميناء قريب.  
وأطلقت السفينة «فايكنغ سكاي» نداء استغاثة السبت لدى انحرافها نحو اليابسة في بحر الترويج وعلى متنها ١٣٢٧ شخصا من الركاب وأفراد الطاقم، وتم تعليق نقل الركاب جوا من السفينة بواسطة طائرات هليكوبتر صباح اليوم بعد أن بدأ

# تعرف إلى الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا

**وكالات**  
لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لأنها من نوع الزواحف خارجية الحرارة- جيتي نشرت مجلة «بويولار ساينس» الأمريكية تقريرا، تحدثت فيه عن بعض الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا على كوكب الأرض.  
وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي ٢١»، إنه خلال ١٥٠ سنة من وجود الثعابين على هذا الكوكب، تمكن هذا الحيوان الزاحف من إيجاد طريقه إلى أعرب الزوايا والجزر في بلدان العالم، مع ذلك، لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لأنها من نوع الزواحف خارجية الحرارة، أي أنها تعتمد على بيئتها للتحكم في درجة حرارة جسمها.

وذكرت المجلة أن الثعابين المعروف باسم «غرطر ماثوف» يمكن أن يصل إلى الحدود الجنوبية للتندرا في أمريكا الشمالية، على الرغم من أن سواحل جسمه تبدأ بالتجمد، في حين أن كلا من القطبين الشمالي والجنوبي خال تماما من الثعابين، كما لا يوجد في أجزاء من الشمال الأقصى لروسيا، والنرويج، والسويد، وفنلندا، وكندا، والولايات المتحدة تعيين أسيلا، ناهيك عن الجنوب الأقصى لأمريكا الجنوبية.  
وأكدت المجلة أن أسلاك تعد من الدول الخالية تماما من الثعابين، نظرا لانخفاض الشديد لدرجات الحرارة فيها، فضلا عن هياوي التي تعد من المناطق المعزولة جغرافيا، لكن، لا يعني ذلك أن كل الجزر خالية من الثعابين، حيث أن بولينزيا مليئة بثعبي أنواع الثعابين، فضلا عن مدغشقر، وجزر الكاريبي التي تعد موطنًا للكثير منها.  
وأضافت المجلة أن جزيرة «إيلا دي كيمادا غراندي» التي تشتهر باسم «جزيرة الأفاعي»، والتي تقع قبالة سواحل البرازيل، تضم ما معدله ثعبانا واحدا، في كل متر مربع، وذلك وفقا لبعض التقديرات، كما أنها تعد موطنًا أصليا لأحد أكثر الثعابين دودية في العالم، وهو أفضي رأس الريح الذهبية. لذلك يحظر زيارة هذه الجزيرة تماما، ما تجدر الإشارة إلى أن الكثير من الجزر كانت إما مرتبطة بكتل أرضية أكبر أو قريبة من أجزاء أخرى من الأراضي البرية، وهذا ما سمح بالاحتجاب 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، وناورو، وكيريباتي، ليس بها ثعابين برية ولكن فيها ثعابين بحرية محلية، في الأثناء، هناك الكثير من الدول الجزرية الأخرى، على غرار نيوزيلندا، وغرينلاند، والرأس الأخضر وأيسلندا، التي تكون بعيدة جدا لدرجة أن الثعابين لم تصل إليها، والأمم ذاته ينطبق على هاواي، التي تعد أرخبيلًا بركانيا بعيدا.  
وأردت المجلة بأن أيرلندا تعد من الجزر التي لا تحتوي على ثعابين، نظرا لأن البحر الأيرلندي المتجمد قد أصاق طريق هذه الكائنات السامة،



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

على موقعه، موضحاً أن الشركة أزلت 1,8 مليون مقطع فيديو لهجوم نيوزيلندا في جميع أنحاء العالم في غضون 24 ساعة بعد إطلاق النار، وتم حظر 1,2 مليون منها عند التحميل.

اقرأ أيضاً: فيسبوك تحذف 1,8 مليون فيديو لهجوم المسجد نيوزيلندا

وبت المسح الذي هاجم المسجد الجمعة الماضي الهجمات مباشرة عبر خدمة «فيسبوك لايف» لمدة 17 دقيقة، واستمر تداول نسخ من الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي لساعات بعد ذلك، وقالت رئيسة الوزراء جاسيندا أوردن إنها تريد مناقشة البث الحي مع «فيسبوك».

يشار إلى أن 50 مسلماً راحوا ضحية الهجوم الذي استهدف مسجدين في نيوزيلندا، وأصيب العشرات.



الفيديو شهد أقل من 200 مرة خلال بثه المباشر. وأكد أن «فيسبوك» يعمل على مدار الساعة لمنع ظهور فيديوهات مثل هذه وأصناف، «تمت مشاهدة الفيديو

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

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

ونوه الموقع بأن المنظمة قد أكدت أنها اعتبرت 30 بالمئة من سلامة الكشف كحد أدنى بين تطبيقات مكافحة الفيروسات المرخصة، وتلك التي تعتبرها غير فعالة أو غير آمنة. ويعكس هذا الأمر إخفاق حوالي 170 من بين 250 تطبيقاً لمكافحة الفيروسات من نظام التشغيل أندرويد في إجراء اختبارات الكشف الأساسية للمنظمة، وبالتالي تعذر هذه التطبيقات من الناحية العملية مزيفة.

ووفقاً لحظائرم موظفي المنظمة «إيه في كومبارتيفز» يبدو أن معظم التطبيقات المذكورة أصلاً والتطبيقات المحفوظة بالمخاطر التي سبق ذكرها، قد طوّرت إما من قبل مبرمجين هواة أو من طرف شركات مصنعة للبرمجيات لا تهتم بالأعمال الأمنية». وأشار الباحثون إلى أنه غالباً ما تعمل هذه الشركات التي تصنع جميع أنواع التطبيقات في مجال الإعلانات أو في تسهيل الأموال، أو أنها ترغب في التمتع بتطبيق لحماية نظام الأندرويد خاصتها لأسباب دماغية».

# ثلاث تطبيقات أندرويد المضادة للفيروسات خدعة

ثلاث تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريباً هي مجرد خدمة- جيتي نشر موقع زي دي نت الأمريكي تقريراً، تحدث فيه عن دراسة كشفت أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريباً هي مجرد خدمة.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته «عربي 21»، إن منظمة نسائية متخصصة في تقييم البرامج المضادة للفيروسات أجرت دراسة على ما يزيد على 200 برنامج خلال شهر كانون الثاني/يناير من هذه السنة. وقد كشف التقرير الذي نشره هذا الأسبوع أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات مزيفة، ولا تعمل بالشكل الذي وُعد الترويج له.

وأفاد الموقع بأن هذا التقرير، الذي نشرته منظمة «إيه في كومبارتيفز» المتخصصة في اختبار البرامج المضادة للفيروسات في النمسا، كان نتيجة لعمليات اختبار طويلة شملت 250 تطبيقاً من تطبيقات الأندرويد المصنعة لمكافحة الفيروسات، والمتوفرة في متجر غوغل بلاي الرسمي.

وذكر الموقع أنه من بين 250 تطبيقاً وقع اختيارها، تبين أن 80 منها حسب كانت قادرة على اكتشاف أكثر من 30 بالمئة من البرمجيات الخبيثة التي وضعوها في كل تطبيق خلال الاختبارات الفردية. ولم تكن الاختبارات معقدة، حيث قام الباحثون بتثبيت كل تطبيق مضاد للفيروسات على جهاز متصل (لا يتضمن أي نظام محاكي) وأتمتة الجهاز لفتح متصفح وتحميل برنامج خبيث ثم تثبيته، وأوضح الموقع أن الباحثين قاموا بهذه العملية 2000 مرة بالنسبة لكل تطبيق، حيث قام جهاز الاختبار بتنزيل 2000 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 بتصنيف هذه البرامج منذ وقت طويل.

