

## غارات روسية تستهدف البنية التحتية للطاقة في أوكرانيا

تابع ص7

## سفير المملكة في الكويت يؤكد الاعتزاز بمستوى التعاون الإعلامي بين البلدين الشقيقين

تابع ص7

## ترجع ثقة المستهلك في بريطانيا إلى قرابة أدنى معدلاتها خلال ثمانية أشهر

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## تحطم مقاتلة إف35- بي أميركية أثناء هبوطها

وكالات

نشر على مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يظهر مقاتلة أميركية من طراز «إف 35- بي» وهي تهبط تدريجياً على مدرج قاعدة جوية في فورت وورث، ثم تتحطم بعد هبوط الفاشل. وبدت الطائرة المقاتلة «إف-35 بي» وكأنها تهبط بهدوء، ولكن ما أن لامست مدرج القاعدة الجوية، حتى ارتدت للأعلى ثم للأمام، وبعد أن هدأت قليلاً، شوهد الطيار وهو يذوق بالجو بواسطة مقعد الطيار. كما شوهد دخان كثيف يخرج من الطائرة المقاتلة بعيد هبوطها الأخير، وقبل أن تلتفت على محور المقدمة. وتداولت مواقع على صفحات موقع «تويت» للتواصل الاجتماعي مقطعاً مصوراً للطائرة المقاتلة أثناء حدوث ذلك، فيما شوهد الطيار وهو يندفع من الطائرة مع كرسيه، ومن ثم هبوطه بالمظلة. وقال المتحدث باسم شركة الصناعات العسكرية الأميركية «لوكهيد مارتن»، الخميس، إن طائرة مقاتلة أميركية من الجيل الخامس طراز «إف 35»، تحطمت خلال رحلة تجريبية في قاعدة فورت وورث الجوية بولاية تكساس.

### أوقات الصلاة

الفجر	05:56
الشعر	12:28
العصر	03:13
الغروب	05:37
المغرب	06:59

23 جمادى الآخرة 1444 هـ الموافق 17 كانون أول 2022م

السبت

السنة التاسعة

العدد (2948)

سعر النسخة دينار واحد

## بدء توزيع الدعم النقدي للنقل العام الأسبوع المقبل

عمان

قال أمين عمان، الدكتور يوسف الشواربة، إن بدء توزيع الدعم النقدي للنقل العام بأنماطه كافة داخل حدود الأمانة سيكون خلال الأسبوع المقبل.

وأضاف أن توزيع الدعم النقدي سيتم من خلال الدائرة المختصة في الأمانة.

## فرنسا تعلن انتهاء أزمة التأشيرات مع المغرب

وكالات

أعلنت وزيرة الخارجية الفرنسية كاثرين كولونا، التي تقوم بزيارة رسمية إلى الرباط الجمعة، انتهاء أزمة التأشيرات التي عكرت العلاقات الدبلوماسية بين المغرب وفرنسا منذ أكثر من عام. وقالت كولونا، في مؤتمر صحفي مشترك مع نظيرها المغربي ناصر بوريطة عقب مباحثات بينهما: «لقد اتخذنا إجراءات، مع شركائنا المغاربة، من أجل العودة إلى تعاون كامل في مجال الهجرة.. وأوضحت أن هذا القرار «دخل حيز التنفيذ منذ الاثنين الماضي»، معربة عن «سعادتها» بذلك. وشهدت علاقات الحليفين التقليديين فتورا في الأشهر الأخيرة خصوصاً بعد قرار باريس في سبتمبر 2021 تقليص عدد التأشيرات الممنوحة للمغرب والجزائر إلى النصف، مبررة ذلك برفض البلدين استعادة مهاجرين غير نظاميين تريد باريس ترحيلهم.

وهو القرار الذي وصفته الرباط حينها بأنه «غير مبرر»، وأثار سخطاً في المملكة حيث أدانه نشطاء حقوقيون ومثقفون ووسائل إعلام محلية. من جهته، قال وزير الخارجية المغربي إن «المغرب امتنع عن التعليق رسمياً على تلك الإجراءات (خفض عدد التأشيرات) التي اتخذتها السلطات الفرنسية من جانب واحد احتراماً لسيادتها، وبطبيعة الحال كانت هناك ردود أفعال شعبية من طرف الناس المعنيين».

وأضاف: «اليوم أيضاً قرار العودة إلى الوضع الطبيعي قرار أحادي الجانب يحترمه المغرب ولن نعلق عليه رسمياً (...) لكنه يسير في الاتجاه الصحيح».

## غضب لبيبي بعد تسليم أبو عجيلة.. والقبائل تعهل الديبية 72 ساعة

طرابلس

دعت عائلة ضابط المخابرات الليبي السابق أبو عجيلة مسعود المحتجز في أمريكا بتهمة المساعدة في تفجير طائرة لوكربي، الليبيين للخروج في مظاهرات الجمعة احتجاجاً على تسليم حكومة الوحدة أبو عجيلة للولايات المتحدة.

واحتجت عائلة أبو عجيلة في بيان صوتي ألقاه أحد المنتمين لهم على وصف عبد الحميد الديبية أبو عجيلة بالإرهابي.

وطالبت الليبيون بالزول في الميادين احتجاجاً على تسليم مواطن ليبي إلى الولايات المتحدة دون سند قانوني.

ترام هذا مع خروج لبيبي في مظاهرات بعدة مدن في ليبيا الخميس يطالبون بإسقاط حكومة عبد الحميد الديبية المنتهية ولايتها، بعد تسليمها أبو عجيلة مسعود للولايات المتحدة بزعم ضلوعه في تفجير طائرة لوكربي.

وطالب المتظاهرون النائب العام بالتحرك لمعرفة ملابس تسليم أبو عجيلة، الذي يناهز الـ 80 عاماً، كما طالبوا بإنهاء عمل حكومة الديبية، معتبرين ما حدث انتهاكاً لسيادة الدولة وتواطؤاً مع جهات أجنبية ضد مواطن ليبي.

وأصدرت قبائل بيانات غاضبة منها: المجلس الأعلى لقبائل غرب ليبيا.

وأدان ما اعتبره اختطاف أبو عجيلة، قائلاً في بيان:

الشعب الليبي عامة وأبو عجيلة خاصة يتعرضان لطغيان دولي.

تحمل الحكومة المسؤولية القانونية والإدارية والإنسانية، وأيضاً تحمل المجلس الرئاسي مسؤولية ما حدث. إذا لم يتم إطلاق سراح أبو عجيلة عاجلاً سيكون لنا حق الرد بالطرق التي تراها مشروعة. اتحاد قبائل فزان أصدر بياناً جاء فيه: إيهال حكومة الديبية ٧٢ ساعة للإفراج عن كافة السجناء السياسيين: خوفاً عليهم من مصير أبو عجيلة. في حال عدم الإفراج سيلجأون للقوة للإفراج عنهم. نددوا بواقعة تسليم أبو عجيلة، واصفين إياها بالخيانة وانتهاك للسيادة. وحكوميًا، أعلنت وزارة الخارجية في الحكومة الجديدة المكلفة من البرلمان، « وبقودها فحفي بأشاعة، عزمها تكليف مكتب حمامة دولي للدفاع عن أبو عجيلة. تابع ص7

## خلال تقديم جلالته واجب العزاء بالشهيد الدلاييح

# الملك: لن يهدأ لنا بال حتى ينال المجرم عقابه

. التعامل بحزم مع كل من يرفع السلاح في وجه الدولة

. لن نقبل التطاول أو الاعتداء على نشامى أجهزتنا الأمنية

. مؤسسات الدولة ستتخذ كل الإجراءات لمحاسبة الخارجين عن القانون

جرش

عمان. وشهد جلالته على أنه سيتم التعامل بحزم مع كل من يرفع السلاح في وجه الدولة ويتعدى على الممتلكات العامة وحقوق المواطنين، مؤكداً أن الاعتداءات وأعمال التخريب مساس خطير بأمن الوطن ولن نسمح بذلك. وعبر جلالته الملك، خلال زيارته

لبيت العزاء في ديوان الدلاييح بمنطقة الكثير في جرش، عن تعازيه الحارة لذوي الشهيد، قائلاً «هذا ابني وابن كل الأردنيين، ولن يبدأ لنا بال حتى ينال المجرم عقابه أمام العدالة على جريمته الكراء». وشدد جلالته على «أننا لن نقبل التطاول



الدولة ستتخذ كل الإجراءات لمحاسبة الخارجين عن القانون. ورافق جلالته، رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، ورئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي.

