

## تونس.. سعيد يعزل 57 قاضيا بتهمة التورط بقضايا فساد

تابع ص7

## غو تيريش ومجلس الأمن يدينان هجوماً في مالي أسفر عن استشهاد جندي حفظ سلام أردني

تابع ص7

## تركيا تجدد قصفها على قرى وبلدات شمالي سوريا

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

عمان

## إعلان نتائج امتحان اعتماد مترجمي لغة الإشارة

أعلن المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، الخميس، بحضور أعضاء لجنة اعتماد مترجمي لغة الإشارة، أسماء الناجحين في الدورة الأولى لامتحان الحصول على شهادة اعتماد مترجمي لغة الإشارة للعام الحالي، الذي عقد السبت الماضي من قبل لجنة مختصة بالترجمة الإشارية، حيث اجتاز (8) متقدمين الامتحان من أصل (37) متقدماً.

واعتمد الجزء النظري من الامتحان وفق المجلس، على قياس الثقافة العامة للمتقدمين وثقافة الأشخاص الصم، والمعرفة التخصصية في مجال ترجمة لغة الإشارة وحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، فيما تضمن الشق العملي من الامتحان الترجمة من اللغة الإشارية إلى اللغة المنطوقة، وبالعكس، إلى جانب حوار وترجمة فورية لعدد من الموضوعات المتنوعة.

### أوقات الصلاة

الفجر	03:56
الظهر	12:33
العصر	04:14
الغروب	07:39
العشاء	09:11

3 ذي القعدة 1443 هـ الموافق 3 حزيران 2022 م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2755)

سعر النسخة دينار واحد

# الملك يؤكد متانة العلاقات بين الأردن والاتحاد الأوروبي

البحر الميت

أكد جلالة الملك عبدالله الثاني متانة العلاقات بين الأردن والاتحاد الأوروبي، وذلك خلال استقباله نائب رئيس المفوضية الأوروبية/ الممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية جوزيب بوريل، عقب الاجتماع الرابع عشر الذي عقده مجلس الشراكة بين الجانبين بمنطقة البحر الميت.

وأكد جلالته الملك خلال اللقاء الخميس، أهمية انعقاد مجلس الشراكة لأول مرة في دولة شريكة من دول الجوار الجنوبي للاتحاد الأوروبي، ما يعكس عمق العلاقة بين الأردن والاتحاد الأوروبي وتميزها، التي تعود إلى عام 1977.

كما استقبل جلالته في منطقة البحر الميت، بحضور نائب رئيس المفوضية الأوروبية، ممثلين عن مجلس الشراكة وهم: وزراء خارجية قبرص يونانيس كاسوليدس، ولوكسمبورغ جان أسبلورن، وإيرلندا سيمون كوفيني، واليونان نيكوس ديندياس، والمفوض الأوروبي لسياسة التوسع والجوار أوليفر فارهيلي.

وتطرق جلالته الملك إلى آخر التطورات في المنطقة وأثرها على الأمن الإقليمي، بخاصة القضية الفلسطينية التي تحتاج إلى جهود وتكاتف إقليمي ودولي من أجل خلق فرص حقيقية لإحراز تقدم في تحريك عملية السلام، وكسب الجيود الحالي، ووقف استمرار دوامة العنف الذي يؤثر على استقرار المنطقة وأمنها.تابع ص2.



## مواجهات دامية حول مقر المخابرات في طرابلس

طرابلس

وخلال الاشتباكات بين الطرفين، سقطت قذيفة في مطار معيتقة الدولي، مما أدى إلى تعليق الرحلات الجوية به، وفق المصادر.

وفي ١٢ مايو الماضي، تعرض المقر أيضاً لهجوم آخر نفذته مجموعة سمية ب«الشهيدة فاطمة»، استغل الفوضى التي كانت تشهدها طرابلس حينها.

وأوضحت المصادر ل«سكاى نيوز عربية»، أن تلك المجموعة تضم إرهابيين فارين من الشرق الليبي، وارتبطت بالقياضي في «الجماعة الليبية المقاتلة» الإرهابية، عبد الحكيم بلحاج، الذي تحدثت بعض التقارير حول تقديمه التمويل والتوجيهات لها.

وسرقت المجموعة المنطرفة الأموال الموجودة في مصرف الجهاز، إضافة إلى العديد من الوثائق المهمة، التي تخص الأمن القومي الليبي، بل وتمثل

أهمية كبيرة أيضاً لأمن الإقليم ودول الجوار، وفق المصادر.

وصرح الإعلامي الليبي محمد عمر، بأن العيث بجهاز المخابرات (الأمن الخارجي) والزج بالمؤسسات الأمنية الليبية بشكل حقيقي وهو «أن الحل فيها لن يكون إلا أمنياً».

اندلعت مواجهات دامية مساء الأربعاء، بين مجموعات مسلحة حول مقر المخابرات الليبية «جهاز الأمن الخارجي» في منطقة السبعة بالعاصمة طرابلس، استمرت حتى الساعات الأولى من صباح الخميس، وفق وسائل إعلام محلية.

وقالت مصادر محلية ل«سكاى نيوز عربية»، إن المواجهات بدأت بهجوم خاطف لقوات ما يعرف ب«جهاز الشرطة القضائية»، التابعة إلى أسامة نجيم»، مدعوماً من مجموعات مسلحة أخرى على المقر، استطاع خلالها أن ينتزع السيطرة على المقر من ميليشيا «نوار طرابلس» التي يقودها «أيوب بورس».

وأضافت المصادر أن ميليشيا «نوار طرابلس» أعادت حشد قواتها وشنّت هجوماً مضاداً في محاولة لإعادة السيطرة على المقر، وهو ما لم تتمكن منه، بينما تأكد سقوط خمسة عناصر من الشرطة القضائية.

## الغياه: ضبط اعتداءات جديدة في إربد ومعان

عمان

ضبطت وزارة المياه والري خلال حملة أمنية نفذتها الأربعاء، بالتنسيق مع مديرية الأمن العام، عدداً من الاعتداءات على الخطوط الرئيسية المزودة بمياه الشرب للمواطنين في مناطق الهاشمية والحسينية في معان، تستخدم لري مزارع وتزويد استراحة سياحية ومعامل طوب.

وبحسب بيان صحفي، أصدرته الوزارة، الخميس، تم ضبط ٨ اعتداءات وإزالتها، وضبط ٣ اعتداءات كبيرة على الخطوط الرئيسية في إربد لتعبئة وبيع الصهاريج بطريقة مخالفة. وأضاف البيان، أنه ضمن الجهود المتواصلة لحملات أحكام السيطرة على مصادر المياه في جميع مناطق المملكة، تم ضبط وإزالة الاعتداءات الكبيرة، تمثلت بسحب خطوط لتعبئة صهاريج واستراحة ومعامل طوب في الهاشمية والحسينية بمحافظة معان وتصويب الوضع وإعداد الضبوطات الخاصة بالواقعة.

وفي إربد، نفذت الوزارة حملة أخرى للكشف على الخطوط الرئيسية في مناطق تعاني نقصاً في كميات المياه، وتبين وجود ٣ اعتداءات كبيرة، تمثلت بسحب خطوط لتعبئة صهاريج وبيعها بطريقة مخالفة، حيث تم إزالتها وإعداد الضبوطات بالواقعة. ولتنت الوزارة ووعي وتعاون المواطنين الدائم، وجميع الجهات الرسمية والشعبية والأهلية في المملكة، لإنجاح هذه الحملة، مؤكدة أن الاعتداء على مصادر المياه جريمة يجب تكاتف جميع الجهود لوقفها.

## مقتل مهرب والقبض على آخر على الحدود الشرقية

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية، على إحدى إجهاتها ضمن منطقة المسؤولية، فجر الخميس، عملية تسلل لمجموعة من المهربين وتهريب كميات كبيرة من الحبوب المخدرة، أسفرت عن مقتل مهرب والمقابلة القبض على أحدهم وفرار الآخرين إلى داخل العمق السوري، وذلك في إطار الجهود التي تبذلها القيادة العامة للمحافظة على أمن واستقرار حدود المملكة والسيطرة عليها، وانطلاقاً من وجهها الرئيس تجاه الوطن وقيادته الهاشمية.

وقال مصدر عسكري مسؤول: «إن المراقبات الأمامية لقوات حرس الحدود، وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية وإدارة مكافحة المخدرات، رصدت مجموعة من الأشخاص قادمين من الأراضي السورية إلى الأراضي الأردنية، حاولوا اجتياز الحدود بطريقة غير مشروعة، حيث تعاملت أليات رد الفعل السريع مع هذه المجموعة من خلال تطبيق قواعد الاشتباك المعمول بها في القوات المسلحة الأردنية».

وبين المصدر أنه وبعد تكثيف عمليات البحث والتفتيش للمنطقة تم العثور على ١٧٥ ألف حبة كنتاجون، وجرى تحويلها إلى الجهات المختصة.

وشدد المصدر أن القوات المسلحة الأردنية ستعامل بكل قوة وحزم مع أي عملية تسلل أو أي محاولة تهريب، لحماية الحدود الأردنية ومنع كل من تسول له نفسه العبث بالأمن الوطني الأردني.

## بدء أعمال مجلس الشراكة بين الأردن والاتحاد الأوروبي

البحر الميت



الأردن والاتحاد الأوروبي لأعوام 2021-2027، والتي سيتم تبنيها خلال الاجتماع. ويرأس الاجتماع نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ونائب رئيس المفوضية الأوروبية / الممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية للاتحاد الأوروبي، جوزيب بوريل، وبمشاركة المفوض الأوروبي لسياسة الجوار والتوسع أوليفر فارهيلي، وعدد من وزراء خارجية ومسؤولي الدول الأعضاء في الجوار الجنوبي للاتحاد الأوروبي.

بدأت في منطقة البحر الميت، صباح الخميس، أعمال الاجتماع الرابع عشر لمجلس الشراكة بين الأردن والاتحاد الأوروبي.

ويبحث الاجتماع، الذي يتزامن انعقاده مع مرور عشرين عاماً على دخول اتفاقية الشراكة بين المملكة والاتحاد الأوروبي حيز النفاذ، التقدم المحرز في تنفيذ محاور اتفاقية الشراكة، إضافة إلى عدد من القضايا الثنائية والدولية ذات الأهتمام المشترك. ويركز الاجتماع على تعزيز التعاون وتعميق العلاقات الثنائية والشراكة بين الأردن والاتحاد الأوروبي في مختلف المجالات، بما في ذلك مشروعات وبرامج الدعم الاقتصادية والتنموية في إطار وثيقة أولويات الشراكة الجديدة بين

## وزير الحج السعودي: إصدار آلاف تأشيرة حج للأردنيين

عمان

أعلن وزير الحج والعمرة السعودي توفيق الربيعية، عن إصدار حوالي 4 آلاف تأشيرة حج للأردنيين.

وقال في مؤتمر صحفي في السفارة السعودية بعمان، الخميس، إن هناك تنسيقاً مع وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، بخصوص الاستعدادات لموسم الحج، مشيراً إلى أن أماكن استقبال الحجاج القادمين من الأردن جاهزة.

ولفت إلى أن عدد الحجاج الإجمالي هذا العام يقدر بمليون حاج لضمان سلامةهم في ظل وجود وباء الكورونا، وضمان الخدمة الجيدة لهم، والحرص على أن يكون الحج مسيراً وتسهيلاً الإجراءات وتطويرها والاستعداد المبكر لجميع الحجاج من حيث الإقامة والإعاشة والنقل.

وأشار الوزير الربيعية، بحضور السفير السعودي بعمان نايف السديري، إلى أن بطاقة الحج الزكية التي ستطبق هذا العام ستسهل في تسهيل تنقل الحجاج وسرعة وصولهم إلى مواقعهم، وكشف عن إطلاق خدمة إلكترونية تسمح للراغبين بإدء العمرة التقدم إلكترونياً للحصول على تأشيرة خلال 24 ساعة، وأوضح أن تأشيرة العمرة جرى تمديدتها من شهر إلى 3 أشهر بدون قيود، ما يمكن الشخص التنقل في كل أنحاء السعودية دون قيود.