وأضاف الموقع أن النتائج التي تم التوصل إليها لا تعكس هذا الافتراض الأساسي، حيث قال موظفو شركة «إيه في كومبارتيفز» إن العديد من التطبيقات المضادة للفيروسات لم تفحص بالفعل التطبيقات التي كان المستخدم يقوم بتنزيلها أو تثبيتها، ولكنها سئفتها حسب وفق نوع القائمة البيضاء/ القائمة السوداء، واقتصرت على البحث في أسماء الحزمة (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

# إليك مجموعة من الحيل التي تعزز سرعة جهاز الكمبيوتر

التي يمكن أن تبطن من سرعة عمل النظام إلى حد كبير، من هذا المنطلق من الممكن نقل بعض المعلومات والبيانات إلى محرك القرص الصلب القابل للإزالة، الأمر الذي يتيح لجهاز الكمبيوتر القيام بهامه بشكل أسرع، ويعمل على توفير مساحة كبيرة لتخزين الملفات. وفي حال كنت لا تحتاج إلى ميزة التشغيل التلقائي للجهاز، فمن الضروري الغائها، وهو ما سيسهم في تشغيل الجهاز بشكل سريع. وتنفيذ المهام بشكل أسرع وبكفاءة أكبر، وأشار الموقع إلى خطأ كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلباً على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تفعيل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً. في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الإفراط في هذه الأمور يؤثر على سلامة الجهاز، وعلى قدرته على التعاطي مع المهام، لذلك يجب إيقاف تشغيل الجهاز، لضمان حصوله على القليل من الراحة، ما يعزز معدل سرعته. علاوة على ذلك، يساعد تثبيت برنامج «سي كلينر» الذي يستخدم لتحسين أداء الحاسوب وتنظيفه بشكل سريع، فضلاً عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من الوظائف، على تعزيز سرعة الجهاز. وفي غالباً برامج تشغيل تلقائية، وغالباً ما تكون مناسبة فقط لأحدث سنوات تشغيل أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فتجنب تثبيت هذه البرامج، وقم بإلغاء برنامج التشغيل التلقائي، للمحافظة على الجهاز، وضمان قيامه بهامه بشكل سريع.



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

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

وبين الموقع أن أجهزة الكمبيوتر الحديثة والقديمة، على حد سواء، لا تتحمل فتح عدد كبير من البرامج في وقت واحد، لذلك من المستحسن عدم إقبال كاهل نظام الحاسوب، وخلق جميع البرامج التي لا تحتاج إليها، وهو ما يساعد على تعزيز سرعة الكمبيوتر. على صعيد آخر، يقوم بعض الأشخاص بتنزيل العديد من البرامج على جهاز الكمبيوتر الشخصي، وربما مجموعة كاملة من البرامج التي لا تحتاجها، ويتم تثبيتها بسبب الحاجة إليها أو لغرض آخر. في هذا الإطار، وفي الضروري حذفها باستخدام تطبيقات تنظيف الكمبيوتر، واستخدام وظيفة إلغاء التثبيت، الأمر الذي يساعد على تعزيز سرعة الجهاز. وأورد الموقع أن ذاكرة أجهزة الكمبيوتر تخزن معلومات لا تحصى ولا تعد، على غرار الصور ومقاطع الفيديو والمستندات، وغيرها من الأمور

من الأخطاء التي تؤثر سلباً على سرعة الكمبيوتر تفعيل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً. نشر موقع «آف بي. ري» الروسي تقريراً، استعرض فيه مجموعة من الحيل التي من شأنها أن تجعل جهاز الكمبيوتر يعمل بشكل أسرع.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته «عربي 21»، إنه بمرور الوقت، يفقد الكمبيوتر أو أي جهاز آخر ميزاته الأصلية، ويتجلى ذلك غالباً في بده عمل الجهاز، وعدم قدرته على القيام ببعض المهام المعقدة.

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

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

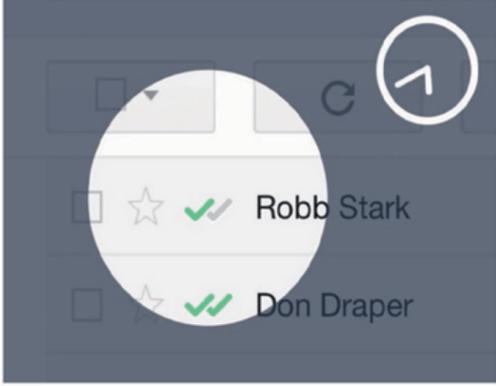
وذكر الموقع أن جميع البرامج المضادة للفيروسات لها العديد من المزايا والعيوب في الآن ذاته، ويتم تشكيلها عن طريق الجمع بين نظام تشغيل معين مع نظام آخر، لذلك يجب عدم الاعتماد على أحدث برامج الحماية فحسب. فعلى سبيل المثال، لا تتطابق أنظمة الحماية الجديدة مع

# غوغل تواجه الإعلانات «السيئة» وتزيل المليارات منها

الاعلانات السيئة وليس الإعلانات وحدها. ولفت هو إلى أن «الذكاء الاصطناعي أنجز رصد التوجهات وتطبيق النماذج على نطاق أوسع، في حين يحدد التقنيون المعايير للتعلمة ويعلمون الفروق». وفي العام 2018، أُلغى أكثر من مليون حساب كـرُوجين «سيئ» أي ضعف العدد المسجل في 2017. وعكف عمالقة الإنترنت، من قبيل «غوغل» و«فيسبوك» على تشديد شروط استخدام منصاتها نتيجة الوعي المتزايد بأخطار التلاعب بنتائج الحملات الانتخابية من خلال إعلانات مستهدفة. وفي العام 2018، اعتدلت «غوغل» تدابير خاصة بالحملات الانتخابية في الولايات المتحدة للانتخابات منتصف الولاية. وجرى التحقق من حوالي 143 ألف إعلان سياسي المضمون وأعدت المجموعة تقريراً حول مصادر تمويل هذه الإعلانات، ومن المرقب اتخاذ تدابير مماثلة في سياق الانتخابات الأوروبية والهندية المقررة في العام 2019.

# 10 وظائف تخفيها Gmail وتساعدنا في بعض المهام اليومية

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



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

وأبرزت الصحيفة، رابعاً، أن خدمة Gmail تمكن من تصنيف وتصنيف رسائل البريد الإلكتروني، فمن المؤكد أنك قد تضطر في بعض الأحيان إلى البحث عن بعض رسائل البريد الإلكتروني المهمة، التي قد تجدتها في مجلدات السخام الإلكتروني، لحل هذه المشكلة، يجب أن تخصص بعض الوقت لإنشاء ملصقات جديدة وتنظم رسائل البريد الإلكتروني باستخدام المجلدات، وبهذه الطريقة، إذا تلقيت مثلاً رسائل إعلانية لأحد المنتجات سيقع تنظيمها جميعاً في مجلدك، مما يجعل بعض الرسائل المهمة التي لا تتنقل إليها مرئية 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 مرفق لا تتذكر على أي بريد وقع إرساله أو أي بيانات مهمة بخصوصه، كما لا تعرف وقت إرساله أو حتى تلقيه، لهذا السبب، بإمكانك استخدام

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي 21»، إن خدمة البريد الإلكتروني Gmail تقدم لمستخدميها تحسينات مستمرة والعديد من الوظائف التكميلية، كما يتمتع «الجي ميل» بالعديد من الميزات المفيدة للغاية التي يجدها الكثيرون.

وذكرت الصحيفة، أولاً، أن خدمة Gmail تمكن من تأخير إرسال بريد إلكتروني في حال حدوث خطأ ما، ففي بعض الأحيان، عندما تنتهي من كتابة البريد والنقر لإرساله، تتلفظ إلى أنك ارتكبت خطأ، في هذه الحالة هناك خيار في خانة الإصدارات الذي يمكن من تأخير إرسال البريد إلى ما يقارب 30 ثانية لتعديلها أو إذا لزم الأمر حذفها، ومن المهم أن يتحلى المستخدم بالسرعة للنقر على خيار التراجع في الخانة التي تظهر في أسفل اليسار من نافذة الإرسال.

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

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

# تعرف على أفضل 5 متصفحات ويب للبحث باستثناء غوغل

رغم أن «غوغل» هو متصفح الويب الأكثر شعبية واستخداماً إلا أن هناك محركات بحث أخرى مريحة- جيتي نشرت صحيفة «الاسباينول» الإسبانية تقريراً استعرضت فيه أفضل محركات البحث التي يمكن أن تحل محل «غوغل» وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي 21»، 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، وتمنح المستخدم العديد من الخيارات، ولكن نادراً ما يلجأ المستخدمون إلى صفحات الويب التي يرغبون في الولوج إليها عبر محركات بحث أخرى. وذكرت الصحيفة، أولاً، أن متصفح سامسونج مناسب لجميع الأجهزة التي تعمل بنظام التشغيل أندرويد، وهو ليس مناسباً للبحث حسب، وإنما يعد أيضاً واحداً من أفضل محركات البحث التي يمكن استخدامها، وإلى جانب سرعته، ويتضمن متصفح سامسونج العديد من الوظائف الإضافية، حيث يقوم بحظر الإعلانات وملفات تعريف الارتباط، 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، بينغ، ياهو، وداك داك غو، وهي خيارات أكثر من كافية للبحث فيها دون ترك أثر على محركات على غوغل. وأوردت الصحيفة، ثانياً، أن متصفح الويب براه براوزر من بين المتصفحات المفضلة لدى الكثير من المستخدمين، وهو من أكثر المتصفحات التي حظيت بشعبية كبيرة مؤخرًا، سواء على الحاسوب أو الهواتف الذكية. ويتميز هذا المتصفح المتاح على نظام أندرويد كروميوم بسرعة الاستخدام، وهو أقل استهلاكاً للبيانات ويركز بشكل خاص على الأمان والخصوصية. ويوفر براه براوزر محركات بحث مثل بينغ، وداك داك غو، وكوانت، وستارت باج، وياندكس إلى جانب غوغل بطبيعة الحال.

