



## جراح أردني يكشف تفاصيل منع الاحتلال للوفود الطبية من دخول قطاع غزة



الانباط - عمان

بين النازحين. وكشف لوكبير عن وجود قائمة انتظار تضم أكثر من ١٨ ألف جريح ومرض يحتاجون إلى إجراء طبي عاجل لتلقي العلاج خارج القطاع، من بينهم نحو ٤ آلاف طفل تواجه حياتهم خطراً حقيقياً بسبب غياب الرعاية المتخصصة ونقص الأدوية الأساسية.

وصف الجراح أسامة حامد الواقع الطبي في غزة بأنه «مدمر تماماً»، مؤكداً أن استهداف الاحتلال المنهج للمنظمة الصحية شمل تدمير المنشآت وغتال واعتقال الكوادر الطبية المحلية. وأضاف حامد أن منع الوفود الخارجية يهدف إلى عزل الجرحى عن أي أمل في العلاج، داعياً المنظمات الدولية والمجتمع الدولي إلى تحمل مسؤولياتهم القانونية والأخلاقية تجاه آلاف المصابين الذين يواجهون الموت البطيء نتيجة الحصار الطبي.

يذكر أن قطاع غزة تعرض لحرب إبادة جماعية بدعم أمريكي منذ أكتوبر ٢٠٢٣، أسفرت عن حصيلة قتلية تجاوزت ٧٢ ألف شهيد و١٧٢ ألف مصاب خلال عامين من العدوان. وقد طال الممار نحو ٩٠٪ من البنى التحتية المدنية في القطاع، مما جعل تقديم الخدمات الطبية شبه مستحيل في ظل النقص الحاد في الوقود والمعدات الجراحية ومنع دخول المتخصصين من الخارج.

## الأمير مرعد يرعى إفتاراً رمضانياً للهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين



الانباط - عمان

إدارتها وعدد من الضيوف وكبار الضباط من المصابين العسكريين. وتخلل مأدبة الإفطار تكريم مدير عام الهيئة السابق العميد الطيار المتقاعد مسوران موسى ترك، تشديراً لجهوده وعطائه خلال فترة عمله في خدمة المصابين العسكريين.

رعى سمو الأمير مرعد بن رعد، كبير الأمراء، رئيس مجلس إدارة الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين، مأدبة الإفطار الرمضاني التي أقامتها الهيئة الأربعاء، بحضور أعضاء مجلس

## مركز إعداد القيادات الشبابية يبدأ جولات ميدانية تعريفية ببرنامجه «صوتك»



الانباط - عمان

مع الهيئة المستقلة للانتخاب، في إطار جهود الوزارة الهادفة إلى تمكين الشباب سياسياً ورفع مستوى وعيهم بالعملية الديمقراطية، بما ينسجم مع الخطة الاستراتيجية للوزارة. ويستمر البرنامج لمدة ٤ أشهر، مستهدفاً الشباب والشابات في المراكز الشبابية التابعة لوزارة الشباب في مختلف المحافظات، حيث تم إطلاقه عبر رابط إلكتروني للتسجيل، ولا يزال باب التسجيل مفتوحاً للراغبين بالمشاركة. ويعد البرنامج أحد البرامج الوطنية النوعية التي تهدف إلى تعزيز وعي الشباب بأهمية المشاركة في الحياة السياسية، وتشجيعهم على الإسهام الفاعل في صناعة القرار، حيث تضمنت اللقاءات تقديم شرح تفصيلي حول أهداف البرنامج ومحاوره وآليات تنفيذ.

بدأ مركز إعداد القيادات الشبابية في وزارة الشباب، بالتعاون مع الهيئة المستقلة للانتخاب، أولى جولاته الميدانية لتعريف برنامج «صوتك» في محافظتي جرش وعجلون ومادبا، بمشاركة عدد من الشباب والشابات أعضاء المراكز الشبابية. وتأتي هذه اللقاءات، ضمن جولات ميدانية تنفذها فرق مشتركة من مركز إعداد القيادات الشبابية والهيئة المستقلة للانتخاب في مختلف محافظات المملكة، بهدف الوصول إلى أكبر شريحة من الشباب وتعزيز مشاركتهم في البرنامج، مع تقديم شرح تفصيلي حول كيفية التسجيل عبر الرابط المخصص. ويتقد برنامج «صوتك» من قبل مركز إعداد القيادات الشبابية في وزارة الشباب، بالشراكة

## الملك والرئيس الإماراتي يؤكدان ضرورة التهدئة في الإقليم

الانباط - عمان

بحث جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، خلال اتصال هاتفي الجمعة، تداعيات التصعيد الخطير في الإقليم. وأعرب جلالتهم، خلال الاتصال، عن تعازيه باستشهاد اثنين من منتسبي القوات المسلحة الإماراتية أثناء أداء الواجب، مؤكداً تضامن الأردن مع دولة الإمارات في ظل الاعتداءات الإيرانية، التي تشكل انتهاكاً لسيادة الإمارات ودول المنطقة. وأكد الزعيمان أهمية تكثيف الجهود للتوصل إلى التهدئة والاحتكام للقنوات الدبلوماسية والحوار لحل النزاعات. وحذر جلالة الملك من خطورة استغلال التطورات الحالية كذريعة لتقييد حرية المصلين بالوصول إلى المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، وفرض واقع جديد في الضفة الغربية وغزة.



## مندوباً عن الملك.. الأمير عاصم يرعى اختتام المجالس العلمية الهاشمية

يحقق الميزان العدل في الأوزان، وذلك من خلال تحقيق المصالح المنضبطة بضوابط الشرع بعيداً عن الأهواء.

والمجالس العلمية الهاشمية، هي أحد أبرز الفعاليات الثقافية والدينية التي تنظمها وزارة الأوقاف كل سنة خلال شهر رمضان المبارك برعاية ملكية سامية، ليلورة فكر إسلامي مستنير يواجه التحديات الراهنة.

وحضر المجلس، رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، ووزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، وسماحة مفتي عام المملكة الدكتور أحمد الحسنات، وسماحة قاضي القضاة عبد الحافظ الربطه، وعدد من المسؤولين، ومفتين، وقضاة الشرع الشريف، وأئمة ووعاظ وخطباء وواعظات.

الثقافة الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله بن الحسين، طيب الله ثراه، إمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخلايلة، وأمين عام دائرة الإفتاء الدكتور زيد الكيلاني.

وأوضح الخلايلة، أن القياس الذي يعني إلحاق مسألة جديدة لم يرد فيها نص شرعي بمسألة أخرى منصوص على حكمها، لا شراكتها في العلة، يعزز فهم مقاصد الشريعة وأسباب الأحكام الشرعية، ويمنح الفقه الإسلامي مرونة وقدرة على التعامل مع القضايا المستجدة بما ينسجم مع أحكام الإسلام ومقاصده.

وقال الكيلاني، إن القياس يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمبدأ العدل، كونه يقوم على المساواة بين التماثلات في العلة، مؤكداً أن هذه الآلية تضمن تحقيق العدل في المعاني والأحكام، كما



الانباط - عمان

الهاشمي ١٣٢٣، تحت عنوان "القياس أساس الاجتهاد وبيان مرونة الشريعة الإسلامية". وتحدث في المجلس الرابع والأخير لهذا العام، الذي عقد في قاعة المركز

مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير عاصم بن نايف، أمس الجمعة، فعاليات المجلس العلمي

## وزير الخارجية يشارك بالاجتماع الوزاري المشترك بين الأردن ودول الخليج

الانباط - عمان

وتداعيات التصعيد الخطير الذي تشهده المنطقة والاعتداءات الإيرانية على دول عربية، وأفاق استعادة التهدئة وتفعيل الدبلوماسية سبباً لتكريس الأمن والاستقرار. وأكد الصفدي خلال الاجتماع عمق العلاقات الأردنية مع دول مجلس التعاون الخليجي، وشدد على أهمية انعقاد الاجتماع الوزاري المشترك الثامن في تعزيز التعاون في مختلف القطاعات. وأشار الصفدي إلى أهمية الخطوات المتخذة لترجمة الشراكة الاستراتيجية بين الأردن ودول مجلس التعاون تعاوناً أوسع اقتصادياً وتجارياً ودفاعياً وأمنياً وسياسياً. وأكد أهمية عقد مؤتمر الاستثمار الخليجي الأردني الثاني في أقرب وقت. كما ثمن الصفدي الجهود التي تبذلها دول مجلس التعاون في رعاية الحرية والدولة الأردنية المقيمين والعاملين فيها. وجدد الصفدي خلال اللقاء التأكيد على إدانة الاعتداءات الإيرانية التي تعرض لها المملكة ودول الخليج العربي، وأكد تضامن الأردن مع الأشقاء في مواجهة هذه الاعتداءات ودعم

شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، مساء الخميس، في الاجتماع الوزاري المشترك الثامن بين المملكة الأردنية الهاشمية ودول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، الذي عُقد عبر تقنية الاتصال المرئي. وبحث الاجتماع الذي عُقد على هامش الاجتماع الـ ١٦٧ للمجلس الوزاري الخليجي آفاق تعزيز التعاون المشترك، وتفعيل عمل اللجان المشتركة التي أنشئت لتأطير وتوسع التعاون المؤسسي في عديد قطاعات حيوية ذات الاهتمام المشترك. وأكد الاجتماع الذي ترأسه وزير الخارجية البحريني الدكتور عبد اللطيف بن راشد الزبياني بصفته رئيس الدورة الحالية لمجلس التعاون الخليجي عمق العلاقات الأخوية التاريخية التي تجمع الأردن ودول مجلس التعاون، وأهمية تعزيزها وتطويرها في مختلف المجالات، وخاصة الأمنية والدفاعية والاقتصادية والاستثمارية. كما بحث الاجتماع الأوضاع الإقليمية

كل ما يتخذونه من إجراءات لحماية أمنهم واستقرارهم وسيادتهم وسلامة مواطنيهم. وثمن الصفدي جهود مملكة البحرين بصفتها عضواً غير دائم وممثلاً عن المجموعة العربية في مجلس الأمن في طرح القرار الأردني الخليجي الذي اعتمده مجلس الأمن رقم ٢٨١٧ والذي يدين الاعتداءات الإيرانية غير المبررة التي استهدفت الأردن ودول الخليج الشقيقة، والذي حظي برعاية دولية واسعة. وبحث الاجتماع آفاق استعادة الأمن والاستقرار واعتماد الحوار سبباً لحل الخلافات. كما بحث الاجتماع الأوضاع الإقليمية والتطورات المرتبطة بالقضية الفلسطينية حيث أكد الصفدي مركزية القضية الفلسطينية والموقف المشترك في دعم الشعب الفلسطيني وحقه في الحرية والدولة المستقلة ذات السيادة على ترابه الوطني. وأكد الصفدي ضرورة إنهاء الكارثة الإنسانية في غزة، ووقف الإجراءات الإسرائيلية اللاشعورية في الضفة الغربية والتي تقوض كل فرص تحقيق السلام العادل.