## استكمال أعمال جزء من مشروع الباص السريع بين عمان - الزرقاء

عمان

استكملت وزارة الأشغال العامة والإسكان، الخميس، أعمال جزء من مشروع الباص سريع التردد بين مدينتي عمان - الزرقاء، للمسرب الامين الحاذي للمنطقة الواقعة من الجسر التنموي إلى حي العرافة.

وقالت الوزارة في بيان صحفي، إن الاعمال في الموقع شملت إعادة انشاء مسارب الطريق الرئيسي للمنطقة الواقعة من جسر التنموي إلى حي العرافة بثلاثة مسارب وكثف وأعمال البنية التحتية كافة من كهرباء، واتصالات، وخطوط الصرف الصحي، وخطوط المياه، وتصريف سطحي بالإضافة إلى أعمال الأرصفة وعناصر السلامة المرورية (إشارة، دهانات أرضية، إشارات تحذيرية وإرشادية، وعاكسات أرضية) والعديد من الاعمال اللازمة وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة عالمياً. وأضافت أنها ستبدأ بأعمال إعادة تأهيل المسرب اليسر من الطريق السبت المقبل، حيث ستقوم بالتعاون مع مديرية الامن العام بإجراء تحويلات مرورية للسب، ضمن مشروع الباص سريع التردد بين مدينتي عمان والزرقاء الحزمنة الثالثة لمسارب الطريق من المنطقة المذكورة اعلاه والتي تم الانتهاء من إعادة إنشائها حديثاً جهة البين لتبدأ من «جسر التنموي إلى منطقة حي العرافة وذلك لإتاحة العمل في مسارب الطريق الرئيسي جهة اليسار. ولقبت الوزارة، إلى أن الأعمال في مشروع الباص السريع تم تقسيمها على اجزاء: لضمان ديمومة الحركة المرورية على الطرق الذي يشهد حركة مرورية كثيفة، وأكثت، أن التحويلة المرورية التي تجريها أجهزة بعناصر السلامة والإشارات الإرشادية والتحذيرية اللازمة، داعية المواطنين سائكي الطريق إلى التهمل والانتباه والتقدير بأسس القيادة الامنة والاشارة التحذيرية وتعليمات كوادرها العاملة في الميدان وتعليمات كوادر مديرية الامن العام.

## اجتماع حكومي يناقش آلية طارح وتنفيذ مشاريع استثمارية

عمان

عقدت وزارة الأشغال العامة والإسكان، الخميس، اجتماعاً لمناقشة آلية طرح وتنفيذ مشاريع استثمارية.

وجرى خلال الاجتماع، الذي جمع وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكبسي، ووزير الاستثمار المهندس خيري عمرو، ووزير الزراعة المهندس خالد حنيفات، ومدير عام العطاءات الحكومية المهندس محمود خليفات، ورئيس مجلس إدارة المدن الصناعية الدكتور لؤي سحويل، وأمين عام وزارة الأشغال العامة والإسكان بالوكالة المهندس جمال أبو عيد، وأمين عام وزارة الزراعة المهندس محمد الحباري، بحث سبل دعم مشاريع الاستثمار وتذليل العقبات وتقليل مدة تنفيذ مشاريع الاستثمار من خلال عقود خاصة بنفها المستثمر وبكفالات وضمانات وضمن المواصفات المعتمدة. تابع ص2.

## مديرية الأمن العام تطلق المرحلة الثانية من مشروع ببيان

عمان

أطلق المساعد للعمليات والتدريب في مديرية الأمن العام، العميد أيمن العوايشة، مندوباً عن مدير الأمن العام اللواء الركن حسين الحوامطة، المرحلة الثانية من مشروع «بيان»، الهادف إلى تعزيز القيم الإيجابية وتحسين الشباب، وتعزيز الشراكة الأمنية المجتمعية.

وجاء إطلاق المشروع، القائم على الشراكة بين مديرية الأمن العام والوزارات والمؤسسات الوطنية، بمناسبة عيد الاستقلال، وتيمناً بما تحمله هذه المناسبة من معاني الولاء والانتماء لوطن وقيادته الهاشمية الحكيمية.

وحضر حفل الإطلاق أمين عام وزارة الثقافة هزاع البراري، ومندوبو وزارة التربية والتعليم، واللجنة الأولمبية الأردنية، ومندوبون من المؤسسات الوطنية، وعدد من ضباط المديرية.

وبيّن العوايشة أن مشروع ببيان هو امتداد لاستراتيجية الأمن العام، والتي تناولت الأمن الإنساني مفهوم أوسع للأمن بأشكاله ومضامينه المختلفة، لافتاً إلى أهمية الشراكة القائمة بين المؤسسات المجتمعية والتربوية التي تمثل الحواضن الفكرية، وتتكاتف لبناء ثقافة وطنية تنعكس على أمن المجتمع واستقراره.

وأشار إلى أن ببيان مشروع واعد تجاوز التخطيط الأمني التقليدي، إلى العمل ضمن استراتيجيات أمنية حديثة توابك المعارف والقيم الإيجابية وتعزيزها لحماية المجتمع من المظاهر والسلوكيات الخاطئة.

## الزراعة: اجتماع لبحث الاستجابة للأزمات المناخية وادارتها

عمان

ترأس وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات الخميس في مبنى الوزارة اجتماعاً لبحث الاستجابة للأزمات المناخية وادارتها، بحضور مدير عام المركز الوطني للبحوث الزراعية ومنظمة الفاو وعدد من الخبراء والباحثين في مجال التغيرات المناخية وإدارة الأزمات المناخية.

ويستضيف المركز الوطني للبحوث الزراعية الباحثة الدكتورة هبة يابود من جامعة ناشوال الأمريكية بالتعاون مع منظمة الفاو. ضمن فترة بحثية للعمل على دراسة الوضع المناخي ووضع تصورات المخاطر التي تهدد القطاع الزراعي ومن ضمنها الفيضانات والصقع والجفاف.

وتعتمد الدراسات والأبحاث على إدخال عناصر جديدة لم يتم استخدامها مسبقاً في المنطقة والتي تعتمد على تحليل البيانات الضخمة وفق آليات التحديث الدائم وتزويد صانع القرار بأدوات تحليل تساعد في اتخاذ القرار المناسب المبني على معلومات مترابطة ومحدثة بشكل دائم للتعامل مع الكوارث الطبيعية إضافة لوضع سيناريوهات للتخطيط الاستراتيجي طويل الأمد ضمن إطار شامل لكافة القطاعات وأثر الأزمة على كل قطاع وتحديد المخاطر للتغلب بشكل استباقي على آثار تلك الأزمة.

## الدغمي يلتقي بالمناحة رئيسة مجلس النواب البحريني

عمان

أشد رئيس مجلس النواب المحامي عبد الكريم الدغمي أهمية التنسيق والتعاون المشترك بين البرلمان العربي لمواجهة التحديات التي تواجه عالماً العربي.

ويجسب بيان مجلس النواب، أشار الدغمي لدى لقائه في المناحة رئيسة مجلس النواب البحريني ورئيسة اتحاد البرلمان العربي فوزية بنت عبد الله زليل، إلى عمق العلاقات الأردنية البحرينية في مختلف المجالات، مؤكداً دور الدبلوماسية البرلمانية في تعزيز العمل العربي المشترك.

من جهتها، أكدت زليل تقديرها للتجربة البرلمانية الأردنية والأدوار التي يطبع بها البرلمان الأردني في مختلف ميادين العمل العربي المشترك، خصوصاً تجاه القضايا العربية.

وحضر اللقاء النواب: أيمن مدانات وريما العموش وميادة شريم ومروة الصعوب والسفير الأردني المعتمد لدى مملكة البحرين رامي الوريكات.

ويأتي اللقاء على هامش مشاركة الدغمي في مؤتمر تطوير واقع التعليم في العالم العربي نظمه البرلمان العربي في العاصمة البحرينية المنامة، وشهد إطلاق وثيقة لتطوير التعليم في العالم العربي، تتضمن أسساً استرشادية سيتولى البرلمان العربي بالتنسيق مع وزراء التربية والتعليم العرب مراجعتها في مدة أقصاها عشرة أعوام. بالتنسيق مع المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (أسكو).

## الملك يؤكد متانة العلاقات بين الأردن والاتحاد الأوروبي



البحر الميت

وتطرق جلالة الملك إلى آخر التطورات في المنطقة وأثرها على الأمن الإقليمي، بخاصة القضية الفلسطينية التي تحتاج إلى جهود متكاتف إقليمي ودولي من أجل خلق فرص حقيقية لإحراز تقدم في تحريك عملية السلام، وكسر الجمود الحالي، ووقف استمرار دوامة العنف الذي يؤثر على استقرار المنطقة وأمنها.

وأشار جلالتهم إلى اهتمام الأردن ودول عربية بإيجاد مشاريع تعاون إقليمي لتحقيق التنمية والأزدهار في شتى المجالات، وبما يلبي مصالح شعوب المنطقة ويحقق طموحاتهم ويعود بالنفع عليهم.

من جهتهم، أشاد بوريل ووزراء الخارجية والمسؤولون الأوروبيون ممن حضر اللقاء بالعلاقات الوثيقة بين الأردن والاتحاد الأوروبي، مؤكداً ضرورة توسيع التعاون في المجالات كافة.

وشددوا على أهمية وثيقة أولويات الشراكة بين الأردن والاتحاد الأوروبي للأعوام 2021-2027، بخاصة أن الأردن يحظى بصفة

أعد جلالة الملك عبدالله الثاني متانة العلاقات بين الأردن والاتحاد الأوروبي، وذلك خلال استقباله نائب رئيس المفوضية الأوروبية/ الممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية جوزيب بوريل، عقب الاجتماع الرابع عشر الذي عقده مجلس الشراكة بين الجانبين بمنطقة البحر الميت.

وأكد جلالة الملك خلال اللقاء الخميس، أهمية انعقاد مجلس الشراكة لأول مرة في دولة شريكة من دول الجوار الجنوبي للاتحاد الأوروبي، ما يعكس عمق العلاقة بين الأردن والاتحاد الأوروبي وتميزها، التي تعود إلى عام 1977.

كما استقبل جلالتهم في منطقة البحر الميت، بحضور نائب رئيس المفوضية الأوروبية، ممثلين عن مجلس الشراكة وهم: وزراء خارجية قبرص يونانيس كاسوليدس، ولوكسمبورغ جان سلبورن، وإيرلندا سيمون كوفيني، واليونان نيكوس ديندياس، والمفوض الأوروبي لسياسة التوسع الجوار أوليفر فارهيلي.

شريك متقدم في المجلس منذ العام 2010. كما تمثّلوا دور الأردن المحوري في الإقليم، بقيادة جلالة الملك الذي يعمل بشكل حثيث من أجل إيجاد أفق لحل القضية الفلسطينية، وحلول سياسية لقضايا المنطقة.

وأشادوا بعملية التحديث التي يقودها جلالتهم ضمن مسارات سياسية واقتصادية وإدارية، معتبرين أن هذه خطوات حكيمة ينظر إليها بإيجابية.

وفي معرض الحديث عن تداعيات الأزمة الأوكرانية، ركز بوريل ووزراء الخارجية والمسؤولون الأوروبيون على أهمية التكامل الاقتصادي وتعزيز التعاون في مجالات الطاقة والأمن الغذائي.

وحضر اللقاءين نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، فيما حضر اللقاء الأول سفير الاتحاد الأوروبي في الأردن ماريا هاديغيثوسوسو، ونائب المدير العام لمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا في الاتحاد الأوروبي، كارل هالجارا.