# دراسة جديدة تكشف حسنة لافتة للسمنة المفرطة

للمريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب. وأضاف جاهداف أن هناك احتمالاً بأن الأنسجة الدهنية قد تساعد على التعافي على المدى القصير، فهناك بعض المحطات الحيوية تظهر أن الأنسجة الدهنية قد تملك مميزات مقاومة للتلفيات. ولذلك وعلى المدى القصير قد تكون هناك بعض المكاسب.

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

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

وتشك الدكتور ريببكا غوتسمان في أن قلة الوزن قد تشير إلى مسائل صحية أخرى مثل الضعف.

وقالت غوتسمان إن هناك احتمالاً كبيراً لأن تكون قلة الوزن مؤشراً على مرض ما، سواء كان الضعف أو شيئاً آخر. وأضافت غوتسمان، أستاذة الأعصاب وعلم الأوبئة في كلية الطب وكلية الصحة العامة والبيئية بجامعة جون هوبكينز، إن النتائج تدل على أن قلة الوزن من المصابين بالسمنة الدماغية "بحاجة إلى متابعة دقيقة من ناحية عملية إعادة التأهيل.. ويجب علينا التأكد من أنهم يملكون القوة الكافية للمشاركة في العملية".



الإصابة بالسمنة 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 ٤٦٪ والأشخاص البدناء أقل احتمالاً أن يموتوا بنسبة ١٥٪. أما الأشخاص الذين كان وزهم أقل من العادي فكان احتمال وفاتهم أكثر بـ ٦٧٪ مقارنة مع ذوي السمنة المفرطة جداً. ومع أن من الممكن أن السمنة المفرطة قد تحمي من الوفاة بعد الإصابة بالسمنة الدماغية، إلا أن الخبراء يقولون إن من الممكن أن تكون السمنة المفرطة أو نقص الوزن في هذه الدراسة مؤشرات لأمر آخر. وقال الدكتور أشوتوش جاهداف، أستاذ جراحة الأعصاب ومدير معهد السمات الدماغية في جامعة تمسبيرغ، إنه يمكن أن يكون المخزون الدهني مساعداً

الجسم قد يكون علامة لأمر آخر.

وتابعت الدراسة الجديدة ١٠٣٣ شخصاً بعمد عمر ٧١ عاماً عاشوا من سكتات دماغية إقفارية، وهي التي تحدث عندما يتوقف الدم عن الوصول إلى جزء من الدماغ. وكان هؤلاء المرضى جزءاً من تجربة أوسع أطلق عليها (ماغ) كانت مصممة أصلاً لدراسة فعالية إعطاء المسعفين المغنيسيوم للذين عاشوا من السمات الدماغية.

وتم حساب مؤشر كتلة الجسم لكل المشاركين في الدراسة وكان معدله ٢٧,٥. فإن كان المؤشر بين ٢٥ و ٢٩ فإن الشخص يعتبر سميناً و فوق ذلك يعتبر مفرطاً في السمنة. وهذا يعني أن شخصاً طوله ١٧٥ سم سيكون مفرطاً في السمنة بمجرد أن يصل وزنه إلى ٩٢ كغم. وفي الشهور الثلاثة الأولى بعد

## دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

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

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

والاضطرابات النفسية اللاحقة للإصابة. تكن اللافت هو السعر العالي للوصول إلى تلك العيادة، إذ سيكلف العرض على الطبيب قرابة الـ ٢٠٠ جنيه إسترليني، ثم دفع ٦٠٠ - ٧٠٠ إسترليني شهرياً للحصول على وصفة طبية خاصة تحتوي على عقاقير مستخلصة من نبتة القلب. وقال المسؤولون عن العيادة إن هذا العلاج سيعمل لمن "استنفدوا كافة خيارات العلاج المتوفرة"، وإن مهمتها هي العمل "كمنقذ حياة أولئك الذين يناضلون من أجل الحصول على العلاج".

يذكر أن "القلب" هو اسم نبتة له مفعول المخدر، أما الماريغوانا فهي الأوراق والأزهار والسيقان والبذور المحضرة من نبتة القلب، فيما يمثل الحيش منتجاً آخر من "القلب" يحتوي على صمغ (resin) الذي ينتج النباتات.

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

الدم. وتساعد التمارين الرياضية القلب على القيام بوظائفه بشكل طبيعي، ناهيك عن أنها تحمي من هشاشة العظام. في 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 والسبعين تصبح أكثر وضوحاً، لكن هناك بعض التغييرات الداخلية التي لا يستطيع الجميع فهمها. فعلى سبيل قد لا تعمل الأعصاب ومستقبلات التذوق مثلما كانت، حيث يصبح من الصعب على الشخص التذوق أو الشم أو الشعور بدرجة الحرارة. إلى جانب ذلك، تطرأ تغييرات على الصوت، وتدهور صحة القلب، فضلاً عن الإصابة بهشاشة العظام. وفي هذه المرحلة، ينصح بمراقبة صحة القلب، وزيارة الطبيب بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، فضلاً عن ممارسة الرياضة. قد يبيع بعض الأشخاص سن السبعين لتكهن مع ذلك يبدون أسفرسناً. وفي الغالب، تتمثل التغييرات التي تحدث للجسم بعد سن السبعين في انخفاض كتلة العضلات ومستوى الدهون في الجسم، وصعوبة التام الجروح، فضلاً عن بطء التنفس وعملية الهضم، وتجدر الإشارة إلى أن الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، وممارسة الرياضة، وشرب كميات كبيرة من الماء، يمكن أن يؤخر حدوث هذه التغييرات، لكن في الحقيقة لا مفر منها.

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

يمكن أن يساهم في أكسجة الدم وتبريد الدماغ، لذلك من الطبيعي التناوب أثناء القيام ببعض التمارين خاصة في الطقس الحار. في المقابل يعتبر التناوب المستمر أثناء التمارين مؤشراً على أن آليات التبريد المدمجة في الجسم لا تعمل بشكل فعال، مما يمكن أن يؤثر سلباً على صحة القلب. وأشار الموقع إلى أن الشعور بالدوار المعروف بـ"انخفاض ضغط الدم الانتصابي" لا تتجاوز مدته في العادة للثلاثين، لكن في حال استمر الشعور بالدوار ليضع دقائق، خاصة إذا كان عمرك أقل من الخامسة والخمسين، فإن ذلك يشير إلى وجود مشكلة رئيسية في جهاز الدوران. وقد أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من الدوار لفترات طويلة أكثر عرضة بنسبة ٥٤ في المئة للإصابة بقصور القلب في عمر متأخر، مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذه المشكلة. ونوه الموقع إلى أنه عادة ما يتم ربط الأعراض التقليدية لأمراض القلب بالكوليسترول أو السكري. ولكن تشير دراسة حديثة أجريت في جامعة بنسلفانيا، إلى أن التجدد القشري في شحمة الأذن أو كليهما من العلامات الدالة على مشاكل محتملة في القلب. أقر أيضاً، تعرف على الأعراض الخفية التي تشير إلى مشكلة في القلب. وذكر الموقع أن ظهور حب الشباب في سن مبكرة من شأنه أن يؤثر على الجسم في سن متقدمة، وقد أظهرت إحدى الدراسات أن خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ينخفض بنسبة ٣٣ في المئة عند الأشخاص الذين عاشوا من حب الشباب، مع العلم أن ارتفاع مستوى هرمون التستوستيرون في الدم خلال فترة المراهقة يؤدي إلى تفاقم حب الشباب.

أظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة "تورنتو" الأمريكية أن "النسيان قد يكون مفيداً، وليس أمراً سيئاً كما تحاول الأفلام وبرامج التلفاز تصويره". وبحسب صحيفة "إندبيندنت" فإن القائمين على الدراسة قالوا إن "الذاكرة القوية جداً هي أمر مبالغ فيه، وإن النسيان يمكن أن يحمل منفعة للدكاء الذي تتمتع به".

ونقل عن أحد المشاركين في الدراسة، هو البروفيسور بليك ريتشلاند، قوله إنه "من المهم أن ينسى الدماغ التفاصيل غير المهمة، وأن يركز أكثر

القلب" هو اسم نبتة له مفعول المخدر- CCO تم رسماً في بريطانيا، افتتاح أول عيادة تخصصية للعلاج بعقاقير مستخلصة من نبتة القلب المخدرة في بريطانيا بمدينة مانشستر. وقالت "بي بي سي" إن ذلك تم بعد أن "غيرت الحكومة القانون في تشرين الأول/ أكتوبر الماضي، بحيث بات مسموحاً للأطباء أن يكتبوا وصفات طبية تتضمن عقاقير مستخلصة من نبتة القلب إذا وُجد أن ذلك قد يساعد في علاج المرضى".