## الأردن وسوريا يبحثان تعزيز التكامل اللوجستي وتسهيل حركة التجارة عبر الموانئ والمنافذ

الانباط - عمان

انسيابية عبورها بإجراءات مرنة تسهم في دعم النشاط التجاري بينهما. وجرى الاتفاق على تسهيل عبور الشاحنات الأردنية إلى الموانئ السورية لإجراء عمليات التحميل والتفريغ، وكذلك عبور الشاحنات السورية إلى ميناء العقبة للقيام بالعمليات ذاتها، بما يسهم في تعزيز التكامل في قطاع النقل والخدمات اللوجستية، ويفتح آفاقاً أوسع أمام حركة التجارة الإقليمية. وناقش الجانبان الظروف الراهنة التي تمر بها المنطقة وما تفرضه من تحديات على حركة النقل والتجارة، حيث جرى

بحث وزير الصناعة والتجارة والتموين المهندس يعرب القضاة، أول أمس الخميس، في دمشق، مع رئيس الهيئة العامة للمنافذ والجمارك السوري قتيبة بسوي عدداً من الملفات الاقتصادية والتجارية ذات الاهتمام المشترك بين البلدين الشقيقين. وتناول اللقاء سبل تعزيز حركة التبادل التجاري بين الأردن وسوريا، حيث أكد الجانبان الحرص على تسهيل دخول البضائع والمنتجات بين البلدين، وضمان

الاتفاق على السماح بدخول الشاحنات الأردنية التي تحمل بضائع ذات منشأ أردني فقط إلى الداخل السوري، وكذلك السماح للشاحنات السورية التي تحمل بضائع ذات منشأ سوري فقط بالدخول إلى الأراضي الأردنية، دون إجراء عمليات المناقلة على الحدود، وذلك بهدف تسهيل حركة نقل البضائع وتسريع وصولها إلى الأسواق. وجرى خلال الاجتماع التأكيد على أهمية الاستفادة من الموقع الجغرافي المتميز لكلا البلدين والعمل على تطوير آليات التعاون، بما يسهم في تحويلهما إلى مركزين

## وزير الخارجية الهنغاري: كفى رقصا على نغمة زيلينسكي وعلى أوروبا تخفيف العقوبات ضد روسيا



الانباط - وكالات

دعا وزير الخارجية والتجارة الخارجية الهنغاري بيتر سيارتو الاتحاد الأوروبي إلى الاقتداء بواشنطن وتخفيف العقوبات المفروضة على استيراد النفط الروسي. وانتقد الوزير بشدة التمسك الأوروبي بالموقف الأوكراني على حساب مصالح الاتحاد الأوروبي. وقال الوزير في رسالة فيديو نشرت على منصة "فيسبوك"، للتواصل الاجتماعي إن الحل يكمن فيما تفعله الولايات المتحدة ولا يجب أن نرقص على نغمة زيلينسكي، يجب رفع العقوبات عن النفط الروسي، والسماح لمصدري الطاقة الروس بالعودة إلى السوق الأوروبية. للأسف، لم تتخذ بروكسل هذا الخطوة حتى الآن.

وأكد الوزير أن هنغاريا تطالب بأن توقف بروكسل، مثل الولايات المتحدة، العقوبات على النفط الروسي، وألا تتخذ قرارات بناء على ابتزاز زيلينسكي. ويأتي ذلك في وقت تظهر فيه المفوضية الأوروبية تمنا في تطبيق العقوبات على روسيا، وقيل يومين اعتبار رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين أن العودة إلى استيراد موارد الطاقة من روسيا تمثل «خطأً استراتيجياً»، على الرغم من أزمة الطاقة المحددة بالاتحاد الأوروبي.

ويوم الخميس أعلنت وزارة الخزانة الأمريكية عن إصدار ترخيص عام حتى ١١ أبريل المقبل يسمح ببيع النفط الخام والمنتجات النفطية من روسيا، في خطوة تهدف إلى زيادة العروض العالمي من الإمدادات وسط اضطرابات أسواق الطاقة.

## سينوبك ستخفض معالجة الخام بـ ١٠٪ بسبب حرب إيران



الانباط - وكالات

نقلت وكالة رويترز عن مصادر قولها إن شركة سينوبك الصينية، أكبر شركة تكرير في العالم من حيث الطاقة الإنتاجية، تهدف إلى خفض معالجة الخام هذا الشهر بأكثر من ١٠ بالمئة عن خطتها الأصلية استجابة لنقص إمدادات النفط الخام الناتج عن الحرب في الشرق الأوسط. وأتت التخفيضات التي أجرتها الشركة المملوكة للدولة، والمسؤولة عن ثلث إنتاج المصافي في الصين، في إطار الإجراءات المتزايدة التي تتخذها بكين للحد من اضطرابات إمدادات النفط نتيجة إغلاق إيران لمضيق هرمز، الذي يمر عبره ٢٠ بالمئة من تجارة النفط العالمية. ورجحت المصادر أن تنخفض الطاقة بما يتراوح بين ٦٠٠ ألف و٧٠٠ ألف برميل يوميا في المتوسط في مارس، مضيفين أن هذه التخفيضات لا تشمل الخسائر المرتبطة بأعمال الصيانة التي كان مخططا لها قبل بدء الحرب الإسرائيلية الأمريكية على إيران في ٢٨ فبراير.

وقال ممثل عن سينوبك إن الشركة لا تعلق على الأمور التشغيلية. وتستورد سينوبك نحو أربعة ملايين برميل يوميا من الخام منها ٢,٤ مليون برميل يوميا من الشرق الأوسط وتشمل شحنات منتظمة بموجب عقود سنوية مع السعودية والكويت والعراق وقطر. واستوردت الصين، أكبر مستورد للنفط في العالم، ١١,٥٥ مليون برميل يوميا العام الماضي، نصفها تقريبا من الشرق الأوسط.

## طابور من المشترين على النفط الروسي بعد ساعات من تخفيف العقوبات الأمريكية



الانباط - وكالات

بدأ المشترين بالتوافد على شراء النفط الروسي بعد ساعات من منح واشنطن ترخيصا لشركات لاستيراد النفط الروسي لتحقيق استقرار أسواق الطاقة. وكشفت شبكة CNBC الأمريكية أن تايلاند والهند أعلنتا رسميا عن استعدادهما لشراء النفط من روسيا فور صدور الترخيص الأمريكي الجديد، وأشارت الشبكة إلى أن اليابان تدرس أيضا خيار العودة لاستيراد النفط الروسي. وأول أمس أعلنت وزارة الخزانة الأمريكية عن إصدار ترخيص عام حتى ١١ أبريل المقبل يسمح ببيع النفط الخام والمنتجات النفطية من روسيا، في خطوة تهدف إلى زيادة العروض العالمي من الإمدادات وسط اضطرابات أسواق الطاقة. وذكرت الوزارة على موقعها الإلكتروني أن الترخيص الجديد يأتي في إطار جهود الإدارة الأمريكية لمواجهة نقص الإمدادات الناتج عن التصعيد العسكري في الشرق الأوسط وإغلاق مضيق هرمز، من خلال السماح للدول بشراء النفط الروسي الموجو حاليا في البحر.

## مركز الاتصال الوطني يتلقى ١٨٨ ألف مكالمته العام الماضي



الانباط - عمان

بلغ إجمالي المكالمات الواردة إلى قنوات مركز الاتصال الوطني خلال العام الماضي ١٨٨,٠٦٩ مكالمته. وبحسب بيانات وزارة الاقتصاد الرقمي

## مهصر تعلن عن إجراءات استثنائية لمواجهة تداعيات الحرب على إيران

الانباط - وكالات

التدابير اللازمة لتخفيض الوقود المنصرف بنسبة ٥٠٪ للمركبات المخصصة، وترشيد استخدامها. كما تضمنت التعليمات حظر صرف أو شراء أجهزة هاتف محمول للعاملين تحت أي مسمى، وعدم تحمل أي تكلفة لاستخدام الإنترنت أثناء التواجد خارج الجمهورية، وتوجيه أية مزايا أو نقاط من التعاملات مع شركات الاتصالات لاستخدامها في أعمال التطوير بالشركات. وفيما يتخص خدمات الرعاية الاجتماعية والسرور الخارجي، فقد شددت الوزارة على عدم إقامة أي فعاليات احتفالية داخل الشركات أو خارجها، ووقف شراء أو صرف الهدايا العينية للأفراد أو المؤسسات تحت أي مسمى وبأية مناسبة، مع قصر تحمل تكلفة السفر الخارجي على المهام الرسمية والتدريبية ذات الضرورة الماسة، أو التعاقدية التي يتعدى تنفيذها عن طريق الفيديو كوفراض، مع ضرورة الحصول على موافقة السلطة المختصة بوزارة البترول قبل السفر للمهام الخارجية. كما وجهت الوزارة بوقف أو تأجيل التعاقدات الجديدة غير الضرورية، وتعظيم

الاستفادة من الشراء المجمع داخل القطاع كلما أمكن، ومراجعة شروط التعاقد الحالية مع الموردين لتحسين الأسعار والتوريد، وتعزيز إجراءات الرقابة لضمان تحقيق أفضل قيمة مقابل التكلفة، مع إلزام رؤساء الهيئات والشركات القابضة والتابعة بإعداد تقرير شهري يوضح إجراءات ترشيد النفقات، ومؤشرات خفض الإنفاق، وقيمة ما تم توفيره مقارنة بالوضع السابق، وإرساله إلى الوزارة خلال الأسبوع الأول من كل شهر. أما القسم الثاني المتعلق بترشيد وكفاءة الطاقة، فقد ركز على رفع كفاءة الاستهلاك بالمرافق والمنشآت عبر الالتزام بضغط درجات حرارة المكيفات، والتوسع في استخدام نظم الإضاءة عالية الكفاءة مثل «ليد»، بالمباني والمواقع التشغيلية، والتأكد من إغلاق الإضاءة والمعدات غير المستخدمة، ومراجعة الأحمال الكهربائية لضمان التشغيل المثالي. كما تضمنت تحسين كفاءة الطاقة في العمليات الصناعية عبر مراجعة كفاءة الضخات والضواغط والتوربينات، وتطبيق برامج الصيانة الوقائية، وتحسين نظم التحكم في عمليات التكرير والمعالجة، حيث تشير الدراسات إلى أن تحسين كفاءة