## ورشة تدريبية شاملة لتعاونيات حديثة التأسيس في إقليم الوسط

عمان

إلى رفع نسبة الأعضاء التعاونيين في الأردن والبالغ عددهم 140 ألف عضو، مؤكداً أهمية التعاونيات والاتحادات التعاونية في الدورة الاقتصادية، ومساهمتها في التنمية المستدامة الشاملة من خلال المشاريع التي تنفذها، وتوفير فرص العمل، والإسهام في حل مشكلات الفقر والبطالة، خاصة في المناطق الريفية. وتابع أن المؤسسة قامت بمراجعة شاملة لمسار العمل التعاوني، للوقوف على عوامل ازدهار وتحديات الحركة التعاونية الأردنية، وصولاً إلى إعداد استراتيجية وطنية للقطاع التعاوني للأعوام (2021-2025)، والتي تم إطلاقها العام الماضي، مبيّناً أن من أبرز مخرجاتها إنشاء معهد للتنمية التعاونية، والذي سيكون بمثابة نواة لتعزيز قدرات التعاونيين، ونشر الفكر والثقافة التعاونية في المجتمع، وخاصة لجهة تمكين الشباب والنساء على العمل التعاوني، إضافة إلى إنشاء صندوق للتنمية التعاونية كمنظمة تمويلية تقدم المنح والقروض للتعاونيات، ويساهم في تيسير تواصلها مع الجهات المانحة.

وأشار إلى قيام المؤسسة بإدخال تعديلات على قانون التعاون، وإرسالها إلى رئاسة الوزراء للسیر في الأطر القانونية لإقرارها، والتي ستلبي طلعات التعاونيين على كافة الصعد، فضلاً عن إعادة النظر بنظامي الجمعيات والاتحادات التعاونية والعمل على تطويرها بما يتواءم مع ضرورات ومتغيرات الحركة التعاونية العالمية.

وقال مدير عام المؤسسة التعاونية عبد الفتح الشلبي لدى افتتاحه أعمال الورشة التدريبية بحضور مدير التدريب التعاوني، أهمية تعزيز وبناء قدرات التعاونيات والتعاونيين، بما يخدم أنشطتهم ومجتمعاتهم المحلية، موضحاً أن تنظيم مثل هذه الورشة يأتي في سياق التواصل المستمر ما بين المؤسسة والتعاونيات.

وقال إن المؤسسة دأبت على عقد ورش تدريبية للقادة التعاونيين والأعضاء، لتمكينهم في مجال العمل التعاوني، إضافة إلى دورها بالشراكة مع التعاونيات في نشر الفكر والثقافة التعاونية بين أفراد المجتمع المحلي، مشيراً إلى أهمية تنظيم التعاونيات ورشات توعوية حول الفكر والثقافة التعاونية.

ونوه الشلبي إلى مخاطبة المؤسسة لوزارتي «التربية والتعليم»، و«التعليم العالي والبحث العلمي»، لاعتماد الفكر التعاوني ضمن المناهج التعليمية في المدارس والجامعات، لنشره بين الطلبة، وتعزيز ثقافتهم حول العمل التعاوني. وأضاف أن المؤسسة تطمح

## المستشفيات الخاصة تؤكد حرصها على المشاركة مع الوزارات والمؤسسات

عمان

أكد رئيس جمعية المستشفيات الخاصة، الدكتور فوزي الحموري، حرص الجمعية على المشاركة مع الوزارات والمؤسسات ذات الصلة، وبما يحقق الأهداف المشتركة التي تصب بمصلحة الوطن والمواطنين، انطلاقاً من التزام الجمعية الدائم تجاه قطاع المستشفيات الخاصة والمجتمع.

وقال الدكتور الحموري، في تصريحات على هامش توقيع مذكرة تفاهم مع وزارة الطاقة والثروة المعدنية/ صندوق تشجيع الطاقة المتجددة وترشيد الطاقة، الخميس، إن المذكرة تهدف إلى وضع إطار لآلية التعاون بين الجانبين لتنفيذ آية مشاريع مستقبلية بهدف نشر ثقافة ترشيد استهلاك الطاقة وتحسين كفاءتها في المستشفيات ونشر التوعية بالخصوص.

وأشار إلى أن المذكرة تتضمن أهدافاً إيجابية وطموحة تصب بمصلحة قطاع المستشفيات الخاصة، وذلك من خلال دعم جهودها الخيرية لخفض استهلاكها من الطاقة، وبالتالي خفض مصاريفها التشغيلية، والذي يعتبر واحداً من أهم أهداف المستشفيات الخاصة، وبما يعكس إيجاباً على تطوير خدماتها المقدمة للمرضى، إلى جانب المساهمة في حماية البيئة من الآثار السلبية الناجمة عن استخدام الطاقة بأنواعها كافة.

وتهدف المذكرة إلى تمكين ورفع تنافسية القطاع الطبي وتقديم الخدمات والحلول المبتكرة في كفاءة الطاقة، وبما يساهم بتحسين بيئة العمل الصحية وتقليل النفقات التشغيلية على المنشآت الطبية كافة وتخفيف الانبعاثات الكربونية الناتجة من مصادر استخدام الطاقة.

وكان وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة ورئيس جمعية المستشفيات الخاصة الدكتور الحموري وقعا المذكرة اليوم، خلال ملتقى نظم بحضور سفيرة برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في الأردن رنده الحسن.

## الأردنية الفلسطينية (جباكو) تباشر التواصل مع القطاعات الزراعية

عمان

باشرت الشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية (جباكو)، اليوم الخميس، التواصل مع القطاعات الزراعية المختلفة.

ووفق بيان صادر عن الشركة التقى مدير عام الشركة، علاء الدين أبو الخير، عدداً من المزارعين ومصدري الخضار والفاكهة. وخلال اللقاء، قام فريق الشركة بشرح أهداف الشركة الأساسية وآلية عملها وأهمية دورها في تطوير وتنمية القطاع الزراعي في الأردن وفلسطين ودعم المزارعين والمنتجين والمصدريين للنهوض بالمنتج الزراعي وبصادرات القطاع في البلدين للوصول إلى الأسواق العالمية.

كما جرى، خلال اللقاء، الاستماع إلى أهم المواضيع والتحديات التي تؤثر في تسويق المحاصيل والمنتجات الزراعية وآلية وضع الأطر المناسبة للتعامل مع هذه التحديات.

وبيّن أبو الخير أن الشركة تعمل ضمن مزارع مساحته وخطوط إنتاجها الواسعة ومتابعة مباشرة من وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات ومجلس إدارة الشركة وضمن آليات عمل وبرنامج زمني مرتبط بالإنجاز ضمن الخطة الوطنية للزراعة المستدامة ومحور التسويق في البلدين.

وأشار إلى استمرار هذه الزيارات واللقاءات مع كافة القطاعات ومعالجة التحديات.

## بحث التعاون بين هيئة الإعلام ونقابة أصحاب المطابع

عمان

بحث مدير عام هيئة الإعلام طارق أبو الراغب، خلال لقائه الخميس، نقيب أصحاب المطابع محمد العباسي، سبل التعاون المشترك.

وقال أبو الراغب، إن اللقاء يهدف إلى تقديم مذكرة تفاهم بين هيئة الإعلام والنقابة لمتابعة المطابع غير المرخصة في المملكة، وتنظيم قطاع الطباعة ضمن الإطار القانوني، وسبل دعم المشاريع المستقبلية، وإيجاد الحلول للمشاكل التي يواجهها هذا القطاع، ما يحقق توازناً بين الإطار القانوني وعمل المطابع.

وأعد أبو الراغب أهمية المطابع، ودورها في تنمية الإعلام كركن أساسي في تنمية الإعلام.

## الصفدي: مجلس الشراكة مع الاتحاد الأوروبي يطلق منصة استثمار لدعم الاقتصاد الأردني

البحر الميت

أكد نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، أهمية الاجتماع الرابع عشر لمجلس الشراكة بين الأردن والاتحاد الأوروبي كونه أول اجتماع شراكة منذ تأسيس الاتحاد الأوروبي يعقد خارج مقراته، في دولة شريكة من دول الجوار الجنوبي للاتحاد الأوروبي.

واعلن الصفدي في مؤتمر صحفي مشترك بعد اختتام أعمال الاجتماع 14 لمجلس الشراكة بين الأردن والاتحاد الأوروبي، مع نائب رئيس المفوضية الأوروبية/ الممثل الأعلى للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية، جوزيب بوريل، والمفوض الأوروبي لسياسة التوسع والجوار أوليفر فارهيلي، أنه تم الاتفاق على إطلاق منصة استثمار لدعم الاقتصاد الأردني.

وقال، إنه بتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني «مستمرين في العمل مع الاتحاد الأوروبي لتطوير هذه الصداقة، وضمان انعكاس هذه العلاقات تعاوناً أكبر، وبما يساهم في جهودنا لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة».

وأشار إلى أن الاجتماع تبنى وثيقة أولويات الشراكة بين الأردن والاتحاد الأوروبي للأعوام الخمسة المقبلة، وتعتبر المملكة أول دولة شريكة من دول الجوار الجنوبي للاتحاد الأوروبي تستكمل المفاوضات حول الوثيقة، لافتاً إلى انعقاد اجتماع مجلس الشراكة الرابع عشر يتزامن مع مرور عشرين عاماً على

دخول اتفاقية الشراكة بين المملكة والاتحاد الأوروبي حيز التنفيذ، ومع مرور عشرة أعوام على الرئاسة المشتركة للاتحاد من أجل المتوسط.

وأضاف الصفدي: «بحسبنا خلال الجلسة العامة اليوم الخميس أبرز أفاق التعاون والشراكة وسبل تعزيزها، بما في ذلك المشاريع والبرامج الاقتصادية والتنموية، إلى جانب متابعة تنفيذ اتفاقية أولويات الشراكة، وبما يساهم في تحقيق التعاون».

وأشار إلى أنه جرى بحث القضايا الإقليمية، وفي مقدمها القضية الفلسطينية، والتأكيد على ضرورة تكثيف العمل لإيجاد أفق سياسي وإطلاق مفاوضات جادة وفاعلة لحل الصراع والتوصل إلى سلام حقيقي، محذراً من استمرار غياب الأفق السياسي.

وأشار إلى أن الأردن والاتحاد الأوروبي اكدا على ضرورة وقف جميع الممارسات الإسرائيلية الأحادية التشريعية واللاقانونية التي تمثل انتهاكاً للقانون الدولي وتوقض جهود تحقيق السلام وفرص حل الدولتين، مؤكداً أنه «لا بد من حل الدولتين، وحل الدولة الواحدة ستقود إلى مزيد من الصراع».

وبيّن أن الاجتماع تناول الأوضاع في سوريا، لافتاً إلى أن الأردن يستضيف ما يقارب مليون و300 ألف لاجئ سوري، مشدداً على أهمية الشراكة مع المجتمع الدولي للاستمرار في تقديم العون للاجئين السوريين.

من جانبه قال نائب رئيس المفوضية



قيمتها إلى 2.5 مليار يورو، مؤكداً دور الأردن كقوة استقرار في المنطقة وشريك سياسي واقتصادي مهم للاتحاد الأوروبي. وعلان فارهيلي عن دعم الاتحاد الأوروبي للإطلاق الرسمي لمنصة الاستثمار بين الاتحاد الأوروبي والأردن، إضافة إلى 25 مليون يورو للأمن الغذائي، و24 مليون يورو لحماية اجتماعية للأسر الضعيفة.

السوري، مشيراً إلى أن اجتماع اليوم جاء أيضاً لإعلان عن إجراءات إضافية لمكافحة أزمة الغذاء التي تحلق في أجواء العالم، مضيفاً أن «الأردن كان دائماً عنصر استقرار في المنطقة». وبين المفوض الأوروبي لسياسة التوسع والجوار أوليفر فارهيلي، أنه يتوقع أن يكون هناك استفادة من استثمارات بعد إطلاق منصة استثمار بين الاتحاد الأوروبي والأردن، تصل

أوكرانيا. وأكد أنني عبرت لجلالة الملك عبدالله الثاني «عن دعمنا القوي لأجندة الإصلاح التي أطلقها وخاصة المنظومة السياسية وتحديثها والتطورات الاقتصادية والاجتماعية الجديدة التي سطر الضوء عليها خلال كلمته في عيد الاستقلال».