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

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

تطراً على الجسم الكثير من التغييرات على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين نشر موقع "اف بي بي" الروسي تقريراً، تحدث فيه عن التغييرات التي تطرأ على جسم الإنسان كل ١٠ سنوات.

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

وسبب اختلاف طبيعة الأجسام، يمكن أن تظهر ضروس العنق عند البعض في سن ١٦، بينما تظهر عند البعض الآخر في سن متأخرة. وينصح خلال هذه المرحلة بإيلاء اهتمام خاص بالنظام الغذائي، وتجنب تناول الوجبات السريعة، والمواظبة على تناول الأطعمة التي تساعد على استعادة الكولاجين في الجسم. وذكر الموقع أنه تطرأ على الجسم الكثير من التغييرات، على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين، لذلك يجب دائم العناية بالجسم. وبين سن الثلاثين والأربعين يمكن ملاحظة بعض التغييرات مثل ضعف العضلات، وتراجع كمية الأنسجة العضلية في الجسم، وانخفاض نسبة الكولاجين والإيلاستين. وعادة ما ينصح بالمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، والعناية بالبشرة، وتجنب التعرض لأشعة الشمس.

وحسب بعض العلماء، فإن جسم الإنسان يصل إلى ذروة التنوع في سن ٣٨. بعد ذلك تبدأ علامات الشيخوخة الحقيقية في الظهور، فيحدث انخفاض في عدد الخلايا العصبية، وتتراكم الدهون في الجسم، وتدهور حاسة البصر، وتزيد هشاشة العظام والمفاصل. أما بالنسبة للنساء، فينخفض هرمون الإستروجين لديهن مقابل ارتفاع ضغط

مراقبة مستوى الكوليسترول في الدم أفضل الطرق التي تساعد في الحفاظ على صحة القلب- ا فب (أرشيفية) نشر موقع "أف بي بي" الروسي، تقريراً استعرض فيه العلامات غير القياسية التي تشير إلى إمكانية معاناتك من مشاكل قلبية مستقبلية، فيما لا تزال أمراض القلب السبب الرئيسي للوفاة حول العالم.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن مراقبة مستوى الكوليسترول وولاي الغليسريد في الدم من أفضل الطرق التي من شأنها أن تساعدك على الحفاظ على صحة القلب. وقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك بعض الأعراض التي تزيد من إمكانية إصابتك بأمراض القلب مستقبلية. وذكر الموقع أن النقص الكروي، وأمراض تجويف الفم، متجاهلين أن هذه المشاكل قد تؤثر سلباً على صحة القلب. وأفاد الموقع بأن التناوب ما زال إلى الآن سوكلاً غامضاً. مع العلم أن الارتفاع في ضغط الدم، والسكري، وإليه البشرية. وتشير إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة ألباني في الولايات المتحدة، إلى أن التناوب

## علاجات طبيعية قد تمنع أعراض «انسحاب الكافيين»



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

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

بمسوره، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، "يفضل أولاً عدم تلبية مواعيد محددة لشرب القهوة، مع زيادة تناول الخضروات والفواكه الطازجة، وتناول حولى النعناع والمكسرات".

واستهلاكه له تأثيرات مشابهة جداً لمشروب الرياضة من حيث الترطيب، ويسبب قدراً أقل من الغثيان، وعدم الراحة، والانتفاخ. مشروبات بروبيوتيك تعزز المشروبات التي تحتوي على بروفيتيك وأنها لبن الزبادي وحليب الصويا على نحو الفلورا المعوية، وتحسين صحة الجهاز الهضمي، وهي تحفز الجهاز المناعي لتخليص الجسم من السموم، وأيضاً محاربة أعراض انسحاب الكافيين، وتساعد على تطوير الأمعاء من البقايا.

مشروب الزنجبيل يشتهر مشروب الزنجبيل برائحة مميزة وكهة حارة، وهو علاج طبيعي يعزز عملية الهضم، مما يساعد الجسم على تفكيك الطعام بشكل أسرع، ويعزز أيضاً تنظيم السكر في الدم، لذلك، بالإضافة إلى السيطرة على الجلوكوز يساعد في بقاءك متيقظاً لفترات طويلة من الزمن. وينتج مشروب الزنجبيل حركة الغثيان والصداغ والتوتر الناتج عن وقف شرب القهوة الفجائي، ويخفف من التوتر والاضطراب لأنه ينتج حالة من الاسترخاء، ما يساعد على تهدئة العقل عندما يكون مضطرباً أو عطشياً، لذلك حينما تشعر بإثار انسحاب الكافيين اشرب كوباً من شاي النعناع.

يساعد شاي النعناع في تخفيف الغثيان والصداغ والتوتر الناتج عن وقف شرب القهوة الفجائي، ويخفف من التوتر والاضطراب لأنه ينتج حالة من الاسترخاء، ما يساعد على تهدئة العقل عندما يكون مضطرباً أو عطشياً، لذلك حينما تشعر بإثار انسحاب الكافيين اشرب كوباً من شاي النعناع.

المنحة للمخ".

وفي هذا الصدد، نشر موقع "ستيب توهيلت" 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 نربها لفقدان الوزن، لأن المشروبات المحتوية على الكافيين تحتوي على سعرات حرارية فارغة وتضع تراكم الدهون".

أقر أيضاً، تعرف على المجموعات الثلاث التي ينقسم إليها عشاق القهوة وتابع عبد السلام، في حديث "عربي٢١"، "يفرز المخ مادة الكافيين، وبالتالي أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته"، مبيناً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابة المخ لتعويض النقص الخارجي، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وحول موعد تعرض الشخص لأعراض انسحاب الكافيين، قال عبد السلام إن "المخ يفرز مقداراً معيناً من الكافيين، والإنسان يزيد عليه حينما يشرب القهوة" مشيراً إلى أنه "ينتج عن ذلك أمرين الأول اعتماد الجسم على المقدار المرتفع، وعند فقدته يحدث تأيرسلي".

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

الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين- أرشيفية

يؤثر الين "القهوة" على الدماغ لأنه ينتج إحساساً دائماً بالانتباه، وذلك لأنه يحفز الجهاز العصبي المركزي، ويمكن أن يؤدي قطع المشروبات المحتوية على الكافيين من النظام الغذائي، إلى التسبب بحالة صحية تسمى "انسحاب الكافيين". وبحسب أخصائية التغذية العلاجية أمل حداد، "يصاب الانسان بأعراض انسحاب الكافيين، من أول يوم يتوقف فيه عن شرب القهوة".

وتابعت حداد في حديث "عربي٢١"، "تأتي هذه الأعراض لمن اعتاد على شرب القهوة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، لأنه اعتاد على نسبة معينة من الكافيين، وهذه الأعراض هي الصداع والدوخة والتعاس، وتبدأ بالظهور منذ اليوم التالي لتوقفه عن شرب القهوة، ثم تبدأ بالتحفوت تدريجياً، وبعد ثلاثة أيام تختفي بشكل نهائي".

وأوضحت حداد أنه "يتم تسمية شرب القهوة بإدمان الكافيين، حينما يشرب الإنسان من ٣ فناجين وأكثر يومياً، أما أقل من جهة، قال استشاري التغذية

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

أقر أيضاً، تعرف على المجموعات الثلاث التي ينقسم إليها عشاق القهوة وتابع عبد السلام، في حديث "عربي٢١"، "يفرز المخ مادة الكافيين، وبالتالي أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته"، مبيناً أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتماداً على استجابة المخ لتعويض النقص الخارجي، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب.

وحول موعد تعرض الشخص لأعراض انسحاب الكافيين، قال عبد السلام إن "المخ يفرز مقداراً معيناً من الكافيين، والإنسان يزيد عليه حينما يشرب القهوة" مشيراً إلى أنه "ينتج عن ذلك أمرين الأول اعتماد الجسم على المقدار المرتفع، وعند فقدته يحدث تأيرسلي".

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

# فوائد كثيرة للمشي لا تجدها حتى في الأدوية

أقرأ أيضاً، تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات كما أن النساء استفدن على وجه الخصوص من الجولات الأضيقية القصيرة. كما أظهرت دراسة نشرت في دورية جمعية القلب الأمريكية لضغط الدم، مؤلفها الرئيسي مايكل ويلر، أن كبار السن قد يستفيدون بشكل خاص من التمارين الصباحية.