العمليات يمكن أن يحقق خفضاً ملحوظاً في الاستهلاك عند تطبيق برامج إدارة الطاقة بصورة منهجية، مع التوسع في فرص الاستفادة الاقتصادية من غاز الشغلة في مواقع الإنتاج، وإعادة استخدامه في التشغيل أو توليد الطاقة بدلاً من التخلص منه بالطرق التقليدية. واختتمت الوزارة تعليماتها بالتشديد على تطبيق نظم إدارة الطاقة بالمواقع الإنتاجية، وتعيين مسؤول أو وحدة مخصصة لتابعة المؤشرات وإعداد خطط خفض الاستهلاك، مع تحسين إدارة أساطيل النقل والخدمات اللوجستية، وتطبيق نظم متابعة استهلاك الوقود في المركبات والمعدات الثقيلة، ومراجعة مسارات النقل لتحقيق الاستخدام الأمثل للطاقة. كما وجهت بتفصيل حملات توعوية تحت شعار «ترشيد الطاقة أمانة»، لتعزيز الممارسات اليومية الرشيدة بين العاملين، مع إلزام الشركات بإدراج مؤشرات كفاءة الطاقة، وحجم استهلاك الكهرباء والوقود، والوفورات المحققة ضمن التقارير الدورية التي تُرفع للجهات المختصة بالوزارة، لتقييم نتائج البرامج بشكل دوري ومستمر.

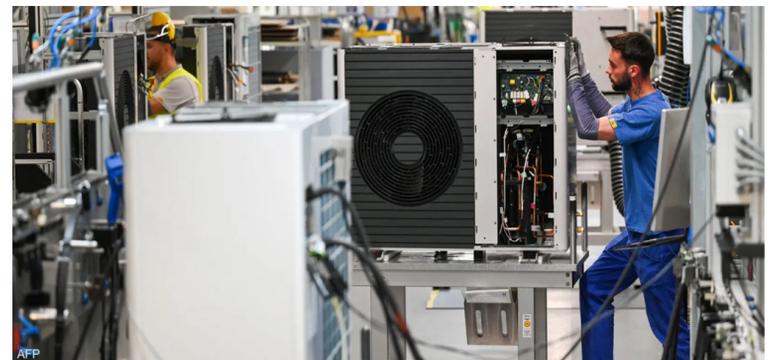
## تباطؤ الاقتصاد البريطاني وسط مخاوف من تداعيات حرب إيران

الانباط - وكالات

سجل الاقتصاد البريطاني حالة من الجمود خلال شهر كانون الثاني دون تحقيق أي نمو، في نتيجة جاءت أقل من توقعات المحللين. وأظهرت بيانات نشرها مكتب الإحصاءات الوطني البريطاني،

أمس الجمعة، أن الناتج المحلي الإجمالي لم يسجل أي نمو في كانون الثاني، مقارنة بارتفاع طفيف قدره ٠,١٪ في كانون الأول، بينما كان الاقتصاديون يتوقعون نمواً بنحو ٠,٢٪. وخلال الأشهر الثلاثة المنتهية في كانون الثاني، نما الاقتصاد بنسبة ٠,٢٪ فقط، مقابل ٠,١٪ في الربع السابق،

## إفلاسات الشركات في ألمانيا تبلغ أعلى مستوى منذ ٢٠١٤



الانباط - وكالات

ارتفع عدد الشركات التي أعلنت إفلاسها في ألمانيا إلى أعلى مستوى منذ أكثر من عشرة أعوام في ظل الأزمة الاقتصادية. وأعلن مكتب الإحصاء الاتحادي في فيسبادن أمس الجمعة أن المحاكم المحلية سجلت عام ٢٠٢٥ ما مجموعه ٢٤ ألفاً و٦٤ طلب إفلاس للشركات، بزيادة قدرها ١٠,٣ بالمئة مقارنة بعام ٢٠٢٤. وفي ديسمبر وحده ارتفع العدد بنحو ١٤ بالمئة. وكان عدد إفلاسات الشركات قد ارتفع أيضا في عامي ٢٠٢٣ و٢٠٢٤ بأكثر من ٢٠ بالمئة في كل منهما. وبالمقارنة تشير البيانات إلى أن معدل الزيادة قد تباطأ حاليا. وجاء في بيان مكتب الإحصاء: «لم يكن عدد حالات إفلاس الشركات أعلى مما كان عليه في عام ٢٠٢٥ إلا في عام ٢٠١٤ عندما بلغ ٢٤ ألفاً و٨٥٠ حالة». وللمقارنة، فقد ارتفع عدد إفلاسات الشركات خلال الأزمة المالية العالمية عام ٢٠٠٩ إلى ٣٢ ألفاً و٦٨٧ حالة. كما ارتفع عدد حالات إفلاس الأفراد في ضوء تزايد

الضغوط المالية. ووفقا للبيانات، تم تسجيل ٧٧ ألفاً و٢١٩ حالة إفلاس للأفراد عام ٢٠٢٥، بزيادة نسبتها ٨,٤ بالمئة مقارنة بعام ٢٠٢٤. وبلغت مطالبات الدائنين الناتجة عن إفلاسات الشركات في عام ٢٠٢٥ نحو ٤٧,٩ مليار يورو - وفقا لبيانات المحاكم المحلية - وهو أقل بكثير من عام ٢٠٢٤ الذي سجل مطالبات بلغت قيمتها ٥٨,٥ مليار يورو، وذلك على خلفية تسجيل عدد أكبر من حالات الإفلاس الكبرى. وبالنسبة لكل ١٠ آلاف شركة، سُجِلت ٦٩ حالة إفلاس خلال العام الماضي. وكانت أكثر القطاعات تضررا هي قطاع النقل والتخزين، إضافة إلى قطاعي الضيافة والبناء. وأعرب الاتحاد الألماني للبنوك التعاونية عن تفاؤل حذر بإمكانية تحسين الوضع فيما يتعلق بحالات الإفلاس خلال العام الجاري، موضحا في المقابل أن هذا مشروط بانتهاء الحرب مع إيران خلال أسابيع قليلة وانخفاض أسعار الطاقة بسرعة. وقال كبير خبراء الاقتصاد في الاتحاد أندرياس بلي: «في هذه الحالة قد تنخفض إفلاسات الشركات في عام ٢٠٢٦ بنسبة ٣,٧ بالمئة لتصل إلى ٢٣ ألفاً و١٠٠ حالة، كما قد تتراجع إفلاسات الأفراد بشكل طفيف بنسبة ١ بالمئة لتصل إلى ٧٦ ألفاً و٥٠٠ حالة، مشيرا في المقابل إلى أنه في حال استمرار ارتفاع أسعار الطاقة لفترة طويلة فقد ترتفع أعداد حالات الإفلاس مرة أخرى خلال هذا العام.

## يهدّد إيران وهو يرتجف... طبيب نفسي يكشف سر وزير الحرب الأمريكي

الانباط - وكالات

في مقابلة مع برنامج ٦٠٠ دقيقة، في ٨ مارس/آذار ٢٠٢٦، أدلى وزير الدفاع الأمريكي بيت هيغسيث، بسلسلة من التصريحات الاستفزازية بشأن إيران. استخدم هيغسيث عبارات مثل «إنهم جثث، وهم يعلمون ذلك»، ونحن نضربهم وهم في أضف حالاتهم. هكذا يجب أن يكون الأمر.. وقد قام المعالج النفسي وخبير الأمن النفسي، رسلان بانكرتوف، بدراسة شريط وزير الدفاع الأمريكي الصوّر.

ووفقاً له، «مظهر هيغسيث الظاهر يتناقض مع حالته النفسية الحقيقية، ولكن بطريقة فريدة ومخيفة، فبينما كانت لغة جسده وإيماءاته مؤثرة، فإن تعابير وجهه، نقلت رسالة مختلفة تماماً. عندما أدلى بأقسي التصريحات، ظهرت عليه لحظات عابرة من التوتر- زَمْ شفیه، ورمش بسرعة بعد العبارة الرئيسية مباشرة؛ ليس خوفاً من العدو، بل نتيجة تحول داخلي إلى حالة من التاهب القصوى، حيث يشعر هو نفسه بأنه تجاوز حدود الخطاب المعتاد ودخل منطقة خطر حقيقي. في مثل هذه اللحظات، يتضح أنه يُدرك تماماً ثمن ما يقوله، لكنه لا يتراجع عن موقفه بوعي.

بدأت حركات هيغسيث مصقولة وعدوانية، وكانت نظرتُه حادة، كما أنه تقدم خطوة إلى الأمام خلال أكثر لحظات خطابه توتراً.

خلاصة التحليل الرئيسية: هوغسيث، على الرغم من خطابه العدائي، لا يبدو شخصاً هستيرياً تقليدياً. خوفاً من طبيعة مختلفة، فبالنسبة لثل هذه الشخصيات، تُعدّ التهديدات جزءاً من صورتهم الشخصية ووسيلة للبقاء في مناصبهم. هنا الخطر الأكبر. في سيناريو موث، لن يُبطئ التصعيد، بل سيدفعه إلى الأمام. وفي هذا الصدد، يمكن وصفه بالتأكد بأنه مجنون إلى حد ما..

## ارتفاع قياسي في ضحايا العدوان على لبنان من النساء والأطفال والمهاجرين

الانباط - وكالات

كشفت تقارير صحفية دولية عن قفزة مقلقة في أعداد الضحايا من النساء والأطفال والمهاجرين جراء الهجمات الإسرائيلية المستمرة على لبنان. وأوضحت المصادر أن هذا الارتفاع يعود بشكل أساسي إلى تكثيف استهداف المناطق الحضرية ذات الكثافة السكانية العالية، مما أدى إلى وقوع خسائر بشرية فاحشة في صفوف المدنيين مقارنة بجولات التصعيد السابقة.

ووفقاً لبيانات صادرة عن وزارة الصحة اللبنانية ومكتب منظمة الصحة العالمية، فإن الأيام الأخيرة شهدت تحولاً دموياً في طبيعة الإصابات. حيث تشير الأرقام المسجلة حتى منتصف الأسبوع الماضي إلى مقتل ٨٢ طفلاً وإصابة ٢٥٤ آخرين، وهو ما يمثل قرابة ٢٣ في المئة من إجمالي الضحايا الذين سقطوا في هذه المواجهات.