وأكد بوريل استمرارية دعم الاتحاد الأوروبي للأردن في مواجهة تبعات اللجوء

## هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة. ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

ويصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

١) شاي النعناع  
يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة، وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب ٢-٣ أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

٢) عصير النعناع  
يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والخل الأسود، ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

٣) سلطة النعناع  
يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوفاة من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضا التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسعرات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة  
وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوةً على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكنتاب والإعياء والغثان. وكشفت الأبحاث أيضا أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.



## لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!

كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكد الباحثون المتمسكون إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

## منها الموز والشوكولاتة.. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سببا لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى.

وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظرا لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



وفي هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطية". وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليضعروا بـ"تحسن سريري

الذين يقيمون بفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهور هذه الأعراض. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان، وترتبط هذه الحمية مع هشاشة العظام والتدهنات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمكم؟ قد يكون المراهقون الكسالي أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن الفارمين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجع أعداءها جراء هذه الحمية. إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطية الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصراحة.

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت ٦١٢ متطوعاً بين سن ٦٥ والـ ٧٩، وجد أوتول، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة مدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى ١٠٠.

"ضعف الجسم" لدى المسنين  
وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مغزى للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الفلارال فهو يعمل على الدوام"، وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن".

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب



قد يكون المراهقون الكسالي أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر ١٢ إلى ١٦ عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب عند بلوغهم سن ١٨ عاماً.

وقال أرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكنتاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة ٦٠ دقيقة يومياً".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

## للمسافر جواً... وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من ٢٠ ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

نصائح مهمة قبل السفر  
يجب أن يتذكر المسافر جيدا قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر، ومن حوله.

الأفوكادو  
الكينوا  
رقائق اللفت  
بذور الشيا  
زبدة الفول السوداني  
المقرمشات  
الموز

## سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليكم ما وجدته هذه الدراسة.

شاركرد سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟  
كتفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية- فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال. وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد لمن يتناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد!

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ستاسي لوب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد". وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة أمريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات:

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠٠٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب امناً.

## مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال  
نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناولوه بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الام بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنین يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولت مسكن ألم معيناً ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكيتل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فركبوا في الأمر مجداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرهقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

إذا قدتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.  
شرب الكحول مع مسكنات الام

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلاً أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الام مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

على سبيل المثال، الأسبرين يمكن أن يؤثر على عمل أدوية معينة لمعالجة مرض السكري، بينما الكودائين أو الأوكسيكودون يمكن أن يعرقل عمل بعض مضادات الاكتئاب.

لذلك، إذا كنتم تتناولون أدوية معينة بانتظام وتريدون تناول مسكن للألم أيضاً، فيتوجب عليكم أن تحققوا من كون هذه الأدوية لا تتعارض مع بعضها البعض.

القيادة تحت تأثير الأدوية

ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكن بعض المسكنات يمكن أن تسبب التشنج، ومن المعروف أن رداد الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيبيهم تشنوش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُصحون بالامتناع عن قيادة السيارة، حتى ولو تناولوا قرصاً واحداً فقط لا غير (تذكروا... القرص الواحد ليس أضعف من اثنين)!

تقاسم الأدوية مع الآخرين

غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجيران. علينا أن ندرك أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية.

هذا الدواء تم وصفه لمعالجة مشكلة معينة ولشخص معين من قبل الطبيب الذي يعرفه ويعرف مشكلته، حيث قام بملأمة الدواء والجرعة المناسبة للمشكلة الخاصة لدى هذا الشخص.

ما يصلح للبعض لا يصلح للآخرين، وما يلائم لمعالجة نوع من الألم قد لا يلائم لمعالجة نوع آخر من الألم، ربما كنتم تتقاسمون أدويةكم رغبة في المساعدة، ولكنكم قد تتسببون بالمزيد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحدث مع الصيدلي

عدم قراءة نشرة التعليمات المرهقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالتشرة لا تكون مكتوبة دائماً بشكل مفهوم وبعض المعلومات ليست واردة فيها أصلاً.

عند وصولكم للمزل قد تدركون أن نشرة التعليمات غير واضحة، وليس هناك من تستطيعون التشاور معهما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي.

عندما تشترون دواءً مسكناً للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم أية تساؤلات – فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي.

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

يميل الكثيرون إلى "تخزين" الأدوية لتكون في المنزل، في متناول اليد عند الحاجة. المشكلة هي عندما تنتهي صلاحية هذه الأدوية، وخاصة إذا تم تخزينها في ظروف غير مناسبة (مثل الرطوبة).

لا فائدة لمثل هذه المسكنات، بل إنها تصبح ضارة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية، تحققوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالقوق

العديد من الأدوية يجب تناولها كما هي وإلا فإنها لن تكون فعالة، فإذا كان هناك خط في منتصف القرص للقطع – فيجب قطع القرص بالخط المرسوم، وإذا تعذر ذلك يجب بلع القرص كاملاً، إذا لم يخبرك الطبيب غير ذلك.

عند قطع القرص في مكان غير الخط أو القرص الذي لم تكن فيه علامة خط القطع، قد لا يساعدكم الدواء على النحو الذي تريدون، ناهيك عن الطعم المر، حيث أنكم تكونون قد قطعتم الغلاف المينط للقرص.

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك؛ شاركفرد تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة؛ ونشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحقون الضرر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشافي إذ استدعى الضرر الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية؛ أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهرك وجعل شخص آخر يقوم بإزالة شعر العانة بالنيابة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر. أفضل تقنية لإزالة شعر العانة يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر، إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص.

أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration). في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي. حقائق صحية صادمة ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل: إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد ويشكل كبير من فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً. بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص ضرروا من إزالة شعر العانة،

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقليب الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب إصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis). تصائح لإزالة شعر العانة دون ضرر احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل، إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة. إذا كان لديك التهاب في منطقة

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً. إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومحرّقاً. ومن الجدير بالذكر أن التقرير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة ووقفاً بنسبة ٧٥٪. في المرتبة الثانية: إزالة شعر العانة جالساً بنسبة ٢٢٪. في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جالساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪. في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

## تعليمات للكشف عن حساسية العطور

خطيرة على الصحة. وأشارت الهيئة في منشور على حسابها الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي تويتر أن المواد التي من الممكن أن تسبب الحساسية تتواجد في الزيوت العطرية بشكل طبيعي، وأصبحت تتواجد في جميع أنواع العطور تقريباً في الوقت الحالي، الأمر الذي قد يؤثر على صحة بعض الأشخاص سلباً. ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل: التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون. لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيّب. كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

يغاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدكم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شاركفرد تعليمات للكشف عن حساسية العطور

نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

الجلد وليست الطماطم الخضراء، الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي اثر على تقلص حجم السرطان. وعقب الباحثون أن الطعام لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الأمراض. فوائد الطماطم

جميع الفئران تعرضت لأشعة فوق البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الجلد. ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتي تناولت بوبرة الطماطم قلت فرص إصابتها بالأورام المميتة بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً. وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان

الجلد بشكل كبير. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضرر الناتج عن أشعة الشمس. في تجربة قام بها الباحثون على الفئران، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا بوبرة الطماطم يوماً ولدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم، وأفاد الباحثون أن

## كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع

## خطر الإصابة بسرطان الجلد

وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة والنتائج قد تكون دليلاً ومؤشراً إلى ضرورة اعتماد عدد الشامات في تشخيص الإصابة بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت الدكتورة ريبيرو: "من الضروري أن نعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك واخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم أو شكل أو لون أو ملمس الشامات الموجودة". وأكدت بأنه يجب النظر إلى جميع أنحاء الجسم للتأكد من ظهور شامات جديدة وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط على الذراع اليمنى.

اكتشاف ما اذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدياستهم ٣٠٥٩٤ امرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب الـ ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟ شاركفرد كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma، وأشار الباحثون

## دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض

## يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الـاسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الـاسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـاسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيّنصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.



يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠،٠٠٠ شخص وقد تمت

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد شاركفرد دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

## طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجزّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبيديل، فستعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيداً من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذى الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضاً.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسّن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسّن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة لمزيد من الدراسات بهذا الشأن. عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخّ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائماً استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالباً ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج. تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء والتأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأيكد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزّز الشعور بالراحة.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيداً من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون مضادات الأكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضاً أن لها عدداً من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأيكد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك. فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعد الفيثامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضروات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاغحة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم	على مستويات السكر في الجسم الإفرط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة
التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد	الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟
الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة	قبييل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والأعراض المختلفة، وهي: الشعور بثقل في القدمين توهج الرؤية الإرتباك
مشاكل في الارتفاع	الشعور بالحر
مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب التسمم بأول أكسيد الكربون.	الدوار الغثيان والقيء
أسباب أخرى من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى	التعرق التناؤب
	المساعدة الطبية.

# الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

2- التينيا الملونة هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

ويصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الطلع والكسر إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب. في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطن، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.
تعاين جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناولها بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.
إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

وقد يصاحب حمو النذل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، وتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى التهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب التهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالياً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد يصعب القضاء عليها. ينصح وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

# ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المغصلي ليصبح المغصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من المرض.
٥- التهاب الجراب (Bursitis) الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

التهاب الجراب (Bursitis) الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

# مسكنات الألم؛ أخطاء شائعة عند الاستعمال

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول. لذلك، من حال تناولت مسكن ألم معيناً

ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم تعتقدون أن "الكوتكيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

## نظرية علمية جديدة.. "حياة بلا أمراض حتى ١٢٠ عاماً"



ويقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا اقتضت وابتعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأوكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويردف موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون O في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

### ٩ علامات مميزة للشيوخوخة

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيوخوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة ستتطور على الأرجح في المستقبل. وأن الفكرة هي أنه إذا استطعنا معالجة هذه المشكلات، فيمكننا إبطاء الشيوخوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ"التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
- تحدر المغذيات الناتجة عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

### تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفلدك Hayflick. وهو الحد الذي تخصص الخلايا بالـ"شيوخوخة" عندما تصل إليه.

هذا ويستعرض بروفيسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعلياً لحدوث الشيوخوخة على المستوى الجزيئي، وما هي الابتكارات التي سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

### ماهية شيوخوخة الغلايا

ربما يتساءل البعض قائلاً: ما هي الشيوخوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصاً أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان في سن ٧٠ بدلاً من سن ٢٥؟ يبدو أنه ينبغي أن يكون تفسيراً بسيطاً، لكنه معقد تماماً، لاسيما وأن وجهات نظر الخبراء حول الأسباب التي تؤدي لحدوث الشيوخوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونترى، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيوخوخة الجديدة، قائلاً: "الشيوخوخة هي التقدم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وبنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأقباض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستظهر قائلاً: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرر، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

### فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والضرر التي يشير إليها بروفيسور رونترى؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيوخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلاً: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تتشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأوكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

أكد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيوخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً.

وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيوخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيوخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيوخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

هذا ويقول العلماء إنه تم التوصل إلى استراتيجية تستهدف الآليات الأساسية للشيوخوخة بطريقة تمنع الإصابة بأمراض الشيوخوخة حتى وإن امتدت حياة الشخص إلى أكثر من ١٠٠ عام.

### الشيوخوخة مرض يمكن علاجه

من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيوخوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه، بل وطرح، في ٢٠١٩ على خلال لقاء مع بيته وكتابه الجديد "دورة الحياة: ماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيوخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلاً: "ماذا لو قلت لك إنه يمكن أن تكون سعيداً وصحياً وراضياً كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟"

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلاً: "تم التوصل إلى التقنيات التي تجعل جسم الإنسان قادراً على أن يكون بصحة جيدة، لفترة أطول حتى وقت لاحق في الحياة. وأن الأمل هو أن تكون أجيالنا قادرة على توقع العيش حتى ٩٠ ولعب التنس، أو حتى الوصول إلى ١٠٠ والحصول على مناصب وظيفية متعددة دون إحالة للتقاعد".