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

وقال البروفيسور إيمانويل ستاماتيكس من جامعة سيدني إن النشاط العرضي العادي الذي يجعلك تلهث حتى لو نبض شوان في اليوم، يمكن أن يكون له تأثير معروف باسم HIIT يمكن لمعظم الناس تحقيقه.

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



على جهاز المشي بعد نهاية الساعة الأولى، والثالث كالثاني، لكن مع إضافة ثلاث دقائق من المشي لاحقاً خلال اليوم. تم العثور على أن المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي، الذي يعد مؤشراً قوياً لمشاكل القلب.

## وكالات

المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي الذي يعد مؤشراً قوياً لمشاكل القلب. جيتي

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

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

كما أن 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، مضيفاً أن التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة صباحاً مفيدة للصحة العقلية أيضاً.

وقال كريس آين، كبير معلمي القلب في مستشفى مؤسسة القلب البريطانية، تدعم هذه الدراسة مجموعة كبيرة من الحقائق والأدلة التي تشير إلى أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في تخفيض ضغط الدم، ويقلل خطر الإصابة بنبويات قلبية وسكتات دماغية. كما أنه مجرد الجلوس لمدة ثماني ساعات، والثاني ولهذا فإن ثلاثين دقيقة من النشاط البدني هي طريقة رائعة لإعداد وتهيئة نفسك.

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

# أخصائيو: البروتينات البديلة صناعات غذائية ناجحة

## وكالات

أبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حالياً هي الصويا والبايزلاء وحببات الحمص. CC BY-SA Ilias Bartolini

قال أخصائيو أن "مكائنة البروتينات البديلة المستخدمة كبديل عن المنتجات الحيوانية تتعزز مع تزاخم المستثمرين على تطوير مشاريع متصلة بها".

وتحدث الأخصائيو المشاركون في مهرجان ساوث باي ساوثوست في مدينة أوسن الأمريكية، عن أهمية البروتينات البديلة، وقالت مؤسسة شركة "كايند إيرث" الناشئة ورئيس الاتحاد الدولي للبروتينات البديلة أوليفيا فوكس كاين إننا "نخطو لتحديث قائمتنا بمواقع مرة كل أسبوعين".

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

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

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

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

كذلك يشير إلى أن المستثمرين يرون أن المذاق هو العامل الأهم والتكلفة تأتي في المرتبة الثانية. ولعدم البقاء على الهامش، بدأت أكثر الشركات الكبرى في مجال الصناعات الغذائية التقليدية باستثمار مبالغ كبيرة في هذه البروتينات الجديدة. حتى أن هذه الموجة لم توفر "تايسون فودز" التي تحتل المرتبة الثانية بين أكبر الشركات المنتجة للحوم في الولايات المتحدة والأولى عالمياً في تصدير لحم البقر الأمريكي.

ويحسب أوليفيا فوكس، بائنة هذه المجموعة "المنتج الأكبر في الشركات المنتجة للحوم الخالية"، وهي لحم "حقيقية" منتجاً مخبرياً بالاعتماد على خلايا عضلية، ولا يزال يتعين تحقيق تقدم في هذا المجال خصوصاً للانتقال إلى إنتاج على نطاق واسع والتمكن من اقتراح بدائل للمنتجات الاستهلاكية الأكثر شيوعاً.

ويقول دان أشتولر مالك، في خلال خمس سنوات، أرى عالماً لن تكون فيه هذه البروتينات البديلة مجرد بدائل بل ستصبح هي القاعدة، وستجدها في كل المطاعم أو المتاجر.

وأبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حالياً هي الصويا والبايزلاء وحببات الحمص وفولون الفصح، غير أن منتجات أخرى تحقق رواجاً متزايداً بينها المطحالب والظفر، غير أن المستثمرين المجتمعين في أوسن لا يبدون مقتنعين بالبحرث كصمد مهم لهذه المنتجات البديلة خلافاً لما تروج له بعض الشركات الناشئة.

وأضافة إلى المشكلات التي قد يطرحها ذلك على صعيد الضوابط القانونية الصحية، يشدد هؤلاء المستثمرون على عدم ملازمة هذه المنتجات مع ذوق المستهلكين، ويقول أندرو آيف المدير العام لشركة "بيد ألبا فنتشرز" إن البروتينات المستنوعة من الحشرات "قد تكون مقبولة في بعض المناطق لكن لا أرى أن المستهلكين العاديين سيتهافتون لشراء مثل هذه المنتجات".

# ١٢ حقيقة مذهلة حول الدماغ البشري. تعرف عليها

ثانية كي تتق في أحدهم، حيث يقول العلم إنه إذا ما تقبّلت شخصاً ما لمدة ٢٠ ثانية، فسيخلق ذلك شعوراً بالثقة. وعندما تشعر بالامان، يطلق جسمك هرمون "الأوكسيتوسين" وهو الهرمون ذاته الذي يتم إطلاقه عندما تتعاطق أحدهم. أما الحقيقة الثامنة فهي أن المال يمكنه شراء السعادة. في الواقع، عندما تتفق المال على غيرك ليجعلك سعيداً، فهذا يؤثر على تقديرك لذلك على نحو إيجابي. وستبدأ برؤية نفسك كشخص أكثر أهمية وكل ذلك يجعلك سعيداً. وأضاد الموقع، تأسعاً، أن الأوعية الدموية في دماغك تمتد على حوالي ١٢٠ ألف ميل، وهو طول يعادل منتصف الطريق إلى القمر. وتتمثل الحقيقة العاشرة في أن فترة الانتباه لديك لا تتجاوز ٤ ثواني وهي أقصر مما كانت عليه قبل ١٥ سنة، وهو ما يعني أننا عاجزون عن التركيز على أمر واحد لأكثر من ٨ ثواني في كل مرة، في المتوسط.

وأوضح الموقع، سادساً، إلى أن هناك انتشاراً في صفوف الشباب، حيث أن دراسة حديثة كشفت عن أن أكثر الأشخاص تعاسة في العالم تقل أعمارهم عن ٣٠ سنة. ويعتبر الرجال والنساء أكثر تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٠ سنة أكثر عرضة للقلق والتوتر.

وفي الختام، بين الموقع أن الحلم الواعي أو الصلي يعتبر حقيقياً حيث أنه في هذا النوع من الأحلام يمكن للشخص التحكم في نتيجة أحلامه.



قيد الحياة بفضل الأوكسجين والجلوكوز فقط، ولا يستغرق الدماغ سوى ثلاث إلى خمس دقائق ليعلن من ضرر لا رجعة فيه حين يحرم من الأوكسجين والجلوكوز. وتطرق الموقع، سادساً، إلى أن هناك أشخاصاً يمكنهم سماع الألوان أو شم الكلمات وهو ما يسمى التصاحب الحسي الذي تم اكتشافه للمرة الأولى في القرن ١٩، حيث أن هذا الخلط بين الحواس يعد حالة إدراكية. وعلى الرغم من أن "التصاحب الحسي" قد يكون سببه صدمة دماغية، إلا أن العديد من الأشخاص يظهرهم أعراض هذه الحالة منذ سن مبكرة. وأورد الموقع أن الحقيقة السابعة تتمثل في أن الأمر لا يستغرق سوى ٢٠

الأشخاص الأكثر ذكاءاً يمتلكون عدداً أقل من الأصدقاء. أ ه ب / أرشيفية

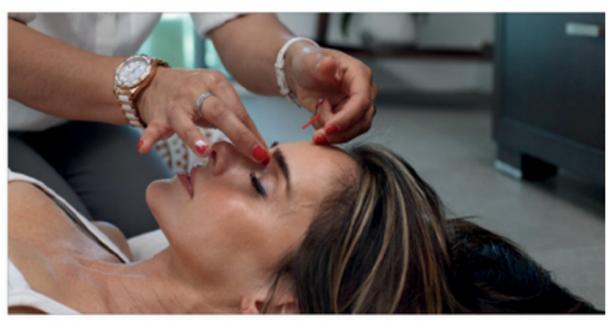
نشر موقع "أورانس أكت" تقريراً تحدث فيه عن الدماغ البشري باعتباره أحد أهم الأجهزة في الجسم البشري والمسؤول عن جميع وظائفنا الجسدية الأكثر أهمية.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١" أن الدماغ هو التعريف الدقيق لكل ما هو عقلي ولا يمكننا أبداً تعلم ما يكفي بشأته، إذ أنه كلما تعلمنا شيئاً، ظهر المزيد لاكتشافه. وفيما يلي، جملة من الحقائق الممتعة حول الدماغ البشري التي لن تجدها في أي كتاب مدرسي.