## الأمن العام يشيع جثمان شهيد الواجب العقيد الدكتور عبدالرزاق الدلاييح بمحافظة جرش

جرش



شيعت مديريةية الأمن العام وبمشاركة الآف المواطنين بعد صلاة ظهر الجمعة، شهيد الوطن والواجب، العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلاييح إلى مفواه الأخير في بلدة الكثير بمحافظة جرش، والذي ارتقى شهيداً إلى جوار ربه بعد إصابته بعيار ناري في منطقة الرأس أثناء أداء واجبه خلال أعمال شغب كانت تقوم بها مجموعة من المجرمين الخارجين عن القانون في منطقة الحسينية بمحافظة معان.

وجرت لشهيد الواجب مراسم عسكرية، وحمل على أكتاف رفاقه من منتسبي جهاز الأمن العام ملفوفاً بالعلم الأردني، ووري الثرى في مقبرة الكثير بعد الصلاة عليه في مسجد البلدة.

وشارك في تشييع جثمان الشهيد الدلاييح مدير الأمن العام اللواء عبيدالله المعايطة وعدد كبير من ضباط ومرتبات الأمن العام والقوات المسلحة والأجهزة الأمنية وجموع غفيرة من أبناء الوطن كافة.

## مؤتمر صحفي لوزير الداخلية والاتصال الحكومي ومدير الأمن العام

عمان

عقد وزير الداخلية مازن الفراية والاتصال الحكومي فيصل الشبول ومدير الأمن العام اللواء عبيدالله المعايطة الجمعة، مؤتمراً صحفياً في وزارة الداخلية، تم خلاله الحديث عن الأحداث التي وقعت مساء أمس في لواء الحسينية بمحافظة معان وارتقى خلالها الشهيد العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلاييح أثناء تأديته لواجبه في حفظ الأمن والاستقرار. وقدم الوزيران ومدير الأمن العام التعزية لذوي الشهيد الدلاييح، ابن قبيلة بني حسن التي تقدم دائماً الشهداء في الدفاع عن أمن واستقرار الأردن.

وقال وزير الداخلية مازن الفراية، إن جلالته الملك وجه الأجهزة الأمنية المختصة لضبط الجاني بأسرع وقت وتقديمه للعدالة، مؤكداً أن الأجهزة المختصة تبذل جهوداً حثيئة من أجل ذلك. وأضاف أن الحكومة حريصة على حق النظار السلمي للمواطنين والتعبير بكل حرية عن آرائهم في كافة المناطق وبما يكفله الدستور، موضحاً أن الأجهزة الأمنية ومنذ بدء الاحتجاجات تعاملت بانضباطية وحكمة ومسؤولية، تابع ص٢

## رئيس وأعضاء مجلس النواب ينعون الشهيد الدلاييح

عمان

نعى رئيس وأعضاء مجلس النواب الشهيد العقيد عبد الرزاق عبد الحافظ الدلاييح نائب مدير شرطة محافظة معان، والذي استشهد في منطقة الحسينية بمحافظة معان.

وعبر المجلس عن تعازيه لأهل وذوي الشهيد، حيث قضى مدافعا عن أمن واستقرار الوطن، سائلي العلي القدير أن يتغده بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته.

وأكد المجلس وقوفه مع مؤسساتنا الأمنية الساهرة على أمن الوطن، والتي تقدم أسمى صور التضحية والبسالة في سبيل حفظ أمن الوطن وحماية مواطنيه.

## إيقاف منصة تيك توك عن العمل مؤقتاً بعد إساءة استخدامها

عمان

أعلنت وحدة الجرائم الإلكترونية، عن أن الوحدة وقرق الجرائم الإلكترونية تتابع ما ينشر على وسائل التواصل الاجتماعي وخصوصاً فيما يتعلق بخطاب الكراهية ونشر أعمال العنف أو دعوات الفوضى، أجهزة إنفاذ القانون والممتلكات وقطع الطرق.

مثل هذه الجرائم إلى القضاء.

وقالت إن منصة «تيك توك»، لم تتعامل مع إساءة استخدام المنصة من قبل مستخدميها بتمجيد ونشر أعمال العنف أو دعوات الفوضى، كما لم تتعامل مع ترويج فيديوهات من خارج المملكة وتزويرها للتأثير على مشاعر المواطنين، ولذلك فقد تم إيقاف خدماتها في المملكة مؤقتاً.

## بتوجيهات ملكية..

# العيسوي والحنيطي يطمئنان على صحة مصابي أحداث الحسينية

عمان

الملك عبد الله الثاني للمصابين بالشفاء العاجل، وتوجيهات جلالته بتقديم جميع أشكال الرعاية الصحية والعلاجية اللازمة لهما. كما تقلا تقدير جلالته الملك للجهود والدور، الذي يقوم به رجال الأمن العام في حفظ الأمن والأمان للوطن والمواطن. واطمان العيسوي والحنيطي، بحضور مدير عام الخدمات الطبية الملكية العميد الطبيب يوسف جمال زريقات ، على الحالة الصحية

للمصابين، واستمعوا إلى شرح من الكادر الطبي المشرف عليهما حول وضعهما الصحي. وكانت قوة أمنية، قد تعاملت، أمس الخميس، مع أعمال شغب، كانت تقوم بها مجموعة من المجرمين الخارجين عن القانون في منطقة الحسينية، أسفر عنها استشهاد العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلاييح، وإصابة ضابط وضابط صف، إثر إطلاق عيارات من قبل هؤلاء المجرمين.

بتوجيهات ملكية، زار رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، ورئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الجمعة، مصابي أحداث منطقة الحسينية في محافظة معان، اللذين يرقدان على سرير الشفاء في مدينة الحسين الطبية. ونقل العيسوي واللواء الحنيطي، تمنيات جلالته

## المعاينة يؤكد أهمية تبادل الخبرات بين هيئتي الانتخاب الأردنية والتونسية

عمان

أكد رئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب المهندس موسى المعاينة، خلال لقائه في العاصمة تونس، رئيس هيئة الانتخابات التونسية فاروق بوعسكر أهمية تبادل الخبرات الدائم بين الهيئتين الأردنية والتونسية بما يخدم العمليات الانتخابية في البلدين.

وبحسب بيان للهيئة المستقلة، قدم التونسي بوعسكر للمعاينة، الذي يتزعم البعثة الاستطلاعية للمنظمة العربية للإدارات الانتخابية، عرضاً حول آخر استعدادات الانتخابات التشريعية التونسية، المقرر إجراؤها يوم السبت المقبل.