### لحياة طويلة بصحة جيدة

وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات"، هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حالياً للثابت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بيته العلمي الأخير - وكذلك أبحاث خبراء آخرين في هذا المجال - والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التي تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

### عنصر مشترك

ويرى بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيوخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيوخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتجة لفقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات الإبيجينية epigenomics أو الخلفية، وهي وفقاً لعلم ما فوق الجينات أو الإبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجية والبيئية التي تنشط أو تثبط عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كيفية القراءة

ويقول بروفيسور رونترى: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيوخوخة أو في الطريق بلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيوخوخة) تطلق إشارات ضارة وتتسبب في التهابات في الجسم".

### علامة مميزة

كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء مهمّة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكن أن تستخدمها باقي الخلية.

ويقول بروفيسور رونترى: "عندما يتقدم جسم الإنسان في العمر، فإنه يميل إلى فقدان الميتوكوندريا لأن الميتوكوندريا لا تملك نفس آليات إصلاح التي يتمتع بها الحمض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلية بالوقود".

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

### مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا

وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.

إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

### تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد استشعار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج. ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية". كما يرى الفريق أن ضماداتهم الذكية تعد خياراً منخفض التكلفة بالمقارنة مع الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.



### مادة لتقييم بيئة البكتيريا

الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شياو قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

طور فريق علمي ضمادة ذكية تساعد في تشخيص الالتهابات البكتيرية عن طريق تغيير اللون عندما تستشعر وجود بكتيريا في موضع الإصابة بالجسم وتقوم بإفراز الدواء اللازم للقضاء عليها، وفق صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيح استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة، كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حقيقية، حيث يمكن أن تتسبب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

### وقيات بالآلاف حول العالم

وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية. إلى ذلك تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".

## احذر منها.. عادات صباحية هي المسؤولة عن زيادة وزنك!

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكي" Boldsky المعنى بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السلبية تشمل الآتي:

- إهمال شرب الماء
- إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.
- تناول أطعمة مصنعة على الفطور
- إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن، فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال". وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تُؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

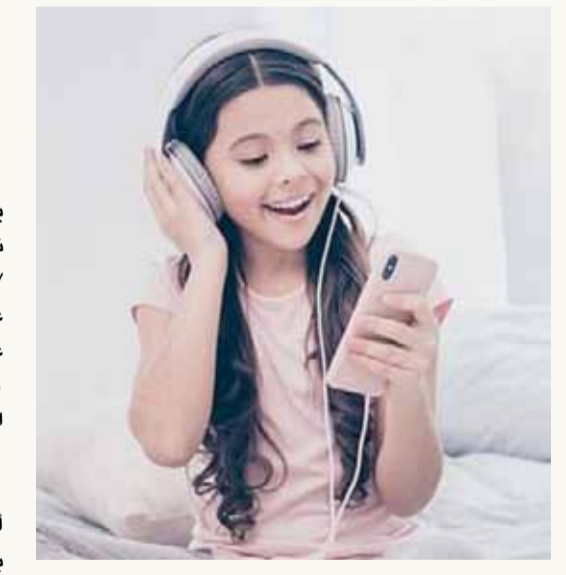
ويشكّل الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. ويشكّل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والعباب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال. وخطر داهم وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرته عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

وتوتر وقلق وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،

الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ووجدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.



## هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً.

ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشريان مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميورال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يعيل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد. ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

## لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

لا تصل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تتلقها معك إلى المنزل.

### ٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.

### ٣- اضبط المهام الإضافية

حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

### فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

- ١- دع حاسوبك في العمل
- إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودت شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى

يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستدام يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.

## الاحتلال الاسرائيلي يهدم منزل منفذ عملية بني براك غرب جنين

رام الله

فجرت قوات الاحتلال الاسرائيلي، فجر الخميس، منزل منفذ عملية بني براك، ضياء حمارشة، في بلدة بعيد غرب جنين شمال الضفة الغربية المحتلة، ويتكون المنزل من طابقين وغرفة على السطح، كما اعتقلت والده أحمد حمارشة.

وكانت قوات كبيرة من جيش الاحتلال اقتحمت بلدة بعيد، منذ مساء أمس، ودارت مواجهات عنيفة بين المواطنين وقوات الاحتلال، استشهد خلالها الشاب بلال قبيها (٢٤ عاما)، وأصيب ستة شبان بالرصاص الحي، وصفت جروح ثلاثة منهم بالخطيرة، بينها إصابة بالرربة وأخرى بالوجه، وثلاثة بالبطن، إضافة إلى العشرات بحالات اختناق.

واقترحت قوات الاحتلال تراقفها وحدات الهندسة المنزل قبل عملية التفجير، وزرعت فيه المتفجرات، وقامت بتفجيره.

## مستوطنون متطرفون يقتحمون باحات الأقصى بحراسة شرطة الاحتلال

القدس

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود، صباح الخميس باحات المسجد الاقصى المبارك، - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة .

وقالت دائرة الاوقاف الاسلامية العامة بالقدس في بيان، إن عشرات المستوطنين المتطرفين اقتحموا ساحات المسجد الأقصى على شكل مجموعات وذلك من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الاسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح.

ويقدد القمّحتمون جولات مشهوهة وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية فيه وسط حالة من الغضب ساتت بين المصلين والمواطنين في جميع أرجاء الحرم القدسي الشريف.

## تحذير أممي: الجفاف يهدد حياة أكثر من 7 ملايين شخص في الصومال

عمان

حذر منسق الشؤون الإنسانية للأمم المتحدة في الصومال، آدم عبد المولى، الليلية الماضية، من توقعات الدمره الملايين الصوماليين المتضررين من الجفاف، وسط تصاعد مخاطر المجاعة. ونقل الموقع الرسمي للأمم المتحدة، عن عبد المولى، قوله إن «الوضع مروّع وكئيّب للغاية، وسوف يتأثر ٧.١ مليون شخص بحالة الجفاف قبل نهاية العام الحالي»، موضحاً أن حوالي ١.٤ مليون طفل يواجهون سوء تغذوية حاد».

ووفقا لتقرير صدر عن مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة، فإنه اعتبارا من أيار الماضي، تأثر حوالي ٦.١ مليون صومالي بحالة الطوارئ الناجمة عن الجفاف.

وذكر مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية أنه خلال الفترة من نيسان إلى منتصف أيار من هذا العام، تم تسجيل أمطار خفيفة إلى معتدلة في أجزاء من جنوب ووسط وشمال غرب الصومال، وكانت هناك عواصف محلية وفيضانات مفاجئة في بعض المناطق، لكن كمية الأمطار كانت أقل من المتوسط، وغير كافية للتخفيف من ظروف الجفاف الحالية.

ويواجه الصومال رابع موسم جفاف على التوالي وخطرا متزايدا بحدوث مجاعة محلية في ست مناطق، ولا سيما إذا استمرت أسعار المواد الغذائية في الارتفاع، ولم تستمر المساعدة الإنسانية للوصول إلى الأكثر ضعفا.

وأشار عبد المولى، الذي يشغل كذلك منصب نائب الممثل الخاص للأمم المتحدة في الصومال والمنسق المقيم للأمم المتحدة، إلى أن المنظمة العالمية وشركاءها لا يمكنهم فعل الكثير دون مزيد من الموارد.

ولا يزال تمويل خطة الاستجابة الإنسانية للصومال لهذا العام، والتي تسعى للحصول على حوالي ١.٥ مليار دولار لمساعدة ٥.٥ مليون صومالي من الأكثر ضعفا، منخفضا عن ١.٥٧ بالمئة حتى ٢٠ أيار الماضي.

## الأمم المتحدة تعلن تمديد الهدنة في اليمن لشهرين

وكلات

وافقت الحكومة الشرعية في اليمن وميليشيات الحوثي، الخميس، على تمديد الهدنة الحالية لمدة شهرين إضافيين، وذلك قبل ساعات من انتهائها، حسبما أعلن مبعوث الأمم المتحدة هانس غروندبرغ.

وقال غروندبرغ في بيان: «أود أن أعلن استجابة أطراف النزاع بشكل إيجابي على اقتراح الأمم المتحدة لتجديد الهدنة السارية في اليمن لشهرين إضافيين، وتدخل الهدنة الجديدة حين التنفيذ عند انتهاء الهدنة الحالية (الخميس). تم تمديد الهدنة وفق نفس أحكام الاتفاقية الأصلية، التي دخلت حيز التنفيذ يوم ٢ أبريل الماضي».

وأضاف مبعوث الأمم المتحدة إلى اليمن: «شهد اليمينيون الفوائد الملموسة للهدنة خلال الشهرين الماضيين. فقد انخفض عدد الضحايا المدنيين بشكل كبير، ودخل المزيد من القوود إلى اليمن عبر ميناء الحديدة، واستأنفت الرحلات التجارية من وإلى مطار صنعاء الدولي، بعد ما يقرب من ٦ سنوات على الإغلاق».

وأشاد المبعوث بـ«اتخاذ الأطراف هذه الخطوات، وبعواقبهم على تجديد الهدنة»، مضيفا: «تمثل الهدنة تحولا كبيرا في مسار الحرب تم تحقيقه من خلال اتخاذ قرار مسؤول وشجاع من قبل الأطراف. لا بد من اتخاذ خطوات إضافية لكي تحقق الهدنة إمكاناتها بالكامل، لا سيما فيما يتعلق بفتح الطرق وتشغيل الرحلات التجارية، وستتطلب مثل هذه الخطوات قيادة ورؤية لليمن كله».

وأكد غروندبرغ استمراره بالعمل مع الأطراف لتنفيذ وترسيخ عناصر الهدنة كاملة، «والتوجه نحو حل سياسي مستدام للنزاع يلبي تطلعات ومطالب اليمينيين المشروعة رجالا ونساء».

## رغم الجفاء.. بادرة «لطيفة» من كيم تجاه ملكة بريطانيا

وكلات

بعث زعيم كوريا الشمالية، كيم جونج أون، يوم الخميس، بريقة تهنئة إلى الملكة إليزابيث الثانية، ملكة بريطانيا، بمناسبة الذكرى السبعين لاعتلائها العرش، رغم «برودة» العلاقات بين لندن وبيونغياخ.

وذكرت وزارة الخارجية في كوريا الشمالية، عبر موقعها الإلكتروني، أن كيم بعث بريقة يهني فيها بريطانيا، ملكة وشعباً.

ولم يجر الكشف المزيد من التفاصيل عما أورده زعيم كوريا الشمالية، الذي يبلغ ٣٨ سنة، في رسالته إلى الملكة إليزابيث الثانية، بينما تبدأ الملكة المتحدة احتفالات على مدى أربعة أيام، وأقامت بريطانيا وكوريا الشمالية علاقات دبلوماسية فيما بينهما، سنة ٢٠٠٠، وحرصتا على استمرار عمل السفارات، ورغم أجواء التوتر التي خيمت على علاقة بيونغياخ بدول الغرب، وترتد العلاقات بين كوريا الشمالية والغرب، خلال السنوات الأخيرة، وسرت إصرار بيونغياخ على المضي قدما في برنامجها النووي والصاروخي. ولم تتوان الدولة الشيوعية المعزولة عن انتقاد بريطانيا، بسبب دعم لندن للقوات التي فرضتها واشنطن، لأجل نفي بيونغياخ عن طموحها النووي.

ويتزجج كوريا الشمالية أيضا من مشاركة بريطانيا في تحالف تقوده الولايات المتحدة لأجل تعزيز نقوذ أستراليا وتمكينها من غوصات تعمل بالطاقة النووية.