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

وذكر الموقع أن الحقيقة الثالثة تحيل إلى أن الأشخاص الأكثر ذكاءاً يمتلكون عدداً أقل من الأصدقاء، ويعود السبب

# هل يساعد الوخز بالإبر حقاً في تخفيف الوزن؟



## وكالات

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

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

ويلجأ البعض لطلب الصيني القديم خاصة، وفي هذا الصدد نشر موقع "بولد سكاى" تقريراً أشار فيه لفائدة الوخز بالإبر الصينية لخسارة الوزن.

تأثير الوخز بالإبر على الوزن

وأوضح التقرير الذي ترجمته "عربي ٢١"، بأن الدراسات الحديثة أكدت أن الوخز بالإبر يلبس دوراً فعالاً في فقدان الوزن، وكشف الخبراء الصينيون بأن هذه الممارسة القديمة تعزز عملية الأيض وتساعد على تنظيم الأنسولين والهرمونات وعملية الهضم، مما يهدم الطريق لفقدان الوزن بشكل فعال.

ووفقاً للطلب الصيني التقليدي يكتب المراهق الوزن نتيجة لاختلالات الجسم التي يمكن أن يسببها خلل في الكبد، والطحال، والكلى، والغدة الدرقية، ونظام الغدد الصماء.

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

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

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

ووفقاً لدراسة أجريت على ٨٠ شخصاً يعانون من السمنة المفرطة، فهم تأثروا بالوخز بالإبر في فقدان الوزن، تبين أنهم فقدوا الوزن بشكل فعال، لكن هذا الإجراء وافقه نظام غذائي صحي.

وأشار العديد من خبراء الصحة إلى أنه إلى جانب ممارسة الوخز بالإبر، يجب على المرء أن يدمج نمط حياة صحي للتحقق من إنقاص الوزن. وأشار التقرير إلى أن الوخز بالإبر يمكن أن يساعد في فقدان الوزن من خلال الطرق التالية:

- إطلاق الدوبامين للمساعدة في الحد من تناول الطعام والسعرات الحرارية، حيث أن المستويات المنخفضة من الدوبامين تسبب فرط الجوع لدى الناس. "الحد من القلق والذي يعد أحد أسباب الشهية.
- يؤدي لزيادة الأيض مع إطلاق هرموني "بيتا الأندورفين" و"سيرتوتونين"، اللذان يكبحان الشهية.
- الحد من آلام الجسم للسماح للشخص بالعودة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- ولفت التقرير إلى أن الوخز بالإبر يؤثر بشكل مباشر على هرمونات السمنة، لأنه يرفع مستوى

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

الكاتيكولامينات التي تفرزها الغدة الكظرية، ويضعف هذا الإنتاج لظروف طبيعية تحت سيطرة الجهاز العصبي الودي، الذي يتحكم فيه الجهاز العصبي المركزي، ولأسباب غير مبررة، تتراقق هذه المتلازمة مع إنتاج هائل وغير متناسب وضار للكاتيكولامينات.

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

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



انسداد مفاجئ على مستوى شريان أو أكثر من الشرايين الصغيرة في القلب، أي الشرايين التاجية، بسبب تشنجات شريانية متتالية جراء التدفق الهائل من الكاتيكولامينات المرتبطة بالإجهاد أن الإجهاد المزمن هو عامل خطر، وأن الإجهاد الحاد يمكن أن يؤدي إلى توبة قلبية. وفي الختام، أشار المختص إلى أن "هناك بعض الأدوية التي تساعد على خفض معدل ضربات القلب مثل محصر بيتا، الذي يوصى به مع علاج التسارع المفاجئ والسريع لنوبات القلب، التي تستهلك الكسجين".

## وكالات

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

نشر موقع "أتلنتيكو" الفرنسي حواراً 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" أن "متلازمة تاكو-تسويو، المعروفة بمتلازمة القلب المنكسر، يمكن أن تظهر لدى الشخص بعد صدمة عاطفية"، مثلاً، "ما الذي يحدث على مستوى القلب من الناحية البيولوجية؟ وماذا ينتابنا هذا الشعور المؤلم؟".

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

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

وذكر أن "ذلك يسمى بنقص حد في

## وكالات

عوامل نفسية من جهة، قالت اختصاصية التغذية أنام الجبري، "عربي ٢١"، إنه "لا يوجد دراسة تقول إن الإبر الصينية تعمل على إنقاص الوزن بشكل عام"، موضحة أن "الإبر الصينية تجعل الجسم يفرز هرمون الأندورفين، فيجعل الشخص مرتاحاً، ما يخفف من التوتر".

وأضافت أن "الأشخاص الذين لديهم توتر يدهمهم لأكل المزيد من الطعام، نقل شهيتهم بسبب إفراز هذا الهرمون "الأندورفين" بعد التعرض للإبر الصينية، التي تعمل على الاسترخاء، وبالتالي يحدث نزول في الوزن".

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

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

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

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

ولفتت إلى أن الصينيين يعتبرون أن الزيادة في الوزن هي بالأصل عدم توازن في الجسم، مثل احتياسه للسوائل، لذلك استخدمهم للإبر، ويستهدف مناطق الغدد الصماء والكلى، ويحفز نقاط معينة لهايئة احتباس السوائل، ويرون أن الإبر تعمل على تحفيز الأعصاب والهرمونات لإعادة التوازن في الجسم.

عوامل نفسية من جهة، قالت اختصاصية التغذية أنام الجبري، "عربي ٢١"، إنه "لا يوجد دراسة تقول إن الإبر الصينية تعمل على إنقاص الوزن بشكل عام"، موضحة أن "الإبر الصينية تجعل الجسم يفرز هرمون الأندورفين، فيجعل الشخص مرتاحاً، ما يخفف من التوتر".

وأضافت أن "الأشخاص الذين لديهم توتر يدهمهم لأكل المزيد من الطعام، نقل شهيتهم بسبب إفراز هذا الهرمون "الأندورفين" بعد التعرض للإبر الصينية، التي تعمل على الاسترخاء، وبالتالي يحدث نزول في الوزن".

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

ولفتت إلى أنه "سبق أن أجريت دراسة أمريكية على ٢٠ امرأة سمنية أعمارهن بين ٢٠ - ٤٢، وتم إعطاؤهن نظاماً غذائياً يقدر بألفي كالوري في اليوم، ١٥ دقيقة مشي، وتم تعريض نصف النساء لجلسات إبر صينية والنصف الآخر منهن لم استخدمن الإبر".

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

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

ولفتت إلى أن الصينيين يعتبرون أن الزيادة في الوزن هي بالأصل عدم توازن في الجسم، مثل احتياسه للسوائل، لذلك استخدمهم للإبر، ويستهدف مناطق الغدد الصماء والكلى، ويحفز نقاط معينة لهايئة احتباس السوائل، ويرون أن الإبر تعمل على تحفيز الأعصاب والهرمونات لإعادة التوازن في الجسم.



# منتخب كرة القدم الأول والاولمبي يبحثان عن مباريات دولية



الكامل، بسبب غياب اللاعبين عن المباريات. في ظل توقف المنافسات المحلية للاندية.

للمرحلة المقبلة. ويشار الى ان المنتخب الوطني الاول يعاني من عدم جاهزية لاعبيه بالشكل

المنتخب العربية والعالمية، بانتظار الردود لمعرفة امكانية المباريات التي من الممكن للمنتخبين خوضها استعدادا

## وكالات

يوصل المنتخب الوطني الاول لكرة القدم والمنتخب الاولمبي تحت سن ٢٣، بحثهما عن مباريات دولية ودية خلال الفترة المقبلة، استعدادا للاستحقاقات الرسمية المقبلة. ويستعد المنتخب الوطني الاول للقاء منتخب استراليا يوم ١٤ الشهر المقبل في عمان، في اطار منافسات التصفيات الاسيوية المزدوجة، فيما يستعد المنتخب الاول للمشاركة في النهائيات الاسيوية التي تقام في تايلند خلال شهر كانون الثاني المقبل.

ويواجه المنتخبان الاول والاولمبي صعوبة في ترتيب مباريات دولية ودية، في الفترة الحالية، بسبب اشغال المنتخبين الاخرى، لا سيما وان المنتخبين لا سيما المنتخب الاول يبحث عن مباريات دولية ودية قوية تليق بمرحلة الاستعداد للقاء منتخب استراليا القوي.

ويبدأ اتحاد كرة القدم محاولاته لتأمين مباريات ودية للمنتخبين، من خلال مخاطبات رسمية لعدد من

# اللحام يقترب من الرمثا



وكان نادي الرمثا قد اعتذر مؤخراً عن عدم المشاركة في بطولة الشيخ سلطان العبدوان التي ينظمها نادي الفيصل، وكذلك اعتذر عن عدم المشاركة في مباراة اعتزال لاعب الوحدات باسم فتحي بسبب عدم مباشرة الفريق لتدريباته حتى الآن والتأخر في حسم هوية الجهاز الفني. وكان نادي الرمثا قد اتفق مع حارس المرمى مالك شلبية ليعتذر مع الفريق في الموسم المقبل.