من جهته، أكد المعاينة ثقة المنظمة العربية للإدارات الانتخابية بقدرة الهيئة التونسية على إدارة انتخابات مميزة، مؤكداً عمق العلاقات الأردنية التونسية.

واستعرض المعاينة مجلس مفوضي هيئة الانتخابات التونسية مستجدات التشريعات الأردنية، التي تعكس رؤية المملكة في التحديث المستمر لمنظومة العمل السياسي، وخصوصاً تعزيز مشاركة الشباب والمرأة في الحياة السياسية.

## وزيرة الدولة للشؤون القانونية تلتقي السفارة البريطانية

عمان

استقبلت وزيرة الدولة للشؤون القانونية، الدكتورة نانسي ثمروقة، في مكتبها بدار رئاسة الوزراء، السفارة البريطانية لدى المملكة بريجيت برايدن.

وأكدت ثمروقة، خلال اللقاء، عمق العلاقات التاريخية التي تجمع الأردن والمملكة المتحدة، والحرص على مواصلة مسيرة التعاون الاستراتيجي المشترك على جميع الصعد.

واستعرضت مسارات التحديث الثلاثة «السياسية والاقتصادية والإدارية»، التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني وتعكف الحكومة على إنجازها باعتبارها مشروعاً للدولة، وأهميتها في توفير خدمات أفضل للمواطنين، وتعزيز مشاركتهم في الحياة السياسية والحزبية، خصوصاً المرأة والشباب.

بدورها، أشادت السفيرة البريطانية بالدور الكبير الذي يقوم به الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني في مسيرة التحديث الشامل. وأكدت العلاقات القوية والتمتية التي تجمع البلدين الصديقين، وضرورة إدامة التواصل والشراكة بما يحقق التقدم الذي يسعى إليه البلدان في مختلف المجالات.

## الحنيطي: العلاقات الأردنية القبرصية مبنية على التعاون المشترك في شتى المجالات



عمان

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، في مكتبه بالقيادة العامة، وزير الدفاع القبرصي شارالامبوس بتريديس والوفد المرافق له، وذلك ضمن سلسلة اللقاءات التي تنظمها القوات المسلحة الأردنية الرامية إلى تعزيز التعاون العسكري المشترك مع الدول الشقيقة والصديقة.

وجرى للضيف مراسم استقبال عسكرية، حيث استعرض حرس الشرف الذي اصطف لتحيته، كما عزّفت الموسيقى السلامين الوطني القبرصي والملكي الأردني.

وقال اللواء الركن الحنيطي: «إن جهود القوات المسلحة الأردنية تأتي ضمن المساعي والأهداف الدولية، خاصة فيما يتعلق بكافة الإرهاب والتطرف وآفة المخدرات التي تشكل تهديداً واضحاً لشعوب المنطقة»، مؤكداً عمق العلاقات الأردنية القبرصية المبنية على التعاون المشترك في شتى المجالات.

من جهته، أكد وزير الدفاع القبرصي الدور الكبير الذي تقوم به القوات المسلحة الأردنية في حفظ أمن واستقرار المنطقة، مشيراً إلى أن الخطط المستقبلية تهدف إلى زيادة التعاون العسكري المشترك بما يخدم الاتفاقيات والتعاونين والدورات، لتطوير القدرات القتالية وتوحيد المفاهيم العسكرية، لضمان تحقيق الأهداف المرجوة التي تخدم القوات المسلحة في البلدين الصديقين.

وجرى خلال اللقاء، الذي حضره عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية والسفير القبرصي والمحقق الدفاعي العقيد عمان، توقيع اتفاقية تعاون لتعزيز سبل علاقات التعاون والتنسيق المشترك في مختلف المجالات العسكرية في البلدين الصديقين.

## شركة كهرباء محافظة إربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - منطقة شارع مصطفى محمد هانده، شارع الشبار منطقة إيدون والجوارين وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثانية والنصف ظهراً وعن إربد - الجوارين لهداية حينا من الساعة الثامنة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد.

وعن سعد، أم رمانة، أم الزينون من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الثانية ظهراً وعن سوف طريق عين من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش. وعن عنجرة بالكامل، عنجرة طريق صاكن، كنيسة بطريرك الأناثين والجوارين من الساعة الثامنة صباحاً وغاية الساعة العاشرة صباحاً وعن عجلون، شارع الطراد، شارع النرجس، شارع إسماعيل بن زيد، شارع فلسطين، شارع الملك عبدالله الأول، شارع الباسمين، شارع جعفر الطيار، شارع الريادي، شارع وصفي النش، شارع سندان، شارع القوقون، شارع سد بن معاذ، شارع الاحسان، شارع نادي المتقاعدين العسكريين، شارع الاماني من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة عجلون.

وعن يعول بنر حامد فريوان من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

# مؤتمر صحفي لوزيري الداخلية والاتصال الحكومي ومدير الأمن العام الغرايبة: جلالة الملك وجه الأجهزة الأمنية المختصة لضبط الجاني بأسرع وقت

الغرايبة: الاحتجاجات والإضرابات تضر بعميشة المواطنين، وتؤدي إلى خسائر عديدة. الشبول: حادثة استشهاد العقيد الدلايخ تعثّل رفقاً للسلح في وجه الدولة. الشبول: نتابع دعوات التحريض وسيجري التعامل معها بالقانون. المعاينة: على رأس واجبات الأمن العام المحافظة على أرواح المواطنين وأعراضهم وممتلكاتهم. المعاينة: الأمن العام يحترم التعبير عن الرأي وفق أحكام الدستور وفي إطاره السلمي.

القانون وأن يعيد الأمن والاستقرار. وأضاف أن الحكومة تعاملت مع الأزمة بشكل إيجابي منذ اليوم الأول وقدمت كل ما يلزم لتلبية مطالب المعتصمين، قائلاً: «لن نأسف إنحرفت هذه المظاهر في يومها الثالث عن المسار الصحيح

والتي ظهرت سلوكيات خارجة عن القانون تمثلت بقطع الطريق والاعتداء على المنشآت العامة والحاق الضرر بالممتلكات العامة والخاصة والعمل على تعطيل حياة المواطنين، وتعدت ذلك إلى إطلاق العيارات النارية باتجاه رجال الأمن وبشكل مباشر».

وقال إن عدد الإصابات بين مرتبات الأمن العام بلغت 49 إصابة إلى جانب ارتقاء الشهيد الدلايخ، وتضرر 70 آلية الأمن العام ونحو 90 مركبة وحافلة للمواطنين والاعتداء كذلك على بعض السائقين وحافلات النقل السياحي.

وأكد المعاينة أن جهاز الأمن العام لن يواني بالضرر بيد من حديد على كل من تسول له نفسه الإخلال الأمن أو النظام العام، مشيراً إلى أن الواجب الأساسي لجهاز الأمن العام هو مكافحة ومنع الجريمة قبل وقوعها ومثل هذه الأعمال تعتبر معطلة لواجبات الجهاز الأساسية في مكافحة الجريمة وممتلكاتهم، إلى جانب دوره في المحافظة على النظام العام والسلم المجتمعي ليلقي هذا الوطن واحة من واستقرار أبنائه والمقيمين على أرضه الطيبة.

وأضاف أن جهاز الأمن العام يحترم أحكام أشكال التعبير عن الرأي وفق أحكام الدستور طالما هي في الإطار السلمي، مشيراً إلى أنها عندما تخرج عن السلمية وتصل إلى درجة الإخلال بالأمن والنظام العام فهذا يستوجب على الجهاز القيام بالواجبات المنطة به وفقه أحكام

كما جدد الشبول التأكيد على أن الحكومة تعاملت مع مطالب سائقي ومالكي الشاحنات والنقل العام من خلال الموافقة على مطالب النقابة العامة لأصحاب الباصات، والنقابة العامة لأصحاب السيارات العمومية والتكسي.