## تركيا تجدد قصفها على قرى وبلدات شمالي سوريا



وكلات

الجيش التركي في شمال سوريا وتحديدا في اتجاه مناطق تل رفعت ومنج وعين عيسى، سيرتب عليه نتائج خطيرة على العلاقات الثنائية ومصالح المواطنين الأكراد الأبرياء. وأضاف إن البيت الأبيض لا يستبعد ان يقدم الكونغرس على فرض مزيد من العقوبات على تركيا لو أقدمت على هذه الخطوة، التي تدخل تحت مظلة «تعرض أصدقاء أميركا داخل سوريا من وحدات حماية الشعب الكردي وقوات سوريا الديمقراطية» للتهديد الأمني والاقتصادي والعيشي.

وأكد المصدر الذي فضل حجب اسمه أن واشنطن ستواصل دعمها العسكري واللوجستي والاقتصادي لقوات سوريا الديمقراطية «إبقاء الدور الذي أدته طوال أعوام عدة في الحرب ضد داعش»، وفي الإشراف على سحب المعتقلين من التنظيم الإرهابي». وقال القائد العام لقوات سوريا الديمقراطية مظلوم عبيدي على موقع «تويتر»، إن أي عدوان على شمال سوريا سيخلق أزمة إنسانية ويؤثر سلبا على العمليات ضد تنظيم «داعش».

وتأتي تغريدة عبيدي بعد يوم من إعلان الرئيس التركي رجب طيب أردوغان أن أنقرة تخطط لـ«تطهير تل رفعت ومنج بسوريا من الإرهابيين» وفق تعبيره.

من جهتها، رفضت الولايات المتحدة أي توسع تركي شمالي سوريا في مناطق الأكراد الذين تدعمهم واشنطن، وقال مسؤول بوزارة الدفاع الأميركية (بنتاغون) لـ«سكاى نيوز عربية» إن ذلك سيرفض أنقرة لعقوبات.

وصرح المسؤول الأميركي بالقول إن إدارة الرئيس جو بايدن أبلغت رسميا الحكومة التركية أن أي توسع عسكري

## السعودية تستضيف الأحد المقبل المؤتمر الرابع لمنظمة التعاون الإسلامي حول الوساطة

جدة (يونان وبترا)

تستضيف المملكة العربية السعودية الأحد المقبل «المؤتمر الرابع لمنظمة التعاون الإسلامي حول الوساطة (تجارب وأفاق)»، الذي تنظمه وزارة الخارجية السعودية بالتعاون مع منظمة التعاون الإسلامي، وبمشاركة دولية واسعة.

ويهدف المؤتمر، الذي سيعقد في مدينة جدة، إلى تعزيز دور المنظمة في مجال السلم والأمن الإقليمي والعالمي، وخلق آلية جديدة للوساطة من خلال إمكانيات وقدرات المنظمة على حل النزاعات خصوصا في ظل الإحصائيات، التي تشير إلى أن أكثر من ٦٠ بالمئة من النزاعات تقع في النطاق الجغرافي لمنظمة التعاون الإسلامي.

كما يهدف إلى تبادل الخبرات الإقليمية والعالمية الفاعلة في مجال الوساطة ومنع النزاعات وتسويتها، والعمل على تفعيل دور الدبلوماسية الوقائية في هذا المجال، إضافة إلى مناقشة التحديات والصعوبات التي تواجه جهود الوساطة.

ويتمتع المؤتمر، على مدى يومين، خمس جلسات تناول من بين قضايا أخرى دور منظمة التعاون الإسلامي في مجال الوساطة، والمنظور الإنساني للوساطة، إضافة إلى الشراكة مع المنظمات الدولية والإقليمية.

ويشارك في المؤتمر أكثر من ٢٠٠ شخص يمثلون الدول الأعضاء على مستوى الخبراء وأجهزة المنظمة ومؤسسات الأمم المتحدة واللجنة الدولية للصليب والهلال الأحمر ومراكز البحوث المتخصصة، وشخصيات إقليمية ودولية بارزة في مجال الوساطة، وبحضور عدد من المراقبين لدى المنظمة والمندوبين الدائمين.

ويشارك في المؤتمر أكثر من ٢٠٠ شخص يمثلون الدول الأعضاء على مستوى الخبراء وأجهزة المنظمة ومؤسسات الأمم المتحدة واللجنة الدولية للصليب والهلال الأحمر ومراكز البحوث المتخصصة، وشخصيات إقليمية ودولية بارزة في مجال الوساطة، وبحضور عدد من المراقبين لدى المنظمة والمندوبين الدائمين.

ويشارك في المؤتمر أكثر من ٢٠٠ شخص يمثلون الدول الأعضاء على مستوى الخبراء وأجهزة المنظمة ومؤسسات الأمم المتحدة واللجنة الدولية للصليب والهلال الأحمر ومراكز البحوث المتخصصة، وشخصيات إقليمية ودولية بارزة في مجال الوساطة، وبحضور عدد من المراقبين لدى المنظمة والمندوبين الدائمين.

ويشارك في المؤتمر أكثر من ٢٠٠ شخص يمثلون الدول الأعضاء على مستوى الخبراء وأجهزة المنظمة ومؤسسات الأمم المتحدة واللجنة الدولية للصليب والهلال الأحمر ومراكز البحوث المتخصصة، وشخصيات إقليمية ودولية بارزة في مجال الوساطة، وبحضور عدد من المراقبين لدى المنظمة والمندوبين الدائمين.

## تحالف أوبك يقرر رفع إنتاج النفط بمقدار 648 ألف برميل يوميا خلال تموز وأب

عمان

قرر تحالف أوبك+زيادة إنتاج النفط بمقدار ٦٤٨ ألف برميل يوميا في شهري تموز وأب المقبلين، بمحاولة تعويض انخفاض الإنتاج الروسي الذي تضرر بالعقوبات بعد الحرب الأوكرانية، وفق شبكة (سي إن بي سي). وقال التحالف في بيان الخميس عقب اجتماع في فيينا، إن الكميات الإضافية الحالية تتخطى الزيادات الشهرية السابقة المنقطة عليها بين أعضاء المجموعة البالغة ٤٣٢ ألف برميل يوميا. وتأتي الزيادة بعد إقرار قادة دول الإتحاد الأوروبي الإثنين تقليصا تدريجيا لواردات النفط الروسي.

## استشهاد طفل فلسطيني برصاص الاحتلال في قرية غرب رام الله

رام الله

استشهد طفل فلسطيني (١٧ عاما)، مساء الخميس، جراء إطلاق قوات الاحتلال الإسرائيلي الرصاص الحي عليه في قرية المدينة، غربي مدينة رام الله وسط الضفة الغربية المحتلة. وقالت وزارة الصحة الفلسطينية، في بيان لها، إن قوات الاحتلال أطلقت الرصاص الحي الضول بمجموعة من الأطفال كانوا يلعبون في منطقة قريبة من جدار الفصل والتوسع العمرني غربي رام الله ما أدى لإصابة أحدهم، فيما ذكرت وزارة الصحة الفلسطينية أن الطفل وصل إلى مجمع فلسطين الطبي بمدينة رام الله في حالة حرجة جدا جراء إصابته بالرصاص الحي في صدره، وقد حاول الأطباء إنقاذ حياته إلا أنه ارتقى شهيدا متأثرا بإصابته.

## اليابان توافق على إعادة تشغيل مفاعل نووي شبيه بمفاعل فوكوشيما

عمان

وافق حاكم مقاطعة شيمين اليابانية، تانسويا ماريوامي، الخميس، على خطة لإعادة تشغيل مفاعل نووي، من نفس النوع المستخدم في فوكوشيما، وهو المفاعل النووي الذي انهار بعد تسونامي عام ٢٠١١. وسيتم السماح للوحدة رقم ٢ في محطة شيمين النووية التابعة لشركة تشوجوكو للطاقة الكهربائية في ماتسو ببدء العمل مرة أخرى، حيث تعترم الشركة إعادة تشغيل المفاعل المقبل على أقرب تقدير، وفق وكالة «كيودو». وبدأ المفاعل رقم ٢ العمل لأول مرة في العام ١٩٨٩، وتوقف عن العمل منذ العام ٢٠١٢.

## أستراليا تتجه لإنتاج قياسي للقمح لتقليل المخاوف العالمية من قلة الإمدادات

عمان

تتجه أستراليا لإنتاج قياسي للقمح لثالث عام على التوالي في ٢٠٢٢، نظرا للطقس الجيد الذي دعم الزراعة في مناطق زراعة الحبوب، الأمر الذي يحد من المخاوف العالمية من قلة الإمدادات. وأنهى المزارعون الأستراليون زراعة محصول العام الحالي من القمح على مساحة بلغت ٣٥.٧ مليون فدان، وهي أعلى مساحة على الإطلاق، وحسب وكالة الأنباء الألمانية «د.ب.أ.»، وأصبحت أستراليا ثاني أكبر مصدر للقمح في العالم في ٢٠٢١ -٢٠٢٢، ويعتمد المشترون الآسيويون بشدة على القمح الأسترالي، والصين هي أكبر مشتر هذا العام. وانخفضت إمدادات القمح العالمية هذا العام، كما سجلت أسعار الحبوب زيادة حادة، الأمر الذي أثار المخاوف من أزمة غذاء عالمية. وأدى تحرك الهند في الآونة الأخيرة لحظر الصادرات والطقس السيئ في الولايات المتحدة إلى المخاوف المرتبطة بوفرة الحبوب الغذائية.

## غوتيريش ومجلس الأمن يدينان هجوماً في مالي أسفر عن استشهاد جندي حفظ سلام أردني

عمان

مجلس الأمن، إذ دعا أعضاء مجلس الأمن حكومة مالي الانتقالية إلى التحقيق بسرعة في الهجوم على حفظة السلام وتقديم الحناة إلى العدالة، وإبقاء البلد المعنى المساهم بقوات على علم بالتقدم المحرز. كما أكدوا، أن «الهجمات التي تستهدف قوات حفظ السلام قد تشكل جرائم حرب بموجب القانون الدولي». وشددوا على أن المشاركة في التخطيط أو التوجيه أو الرعاية أو شن هجمات ضد قوات حفظ السلام التابعة لبعثة الأمم المتحدة المتكاملة المتعددة الأبعاد لتحقيق الاستقرار في مالي (مينوسما) تشكل أساسا لتسليم العقوبات وفقا لقرارات مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة.

وشددوا على أن المسؤولية الأساسية عن سلامة وأمن موظفي الأمم المتحدة وأصولها تقع على عاتق الدول المضيفة، وسلطوا الضوء على أهمية المشاركة والاتصالات بين البعثة المتكاملة وحكومة مالي الانتقالية.

وأكد أعضاء مجلس الأمن من جديد أن الإرهاب بجميع أشكاله ومظاهره يشكل أحد أخطر التهديدات للسلم والأمن الدوليين.

وشددوا على ضرورة تقديم مركبي ومنظمي

## تونس.. سعيّد يعزل 57 قاضيا بتهمة التورط بقضايا فساد

تونس

للقتضاء، مضيفا أنه هناك «تلكؤ وتأخير متعمد لفتح كل الملفات، بالرغم من أنها جاهزة»، ومؤكدا في السياق نفسه، أنه «لا يمكن أن يستمر الوضع دون نهاية».

ووجد، في هذا السياق، التأكيد على «عدم التدخل في قضايا إرهاب»، وتعدد أحدهم التدخل في مسار قضايا هامة انطلاقا من موقعه كمستشار برئاسة الحكومة. وتعلقت بأحدهم كذلك، وشبهات فساد والتورط مع أحد أعضائه من المهربين الكبار في عمليات تهريب ديوانية من الحجم الكبير، وحماية القضاة المورطين في أعمال تعطيل النقذ وخرق واجب الحياد واستغلال النفوذ والارتشاء في ملف جنائي، حيث تم الإفراج عن المتهم فيه ثم الحكم عليه بالسجن تحت الضغط لمدة تفوق مدة الإيقاف.