وتواصل إدارة نادي الرمثا جهودها البحثية لتعزيز صفوف فريق كرة القدم بما يضمن ظهوره بنوب المنافسات في الموسم المقبل. ورغم السرية التي تطفئ على تحركات إدارة نادي الرمثا ومفاوضتها مع اللاعبين، إلا أن الدولي معصب اللحام بات قريباً من العودة للفريق بعقد يمتد لموسمين.

## وكالات

# البهداري يدخل حسابات الوحدات الأردني

وسبق للبهداري (٣٥ عاماً)، أن احتراف أكثر من مرة مع الوحدات وأبدي حضوراً مميزاً، وفي حال التعاقد معه فإنه سيكون إضافة حقيقية للفريق بالنظر لخبراته الدولية الكبيرة. من جهة ثانية، لا يزال الغموض يكتنف المفاوضات بين الوحدات ومدافع الجزيرة بزن العرب، في حين تبدو البوادير ايجابية للغاية بخصوص قرب حسم صفقتي التعاقد مع اللاعبين فراس شلبية وأحمد سمير.

دخل المدافع الفلسطيني عبد اللطيف البهداري، ضمن حسابات الوحدات الأردني، بهدف تعزيز القدرات الدفاعية للفريق. وعلم موقع من مصدر خاص، أن تمسك طارق خطاب بشرطه المتمثل في فسخ عقده في أي وقت حال حصوله على عرض خارجي، دفع الوحدات للبحث عن خيارات جديدة يتقدمها عبد اللطيف البهداري.

## وكالات

# منتخب الناشئين يشارك بالبطولة العربية لكرة اليد

المنتخب المغربي يوم الثلاثاء المقبل، قبل أن يواجه المنتخب التونسي يوم الخميس المقبل، فيما يختم لقاءاته في الدور الأول يوم الجمعة بقاء المنتخب القطري، ويرأس وفد المنتخب الوطني عضو مجلس ادارة الاتحاد الدكتور سليم الجزازي، الى جانب مهند المنسي مدرباً ومساعدته ابراهيم البحيري، وشادي السكران معالجاً، ومحمد بطل ادارياً إضافة الى اللاعبين محمد الدلحة ومحمد الحسين وعلي ابورمان ومحمود خماس وندارسال ومعاد العقيلي وكريم الكوهي وحسام الشقيرات وسوار بكار ومحمد هيثم وغيث التوتي ومن حداد جميل السبع وعلي ملاوكي وبلال المهرات وعبد الاله ابورمان.

وتوجه وفد المنتخب الوطني للناشئين بكرة اليد، اليوم المقبل الى تونس للمشاركة في البطولة العربية العاشرة التي تقام في مدينة نابل خلال الفترة من ٢٧ تشرين الأول ونهاية ٣ تشرين الثاني المقبل. وتشهد البطولة مشاركة منتخبات تونس والمغرب وقطر والكويت والسعودية الى جانب الأردن. ويلعب المنتخب الوطني أولى لقاءاته في البطولة يوم الأحد المقبل مع المنتخب الكويتي، ثم يلتقي المنتخب السعودي يوم الاثنين المقبل، ويلتقي

## وكالات

# إيمري يرفض التعليق على استبعاد أوزيل

فيتوريا جيماريس "اعتقد أن الوقت ليس مناسباً للحديث عن ذلك، وأضاف في تصريحات نشرتها صحيفة ميورر "أفضل الحديث عن اللاعبين الذين شاركوا، أوزيل لم يتواجد في القائمة، هذا كان القرار، والان سنبدا العمل من أجل مباراة الأحد المقبل. يذكر أن أوزيل اتجه إلى حسابيه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، للرد على قرار استبعاده من قائمة أرسنال لمواجهة الأمام. ونشر أوزيل صورة له رفقة لاعب أرسنال السابق، روبرت بيريز، وعلق عليها "تدريبت صباحاً مع أسطورة أرسنال، من دواعي سروري دائماً وويتك أخي روبرت بيريز".

رفض أوياي إيمري مدرب أرسنال، التحدث عن سبب غياب لاعبه الألماني مسعود أوزيل، عن قائمة المدهجية التي تقلبت أمس الخميس، على فيتوريا جيماريس البرتغالي. وحققت أرسنال فوزاً متبركاً على فيتوريا جيماريس بنتيجة ٣-٢، في المباراة التي أقيمت الخميس، على ملعب الإمارات، في ثالث جولات دور المجموعات بالدوري الأوروبي. ولم يشارك أوزيل سوى في ١٤٢ دقيقة في كل المسابقات هذا الموسم، ولم يتواجد في قائمة الجانرز منذ التقلب على نتيجتهم هورست في كأس الرابطة. قال إيمري في المؤتمر الصحفي عقب مباراة

## وكالات

# الكونمبيول يتمسك بإقامة نهائي كأس ليبرتادوريس في تشيلي

الكونمبيول قد قرر الثلاثاء الماضي تعليق بطولة كوبا أمريكا لكرة الصالات التي كان من المقرر أن تقام في تشيلي بين ٢٣ و٣٠ أكتوبر/تشرين أول الجاري. ويرر الاتحاد، قراره بأن "قوات الأمن مشغولة باستعادة النظام والحياة الطبيعية في تشيلي، واندلعت شرارة الاحتجاجات في تشيلي، بعد قرار الحكومة بزيادة أسعار تذاكر المترو، وتواصلت المطالبة بتحسين نظام المعاشات وزيادة الأجور والتنديد بارتفاع أسعار الكهرباء والغاز والخدمات الصحية والتعليم الجامعي. وتطورت الاحتجاجات إلى أعمال شغب ونهب وسلب واضرام نيران في محطات المترو والفنادق، مما دفع رئيس البلاد سيباستيان بينييرا، إلى إعلان حالة الطوارئ وحظر التجوال ليلا في عدة مناطق.

أكد اتحاد أمريكا الجنوبية، تمسكه بإقامة نهائي بطولة كأس ليبرتادوريس ٢٠١٩ في تشيلي، رغم الاحتجاجات العنيفة التي تشهدها البلاد وأدت إلى مقتل ١٨ شخصاً حتى الآن. وذكر الاتحاد القاري عبر حسابيه على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، أمس الخميس، أنه يلتزم بإقامة أول نهائي في تاريخ البطولة من مباراة واحدة على الملعب الوطني في تشيلي خلال ٢٣ نوفمبر/تشرين ثان المقبل. ويأتي تأكيد الكونمبيول بعد يوم من اكتساح فلاننجو البرازيلي ضيفه ومواطنه جريميو بجماسية نظيفة في اياب نصف النهائي، ليضرب موعداً في النهائي مع حامل اللقب ريفر بليت الأرجنتيني الذي تأهل على حساب بوكا جونيورز. وعلى عكس نهائي ليبرتادوريس، كان

## وكالات

# إنجاز أردني تاريخي في بطولة العالم لناشئي الكاراتيه



وافتححت اللاعبة لين منصور مشوارها في دور ال-٣٢ بالفوز على المصنفة الرابعة الأوكرانية أندريفا فاليريا بالأفضلية بعد التعادل ٠-٠. ولم تجد منصور صعوبة في تجاوز عقبة دور ال-١٦ حيث فازت على اليونانية لييرتي فاسيليكي بنتيجة ٧-٠.

ثم اجتاز القبرصي فاسيليو لوبوزوس، وفي النهائي هزم محمد الجعفري منافسه المصري حسام غانم ليضيف الميدالية الذهبية الثانية للأردن في البطولة. واستهل إبراهيم شعوم مشواره نحو الميدالية الفضية بالفوز على التركي قدير فرقان بنتيجة ١-٠ في دور ال-٣٢ ومن ثم فاز في الدور ثمن النهائي على الفنزويلي سيباستيان هيوم بنتيجة ٩-٠، وتخطى الدور ربع النهائي على البوسني كريسك ساندرو بنتيجة ٣-٠. وفي الدور نصف النهائي ألق إبراهيم الخسارة باللاعب الفرنسي ميريل وفاز عليه بنتيجة ٣-٠ قبل أن يخسر أمام الكندي إيثن ويكتفي بالميدالية الفضية.

بالفوز على التركي عبد الصمد بنتيجة ١-٠. وأكمل النجار سلسلة انتصاراته وفاز في الدور نصف النهائي على المقدوني كوستوف بوجان بالأفضلية بعد نهاية النزال بينهما بالتعادل ٠-٠، وفي النهائي تمكن من التفوق على الألماني أزمير محمد المصنف الثاني على العالم وفاز عليه بالأفضلية بعد التعادل ٠-٠.