وخلو إيقاف إحدى المنصات على وسائل التواصل الاجتماعي، أكد الشبول أن وحدة الجرائم الإلكترونية في مديرية الأمن العام على وسائل التواصل الاجتماعي، وسلحتها العديد من الفيديوهات الميئنة بالتحريض على القتل والفضى على إحدى المنصات الرقمية، واتخذت إجراءً بوقف هذه المنصة مؤقتاً، وأشار إلى أن وحدة الجرائم الإلكترونية والأجهزة الرقابية المختصة تتابع ما ينشر على وسائل التواصل الاجتماعي، لافتاً إلى أن بعض الحسابات والمنصات الرقمية أنشئت خلال هذه الأزمة، ويجري التواصل مع منصات التواصل الاجتماعي للتعامل مع هذه الحسابات.



عمان

عقد وزير الداخلية مازن الغرايبة والاتصال الحكومي فيصل الشبول ومدير الأمن العام اللواء عبدالله المعاينة، الجمعة، مؤتمراً صحفياً في وزارة الداخلية، تم خلاله الحديث عن الأحداث التي وقعت مساء أمس في لواء الحسينية بمحافظة معان وارتقى خلالها الشهيد العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلايخ أثناء تأديته لواجبه في حفظ الأمن والاستقرار.

وقدم الوزيران ومدير الأمن العام التعزية لذوي الشهيد الدلايخ، ابن قبيلة بني حسن التي تقدم دائماً الشهداء في الدفاع عن أمن واستقرار الأردن.

وقال وزير الداخلية مازن الغرايبة، إن جلالة الملك وجه الأجهزة الأمنية المختصة لضبط الجاني بأسرع وقت وتقديمه للعدالة، مؤكداً أن الأجهزة المختصة تبذل جهوداً حثيثة من أجل ذلك.

وأضاف أن الحكومة حريصة على حق التظاهر السلمي للمواطنين والتعبير بكل حرية عن آرائهم في كافة المناطق وبما يكفل الدستور، مؤكداً أن الأجهزة الأمنية منذ بدء الاحتجاجات تعاملت بانضباطية وحكمة ومسؤولية، مستمركاً «إلا أننا شهدنا أعمال عنف وتحريض وانحراف للبوصلة كإضرام النار بمؤسسات حكومية وخاصة وتدمير أكثر من 48 عمود كهرباء أدى إلى انقطاع التيار الكهربائي عن العديد من المناطق ما أضر بالمواطنين والمرضى.

وأواصل الغرايبة قائلاً: إن الحكومة عقدت عدة لقاءات مع أصحاب الشاحنات للتشاور والوقوف على مطالبهم وتم الاتفاق معهم كما تم الاتفاق أيضاً مع بعض سائقي الشاحنات اللذين لم يتفقوا مع زملائهم على بعض المطالب

وسد ستة أشهر تبعت مائة يصعب تحملها، مبيناً أن الاحتجاجات والإضرابات تضر بعميشة المواطنين، وتؤدي إلى خسائر صحية ومادية وخسائر بالأرواح.

وطالب الغرايبة المواطنين بالابتعاد عن المناطق التي تشهد أعمال خارجة عن القانون، مشدداً على أنه سيتم الضرب من حديد لكل من تسول له نفسه الاعتداء على الممتلكات، لافتاً إلى أنه ومع نهاية الشهر الحالي ستخفض أسعار المشتقات النفطية نتيجة انخفاض الأسعار العالمية، مؤكداً أن الحكومة تقدم كل ما تستطيع القيام به ضمن قدرة الموازنة العامة.

وقال وزير الاتصال الحكومي فيصل الشبول، إن حادثة استشهاد العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلايخ والتي وقعت أثناء قيامه بواجبه الميداني بحماية الطرق والمرارة في منطقة الحسينية بمحافظة معان، تمثل «رفعاً للسلح في وجه الدولة».

وأضاف الشبول أن حادثة استشهاد العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلايخ والتي وقعت أثناء قيامه بواجبه الميداني بحماية الطرق والمرارة في منطقة الحسينية بمحافظة معان، تمثل «رفعاً للسلح في وجه الدولة».

## وزير الأوقاف: دماء الناس وأعراضهم والممتلكات العامة والخاصة حرام لا يقبل الله انتهاكها



عمان

وقال وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، إن الله تعالى أنعم علينا في الأردن بالأمن والاستقرار، وهي نعمة عظيمة ذكرها في القرآن الكريم حيث قال «فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ (3) الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ»، محذراً من وقوع الفتنة وإراقة دماء.

واستذكر وزير الأوقاف ما كمل يُبهر من إراقة للدماء واستهداف لرجال الأمن الذين يواصلون الليل بالناهار لحفظ أمن الوطن والمواطن، مشيراً إلى أن دماء الناس وأعراضهم والممتلكات العامة والخاصة وقطع الطرق وإشعال النيران حرام لا يقبل الله تعالى به، ولا علاقة لذلك بالتعبير السلمي للناس تجاه قضية ما.

جاء ذلك خلال اللقاء خطبتي وصلاة الجمعة لدى افتتاحه مسجد الحاج عادل أبو سل في منطقة البيضاء في العاصمة عمان اليوم الجمعة، بحضور الدكتور غالب الزعاري وعد من مديري مديرية أوقاف عمان الأولى وشيوخ وجهاء وأمايي المنطقة. وأضاف الخلايلة، أن الله تعالى أمر نبيه عليه الصلاة والسلام بأن يعصم بحبل الله تعالى، وعلى ذلك سار عليه السلام، واهتدى به الصحابة رضوان الله عليهم، لأن اعتصام المسلم بحبل الله تعالى بأوامر ونواهيه طريق النجاة في الدنيا والسلام

## مجلس النواب: نرفض كل مظاهر وسلوكيات الخروج على القانون

عبر مجلس النواب عن رفضه كافة مظاهر وسلوكيات الخروج على القانون وأعمال التخريب والاعتداءات على الممتلكات العامة والخاصة، وقال المجلس في بيان صادر عنه الجمعة، «لقد ارتقى، إلى العلأ شهيداً ابن الوطن البطل العقيد عبد الرزاق عبد الحافظ الدلايخ - رحمه الله وأسكنه فسيح جناته- مع الشهداء والصديقين والصلحين والأبرار، بيد غدر أمة من القتلته والمخربين الذين اقتصروا جريمتهم الكراء بحق أحد أبناء الوطن الأبرار الذين رهنوا أرواحهم ونذروها لحماية الوطن وأهله، وسهروا مواصلي الليل بالناهار لتفريق عيون الأردنيين آمنين على أرواحهم وممتلكاتهم ومؤسساتهم لا يعرفون أنهم غادر قاتل أتم». وأضاف البيان: إن مجلس النواب إذ يدين هذه الجريمة الكراء ليوكد أن الشهيد العقيد عبد الرزاق عبد الحافظ الدلايخ هو ليس ابن عائلته وقبيلته وحسب، وإنما هو ابن كل بيت أردني، وسيطال القصاص قتلته من المجرمين والمخربين الذين اقتصروا هذه الجريمة الأثمة».