ولفتت الحصيلة الإجمالية للقتلى والجرحى خلال أقل من أسبوعين نحو ١٥٢٤ شخصاً. حيث أظهرت الإحصائيات أن النساء يشكلن ٢١ في المئة من هذه الحصيلة. كما لفتت التقارير إلى أن المهاجرين، ومعظمهم من اللاجئين السوريين والفلسطينيين، يتكمن ١٠ في المئة من الضحايا، مما يعكس حجم الأساة التي تطال الفئات الأكثر ضعفاً.

وأكد ممثل منظمة الصحة العالمية في لبنان، الدكتور عبد الناصر أبو بكر أن الضربات التي تستهدف الأحياء السكنية المكتظة تخلق أضراراً جانيبة واسعة النطاق. وأشار إلى أن العديد من المدنيين لم يتمكنوا من مغادرة مناطق الخطر رغم التحذيرات، وذلك بسبب انعدام الخيارات البديلة أو الملاجئ الآمنة التي يمكن اللجوء إليها في ظل الظروف الراعبة. وتحدثت المصادر عن أوضاع مأساوية يواجهها المهاجرون والعمال الأجانب، حيث ترك بعضهم لرعاية المزارع في المناطق الجنوبية تحت القصف. وفي حالات أخرى، واجه هؤلاء المهاجرون صعوبات في الوصول إلى الملاجئ العامة المكتظة بالنازحين، مما جعلهم عرضة بشكل مباشر لضحايا والانفجارات التي تعد السبب الرئيس للوفيات.

وعلى الصعيد الطبي، أوضح المسؤول الأممي أن المنظمة كانت قد استعدت مسبقاً لاحتمالات التصعيد عبر تزويد المستشفيات بالعدات اللازمة لعلاج الإصابات البيعية. ورغم هذه التحضيرات والتأمين التي خصعت لها الطواقم الطبية، إلا أن التدفق المستمر للجرحى يضع ضغطاً هائله على النظام الصحي المتكهن أصلاً بفعل الأزمات الاقتصادية المتلاحقة. وحذر أبو بكر من أن السلطات الصحية تضع سيناريوهات لمواجهة احتمال وصول عدد الضحايا إلى عشرة آلاف شخص، وهو ما قد يؤدي إلى نفاذ الإمدادات الطبية بشكل كامل. وأضاف أن التحدي الأكبر يكمن في تأمين التمويل الدولي اللازم لإعادة التزود بالمستلزمات الضرورية، في ظل غياب تبرعات دولية جديدة توازي حجم الكارثة.

وفيما يتعلق بملف النزوح، تشير التقارير الرسمية إلى تسجيل نحو ٧٠٠ ألف نازح، إلا أن التوقعات الميدانية ترجح تجاوز العدد حاجز المليون شخص. ويعيش هؤلاء النازحون ظروفًا قاسية، حيث يضطر الكثير منهم للنوم في العراء أو في خيام بدائية تقفتر لأدنى مقومات الحياة الكريمة في شوارع العاصمة بيروت.

وتتفاقم الأزمة الإنسانية مع فقدان النازحين، وخاصة كبار السن، للوصول إلى أوائهم الضرورية للأحراض الممنة مثل السكري وضغط الدم. وأكدت مصادر طبية وجود نقص حاد في بعض المناطق في مادة الأنسولين ومعدات نقل الدم، بالإضافة إلى الحاجة الملحة لخدمات الدعم النفسي للمتضررين من القصف والتجهير القسري، وإلى جانب الإصابات المباشرة، تلوح في الأفق مخاطر تفشي الأمراض المعدية نتيجة الاكتظاظ في مراكز الإيواء وغياب الشروط الصحية. وقد سجلت الفرق الطبية ارتفاعاً في حالات التهابات الجهاز التنفسي بين الأطفال، مع مخاوف جدية من انتشار أوبئة مثل الكوليرا والحصبة وشلل الأطفال، وهو ما يمثل تهديداً إضافياً للصحة العامة. وأشارت التقارير إلى أن خطر شلل الأطفال لبنان بات «مرتفعاً للغاية»، خاصة بعد رصد حالات للمرض في قطاع غزة قبل فترة. هذا التهديد يتطلب استجابة سريعة وحملات تطعيم واسعة، وهو أمر يزداد صعوبة في ظل استمرار العمليات العسكرية واستهداف البنية التحتية الصحية في البلاد.

ولم يسلم القطاع الصحي من الاستهداف المباشر، حيث أجبرت ٤٩ منشأة للرعاية الأولية وخمسة مستشفيات في الجنوب على الإغلاق التام. كما تعرضت أربعة مستشفيات أخرى لأضرار متفاوتة، مما قلص القدرة الاستيعابية للمنظمة الطبية في وقت هي بأمس الحاجة لكل لكيل سرير متاح. وفي حامية ثقيلة للكوادر الإسعافية، قُتل ١٦ عاملاً في المجال الصحي وأصيب ٢٩ آخرون أثناء أداء واجبهم الإنساني. ومعظم هؤلاء الضحايا سقطوا خلال ضربات استهدفت فرق الطوارئ والمسعفين الذين كانوا يحاولون إنقاذ المصابين من تحت الأنقاض في المواقع المستهدفة.

وتخطت المصادر بتوجه نداء عاجل لضرورة حماية العاملين في الحقل الطبي وضمان سلامة المنشآت الصحية وفق القوانين الدولية. وشددت على أن استمرار استهداف المسعفين يعيق عمليات الإنقاذ ويزيد من أعداد الوفيات التي كان يمكن تفاديها في حال توفرت الحماية اللازمة للفرق الميدانية.

## الكرملين يتحدث عن تأثير حرب إيران على مفاوضات أوكرانيا

الانباط - وكالات

قال المتحدث باسم الكرملين، دميتري بيسكوف، أمس الجمعة، إن روسيا لا تشعر في الوقت الحالي بأي قلق من أن تؤدي الحرب في إيران إلى تقليص اهتمام الولايات المتحدة بالتوسط في محادثات السلام بشأن أوكرانيا.
من Skip Ad Ads ورد بيسكوف على سؤال للصحفيين قائلا: لا، لا توجد مثل هذه المخاوف في الوقت الحالي، واتصالاتنا مع نظرائنا الأمريكيين لا تعطي أي مبرر لثل هذه الشكوك. وأضاف أن روسيا تتوقع عقد جولة جديدة من المفاوضات، لكنه أشار إلى أنه لا يوجد حتى الآن ما يمكن الإعلان عنه بشأن موعدهما. وكان الرئيس الروسي فلاديمير بوتين قد بحث، الإثنين الماضي، خلال اتصال هاتفي مع نظيره الأميركي دونالد ترامب استمر نحو ساعة، وهو الأول بين الرئيسين منذ ديسمبر ٢٠٢٥. وجاء الاتصال بمبادرة من واشنطن، مناقشة عدد من القضايا المهمة الاربعة بالتطورات الدولية، وخلال الاتصال، قدّم بوتين عرضا للوضع الميداني على خط الجبهة، مشييرا إلى أن القوات الروسية الوسبية تحقق، تقسداً وسعدا من النجاحات، كما أبدى الرئيس الروسي تقييما إيجابيا لجهود الوساطة التي يبذلها ترامب للتوصل إلى تسوية سياسية للحرب في أوكرانيا، وذلك بعد جولات تفاوض لم تنجح حتى الآن في وقف العمليات العسكرية.

## الأقصى في دائرة الاستفراء: مخططات الاحتلال لإنهاء «الوضع القائم» وفرض السيادة الكاملة

حيث لم تنجح الضغوط الحالية في شني الاحتلال عن إجراءات القمعية أو فتح أبواب المسجد بشكل كامل. ويتطلب الواقع الراهن الانتقال من مربع الإدامة الفلظية إلى تفعيل أوراق ضغط سياسية وقانونية ملموسة تؤثر على مصالح الاحتلال وعلاقاته الدولية.

على الصعيد الفلسطيني، يظل الرباط الشعبي والحضور الكثيف في أزقة القدس وأمام أبواب الأقصى هو خط الدفاع الأول الذي يشغل مخططات الاحتلال. ورغم كل محاولات الترهيب، أثبتت التجارب التاريخية أن الإرادة الشعبية قادرة على قلب الطاولة وتجاوز حسابات القوة العسكرية الفروضة ميدانياً.

إن الرهان الإسرائيلي على تحويل قضية الأقصى إلى «شأن معزول» عن بقية الأراضي الفلسطينية والعرق العربي يمثل جوهر الصراع في المرحلة الحالية. فإذا نجح الاحتلال في تمرير الإغلاقات الطويلة دون كلفة، فإن الخطوة التالية ستكون بلا شك البدء في إجراءات التقسيم المكاني الفعلي للمسجد.

تتزايد المخاوف من أن يؤدي استمرار الحصار إلى إنهاء «الحصرية الإسلامية» للمسجد الأقصى، وهو الهدف الذي تسعى إليه المنظمات المتطرفة منذ عقود. ويجري ذلك عبر فرض طقوس تلمودية علنية وتغيير المعالم التاريخية المحيطة بالمسجد لتغيير هويته البصرية والحضارية بشكل نهائي.

يجب على الدول العربية والإسلامية والمنظمات الدولية ذات الصلة أن تدرك أن ما يجري ليس مجرد إجراء أمني عابر، بل هو محطة مفصلية في صراع السيادة. إن التلويح بتجميد الاتفاقيات وقطع العلاقات الدبلوماسية قد يكون الملاذ الأخير لردع التفوق الإسرائيلي الذي لم يعد يعترف بأي مواثيق دولية.

إن المسؤولية التاريخية تحتم على الكلل الفلسطيني والعربي التحرك العاجل لاستعادة مكانة الأقصى كيوصلة للعمل الوطني ومحرك للجماهير. فالتراحي في مواجهة سياسة «القمض الهوائي» سيودي في نهاية المطاف إلى واقع يستيقظ فيه العالم على مسجد مسلوب السيادة والهوية بالكامل.

ختاماً، يبقى المسجد الأقصى هو الاختبار الحقيقي لمدى قدرة الأمة على حماية مقدساتها في وجه آلة الحرب والتهويد. وإن نجاح أو فشل مخططات الاحتلال يعتمد بالدرجة الأولى على مدى تماسك الجبهة الداخلية الفلسطينية وقوة الإسناد العربي والإسلامي في هذه اللحظة التاريخية الفارقة.