وأورد رئيس الجمهورية التونسية أن من بين تلك الملفات مساعدة مشتبه بهما في قضايا إرهابية للحصول على وثائق إدارية، ومنها منح الجنسية التونسية، والتواطؤ في ما يعرف بملف «الجهاز السري»، والارتباط بحزب سياسي، وعدم السعي لتنفيذ قرار بتجسير السفر مما سهل على المظنون فيه مغادرة البلاد، والتستر على تديس وناطق لها علاقة بأحد أفراد عائلة أحد قادة الأحزاب السياسية.

كما أشار إلى أن من بين هؤلاء القضاة من تعلقت بهم قضايا فساد في ملف الأزمات المبرهنين الكبار في عمليات تهريب ديوانية من الحجم الكبير، وحماية القضاة المورطين في أعمال تعطيل النقذ وخرق واجب الحياد واستغلال النفوذ والارتشاء في ملف جنائي، حيث تم الإفراج عن المتهم فيه ثم الحكم عليه بالسجن تحت الضغط لمدة تفوق مدة الإيقاف. وأورد رئيس الجمهورية التونسية أن من بين تلك الملفات مساعدة مشتبه بهما في قضايا إرهابية للحصول على وثائق إدارية، ومنها منح الجنسية التونسية، والتواطؤ في ما يعرف بملف «الجهاز السري»، والارتباط بحزب سياسي، وعدم السعي لتنفيذ قرار بتجسير السفر مما سهل على المظنون فيه مغادرة البلاد، والتستر على تديس وناطق لها علاقة بأحد أفراد عائلة أحد قادة الأحزاب السياسية.

وتحدث سعيد عن جملة من التجاوزات لهؤلاء القضاة، من بينها تعطيل تتبع ذوي الشبهة في ملفات إرهابية، والتصدي لتطبيق الفصل ٢٣ من مجلة الإجراءات الجزائية في ملف «الجهاز السري»، والامتناع عن فتح أبحاث جزائية في قضايا ذات علاقة بالأمن ولها

قالته الجريدة الرسمية إن الرئيس التونسي قيس سعيد عزل ٥٧ قاضيا اتهمهم في وقت سابق من اليوم بالفساد والتواطؤ والتستر على متهمين في قضايا إرهاب. وفي كلمة ألقته بها مساء الأربعاء اجتماع مجلس الوزراء، انتقد سعيد، بشدة، مظاهر الفساد والفسور والتصيير التي يعانى منها مرفق القضاء، بأن وجهه سلسلة من الاتهامات لبعض القضاة الذين تحوم حولهم شبهات الضلوع في الفساد والتستر على فاسدين، وتعطيل تتبع ذوي الشبهة في قضايا إرهابية، والتواطؤ مع جهات سياسية أو مالية نافذة.

وأكد سعيد أن هذه الوضعية هي التي حتمت إقرار تداول مجلس الوزراء في اجتماعه اليوم، بشأن مشروع يتعلق بتنقيح المرسوم المتعلق بالمجلس الأعلى المؤقت للقضاء.

وتعهد الرئيس التونسي، بحسب مقطع فيديو ورد على الصفحة الرسمية لرئاسة الجمهورية، بالكشف عن أسماء هؤلاء القضاة، ممن تعلقت بهم شبهات تغيير مسار قضايا إرهابية، وتورط في فساد مالي وأخلاقي وارتشاء وبراء فاحش، في أمر، مشيرا إلى أنه «تم النظر في كل الملفات من أكثر من مصدر، حتى لا يظلم أحد، والتنسيق فيها لمدة أسابيع»، وإلى أنه «لم يعد مقبولا اليوم أن تغيب العدالة عن قصور العدالة».

وقال سعيد، في هذا الصدد، «لقد أعطيت الفرصة لتلو الفرصة، وتم التحذير حتى يطهر القضاء نفسه، ولا يمكن أن أظهر البلاد من الفساد ومن تجاوز القانون، إلا بظهور كامل

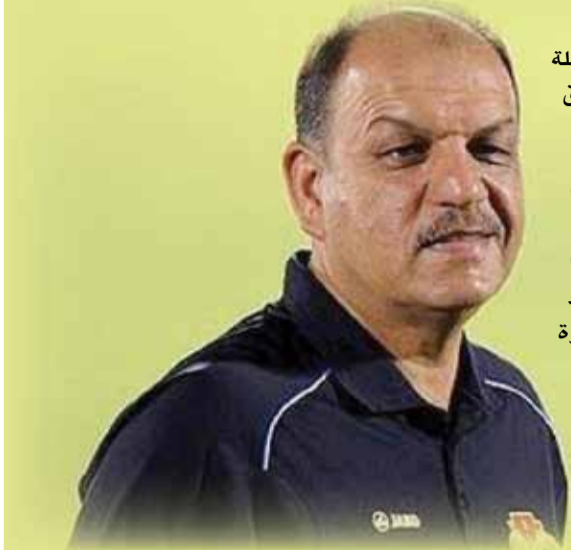
شركة كهرباء محافظة اربد  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي

سكّوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٦/٢٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتسبب من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن مناطق حي مرسومة التبات وجمهورية وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا ومن الساعة الثالثة عصرا الساعة الثالثة مساءا وجمهورية. كازمة التامير وجمهورية، بيت بلافا وسط وشمال البلد، بيت بلافا قرب القنطرة من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا، ومن دير ابي عبيد قرب الدوار القلبي، كمنزلة جابل مسجد الخبز من عيد الميلاد من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا ومن بيتة، حيون العامر، دير ابي سعيد اول البلاد، قرية العيون، تينة طريق زوييا من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الخامسة مساء في محافظة اربد. وعن اء العمل اعمل النظامي منطقة الايام من الساعة الثامنة والنصف صباحا وغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد.

وعن جهة اخر الفقد من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الثالثة مساء في محافظة جرش. وعن منطقة شارع عين جنا، شارع الثورة العربية، شارع ابو حاطوم، شارع سلطان بن حواف، الجورين لعمل القفلة الخديجة من الساعة الثامنة والنصف صباحا وغاية الساعة الواحدة والنصف تقريبا في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

# مدرب المنتخب الوطني يؤكد تحقيق الأهداف الفنية بمباراة استراليا



على جاهزية الفريق، وبصوف مكتمة دون أي غيابات، وهذا مهم جداً لتحقيق أهدافنا من المحطة القادمة».

وحول الجاهزية البدنية، قال: «وصلنا إلى مستوى جيد، وخصوصاً على صعيد اللاعبين، الذين ابتعدوا، أخيراً، عن حوض المباريات، ولا سيما النعيمات الذي شارك مطلع الشوط الثاني أمام أستراليا، بعد أن لعب لفترة أقل في اللقاء الماضي أمام الهند، ليقترب من الجاهزية المطلوبة قبل انطلاق التصفيات، الأمر الذي ينسحب كذلك على علوان والتعمرى».

لخوض لقاء ملحق مونديال 2022». ووفق الموقع الرسمي لاتحاد الكرة، وأضاف حمد «لا ننظر للنتيجة بشكل أساسي، لكن أعتقد أن بعض القرارات التحكيمية أثرت على مجريات اللقاء، حيث كانت في الشوط الأول ضربة جزاء واضحة بعد أن تقدمنا بالنتيجة، كما أن الهدف الثاني للمنافس يبدو بأنه جاء من حالة تسلل، ما أثر بالتالي على النتيجة، لكن الأهم أن المباراة منحنتا الطمأنينة حول جاهزية الفريق أمام منافس قوي يعد من نخبة منتخبات القارة الآسيوية».

كما عبر حمد عن رضاه عن أداء الفريق مع إشراك أكبر عدد ممكن من اللاعبين، «نصل للتصفيات الآسيوية ونحن نشعر بالاطمئنان

أكد المدير الفني للمنتخب الوطني لكرة القدم عدنان حمد، تحقيق الأهداف الفنية في المباراة الودية التي جرت، في العاصمة القطرية الدوحة أمام منتخب أستراليا، وانتهت بخسارة المنتخب الوطني بنتيجة 1-2.

وجاءت المباراة في إطار المعسكر التدريبي الذي يخوضه المنتخب الوطني في قطر، استعداداً للتصفيات الآسيوية، التي تنطلق في الكويت يوم 8 الشهر الحالي.

وقال العراقي حمد في تصريحات إعلامية عقب المباراة: «القادة الفنية من اللقاء كانت كبيرة، وأسهمت بالوقوف على مستوى جاهزية الفريق قبيل الدخول بالتصفيات الآسيوية، «قدما مباراة جيدة أمام منافس قوي يستعد

## هايل: كنا نستحق الفوز على العراق

قال أحمد هائل، المدير الفني لريدف الأردن، إن لاعبي النشامى قدموا مباراة جيدة المستوى أمام العراق، الأربعاء، وخرج الأردن بتعادل محبط 1-1 أمام العراق، في افتتاح مشوار الثنائي ببطولة كأس آسيا تحت 23 عامًا، المقامة حالياً في أوزبكستان. وأضاف هائل في المؤتمر الصحفي «ظهرنا أمام العراق بحالة جيدة، استطعنا الوصول لرمي العراق أكثر من مرة».

وأضاف «المباراة الأولى في النهائيات تكون صعبة دائماً، كنا نستحق الفوز على العراق، أهدرتنا العديد من الفرص».

وتابع «استحوذ منتخب الأردن على مجريات اللقاء، ظهرت لدينا بعض الأخطاء سنعمل على تصحيحها قبل مواجهة الكويت».

ويخوض منتخب الأردن، مباراته الثانية أمام الكويت، السبت المقبل، على الملعب المركزي في أوزبكستان.

## فاروقة يحرز برونزية آسيا للسابعو

أحرز لاعب المنتخب الوطني للسامبو، سند فاروقة، الخسيس، الميدالية البرونزية، خلال مشاركته في بطولة آسيا للشباب والتي تستضيفها مدينة جونبة اللبنانية بمشاركة 500 لاعبة من 21 دولة. وتمكن اللاعب سند فاروقة من نيل برونزية وزن تحت 71 كغم بعد أن حقق الفوز في نزال الميدالية البرونزية على اللاعب اللبناني عمر النوار. وكان «فاروقة» قد خسرت نزاله الأول في البطولة أمام القبرغيزستاني اسكندر نار محمودوف وانتقال الأخير إلى نهائي الوزن «فاروقة» للعب على الميدالية البرونزية.

ويمثل الأردن في بطولة آسيا للسامبو كل من اللاعبين عبدالله صبيح وسند فاروقة وريما زرقش ومحمد قطناي وبرأس وفد المنتخب إلى بيروت حكم العجاردة نائب رئيس الاتحاد الأردني لليك بوكسينج ورئيس اللجنة الأردنية للسامبو وخالد الحديدي نائب رئيس اللجنة والمدرب حمزة نقش والإداري سالم خواتا والحكيم حمزة نارمق وغزل جموخة.

## اتحاد اليد يحدد مواعيد بطولة كأس الأميرة سمية

حدد اتحاد كرة اليد مواعيد لقاءات بطولة كأس الأميرة سمية لكرة اليد، والتي يقمها يوم الخميس المقبل، وتقام وفق نظام خروج المغلوب من مرة واحدة.

وحسب القرعة التي سحبت أخيراً، وزعت الفرق الثمانية المشاركة إلى مجموعتين، حيث ضمت المجموعة الأولى فرق، عمان والعربي والفجر ووادي السير، بينما ضمت المجموعة الثانية فرق حرنا والبراء والراية وكفرسوم.

وحسب الجدول الرسمي الذي أصدره الاتحاد، يلتقي يوم الخميس المقبل فريقا عمان والعربي عند الساعة الخامسة مساءً على صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب لحساب المجموعة الأولى، ثم يلتقي على ذات الصالة وعند الساعة السادسة والنصف مساءً فريقا الفجر ووادي السير.