وجاء في البيان، أن «المجلس يدين ويرفض كل مظاهر وسلوكيات الخروج على القانون وأعمال التخريب والاعتداءات على الممتلكات العامة والخاصة التي شهدناها، وهنا يفتق المجلس جنباً إلى جنب وحلف الأجهزة الأمنية الباسلة ورجائها الأوفياء في التصدي للخارجين على القانون وملاحقتهم ليتناول أجزاءهم على كل ما يمكن أن يمس بالقانون وسيادته، وكل من تسول له نفسه الاعتداء على رجال الأمن بأي شكل من الأشكال أو الإعداء على الممتلكات العامة أو الخاصة أو قطع الطرق أو ترويع المواطنين في أي بقعة على أرض وطننا الحبيب». وتابع البيان أن «مجلس النواب إذ يوكد أن نهج حرية التعبير كان وما زال وسيبقى مصاناً ومكفولاً لحماية الدولة ومؤسساتها وفي إطار سيادة القانون وبالمظاهر السلمية، إلا أنه يوكد بالوقت ذاته الفرق بين حرية التعبير عن الرأي سلمياً وبين الاعتداء والتخريب والخروج على القانون الذي نرفضه رفضاً مطلقاً ونستنصدي له، ومؤسسات الدولة، بكل حزم». وختم البيان: «وإذ يجدد مجلس النواب التأكيد على عدم السماح بالخروج على سيادة القانون، فإنه يهيب بأبناء الأوقاف الوقوف صفاً واحداً، كعدهم على مر العهود، في رفض وإدانة أي سلوك خارج عن القانون، وإدانة وعزل الفتنة القبلية التي تقترب الاعتداءات، والتي لن تجد من الأردن إلا التصدي بكل حزم وبنات».

أقامت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، صلاة الغائب عقب أداء خطبتي وصلاة الجمعة في مساجد المملكة عن روح المغفور له بأذن الله تعالى الشهيد العقيد عبد الرزاق عبد الحافظ الدلايخ، إثر تعرضه لإصابة بجيار ناري أثناء أدائه الواجب في منطقة الحسينية في منطقة معان فجر الجمعة.

وكانت الوزارة، عممت على جميع الأئمة وخطباء المساجد في المملكة لأداء صلاة الغائب على الشهيد الدلايخ، داعياً الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته، ويلهم الله وذويه جميل الصبر والسلوان، ويحفظ الأردن قيادة وشعباً.

## الأوقاف تقيم صلاة الغائب على روح الشهيد الدلايخ

أقامت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، صلاة الغائب عقب أداء خطبتي وصلاة الجمعة في مساجد المملكة عن روح المغفور له بأذن الله تعالى الشهيد العقيد عبد الرزاق عبد الحافظ الدلايخ، إثر تعرضه لإصابة بجيار ناري أثناء أدائه الواجب في منطقة الحسينية في منطقة معان فجر الجمعة.

وكانت الوزارة، عممت على جميع الأئمة وخطباء المساجد في المملكة لأداء صلاة الغائب على الشهيد الدلايخ، داعياً الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته، ويلهم الله وذويه جميل الصبر والسلوان، ويحفظ الأردن قيادة وشعباً.

أقامت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، صلاة الغائب عقب أداء خطبتي وصلاة الجمعة في مساجد المملكة عن روح المغفور له بأذن الله تعالى الشهيد العقيد عبد الرزاق عبد الحافظ الدلايخ، إثر تعرضه لإصابة بجيار ناري أثناء أدائه الواجب في منطقة الحسينية في منطقة معان فجر الجمعة.

وكانت الوزارة، عممت على جميع الأئمة وخطباء المساجد في المملكة لأداء صلاة الغائب على الشهيد الدلايخ، داعياً الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته، ويلهم الله وذويه جميل الصبر والسلوان، ويحفظ الأردن قيادة وشعباً.



## سرطان الجلد والفياجرا؛ ما العلاقة؟

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

شاركفرد 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 لويب 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 ٢٠.٠٠٠ 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 أمناً.

## 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 كلياً 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 "الكوكيتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكونوا في الأمر مجذبا.

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 المرफقة، 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 يؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنوش، 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 التشنوش، ومن المعروف أن رداد الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيهم 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 بملائة 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 بال مزيد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحدث مع الصيدلي

عدم قراءة نشرة التعليمات المرफقة 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 معه ما 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 بالقوة

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 المبطن 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؛نشرت 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 تضرروا 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 ومحترفاً. 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

أولاً والانتظار أربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية. هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد. أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

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

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

يعاني 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

ولا تقتصر فوائد الطماطم على محاربة سرطان الجلد، بل تشمل: تساعد في تنظيف السكر في الدم لدى مرضى السكري الوفاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين المساعدة في النزول بالوزن مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة الوفاية من هشاشة العظام الوفاية من الإصابة بالإسكاسك.

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 يومياً لمدة 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 او شكل او لون او ملمس الشامات الموجودة". وأكدت بأنه يجب النظر إلى جميع اناء الجسم للتأكد من ظهور شامات جديدة وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط على الذراع اليمنى.

الذراع اليمنى كانت دليلاً قوياً على ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد مقارنة مع الأجزاء الأخرى من الجسم. النساء التي تمتلك أكثر من سبع شامات على ذراعهن اليمنى ملكن عدداً من الشامات على جسمهن أكثر بتسع مرات من غيرهن، ووصل إجمالي عدد هذه الشامات إلى ٥٠. من امتلك ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات عى جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرها.

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 بدراستهم ٣،٥٩٤ امرأة، وقامت بعد الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثمر كرر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

القائمون على الدراسة من جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن أكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً أساسيا في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض.وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ساييمون ريبيريو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من تزايد 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

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزايد 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



متابعتهم لمدة ١٨,٣ عاماً. ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ لمن يستهلكون فقط النبيذ الأبيض بشكل يومي. ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً

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 ٢١,٠٠٠ 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 مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

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 مزيد 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 دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا 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 الأكيد 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 مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقرون 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 أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، 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 والخضراوات 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
التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة
الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة
مثل تلقي خبر غير جيد
الشعور بالخزي بشكل كبير
الوقوف لفترة طويلة من الزمن
التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة
القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة
تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف
بسرعة كبيرة
الإصابة بالجفاف
الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

الإغماء: أسباب وإسعاف
هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى فقدان المفاجئ، والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تمامًا مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الأكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء. ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد 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.

يجب أيضاً إستخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.

٢- تمزق الأربطة
ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.
هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابية.

٣- الفصال العظامي
عند إصابتك بالفصال العظامي تشزع بصعوبة في نثي ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

٤- الفصال العظامي
ما أو يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، والتهوية 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 إتهاب 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 إتهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابية يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على الجلد بخصم حيوية يتم وضعها على البشرة في موسم الصيف.

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المفصلي ليصبح المفصل 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،

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما يلي:

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك
عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة
عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

إن بقي الشخص قادراً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق
قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التي تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه.

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.
الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر.
ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٦- حب الشباب العرقية
هي التهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق.
هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

وتجنب الإصابة بالدامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والنمش

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة في موسم الصيف.

٧- الفقرس
الإصابة بمرض الفخرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصققة

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

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون 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.

## 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، في حال تناولت مسكن الألم 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 "الكوتكول" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فنشر لكم تغيروا عادتكم.

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

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



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

## ٩ علامات مميزة للشيوخه

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيوخه، 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 الشيوخه، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض 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 الناتج 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 الحمض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

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

## علامة مميزة

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

ويقول بروفيسور رونري: "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 الخلوية بالوقود".