## «مجموعة السبع» توجه نداء عاجلا لترامب بشأن الحرب ضد إيران

الانباط - وكالات

للتجاوز عتبة ١٠٠ دولار للبرميل وأثار مخاوف من صدمة اقتصادية عالمية. وأكد القادة أن استقرار أسواق الطاقة يمثل أولوية قصوى تتطلب تحركا دبلوماسيا وعسكريا منسقا.

ترامب: إيسران على وشك الاستسلام بحسب الواقع الميداني خلال المكالمة، أعلن الرئيس ترامب لقادة المجموعة أن طهران «على وشك الاستسلام»، واصفا العملية العسكرية الأمريكية بأنها «تخلصت من سرطان كان يهددنا جميعا، إلا أن هذا التقييم اصطدم بواقع ميداني أكثر تعقيدا، حيث لم يظهر النظام الإيراني أي مؤشرات على الانهيار، بل عزز من تهديداته للملاحة في هرمز. وفي أول بيان علني له، تعهد المرشد الأعلى الإيراني الجديد، مجتبي خامني، بمواصلة

### يد بوتين الخفية»

## اتهامات بريطانية لهوسكو بمساعدة المسيرات الإيرانية

الانباط - وكالات

وسبق أن اتهمت روسيا بمشاركة معلومات استخباراتية مع طهران حول مواقع القواعد الأمريكية، ما حسن قدرة النظام على استهداف المنشآت العسكرية الرئيسية.

تعاون روسي أمس الخميس، أكد مسؤولون بريطانيون أنه لم يصب أي جندي بريطاني خلال هجوم الأربعاء، لكن قيل إن بعض أفراد القوات الأمريكية في القاعدة أسيبوا بجروح طفيفة. كما تحطمت طائرة أمريكية للترزود بالوقود في المجال الجوي الصديق في غرب العراق في وقت متأخر من أمس، ما استدعى إطلاق مهمة إنقاذ للعثور على ناجين.

وجاء ذلك في الوقت الذي حذّر فيه المرشد الأعلى الإيراني الجديد مجتبي خامني، في أول رسالة له منذ توليه السلطة، الولايات المتحدة من إغلاق قواعدها في الخليج على الفور، والا ستواجه المزيد من الهجمات.

في بيان مكتوب بثّ على التلفزيون الإيراني الرسمي، تعهد نجل المرشد السابق علي خامنئي، بالانتقام لقتل والده وزوجته، اللذين قُتلا في غارات جوية في بداية الحرب، كما تعهد بمواصلة الحصار على مضيق هرمز، وهو الممر المائي الحيوي الذي تعرضت فيه سفن الشحن لهجمات متزايدة من المسمّرات الإيرانية.

وردا على سؤال حول ما إذا كانت المملكة المتحدة ستكون مستعدة لتسيير دوريات في الخليج، قال «هيلي، إنه يناقش مع المخططين العسكريين إرسال «خيارات إضافية، إلى

القتال وفتح «جبهات جديدة، ضد العدو، مؤكدا استمرار استراتيجية الضغط على المضيق.

مخاوف من استغلال روسي وتصريحات متناقضة عبر قادة ألمانيا وفرنسا وبريطانيا – فرديريش ميرتس، وإيمانويل ماكرون، وكبير ستارمر – عن قلقهم العميق من احتمال استفلال روسيا للآزمة لتعزيز موقعها في أسواق الطاقة. وطالبوا ترامب بعدم منح موسكو أي تخفيف للعقوبات مقابل تعاون محتمل. وفي تطور لافت، أعلنت وزارة الخزانة الأمريكية لاحقا عن إعفاء لمدة شهر واحد من العقوبات على النفط الروسي المنقول بحرا، بشرط عدم ارتباطه بإيران، في خطوة وصفها الوزير سكوت بيسنت بأنها «لن توفر فائدة مالية كبيرة للحكومة

الروسية، وتهدف فقط لاستقرار الأسواق.

غموض أمريكي وجدول زمني غير محدد وفقاً للمصادر، ظل ترامب «غامضا وغير ملمز، بشأن الأهداف النهائية للحرب وجدولها الزمني، ورغم تأكيده أن «وضع هرمز يتحسن»، شهدت الليلة نفسها اندلاع حرائق في ناقلتي نفط على الأقل قبالة السواحل العراقية، مما يعكس استمرار عدم الاستقرار. كما سخر ترامب من رئيس الوزراء البريطاني كبير ستارمر بسبب رفضه الأولي السماح باستخدام القواعد البريطانية في ضربات ضد إيران، قائلا له أمام القادة: «كان عليك اقتراح ذلك قبل الحرب – الآن فات الأوان»، بعد أن عرض ستارمر الوصول للقواعد لشن ضربات «دفاعية، ردا على هجمات إيرانية على دول الخليج.

المنطقة، وأضاف أن «الزعيم العالمي الوحيد الذي يستفيد من ارتفاع أسعار النفط في الوقت الحالي هو بوتين، لأنه يساعده في الحصول على إمداد جديد من الأموال لحربه الوحشية في أوكرانيا».

ونقلت الصحيفة البريطانية عن القائد الكردي سيروان بارزازاني، إنه تم إطلاق ٢٠ صاروخا على القاعدة، وأضاف أن القاعدة لم تكن تستخدم لمهاجمة إيران على الرغم من مزاعم طهران بخلاف ذلك.

وقالت القوات البريطانية –المسلّحة بصواريخ متعددة المهام خفيفة الوزن، وهي نفس الصواريخ التي استخدمتها أوكرانيا لصد الهجوم الجوي– إنها دمرت طائرتين مُسَيّرتين، لكن عدداً من الطائرات المسيّرة الأخرى تمكنت من التسلل عبر دفاعاتها، وضربت الحميم في مواقع متعددة.

وجاء الهجوم عقب الضربة الجوية التي نفذتها طائرة مسيّرة على قاعدة «أكروتيري» التابعة لسلاح الجو الملكي البريطاني في قبرص في ٢ مارس، حيث تمكنت طائرة انتحارية واحدة على قلع غبار روسية. وكانت إيران باعث آلاف طائرات المسيّرة الهجومية أحادية الاتجاه من طراز «شاهد» إلى روسيا في الأشهر الأولى من حربها مع أوكرانيا.

مُسيّرات انتحارية وفق التقرير، تم إضرام النار في العسكر الموجود في أربيل –الذي سبق أن استخدمته

تشهد مدينة القدس المحتلة تصعيداً إسرائيلياً غير مسبوق يستهدف المسجد الأقصى المبارك، حيث تعكس الإجراءات الأخيرة سعياً حثيثاً لفرض أمر واقع جديد يضمن للاحتلال سيادة كاملة. وتأتي هذه التحركات في سياق استراتيجية تهدف إلى تقليص الوجود الفلسطيني وتفكيك الرابطة الدنيية ولوطنية بالمسجد، خاصة مع اقتراب المناسبات الدينية الكبرى.

تمثل خطوة إغلاق المسجد الأقصى في الثامن والعشرين من فبراير ٢٠٢٦، تحت ذرائع «حالة الطوارئ»، ذروة العدوان المنهج الذي يستغل الظروف الإقليمية المتوترة. ويهدف الاحتلال من خلال هذا الإغلاق إلى اختبار ردود الفعل وقياس مدى قدرته على تجاوز الخطوط الحمراء دون دفع أثمان أمنية أو سياسية باهظة.

تتلاقى توجهات الحكومة اليمنية المتطرفة مع مطوحات «منظمات المهد، التي لم تعد أفكارها هامشية، بل أصبحت جزءاً أصيلاً من السياسة الرسمية. وتسعى هذه الجماعات بدعم حكومي واضح إلى إنهاء دور دائرة الأوقاف الإسلامية، تمهيدا لفرض السيطرة الإدارية والأمنية المطلقة على مرافق المسجد كافة.

استغل الاحتلال تداعيات حرب الإبادة التي شنت في عام ٢٠٢٥ لتسريع وتيرة التهويد، مستفيداً من اشتغال العالم

وجه قادة «مجموعة السبع، نداء عاجلا للرئيس الأمريكي دونالد ترامب مطالبين بإيه «باتخاذ إجراءات هورية لتأمين مضيق هرمز وإنهاء الحرب مع إيران»، وحيات مطالبات تلك الدول تحسبا من تداعيات أزمة طاقة عالمية تلوح في الأفق.

مطالب السبع: تأمين هرمز أولا وفقا لسؤولين مطلعين على محادثة افتراضية عُقدت صباح الأربعاء، حت جميع قادة مجموعة السبع الرئيس ترامب على إنهاء العمليات العسكرية ضد إيران بسرعة، مع التركيز على ضرورة إعادة فتح ممر هرمز الحيوي الذي تمر عبره نحو ٢٠ ٪ من إمدادات النفط العالمية. وجاءت هذه المطالب بعد أيام من الهجمات على ناقلات نفط في المنطقة، مما دفع أسعار الخام

الانباط - وكالات

زعم وزير الدفاع البريطاني جون هيلي أن «اليد الخفية، للرئيس الروسي فلاديمير بوتين ترقف وراء ضربات المسمّرات الإيرانية على القوات البريطانية وحلفائها في الشرق الأوسط، وحلّ روسيا السوفولية بعد أن استهدف سرب من الطائرات الإيرانية المسيّرة قاعدة جوية تابعة للحلفاء في أربيل شمالي العراق.

ودمرت القوات البريطانية طائرتين مُسيّرتين، بينما تمكنت طائرات أخرى من اختراق الدفاعات وضربت القاعدة ليلة الأربعاء، ويعدّ ذلك الهجوم الثالث من نوعه ضد القوات البريطانية، بعد غارة بطائرة مسيّرة على قاعدة سلاح الجو الملكي البريطاني «أكروتيري، في قبرص، وسقوط صاروخ على بعد مئات الأمتار من أفراد بريطانيين في البحرين.