ولحساب المجموعة الثانية، يلتقي فريقا حرنا والبراء عند الساعة الخامسة مساءً اليوم ذاته على صالة طبريا ياريد، كما يلتقي فريقا الراية وكفرسوم عند الساعة الخامسة مساءً على صالة الأمير محمد بالزرقاء، وتتاها الفرق الأربعة الفائزة في مواجهات الدور الأول، إلى الدور قبل النهائي، ثم تقام المباراة النهائية لتحديد هوية الفريق البطل، حيث ينتظر أن يحدد الاتحاد مواعيد اللقاءات خلال الأيام القليلة المقبلة. وتعتبر بطولة كأس الأميرة سمية إحدى المسابقات الرسمية التي أعاد الاتحاد تنظيمها العام الماضي، بعد غياب طويل، وذلك لاتاحة الفرصة أمام الفرق النسوية بخوض المزيد من المباريات، خصوصاً وأن البطولة تسبق انطلاق مباريات دوري أندية السيدات.

## متسابقون من الأردن وفلسطين وسوريا وباكستان يشاركون في الدرفت

يشارك سائقون من الأردن وفلسطين وسوريا وباكستان، في سياق الدرفت (الجملة الأولى من بطولة الأردن) الذي تقام منافساته في مركز صيانة رالي الأردن في البحر الميت اليوم الجمعة، وتشتمل منافسات السباق على جولتين تأهليليتين وجولة ثالثة نهائية. ويشارك في السباق 40 متسابقاً من الدول المشاركة ويقام بدعم من شركة زين الأردن.

وكانت اللجنة المنظمة للسباق عقدت اجتماعاً لها في مقر الأردنية لرياضة السيارات لشرح الانظمة الجديدة لبطولة الأردن للدرفت قدمه الحكم الدولي وضاح عقبية لفرق المتطوعين والمشاركين للوجلة الفردية والجملة الثانية بالنظام المزدوج (تاندوم).

## فيفا يلزم الهلال بمستحققات جيوفينكو.. ويهدده بحظر القيد

أثّمت غرفة فض المنازعات بالاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، نادي الهلال السعودي، بسداد مبلغ قيمته 4.5 مليون دولار أمريكي، إلى الإيطالي سيستيان جيوفينكو محترف الفريق السابق.

وأضافت الغرفة فائدة سنوية بنسبة 5% على هذا المبلغ، اعتباراً من 27 أغسطس/ آب 2021، حتى تاريخ السداد الفعلي لكامل المبلغ. وحذرت غرفة فض المنازعات بالاتحاد الدولي، بأنه في حالة إذا لم يتم السداد الكامل (بما في ذلك جميع الفوائد المطبقة) في غضون 45 يوماً من تاريخ الإخطار بهذا القرار، فسيتم تطبيق العقوبات التالية:

- 1- يُمنع المدعى عليه من تسجيل أي لاعبين جدد، سواء على المستوى الوطني أو الدولي، حتى يتم دفع المبلغ المستحق، ويجب أن تصل المدة القصوى للحظر إلى 3 فترات تسجيل كاملة ومتتالية.
- 2- يجب تقديم الأمر الحالي إلى لجنة الانضباط بالفيفا في حالة عدم سداد كامل المبلغ (بما في ذلك جميع الفوائد المطبقة) من قبل نهاية فترات التسجيل الثلاث كاملة ومتتالية.
- 3- لا يتم فرض العقوبات إلا بناءً على طلب المدعي.

وأوضح القرار أن هذا القرار قابل للاستئناف في غضون 21 يوماً من تاريخ إخطار الأطراف به.

كان جيوفينكو قد وقع في 29 يناير/كانون ثان 2019، ونادي الهلال السعودي عقداً، حتى 31 يوليو/تموز 2022، وفي 19 أغسطس/ آب 2021، وقع الطرفان اتفاقية تسوية لإنهاء العلاقة بالتراضي.

ويصحب البند الثالث من هذه الاتفاقية، على أنه يتعين على النادي أن يدفع للاعب مبلغاً صافياً إجمالي قدره 7 ملايين دولار، مقابل إنهاء عقد العمل بشكل متبادل، وفق جدولته حددها اتفاقية إنهاء العقد المتبادل.

## القرعة تكشف عن مواجهات منتخب التايكواندو ببطولة الجائزة الكبرى في إيطاليا

وستكمل مشاركة المنتخب الوطني في جولة روما يوم بعد غد السبت من خلال، جوليانا الصادق ورما أبو الرب، على أن ينهي كل من فهد عمار وصالح الشرباتي مشاركة المنتخب الوطني في البطولة يوم الأحد المقبل.

ويتطلع المنتخب الوطني بقيادة المدير الفني، فارس الساساف، إلى تحقيق أفضل النتائج ومواصلة حصص الإنجازات إلى جانب تجميع أكبر عدد من النقاط التصنيفية والتي ستلعب دوراً مهماً في عملية التأهل إلى دورة الألعاب الأولمبية القادمة (باريس 2024).

58 (كغم) وزيد الحلواني وزيد مصطفى (وزن تحت 68كغم) وفهد عمار وصالح الشرباتي (وزن تحت 80 كغم) وجوليانا الصادق (وزن تحت 68 كغم) ورما أبو الرب (وزن فوق 67كغم)، وسيظهر من جانب المنتخب الوطني في منافسات يوم غد كل من اللاعبين، محمود الطرايرة وزيد الحلواني وزيد مصطفى.

وأوقعت القرعة اللاعب محمود الطرايرة في مواجهة الإسباني أوريان فيسنتي يوتتا (المصنف الرابع على العالم لفته وزن تحت 58 كغم) في دور الـ 32 من المنافسات.

وضمن فئة وزن تحت 68 كغم، سيلتقي اللاعب زيد الحلواني مع اللاعب المصري أحمد ناصر في دور الـ 32 وفي الدور ذاته سيلتقي اللاعب زيد مصطفى مع المجري «ليفينتي».

يستهل المنتخب الوطني للتايكواندو، اليوم الجمعة، مشاركته في الجولة الأولى من بطولة الجائزة الكبرى (World Taekwondo Grand Prix) إحدى أقوى وأهم بطولات التايكواندو على مستوى العالم والمنصفة من عيار 6 نجوم والتي ستقام في العاصمة الإيطالية روما بمشاركة نخبة من أبطال التايكواندو العالميين والأولمبيين من كلا الجنسين.

وسيمثل المنتخب الوطني في هذه البطولة 7 لاعبين ولعابت للمرة الأولى، حيث ضمن هؤلاء اللاعبين تواجدهم من بين أفضل 32 لاعباً لكل وزن وذلك بفضل فصولهم العديد من النقاط وتقدمهم بشكل ملحوظ على سلم التصنيف العالمي. وتتكون تشكيلة المنتخب الوطني من اللاعبين واللعابات: محمود الطرايرة (وزن تحت

## اتفاقية تعاون بين وزارة الشباب والمجلس الدنماركي للاجئين



وقعت وزارة الشباب، ومشروع شباب قادر على التكيف مع التغيرات وممكن اجتماعياً واقتصادياً بقيادة المجلس الدنماركي للاجئين الخميس، اتفاقية تعاون مشترك في إطار تفعيل وتنشيط أربعة مراكز شبابية.

ووفقاً لبيان الوزارة، فإن الاتفاقية التي وقعها عن الوزارة وزير الشباب محمد النابلسي، وعن المجلس الدنماركي للاجئين مديرة المكتب في الأردن فاطمة الشهيدي، تأتي ضمن خطة مشروع (ريس) الذي يجري تنفيذه من خلال تحالف مؤسسة نهر الأردن، وهيئة أجيال السلام وميريس كور و«إنجاز»، بقيادة المجلس الدنماركي للاجئين، وبتمويل من مؤسسة

نوفو نورديسك، وبموجب الاتفاقية، سيجري تقديم الدعم للمراكز الشبابية الأربعة من خلال إنشاء معامل روبوتات وغرف مصادر تعليمية، بالإضافة إلى تقديم برامج تدريبية لأكثر من 300 شاب وشابة، و46 موظفاً وموظفة من العاملين مع الشباب في هذه المراكز.

وقال النابلسي، إن تفعيل المراكز الشبابية والنهوض بها، يعد من أبرز أولويات الوزارة خلال المرحلة الحالية، مشيراً إلى أن الوزارة وضعت خطة إصلاحية تتضمن محاور البنية التحتية والبرامج المقدمة للشباب والكوادر البشرية العاملة مع الشباب، وصولاً إلى تحويل هذه المراكز إلى مساحات شبابية جاذبة وداعمة

مباراة هوجو لوريس، حارس قائد فرنسا، عن مواجهة الدنمارك في دوري الأمم الأوروبية، الجمعة، في مستهل حملة الديوك للدفاع عن اللقب.

وستلعب فرنسا ضد الدنمارك 3 مرات في الأشهر القليلة المقبلة بواقع مرتين في دوري الأمم مرة واحدة في مونديال قطر.

وعد ذلك صرح لوريس لصحيفة «ليكيب» الفرنسية «هم فريق جيد وصل إلى نصف نهائي اليورو. اللاعبون يعرفون بعضهم البعض جيداً ويملكون عناصر بارزة مثل إيركسن وكاسير شمالي».

وأضاف «أعرف الكثير منهم يواجههم في البريميرليج، هم فريق تنافسي ويمكنه اللعب بأساليب مختلفة، كما أنه خصم مفيد، ومواجهتهم مرتين قبل المونديال أمر جيد، كل

## لوريس: فرنسا تملك الإمكانيات للفوز بالمونديال.. وإريكسن أبهرني



أما عن الأحداث التي وقعت خارج ملعب دو فرانس قبل نهائي دوري الأبطال فقال عنها «يكن الأمر جيد دعائياً لفرنسيا ولكرة القدم الفرنسية، لا تريد رؤية تلك المشاهد».

وتطرق لوريس لاستعادة كريستيان إيركسن لمستواه قائلاً «لم أتابع كل مبارياته مع برينفورد، لكنه أبهرني عندما واجهناه، عاد لأفضل مستوى له، وسيكون متحفزاً للفوز علينا».

وتحدث عن قدرة فرنسا على الفوز بالمونديال للمرة الثالثة في وجود كيليان مبابي وكريم بنزيما وأنطوان جريزمان.

وقال «نملك الإمكانيات، لكن كرة القدم المجموعات بوجود خصوم يملكون الجودة مثل الدنمارك وكرواتيا والنمسا، وقبل المونديال ب 6 أشهر، هذه أفضل مسابقة لتقيس نفسك».

وعد أهمية التوقف الجاري في انضمام اللاعبين لقائمة المونديال قال «خوض 4 مباريات في نهاية الموسم أمر جيد، ستكون تلك فرصة جيدة لمنح الكثير من اللاعبين الوقت للعب».

واسترسل «هذا أمر جيد للجميع، الأجسام منهكة وكذلك الذهن، لكن من الرائع دائماً تعديل فرنسا، وتريد تقديم مباريات جيدة».

وتحدث لوريس عن أهمية دوري الأمم معلقاً «نحاول التضخيم ومنح أنفسنا أفضل فرصة في تلك المسابقة، نركز على مرحلة المجموعات بوجود خصوم يملكون الجودة مثل الدنمارك وكرواتيا والنمسا، وقبل المونديال ب 6 أشهر، هذه أفضل مسابقة لتقيس نفسك».

تحدث هوجو لوريس، حارس قائد فرنسا، عن مواجهة الدنمارك في دوري الأمم الأوروبية، الجمعة، في مستهل حملة الديوك للدفاع عن اللقب.

وستلعب فرنسا ضد الدنمارك 3 مرات في الأشهر القليلة المقبلة بواقع مرتين في دوري الأمم مرة واحدة في مونديال قطر.

وعد ذلك صرح لوريس لصحيفة «ليكيب» الفرنسية «هم فريق جيد وصل إلى نصف نهائي اليورو. اللاعبون يعرفون بعضهم البعض جيداً ويملكون عناصر بارزة مثل إيركسن وكاسير شمالي».

وأضاف «أعرف الكثير منهم يواجههم في البريميرليج، هم فريق تنافسي ويمكنه اللعب بأساليب مختلفة، كما أنه خصم مفيد، ومواجهتهم مرتين قبل المونديال أمر جيد، كل