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

## ماهية شيوخه الغلظا

ربما يتساءل البعض قائلًا: ما هي الشيوخه 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 الشيوخه تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب الكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيوخه الجديدة، قائلًا: "الشيوخه هي القامد والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وينتفج بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأفضاض والبقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستظهر قائلًا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضمر، 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 والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيوخه، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تنشيخ، 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 بالشيوخه حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً. وبحسب تقرير ستيفاني إيكليكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيوخه، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيوخه رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيوخه على مستوى الجزيئات والخلية.

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

## الشيوخه مرض يمكن علاجه

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

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلًا: "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 للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بجهة 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.

## 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 سكاى" Boldsky المعنى بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة 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.

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

**مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا**  
وفي حالة الفتران 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.

**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 الفتران. وأجريت تجارب على فتران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفتران 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 شيوا قانتج 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 لترشيد 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".

## العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال". وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر 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".

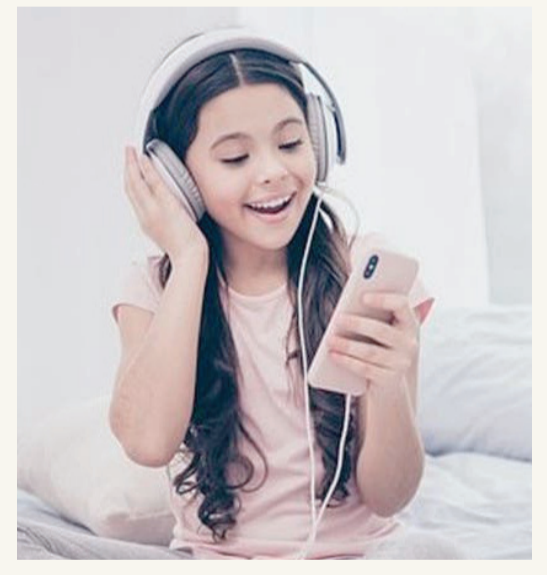
الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والالعاب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".

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 أسرهم 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".

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، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

## على مستوى العالم

كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



## 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 يميل 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 تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنتقلها 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

## غارات روسية تستهدف البنية التحتية للطاقة في أوكرانيا



ضربت الصواريخ الروسية منشآت للطاقة في عدة مناطق.

حذر مسؤولون في منطقة زابوريجيا بجنوب شرق أوكرانيا السكان من مزيد من الانقطاعات في الكهرباء مع محاولة المهندسين إصلاح الضرر الذي تسببت فيه الضربات الروسية.

وكتب أولكسندر ستاروخ الحاكم الإقليمي لزابوريجيا على تلفزيون "علم بوجود ١٥ اصطداما للصواريخ الروسية (في المنطقة). نطلب من المواطنين الاستعداد للقيود المؤقتة المحتملة في أثناء ترميم البنية التحتية المتضررة.

وقالت شركة دي.تي.إي.كيه للطاقة إنها اضطرت بالفعل إلى قطع الكهرباء في مناطق بكيف من أجل عمليات الإصلاح. وتهاجم روسيا، التي اجتاحت أوكرانيا في فبراير شباط، البنية التحتية للطاقة في أوكرانيا منذ أكتوبر تشرين الأول، مما تسبب في انقطاعات متكررة للتيار الكهربائي في شتى أنحاء البلاد في بداية فصل الشتاء. وتقول موسكو إن الهجمات على البنية التحتية الأساسية شرعية من الناحية العسكرية. وتقول أوكرانيا إن الهجمات التي تهدف إلى التسبب في معاناة للمدنيين تعتبر جريمة حرب.

في تدميرنا وأن يجعلونا عبيدا. لكننا لن نستسلم وستحمل"، وفقا لما ذكرته رويترز.

وأضافت "أريد أن تنتهي الحرب قريبا. لكنني مستعدة للانتظار طالما كان ذلك ضروريا.

وقال نائب رئيس مكتب الرئاسة كيريلو تيموشينكو إن مبنى سكنيا تعرض للقصف في مدينة كريفى ريه في وسط البلاد، وقد يكون هناك أشخاص محاصرون تحت الأرض.

وصرح الحاكم الإقليمي أن شخصين قتلوا وأصيب ما لا يقل عن ٥ عندما أصاب صاروخ روسي المبنى السكني في كريفى ريه. وكتب حاكم الولاية فالنتين ريزنيتشكو على تلفزيون "أصاب صاروخ روسي مبنى سكنيا في كريفى ريه... قتل شخصان وأصيب ٥ على الأقل، بينهم طفلان. وجميعهم في المستشفى.. وليس من الواضح بعد مدى أهمية البنية التحتية التي أصيبت في الضربات الصاروخية. وكتب تيموشينكو على تطبيق تلغرام "لا تتجاهلوا التحذيرات من الغارات الجوية، ابقوا في الملاجئ.. وأعلن بدء عمليات قطع طائرة للتيار الكهربائي في جميع أنحاء البلاد بعد أن

قال مسؤولون أوكرانيون إن روسيا أطلقت وإبلا جديدا من الصواريخ على أوكرانيا، يوم الجمعة، لتلحق أضرارا بمنشآت الطاقة وتسبب في انقطاع الكهرباء مع احتفاء الناس في الملاجئ.

وذكر مسؤولون محليون أن أحدث الموجات الكبيرة من الضربات الصاروخية منذ أكتوبر استهدفت بنية تحتية مهمة في مناطق منها خاركيف في شرق البلاد، وكذلك منطقة أوديسا على البحر الأسود وهينيتسيا في الغرب الأوسط.

وأضافوا أن الكهرباء انقطعت عن خاركيف ومدينة بولتافا في وسط البلاد وأجزاء من كييف، بالإضافة إلى منطقة سومي في الشمال.

وقال شهود في كييف إن ٣ انفجارات على الأقل هزت العاصمة الأوكرانية كييف، وعملت أنظمة الدفاع الجوي في أنحاء البلاد.

ونقلت رويترز عن الشركة المشغلة للسكك الحديدية الأوكرانية إن عددا من الخطوط واجهت انقطاعا في الكهرباء. وقالت ليديا فاسيليفا، البالغة من العمر ٥٣ عاما وهي تتجه إلى أحد الملاجئ في محطة كييف للسكك الحديدية، "يرغبون

## سفير المملكة في الكويت يؤكد الاعتراف بمستوى التعاون الإعلامي بين البلدين الشقيقين

عمان  
بحث سفير المملكة لدى دولة الكويت صقر أبو شتال مع المديرية العامة لوكالة الأنباء الكويتية (كونا) الدكتور فاطمة السالم، سبل تعزيز التعاون الثنائي في مجال الإعلام، ولا سيما بين وكالتي الأبناء في البلدين الشقيقين.

وأعرب السفير أبو شتال عن الاعتراف بمستوى التعاون الإعلامي بين الكويت والأردن، مؤكدا أهمية تنمية فرص التعاون نظرا لما تمتلكه الوكالتين من كوادر وخبرات متمكنة قادرة على تطوير العمل الإعلامي.

من جانبها، أكدت السالم خلال استقبالها بالسفير أبو شتال، أهمية تعزيز التعاون القائم بين "كونا" ووكالة الأنباء الأردنية (بترا)، وتوسيع آفاقه بما يتواءم وحجم العلاقات التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين.

ووفق ما أوردته وكالة الأنباء الكويتية (كونا)، أشارت السالم إلى الحرص على تبادل الزيارات والخبرات والاستفادة من مجالات التدريب المتاحة في الوكالتين، مشيدة بريادة الإعلام الأردني ومكانته المتقدمة على مستوى الوطن العربي.