وأضاف هيلي: «لن يتفاجأ أحد إذا اعتقد أن يد بوتين الخفية تقف وراء بعض التكتيكات الإيرانية، وربما وراء بعض قدراتهم أيضاً». وخلال زيارة إلى مقر القيادة المشتركة في نورثود شمالي لندن، صرّح رئيس العمليات المشتركة البريطانية الفريق نيك بيري، أمس الخميس، بوجود دلائل «قاطعة، على وجود صلة بروسيا، موضّحاً أن من بين هذه الدلائل، تكتيك إيران المتمثل في تحليل طائرات مسيّرة على ارتفاعات منخفضة لتجنب رصدها «كما تعلمت من الروس»، وفق ما نقلت عنه صحيفة «دا تلجراف،

## قمة كروية تجمع الوحدات والحسين بدوري المحترفين اليوم



الأنباط - عمان

يلتقي فريقا الوحدات والحسين، عند الساعة العاشرة من مساء اليوم السبت، على استاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، في قمة مباريات الجولة العشرين من دوري المحترفين لكرة القدم. ويتوقع ان تأتي المباراة قوية ومثيرة، في ظل أهمية الفوز للفريقين. وانطلقت مباريات الجولة يوم أمس، حيث فاز شباب الأردن على الفيصلي ١-٠، وتعادل السلط والأهلي. وتتواصل المنافسات اليوم الجمعة، حيث يلتقي الرمثا مع الجزيرة على استاد الحسن في إربد. ويتصدر الحسين ترتيب الفرق برصيد ٤٠ نقطة، متقدماً بفارق الأهداف عن الفيصلي بالرصيد ذاته، ثم الرمثا بـ ٣٤ نقطة، الوحدات ٣٤، السلط ٢٦، الجزيرة ٢٣، البقعة ٢١، شباب الأردن ٢١، الأهلي ١٣، والسرطان أخيراً بـ ٦ نقاط.

## تعادل الأهلي والسلط ١-١ ضمن دوري المحترفين



الأنباط - عمان

سيطر التعادل الإيجابي ١-١ على نتيجة مباراة الأهلي وضييفه السلط، التي أقيمت مساء الخميس، على ملعب البتراء في مدينة الحسين للشباب، ضمن منافسات الجولة العشرين من دوري المحترفين لكرة القدم. وسجل عبد الرحمن الكأس هدف الأهلي في الدقيقة ٣٩، قبل أن يسدرك حمزة زياد هدف التعادل للسلط في الدقيقة ٤١. ورفع السلط رصيده إلى ٢٦ نقطة في المركز الخامس، فيما أصبح رصيد الأهلي ١٣ نقطة في المركز التاسع.

## الفيصلي يتفوق على الوحدات في كأس الأردن لكرة السلة

الأنباط - عمان

حقق فريق الفيصلي فوزاً مهماً على نظيره الوحدات بنتيجة (٨٨-٨٣)، في اللقاء الذي جمعهما يوم الخميس، على صالة الأمير حمزة في مدينة الحسين للشباب ضمن منافسات بطولة كأس الأردن لكرة السلة موسم ٢٠٢٥. وجاءت المباراة متكافئة في معظم فتراتهما، حيث تبادل الفريقان التقدم خلال مجريات اللقاء، قبل أن ينجح الفيصلي في حسم النتيجة لصالحه في الدقائق الأخيرة، مستفيداً من خبرة لاعبيه وتركيزهم في اللحظات الحاسمة. وبهذا الفوز، يواصل الفيصلي مشواره في بطولة كأس الأردن، فيما يسمى الوحدات لتعويض خسارته في الجولات المقبلة من البطولة.

## اتحاد عمان يتجاوز الجبهة في كأس الأردن لكرة السلة



الأنباط - عمان

تلقب فريق اتحاد عمان على نظيره الجببية بنتيجة (٧٩-٦٣)، في اللقاء الذي جمعهما يوم الخميس، على صالة الأمير حمزة في مدينة الحسين للشباب، ضمن منافسات بطولة كأس الأردن لكرة السلة موسم ٢٠٢٥. وفرض اتحاد عمان أفضليته خلال معظم فترات المباراة، ليتمكن من توسيع الفارق تدريجياً وحسم المواجهة لصالحه، مستفيداً من تنظيمه الدفاعي وفاعليته الهجومية. وبهذا النتيجة، ينتهي مشوار فريق الجببية في بطولة كأس الأردن بعد تلقيه خسارته الثانية في البطولة، فيما يحدد اتحاد عمان موعداً مع فريق الوحدات في مواجهة مرتقبة تقام يوم السبت المقبل ضمن منافسات البطولة.

## بعد تصريحات تراهب.. إيران تطالب باستبعاد أميركا من كأس العالم

أضاف البيان، الذي تم نشره في وقت متأخر من مساء الخميس، كان المنتخب الإيراني من أوائل المنتخبات التي تأهلت لهذه البطولة الكبرى.

وأوضح، بالتأكيد لا يمكن لأحد استبعاد المنتخب الإيراني من كأس العالم، الدولة الوحيدة التي يمكن استبعادها هي تلك التي تحمل لقب (المضيف) فقط، وتفتقر إلى القدرة على توفير الأمن للفرق المشاركة في هذا الحدث العالمي. ودخلت بطولة كأس العالم في أزمة بعد أن شنت الولايات المتحدة - الدولة المضيضة للبطولة - وإسرائيل هجوماً صاروخياً مشتركاً على إيران قبل أسبوعين، أسفر عن مقتل المرشد الأعلى الإيراني، علي خامنئي، وإشعال فتيل صراع دموي.

وكان ترامب قال عبر منصته الاجتماعية (تروث سوشيال)، الخميس: المنتخب الإيراني لكرة القدم مرحب به في كأس العالم، لكنني لا أعتقد حقا أنه من المناسب لهم التواجد هناك، من أجل حياتهم وسلامتهم.

وأوقعت فرعة مرحلة المجموعات لكأس العالم منتخب إيران في المجموعة السابعة بالبطولة، التي تقام في الفترة من ١١ يونيو إلى ١٩ يوليو ٢٠٢٦.

ومن المقرر أن يستهل المنتخب الإيراني مشواره بمواجهة نيوزيلندا في لوس أنجلوس يوم ١٥ يونيو المقبل، تليها مباراة ضد بلجيكا على الملعب نفسه بعدها بستة أيام، قبل أن يختم لقاءاته بمواجهة المنتخب المصري في سياتل في ٢٦ من الشهر نفسه.



الأنباط - وكالات

وكتدا، وذلك في ظل حالة الغموض التي سادت مؤخراً بشأن مشاركة الفريق في البطولة. وطالبت إيران بضرورة استبعاد الولايات المتحدة من المونديال المقبل بدلاً من ذلك. وكتب منتخب إيران في بيانه: كأس العالم حدث تاريخي ودولي، والهبة المنظمة له هي الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، وليس أي فرد أو دولة.

رد المنتخب الإيراني لكرة القدم على تحذير الرئيس الأميركي دونالد ترامب بضرورة استبعاد الولايات المتحدة من المشاركة في نهائيات كأس العالم المقبلة هذا الصيف. وأعلن منتخب إيران في بيان تم نشره على مواقع التواصل الاجتماعي، أنه لا يمكن لأحد استبعاده من مونديال ٢٠٢٦، الذي تستضيفه الولايات المتحدة والمكسيك

## الاتحاد البرتغالي يوقف مورينيو

الأنباط - وكالات



والإهتام، وتكرار عبارة «أنت صغير»، ورد غونزاليس بوصف مورينيو، الذي قاد بورتنو للفوز بلقب دوري أبطال أوروبا عام ٢٠٠٤، بـ «الخان». وتلقى غونزاليس عقوبة الإيقاف لمباراة واحدة، بالإضافة لإيقافه عن اللعب لمدة ثمانية أيام.

إلى أنه لا يمكن تنفيذ العقوبتين في آن واحد. وأعلن نادي بنفيكا أنه سيستدقم باستئناف ضد العقوبتين، حيث وصفهما بأنهما «غير عادلتين وغير مبررتين». ولاحظ المجلس التأديبي أن مورينيو هو من أشعل فتيل الاشتباك مع غونزاليس بإشارة بذمته بإصبعيه السبابة

يغيب جوزيه مورينيو، مدرب فريق بنفيكا، عن مباريات فريقه القادمين، عقب طرده، خلال لقاء الكلاسيكو ضد الفريق التقليدي بورتنو، يوم الأحد الماضي، ببطولة الدوري البرتغالي لكرة القدم.

وأصدر المجلس التأديبي للاتحاد البرتغالي لكرة القدم قرارين يقضيان بإيقاف مدرب بنفيكا ٦٣ عاماً/ عن المبارتين القادمين للفريق.

وعقب مورينيو بالإيقاف مباراة واحدة بسبب طرده بالبطاقة الحمراء في وقت متأخر من مباراة الكلاسيكو، التي انتهت بالتعادل ٢ - ٢، وذلك بعد مغادرته المنطقة الفنية وركلة الكرة باتجاه مقاعد بدلاء بورتنو احتفالاً بأحد الأهداف، فيما قال المدرب المثير للجدل إنه حاول ركلها إلى المدرجات.

كما تلقى مورينيو، عقوبة إيقاف أخرى لمدة ١١ يوماً بسبب مشادة كلامية مع مساعد مدرب بورتنو، لوتشو غونزاليس.

ويبدأ سريان عقوبة الإيقاف لمباراة واحدة في مباراة بنفيكا المقبلة، السبت، أمام أروكا، وسيحرم مورينيو من المشاركة في مباراة فيفوري يوم ٢١ مارس الجاري بسبب الإيقاف لمدة ١١ يوماً، فيما أشارت وسائل الإعلام البرتغالية

## أربيلوا يثق في جاهزية مبابي لرحلة مانشستر

الأنباط - وكالات



«الزرق» خلال النافذة الدولية المقبلة (٢٣-٣٠ مارس) التي سيخوض خلالها رجال المدرب ديدييه ديشان مباراتين وديتين ضد البرازيل وكولومبيا.

هدافيه برصيد ٣٨ هدفاً في ٣٣ مباراة. ومع اقتراب مونديال ٢٠٢٦ بأقل من ثلاثة أشهر، من المرجح أن يعود قائد المنتخب الفرنسي إلى تشكيلة

قال أنصارو أربيلوا، مدرب ريال مدريد الإسباني، الجمعة، إنه «واق» من مشاركة مهاجمه الدولي الفرنسي كيليان مبابي، المصاب في ركبته اليسرى، أمام مضيضه مانشستر سيتي الإنجليزي، الثلاثاء، في إياب ثمن نهائي مسابقة دوري أبطال أوروبا في كرة القدم.

وقال أربيلوا في مؤتمر صحافي عشية استضافة إلتشي في المرحلة الثامنة والعشرين من الدوري الإسباني: إنه يتحسن يوماً بعد يوم. لن يكون معنا السبت، لكنني واقف من أنه سيكون ضمن قائمة السفر إلى مانشستر.

ويغيب مبابي وعدد من الركائز الأساسية، اكتسح ريال مدريد مانشستر سيتي ٣-٠ الأرباع في الذهاب ثمن النهائي، بفضل ثلاثية قائد لاعبي الوسط الدولي الأوروغوياني فيديريكو فالفيردي.