## وكالات

سطر المنتخب الأردني لناشئي الكاراتيه، مساء الخميس، إنجازاً تاريخياً غير مسبق يحصله ٤ ميداليات في بطولة العالم التي تستضيفها العاصمة التشيلية سانتياجو بمشاركة ٩٦ دولة. وحصد لاعبو الأردن ميداليتين ذهبيتين وواحدة فضية وأخرى برونزية بعدما قدموا أداءً مميزاً بفضل الإعداد المثالي للبطولة. وسجل الأردن أفضل مشاركة في تاريخ الأردن برياضة الكاراتيه ببطولات العالم على مختلف الفئات العمرية حيث كان للأردن ميدالية برونزية واحدة تحققت من خلال اللاعب نبيل الشوكي عام ٢٠١٥.

وافتتحت اللاعبة لين منصور مشوارها في دور ال-٣٢ بالفوز على المصنفة الرابعة الأوكرانية أندريفا فاليريا بالأفضلية بعد التعادل ٠-٠. ولم تجد منصور صعوبة في تجاوز عقبة دور ال-١٦ حيث فازت على اليونانية لييرتي فاسيليكي بنتيجة ٧-٠.

ثم اجتاز القبرصي فاسيليو لوبوزوس، وفي النهائي هزم محمد الجعفري منافسه المصري حسام غانم ليضيف الميدالية الذهبية الثانية للأردن في البطولة. واستهل إبراهيم شعوم مشواره نحو الميدالية الفضية بالفوز على التركي قدير فرقان بنتيجة ١-٠ في دور ال-٣٢ ومن ثم فاز في الدور ثمن النهائي على الفنزويلي سيباستيان هيوم بنتيجة ٩-٠، وتخطى الدور ربع النهائي على البوسني كريسك ساندرو بنتيجة ٣-٠. وفي الدور نصف النهائي ألق إبراهيم الخسارة باللاعب الفرنسي ميريل وفاز عليه بنتيجة ٣-٠ قبل أن يخسر أمام الكندي إيثن ويكتفي بالميدالية الفضية.

بالفوز على التركي عبد الصمد بنتيجة ١-٠. وأكمل النجار سلسلة انتصاراته وفاز في الدور نصف النهائي على المقدوني كوستوف بوجان بالأفضلية بعد نهاية النزال بينهما بالتعادل ٠-٠، وفي النهائي تمكن من التفوق على الألماني أزمير محمد المصنف الثاني على العالم وفاز عليه بالأفضلية بعد التعادل ٠-٠.

## وكالات

طريق اللاعبين سعيد النجار (وزن تحت ٥٢ كجم) ومحمد الجعفري (وزن تحت ٧٠ كجم). ونجح باليدالية الفضية اللاعب إبراهيم شعوم (وزن فوق ٧٠ كجم)، بينما ظفر باليدالية البرونزية اللاعبة لين منصور (وزن تحت ٤٧ كجم). الطريق نحو منصات التتويج استهل اللاعب سعيد النجار مشواره في دور ال-٣٢ بالفوز على المصنف الأول على العالم وبطل أوروبا الروسي أحمدوف بنتيجة ١-٠. وفي الدور ثمن النهائي نجح النجار في تجاوز عقبة البولندي الكسندر ليهزيمه بنتيجة ١-٠، ثم اجتاز الدور ربع النهائي

# إبراهيموفيتش يتعد عن إنتر ميلان

وقال "كالتشيو ميركاتو" إن كون مينو رايولا هو وكيل إبراهيموفيتش فإن ذلك يعطل الانتقال، لأن الأول لم يعقد أي صفقة مع إنتر ميلان منذ انتقاله ملكيته إلى الصينيين. يذكر أن عقد إبراهيموفيتش مع لوس أنجلوس جالاسي ينتهي شهر ديسمبر/كانون أول المقبل.

سيبحث عن ضم لاعبين في مراكز أخرى خلال شهر يناير/كانون ثان المقبل. وأوضح أن عمليات تقسيم إنتر لحالة هجومه لا تزال جارية، كما أن النيرتاتوري طلب الحصول على معلومات بشأن موقف إبراهيموفيتش، لكن النادي حتى الآن لم يتحرك أكثر من ذلك في الصفقة.

من قبل بيبي ماروتتا المدير التنفيذي للنيرتاتوري. وقال ماروتتا إن النادي يأمل أن يعود ألكسيس سانتشيز من الإصابة خلال شهرين فقط، على أن يكمل الفريق الموسم بنضخ خط الهجوم. وأشار الموقع الإيطالي إلى أن الترتيرى أن صفوه مكتملة في الهجوم، وذلك فإنه

## وكالات

أكد تقرير صحفي إيطالي، الخميس، أن فرضية انتقال السويدي زلاتان إبراهيموفيتش مهاجم لوس أنجلوس جالاسي، إلى إنتر ميلان باتت ضعيفة للغاية. ووفقاً لموقع "كالتشيو ميركاتو"، فإن إبراهيموفيتش من الصعب أن ينتقل إلى إنتر ميلان، بعد التصريحات الأخيرة

# لاسوغا : قمة الريان تحتاج للقتال

نحوض لنا، مباراة على أنها تحد بالنسبة لنا، نحترم كل الفرق، وما يهمنا في كل مباراة لأشراك فيها، وأن نقدم بنتيجة إيجابية. ما رأيك في الدوري القطري هذا الموسم؟ دوري صعب وقوي، والدليل التفصيلات التي تحدثت في جدول الترتيب من جولة إلى أخرى. ماذا تتمنى أن تحقق مع العربي؟ أتمنى إعطاء الإضافة القديمة في كل مباراة أشراك فيها، وأن نقدم مباريات قوية تساهم في تواصل الدعم الجماهيري لنا في المباريات، والحقيقة أكون دائماً سعيداً عندما أرى الجماهير تدعمنا في المباريات. من تتوقع أن يفوز بالدوري القطري؟ هذا الأمر سابق لأوانه وما زالتنا في بداية الموسم، وصعب التوقع بمن يفوز بالبطولة.

لأن التفكير في الخسارة قد يؤثر على الفريق، والعربي يملك لاعبين متميزين يلعبون باحترافية، ويعلمون أننا في دوري وكل النتائج به وراة، أي مهاجم يتمنى التسجيل، وبالنسبة لي أسعى لتقديم أفضل ما لدى في المباراة من أجل خدمة فريقتي، وما يهمني في هذه المباراة أن نحقق الانتصار، لأنه سوف يفرق كثيراً مع الفريق في جدول الترتيب، وفي المشوار المقبل في البطولة. هل ترى وجودك مع حمدي الحريراوي في المقدمة يفيد الفريق؟ أنا والحريراوي قدمنا مباريات قوية مع العربي، وأجبرنا العديد من الفرق على تغيير طريقة لعبها أمامنا نظراً لخطورتنا داخل منطقة الجزاء، وما أتمناه تحقيق الانتصار، سواء سجلت أنا أو الحريراوي. ماذا تتوقع لفريقك في الدوري؟

ماذا تتوقع للمباراة؟ التوقعات في مثل هذه المباريات غير واردة، وبالنسبة لي أفكر في كيفية تحقيق الانتصار، نعلم قيمة المنافس، وقوته، وعلينا أن نكون في أفضل حالة من أجل تحقيق الفوز. ماذا يحتاج العربي للفوز؟ القتال من أول دقيقة، وحتى صافرة النهاية، ومثل هذه المباريات تكون مهمة جداً، فالريان في المركز الثاني برصيد ١٥ نقطة، ونحن الرابع ١٣ نقطة، وبالتالي لو فزنا سوف نتقدم عليه في الترتيب، وهو ما نسعى إليه في اللقاء، وسوف نلعب بكل قوة لتحقيق ذلك. هل ترى أن الخسارة من العرافة بالجولة الماضية ستؤثر عليكم في لقاء الغد؟ طوبينا صفحة العرافة بمجرد نهايتها، وبداناً التفكير في لقاء الريان،

## وكالات

يعتبر الألماني ميشيل بيير لاسوغا المحترف في صفوف العربي، أحد الصفقات القوية في الدوري القطري هذا الموسم حيث يمتاز بالقوة، والتسجيل من أضعاف الفرق. وسجل لاسوغا مع فريقه ٣ أهداف في الدوري حتى الآن، ويعول عليه كثيرا المدرب هيمير هالجريسون من منح العربي أفضلية بالهجوم. وكورة، التقى النجم الألماني في حوار قبل مباراة فريقه أمام الريان غذا الجمعة في القمة الجماهيرية القطرية، فألى السطور التالية، - كيف ترى مباراة الريان؟ المباراة صعبة للغاية، وأمام منافس قوي وعنيد، ويطمح للفوز بالمباراة، والحصول على ثلاث نقاط لدعم موقفه بالدوري، ونفس الأمر بالنسبة لنا نريد الانتصار.