## تراجع ثقة المستهلك في بريطانيا إلى قرابة أدنى معدلاتها خلال ثمانية أشهر

لندن  
تراجعت ثقة المستهلك في بريطانيا خلال شهر كانون الأول الجاري لتتقرب من أدنى معدلاتها خلال ثمانية أشهر. ونقلت وسائل إعلام بريطانية عن مؤسسة "جي.إف.كيه" للأبحاث التسويقية، أن مؤشر ثقة المستهلك ارتفع بواقع نقطتين في كانون الأول ليصل إلى سالب ٤٢، قرب قراءة سالب ٤٩ التي سجلها في أيلول الماضي، والتي كانت تمثل أدنى قراءة له. ووفقا لمحللين، تعكس هذه القراءة تأثير ارتفاع الأسعار واحتمالات الركود الاقتصادي على العائلات البريطانية، حيث تعرض المزيد من المستهلكين لتدهور أوضاعهم المالية وسط توقعات بميزان في التراجع خلال الشهور الـ١٢ المقبلة.

## ١٦ قتيلا جراء انهيار أرضي في مخيم سياحي بماليزيا

عمان  
أدى انهيار أرضي بأحد المخيمات السياحية في ماليزيا، إلى مقتل ١٦ شخصا، وفقدان ١٧ آخرين بالموقع الكائن في مزرعة عضوية على بعد حوالي ٥٠ كيلومترا شمال العاصمة كوالالمبور.

ونقلت وكالات أنباء عالمية عن قائد شرطة المنطقة سفيان عبد الله، قوله؛ إن عدد القتلى ارتفع إلى ١٦ بينهم طفل في الخامسة من العمر، مشيرا إلى أن سبعة أشخاص نقلوا إلى المستشفى بعد إصابتهم بجروح، وأن رجال الإنقاذ يبحثون عن ١٧ شخصا مفقودا، وتم إنقاذ ٥٣ شخصا آخرين لم يصابوا بأذى.

ولفت سفيان إلى أن الضحايا دخلوا المنطقة، وهي موقع ترفيهي شهير للسكان المحليين لنسب أو استئجار خيام من المزرعة، وشارك أكثر من ٤٠٠ فرد في جهود البحث والإنقاذ.

## مقتل ١٠ أشخاص في حريق قرب مدينة ليون الفرنسية

عمان  
قالت الحكومة المحلية لمنطقة ليون والرون الفرنسية، إن عشرة أشخاص قتلوا من بينهم خمسة أطفال تتراوح أعمارهم بين ٣ و١٥ سنة وفقا لخصيلة أولية بعد أن اندلع حريق صباح اليوم الجمعة في بناية سكنية في فون أون فلان بضاحية مدينة ليون.

وذكرت السلطات المحلية، إن أسباب الحريق لم تعرف بعد وأن نحو ١٧٠ إطفائيا في موقع الحادث إضافة ٦٥ سيارة إسعاف وشاحنة إطفاء، وفق ما نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية.

## اشتباكات بغرب ليبيا.. تعذر صلاة الجمعة وإجلاء مئات العائلات

وكالات

قتل اثنان وأصيب العشرات في اشتباكات عنيفة في مدينة صبراتة غربي ليبيا بين مليشيات تابعة لحكومة الوحدة منتهية الولاية التي يقودها عبد الحميد الدبيبة.

وأدت الاشتباكات العنيفة إلى تعذر إقامة صلاة الجمعة في عدة مساجد، وإجلاء مئات العائلات من المدينة، وغلقت الطرقات الساحلي.

وبحسب جهاز الإسعاف والطوارئ في بيان حصل موقع "سكاي نيوز عربية" على نسخة منه، فإنه حتى اللحظة تأكد سقوط قتيلين من مليشيات تابعة لمدينة الزاوية، فضلا عن سقوط عشرات الجرحى وخسائر مادية كبيرة.

الاشتباكات الدائرة وسط صبراتة جاءت بعد محاولة قوة مسلحة تابعة لمليشيا أمر "قوة الإسناد الأولى الزاوية" محمد بحرون، الملقب بالفار، الدخول للمدينة للقبض على قادة تشكيلات مسلحة بالقوة، وعلى رأسهم أحمد الدباشي الشهير بـ"العمو"؛ الأمر الذي أدى لجشد عسكري ضخم من المليشيات المستوطنة داخل صبراتة، وبدأت الاشتباكات معه. واستخدمت المليشيات الأسلحة المتوسطة والثقيلة ما تسبب في دمار كامل لبعض المنازل والسيارات وخسائر مادية كبيرة.

أجلى الهلال الأحمر حتى اللحظة مئات العائلات من مواقع الاشتباكات، ودعا المتصارعين لتوفير مرعات آمنة، غير أنه لفت إلى أنه في بعض المواقع عجز عن إخراج الأهالي منها لكثافة النيران وقطع الطرق.

إلى ذلك، أعلن مكتب الأوقاف والشؤون الإسلامية في صبراتة، تعذر إقامة صلاة الجمعة بأكثر المساجد في المدينة بسبب الاشتباكات.

وكتب في بيان، "نظرا لما تمر به المدينة، ومن أجل حفظ الأضف وسلامة المسلمين، نعلمكم بأنه لا توجد صلاة جمعة بالمساجد الآتية: مسجد صبراتة العتيق ومسجد المجاهدين.."

وأكدت مصادر ميدانية لـ"سكاي نيوز عربية" أن مليشيا الفار أثناء دخولها المدينة تركزت عند البوابة الشرقية وأغلقت الطريق الساحلي تماما.

وحتى اللحظة اتخذت هذه المليشيات البوابة الشرقية نقطة انطلاق لها، وتعذر على المسافرين الدخول والخروج من المدينة على الطريق الساحلي.

وقال الطبيب شعبان الحاجي لـ"سكاي نيوز عربية" وهو أحد سكان المدينة، إن الاشتباكات عنيفة بدرجة كبيرة ولا أحد يستطيع النزول من منزله وهناك تركزات ضخمة لسيارات مسلحة في وسط المدينة بشكل كبير. وأضاف أن أعداد الضحايا سترتفع لا محالة، خاصة وأن هناك منازل طالها القصف بسبب وجود اشتباكات في شوارع ضيقة.

قتل اثنان وأصيب العشرات في اشتباكات عنيفة في مدينة صبراتة غربي ليبيا بين مليشيات تابعة لحكومة الوحدة منتهية الولاية التي يقودها عبد الحميد الدبيبة. هذه ليست المرة الأولى التي تشهد فيها صبراتة اشتباكات بين هذه المليشيات؛ فخلال هذا العام وقعت أكثر من مرة معارك طاحنة أسقطت قتلى وجرحى. وتحاول الملييات المستوطنة هناك، والتي كانت تقاقل تحت لواء واحد في فترة من الفترات، كسب مزيد من النفوذ والسيطرة على هذه المدن؛ لتسهيل مصالحهم الخاصة بتجارة السلاح والمخدرات ورحلات الهجرة غير الشرعية.

## ثلث سكان السودان بحاجة إلى مساعدات إنسانية عاجلة

وتقول المنظمات الإنسانية إنها تسعى لتنفيذ خطط لمواجهة ضعف التزود بالماء الصالح للشرب والأغذية وتوفير خدمات الصحة والتعليم، بمشاركة مع عدة أطراف، من بينها الأمم المتحدة ومنظمات دولية وقطاعات حكومية.

في العام ٢٠٢٢ استطاعت المنظمات الإنسانية الوصول لأكثر من ٩ ملايين محتاج في جميع أنحاء السودان، وتسمى حاليا لبحث المانحين على تقديم التمويل السريع لمواصلة العمليات الإنسانية في العام المقبل.