ويعاني مبابي منذ أواخر ديسمبر الماضي من التواء في الركبة اليسرى، وكان اضطر إلى الانسحاب من مباراة إياب الملحق المؤهل إلى ثمن النهائي أمام بنفيكا البرتغالي في ٢٥ فبراير بعد شعوره بالألم، ولم يلعب منذ ذلك الحين.

ويعتبر مبابي هذا الموسم عنصراً أساسياً في ريال مدريد الذي يعاني أحياناً في صناعة اللعب، إذ يتصدر قائمة

## كومباني يتوقع عودة هاري كين أمام ليفركوزن

الأنباط - وكالات

الفريق، بأنه تعافى منها، يوم الجمعة. وقال كومباني: هناك احتمال أن يلعب كين السبت. خاض أسبوعاً كاملاً من التدريبات، لم يخاطر به. إذا كان هاري لائقاً بدنياً، فسوف يلعب. سنجمع المزيد من المعلومات عنه الجمعة.

وسجل بايرن، متصدراً ترتيب الدوري الألماني حالياً، ١٠ أهداف في غياب هاري كين، لكن الفوز الساحق ٦ - ١ في إيطاليا على أتالانتا بدوري أبطال أوروبا، جاء بثمن باهظ، حيث تعرض الكندي ألفونسو ديفيز لإصابة في عضلة الفخذ، وعاودت الإصابة جمال موسيلا، الذي يعاني من مشاكل في كاحله الذي تعرض للإصابة العام الماضي، كما تعرض الحارس الثاني يوناس أوبينغ لارتجاج في المخ إثر اصطدام.

ربما يعود هاري كين إلى تشكيلة بايرن ميونخ في مباراته الهامة ضد مضيضه باير ليفركوزن، السبت، في بطولة الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا). ومن المنتظر أيضاً أن يتولى الحارس الثالث سفين أولرايش حراسة عرين الفريق في المباراة، التي تقام ضمن منافسات المرحلة الـ ٢٦ للمسابقة، على ملعب (باي أرينا).

وغاب النجم الإنجليزي المخضرم، الذي يتصدر ترتيب هدافي بوندسليغا حالياً، عن المباراتين الأخيرتين أمام بوروسيا مونشنغلادباخ وأتالانتا الإيطالي بسبب إصابة في ركلة الساق، والتي أكد فينست كومباني، مدرب



## ارتفاع حاد في أعداد البط في روسيا



الانبات - وكالات

أفادت ماريا كوماروفا العالمة في جامعة بيرم، الروسية بأن تغير المناخ، وتلوث الأنهار الصغيرة في المدن، وانخفاض أعداد صاندي الطيور تساهم في زيادة أعداد البط في عدد من مناطق روسيا. وأوضحت العالمة أن تغير المناخ يؤثر إيجابياً على أعداد البط، كما ساهمت الإجراءات المتخذة لتنظيف الأنهار الصغيرة والمناطق المحيطة بها في تحسين الوضع البيئي لهذه الطيور.

وقالت: «في السنوات الأخيرة، التي شهدت فصول شتاء معتدلة ودافئة، كان البط أكثر راحة، حيث توفرت مسطحات مائية غير متجمدة، ولم يعان من نقص الغذاء. وبسبب تغيرات المناخ يبقى المزيد من البط في روسيا طوال فصل الشتاء، وخاصة في جنوب غرب الأورال. كما تكيف البط المحلي مع الشتاء الروسي؛ وعلى عكس الطيور المهاجرة القادمة من بلدان حارة مثل مصر، فإن البط المحلي يضع البيض ويفقس الصغار في وقت أبكر.»

وأضافت: «قبل نحو ٢٠ عاماً، كانت أنهارنا الصغيرة ملوثة بشكل كبير، وغالباً ما كانت البطعة تضع البيض بلا قشرة فتفسره الطيور أو يجلس عليه البيض للتسخين. أما الآن، فيربى البط الشتوي ذرية صحية ورائحة، وتكرت أن البط طائر شديد الدهن يخزن كمية كبيرة من الدهون في جسمه ولا يستهلكها إلا عند الحاجة، حتى الصقع الشديد لا يشكل خطراً كبيراً عليه. وأصبح الناس يطعمون البط بانتظام، ويزيلون الجليد عن المسطحات المائية، وظهرت آلات خاصة لبيع العلف. كما انخفض عدد صيادي البط في روسيا، وأصبح الصيد الآن نشاطاً ترفيهياً مكلفاً، وليس وسيلة لإطعام الأسرة كما كان في التسعينيات.»

وأوضحت العالمة: «أصبح الصيادون يقتلون البط أقل، مما ساهم في زيادة أعداده، والبط الآن طائر مميز واستقر بقوة في البيئة الحضرية. على سبيل المثال، في إقليم بيرم، بلغ عدد البط الشتوي في عام ٢٠٢٥ نحو ١,٨ ألف بطعة، بينما ارتفع العدد هذا العام إلى ٢,٤ ألف، ولا يزال العدد في ازدياد.»

وأضافت أن الظروف الحالية تجعل الانتقاء الطبيعي أقل تأثيراً أحياناً، حيث يبقى البط الضعيف حياً ويتكاثر في البيئة الحضرية، مما يضمن استمرار الذرية. ومع ذلك، أشارت كوماروفا إلى أن العواقب طويلة المدى لهذا الاضطراب في العمليات الطبيعية لا تزال غير واضحة، مؤكدة أن النمو اللامتناهي غير ممكن. وفي مرحلة ما سيواجه البط محدودية في الموارد الغذائية وأماكن التعشيش.

## مضادات الحيوية تترك «بصمة» في الأدمعاء تهتد لـ ٨ سنوات



الانبات - وكالات

حذرت دراسة جديدة من أن تأثير مضادات الحيوية على البكتيريا النافعة في أمعاء الإنسان قد يستمر لفترة أطول بكثير مما كان يعتقد سابقاً. وحللت الدراسة التي أجراها فريق بحثي دولي بقيادة علماء من جامعة أوبسالا السويدية، ونشرت في مجلة Nature Medicine، بيانات أكثر من ١٤,٩ ألف بالغ سويدي، وربطت بين سجلات صرف مضادات الحيوية والتغيرات في الميكروبيوم المعوي (مجتمع البكتيريا الذي يعيش في الأمعاء). ويقول غابرييل بالدايزي، الباحث الرئيسي في الدراسة: «تمتد تأثيرات مضادات الحيوية إلى ٨ سنوات كاملة. حتى دورة علاج واحدة من أنواع معينة من مضادات الحيوية تترك آثارها على تكوين البكتيريا المعوية.»

ورغم أن مضادات الحيوية تنقذ الأرواح في حالات العدوى الخطيرة، إلا أن الدراسات الوبائية ربطت بين الإفراط في استخدامها وزيادة خطر الإصابة بأمراض مثل السكري من النوع الثاني والتهابات الجهاز الهضمي.

ويعتقد العلماء أن الاضطرابات التي تحدثها مضادات الحيوية في الميكروبيوم المعوي هي السبب الرئيسي وراء هذه المخاطر.

وكشفت الدراسة عن فروق كبيرة بين أنواع مضادات الحيوية:

- وكشفت الدراسة عن فروق كبيرة بين أنواع مضادات الحيوية: وفلوكساسيسولين. وقد فاجأ الارتباط القوي بين فلوكساسيسولين والتغيرات المعوية الباحثين أنفسهم.
- الأقل تأثيراً: البنسلين V، وهو الأكثر شيوعاً لعلاج العدوى البسيطة، ارتبط بتغييرات طفيفة وقصيرة الأمد.

وتقول توفه فال، أستاذة علم الأوبئة الجزيئية: «نتائجنا قد تساعد الأطباء في المستقبل على اختيار مضاد حيوية الأنسب، خاصة عند التساوي في الفعالية، لاختيار النوع الأقل ضرراً على الميكروبيوم.» ويعترف الباحثون بأن الدراسة اقتصر على ٨ سنوات، وأن جمع عينات ثانية من المشاركين قد يكشف المزيد.

وتضيف فال: «نخطط لمتابعة نصف المشاركين نصف بعينات جديدة لفهم كيفية تعالج الميكروبيوم وتحديد الفئات الأكثر عرضة للتأثر بالمضادات الحيوية.»

وفي ظل هذه النتائج، يؤكد الباحثون أن مضادات الحيوية ما تزال ضرورية ومنقذة للحياة، لكن الاستخدام الرشيد لها ليس مجرد حماية من مقاومة البكتيريا فحسب، بل استثماراً طويل الأمد في صحة أعمالتنا.

## قوافي الصمود: صالونات غزة الثقافية تبعث من تحت الركام لمواجهة حرب الإبادة

النفسي وإعادة ترتيب الفوضى الداخلية التي خلفتها الحرب في نفوس المواطنين. فالكلمة هنا ليست مجرد ترف، بل هي أداة لتوثيق اللحظة التاريخية بصدق، وحماية الرواية الفلسطينية من الضياع والتزييف. يؤكد لقان أن الشعر يفتح نافذة للضوء وسط العتمة، حيث يمنح الناس أملاً متجدداً حين يسمعون قصائد تشبه واقعهم وتتحدث بلسان حالهم. هذا النوع من التضامن الأدبي يعد خطوة أساسية في طريق الترميم النفسي للمجتمع المنكسر من ويلات الحصار والعدوان. لوحظ تحول جذري في بنية القصيدة الغزية بعد الحرب، حيث باتت الكتابة أكثر مباشرة وصدقاً، مبتعدة عن الزخارف اللغوية المعقدة. وطلعت موضوعات النجاة والحنين على النتائج الأدبية، مع بروز نبرة تحد واضحة تعكس نبض الشارع ومزاجه العام المتمسك بالهوية. في إحدى اللحظات المؤثرة، ألقى شاعر شاب قصيدة عن فقدان والدته تحت الركام، منتهياً نصه بالتأكيد على إعادة بناء ما دمره الاحتلال بالكلمات أولاً. هذه الروح هي ما حولت الخيام من مجرد مأوى مؤقت إلى أوطان صغيرة تحتضن أحلاماً كبرى بالحرية والعودة.

الشاعرة رحاب كنعان، التي تحمل إرثاً من الوجد الفلسطيني منذ مجازر صبرا وشاتيلا، كانت حاضرة بصوتها القوي في شمال القطاع. وصفت كنعان مشاركتها بأنها استعادة للثقة ورفض للاستسلام، مؤكدة أن الإبادة لن تنجح في إسكات صوت الحق الفلسطيني. يرى جهاد العرجا، عضو رابطة الكتاب والأدباء الفلسطينيين أن الحرب تمثل اللحظة الأكثر صدقاً للشعر، حيث تتكف اللغة للتعبير عن الأماسة. واعتبر العرجا أن القصيدة اليوم هي شهادة إنسانية وتوثيق وجداني لمرحلة فارقة في تاريخ الشعب الفلسطيني. لم تعد القصيدة في غزة مجرد ترف جمالي، بل غدت ضرورة وجودية وصوتاً في وجه محاولات المحو الثقافي. ويشير العرجا إلى أن الشعراء العرب باتوا ينتظرون للتجربة الغزية بوصفها ملحمة إنسانية كبرى تستحق التدوين والدراسة.

تمثل الصالونات الثقافية في جوهرها مرحلة من التحدي الشامل لكل سياسات التهجير والقتل التي مارسها الاحتلال على مدار عامين. إنها وسيلة لإعلان الثبات وتجديد العهد بالبقاء، مؤكدة أن الثقافة هي خط الدفاع الأخير عن الوجود والهوية.



الانبات - وكالات

الغزة الفلسطينية وتجهيل المجتمع. رغم شح الإمكانيات وانعدام المقومات الأساسية، يصبر القائمون على هذه الصالونات على إفضال مخططات التهجير المعنوي. ويرى المثقفون أن دورهم الآن يتمثل في دعم الإرادة الشعبية وتجديد العهد بالبقاء فوق الأرض، مهما بلغت التضحيات الجسام.

عاش الشاعر بربح لحظات قاسية خلال إحدى الأمسيات حين رثى طفليه رامز وناهض، اللذين استشهدا برصاص وقذائف الاحتلال في بداية العدوان. وقد جسدت قصيدته مرارة الفقد التي يعيشها كل بيت في غزة، محولاً دموعه إلى قوافٍ تحاكي براءة الطفولة التي اغتالها الحرب.

من جانبه، يقود المركز الفلسطيني للثقافة والإبداع حراكاً مماثلاً بإشراف الشاعر مصطفى لقان، الذي يرى أن الكلمة يجب أن تظل واقفة حتى لو تهدمت البيوت. وتقام هذه الأمسيات في أماكن غير مؤهلة للعيش، لكن إصرار أهل غزة حولها إلى منابر للإبداع الذي لا يمكن قصفه أو تهجير.

تعتبر عودة هذه الصالونات مساحة ضرورية للمتعاي

داخل خيمة مهترنة في مناطق شمال قطاع غزة، عاد الشعراء والمثقفون الفلسطينيون للثقافة حول طاولة واحدة، محيين صالوناتهم الثقافية التي غيبتها حرب الإبادة الجماعية لأكثر من عامين. يتقاسم هؤلاء المبدعون أبيات الشعر التي ولدت من رحم المعاناة، موثقين قصص الجوع والفقد وحياة النزوح القاسية التي فرضت عليهم قسراً.

أفادت مصادر بأن هذه التجمعات الثقافية تهدف إلى كسر العزلة التي فرضها الاحتلال على العقل الفلسطيني، حيث يجد الشعراء في هذه اللقاءات مساحة للحنين والتفيس عن الألم. وتتركز القصائد الملقاة على تصوير أهوال الحرب، محاولة الوجد الشخصي إلى نص جماعي يعبر عن صمود الإنسان في وجه آلة القتل. الشاعر نضال بربح، أحد المؤسسين لصالون «نوع الإبداع»، أوضح أن المبادرة جاءت لاستنهاض الهمم وتعزيز ثقافة الانتماء في ظل ظروف استثنائية. وأكد بربح أن الصالون يحمل رسالة تحد للاحتلال الذي استهدف المكونات الثقافية بهدف طمس الهوية

## ٣ أفكار شائعة عن الرياضة حان الوقت للتخلي عنها في ٢٠٢٦

الالتزام بعدد أيام معين، تمارين الكارديو هي الحل الأفضل لخسارة الوزن لا شك أن تمارين الكارديو تساعد على حرق السعرات الحرارية، لكنها ليست كافية وحدها لتحقيق خسارة وزن فعالة. فالاعتماد على الكارديو فقط قد يعني إهمال تمارين القوة التي تلعب دوراً مهماً في بناء العضلات.

وجود كتلة عضلية أكبر يساعد الجسم على حرق سعرات حرارية أكثر حتى في أوقات الراحة. لذلك ينصح الخبراء عادة بالجمع بين تمارين الكارديو وتمارين المقاومة للحصول على نتائج أفضل.

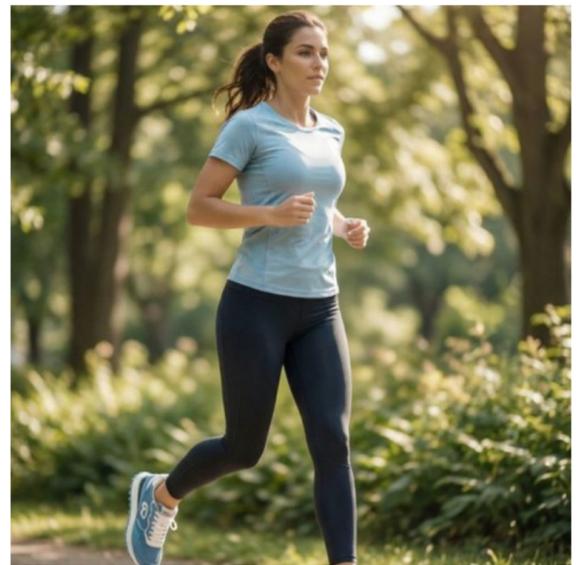
كلما زادت التمارين كانت النتائج أفضل يظن البعض أن زيادة عدد ساعات التمرين يومياً هي الطريق الأسرع لتحقيق النتائج، لكن الحقيقة أن الجسم يحتاج أيضاً إلى الراحة.

فترات التعالج ضرورية لإصلاح العضلات بعد التمرين. كما أن الإفراط في التدريب قد يؤدي إلى الإرهاق أو الإصابات أو حتى فقدان الحافز للاستمرار. لذلك يؤكد المختصون أن جودة التمرين وتنظيمه أهم من عدد الساعات التي تقضيها في التدريب.

لكن المشكلة أن بعض هذه النصائح مبني على مفاهيم متداولة أكثر منها حقائق علمية، ما قد يسبب ارتباكاً لمن يحاول اعتماد نمط حياة صحي. في الواقع، تنتشر العديد من الأفكار حول الرياضة مثل ضرورة شرب الإلكترونيات قبل التمرين أو التركيز على نوع محدد من التمارين لتحقيق النتائج؛ ومع مرور الوقت، تبين أن بعض هذه النصائح ليست دقيقة تماماً.

إليك ثلاث أفكار شائعة عن الرياضة من الأفضل عدم الاعتماد عليها في عام ٢٠٢٦. العادة الرياضية تتكون خلال ٣٠ يوماً من أكثر العبارات التي نسمعها أن الالتزام يشيء لمدة ٣٠ يوماً كقيل بتحويله إلى عادة دائمة. لكن الدراسات تشير إلى أن تكوين العادات لا يرتبط بمدى زمنية محددة.

فالامر يختلف من شخص إلى آخر حسب أسلوب حياته ودوافعه الشخصية. لذلك لا داعي للشعور بالإحباط إذا فانتك حصّة تدريبية أو توقفت لبضعة أيام. الأهم هو العودة إلى التمرين والاستمرار تدريجياً. كما أن التركيز على الشعور الإيجابي الذي يمنحه النشاط البدني قد يكون دافعاً أقوى للاستمرار من



الانبات - وكالات

المحيطين به. فكل شخص تقريباً رأي حول الطريقة الأفضل للتمرين أو خسارة الوزن.

عند البدء بممارسة الرياضة، غالباً ما يتلقى الشخص الكثير من النصائح من

## ٣ أطعمة (صحية) في الثلاجة قد تهدد قلبك



الانبات - وكالات

حذر الدكتور سانجاو بهوجراج، طبيب القلب المقيم في كاليفورنيا، من أن بعض الأطعمة الشائعة التي تسوق على أنها صحية، قد تكون السبب الخفي وراء ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية والسكر في الدم لدى كثير من الأشخاص.

وأشار الدكتور بهوجراج، صاحب خبرة تزيد عن عشرين عاماً، عبر حسابه على إنستغرام، إلى وجود فجوة كبيرة بين ما يعتقد الناس حول نظامهم الغذائي وما تكشفه الإشارات الطبية بالفعل.

وحدد طبيب القلب ثلاثة أطعمة يراها أكثر شيوعاً في الثلاجات اليومية:

١- السكر المضاف: يُسوق كمصدر للبروتين، لكنه قد يحتوي على ٢٠-٢٥ غراماً من السكر لكل حصّة، ما يجعله أقرب إلى الحلوى منه إلى وجبة إفطار صحية.

٢- العصائر الحضرية أو المخفوقة المعلبة: عند إزالة الألياف، يتحول العصير إلى سكر مركز، ما يهدد البنكرياس ويؤثر على توازن السكر في الدم.

٣- صلصات السلطة الجاهزة: كثير منها يحتوي على زيوت مكررة وسكريات ومواد حافظة، واستخدامها يومياً قد يزيد الالتهابات الخفية ويضيف سعرات حرارية غير محسوبة. وأكد الدكتور بهوجراج أن الخطر لا يكمن في تناول هذه

بالضرورة، لكنها عند تناولها يومياً قد تسبب التهابات، وجاهداً أيضاً، ونمطاً من ارتفاع الأنسولين الذي نحاول مساعد المرضي على عكسه.

الأطعمة لمرّة واحدة، بل في تحويلها إلى عادة يومية، حيث تخلق حلقة مفرغة من ارتفاع الأنسولين والإجهاد الأيضي. وختم حديثه بالقول: «ليست هذه الأطعمة سيئة

## الأخبار

برية، سياسية، مستقلة

تصدر عن شركة الانبات للصحافة والإعلام

الاردن - عمان - الشميساني - شارع الجاحظ - عمارة ٦٦

المدير العام ورئيس هيئة التحرير  
حسين الجبيري

الناشر  
الدكتور رياض الحروب



www.alanbatnews.net - info@alanbatnews.net

ص.ب. ٩٦٦٥٥٦ - الرمز البريدي ١١١٩٦ - هاتف: ٠٥٦٢٠٠٧٠٠ - فاكس: ٠٥٦٢٠٠٧١٤

التوزيع: المؤسسة الصحفية الأردنية (الراي) - airai@jpf.com.jo