وأوضحت منسقة الشؤون الإنسانية في السودان في مؤتمر صحفي بالخرطوم، بأن خطة الاستجابة الإنسانية في السودان للعام المقبل ستركز على تلبية احتياجات الأشد إلحاحا لأكثر من ١٢ مليون شخص يعانون من الفقر المطلق.

وأضافت: "١٥ مليون سوداني أي ما يعادل ثلث سكان البلاد سيحتاجون لمساعدات إنسانية زيادة ١,٥ مليون هذا العام وهو الرقم الأعلى خلال الأعوام العشرة الأخيرة.. وحسب منظمة العون الإنساني فإن عدة أسباب

أدت لذلك منها التحولات السياسية والاقتصادية والأوضاع الأمنية والأخطار الطبيعية، واستمرار تفشي الأمراض، إضافة لارتفاع أسعار المواد الغذائية وبلغ آخرى.

وأوضح مفوض عام العون الإنساني، نجم الدين موسى عبد الكريم "حسب اتفاق جوبا للسلام ولتنظيمية جوانب مهمة كانت هناك حاجة لأموال للأغراض الإنسانية والخطط الاستراتيجية، في هذه الناحية تأثرت بالصعوبات المتعلقة بالوضع الاقتصادي والتغيير المستمر منذ ٢٠١٨.."

وأوضح مفوض عام العون الإنساني، نجم الدين موسى عبد الكريم "حسب اتفاق جوبا للسلام ولتنظيمية جوانب مهمة كانت هناك حاجة لأموال للأغراض الإنسانية والخطط الاستراتيجية، في هذه الناحية تأثرت بالصعوبات المتعلقة بالوضع الاقتصادي والتغيير المستمر منذ ٢٠١٨.."

وأعلن أن البرلمان سيوفر محامين في الولايات المتحدة للدفاع عن أبو عجيل. وشدد على أن واقعة تسليم أبو عجيل لبلد أجنبي سيكون القشة التي ستسقط ظهر الحكومة المنتهية ولايتها، وسيستقطنها.

وأرجع التكبالي ذلك إلى أن إعادة فتح قضية لوكربي- رغم غلق هذه الملف باتفاق رسمي مع الولايات المتحدة عام ٢٠٠٨ ودفع التعويضات- هو "خيانة عظمى". واتهم الدبيبة بأنه "أبرم صفقة مع واشنطن بتسليم أبو عجيل مقابل أن تدعم بقائه على رأس السلطة"، التي يرفض تسليمها للحكومة الجديدة. وكان عناصر من "القوة المشتركة"

وأوضحت منسقة الشؤون الإنسانية في السودان في مؤتمر صحفي بالخرطوم، بأن خطة الاستجابة الإنسانية في السودان للعام المقبل ستركز على تلبية احتياجات الأشد إلحاحا لأكثر من ١٢ مليون شخص يعانون من الفقر المطلق.

وأضافت: "١٥ مليون سوداني أي ما يعادل ثلث سكان البلاد سيحتاجون لمساعدات إنسانية زيادة ١,٥ مليون هذا العام وهو الرقم الأعلى خلال الأعوام العشرة الأخيرة.. وحسب منظمة العون الإنساني فإن عدة أسباب

أدت لذلك منها التحولات السياسية والاقتصادية والأوضاع الأمنية والأخطار الطبيعية، واستمرار تفشي الأمراض، إضافة لارتفاع أسعار المواد الغذائية وبلغ آخرى.

وأوضح مفوض عام العون الإنساني، نجم الدين موسى عبد الكريم "حسب اتفاق جوبا للسلام ولتنظيمية جوانب مهمة كانت هناك حاجة لأموال للأغراض الإنسانية والخطط الاستراتيجية، في هذه الناحية تأثرت بالصعوبات المتعلقة بالوضع الاقتصادي والتغيير المستمر منذ ٢٠١٨.."

وأعلن أن البرلمان سيوفر محامين في الولايات المتحدة للدفاع عن أبو عجيل. وشدد على أن واقعة تسليم أبو عجيل لبلد أجنبي سيكون القشة التي ستسقط ظهر الحكومة المنتهية ولايتها، وسيستقطنها.

وأرجع التكبالي ذلك إلى أن إعادة فتح قضية لوكربي- رغم غلق هذه الملف باتفاق رسمي مع الولايات المتحدة عام ٢٠٠٨ ودفع التعويضات- هو "خيانة عظمى". واتهم الدبيبة بأنه "أبرم صفقة مع واشنطن بتسليم أبو عجيل مقابل أن تدعم بقائه على رأس السلطة"، التي يرفض تسليمها للحكومة الجديدة. وكان عناصر من "القوة المشتركة"

وأوضحت منسقة الشؤون الإنسانية في السودان في مؤتمر صحفي بالخرطوم، بأن خطة الاستجابة الإنسانية في السودان للعام المقبل ستركز على تلبية احتياجات الأشد إلحاحا لأكثر من ١٢ مليون شخص يعانون من الفقر المطلق.

وأضافت: "١٥ مليون سوداني أي ما يعادل ثلث سكان البلاد سيحتاجون لمساعدات إنسانية زيادة ١,٥ مليون هذا العام وهو الرقم الأعلى خلال الأعوام العشرة الأخيرة.. وحسب منظمة العون الإنساني فإن عدة أسباب

أدت لذلك منها التحولات السياسية والاقتصادية والأوضاع الأمنية والأخطار الطبيعية، واستمرار تفشي الأمراض، إضافة لارتفاع أسعار المواد الغذائية وبلغ آخرى.

وأوضح مفوض عام العون الإنساني، نجم الدين موسى عبد الكريم "حسب اتفاق جوبا للسلام ولتنظيمية جوانب مهمة كانت هناك حاجة لأموال للأغراض الإنسانية والخطط الاستراتيجية، في هذه الناحية تأثرت بالصعوبات المتعلقة بالوضع الاقتصادي والتغيير المستمر منذ ٢٠١٨.."

وأعلن أن البرلمان سيوفر محامين في الولايات المتحدة للدفاع عن أبو عجيل. وشدد على أن واقعة تسليم أبو عجيل لبلد أجنبي سيكون القشة التي ستسقط ظهر الحكومة المنتهية ولايتها، وسيستقطنها.

وأرجع التكبالي ذلك إلى أن إعادة فتح قضية لوكربي- رغم غلق هذه الملف باتفاق رسمي مع الولايات المتحدة عام ٢٠٠٨ ودفع التعويضات- هو "خيانة عظمى". واتهم الدبيبة بأنه "أبرم صفقة مع واشنطن بتسليم أبو عجيل مقابل أن تدعم بقائه على رأس السلطة"، التي يرفض تسليمها للحكومة الجديدة. وكان عناصر من "القوة المشتركة"

وأرجع التكبالي ذلك إلى أن إعادة فتح قضية لوكربي- رغم غلق هذه الملف باتفاق رسمي مع الولايات المتحدة عام ٢٠٠٨ ودفع التعويضات- هو "خيانة عظمى". واتهم الدبيبة بأنه "أبرم صفقة مع واشنطن بتسليم أبو عجيل مقابل أن تدعم بقائه على رأس السلطة"، التي يرفض تسليمها للحكومة الجديدة. وكان عناصر من "القوة المشتركة"

## غضب ليبي بعد تسليم أبو عجيل.. والقبائل تمهل الدبيبة ٧٢ ساعة

التابعة لحكومة الدبيبة داهمت في ١٧ نوفمبر، منزل أبو عجيل في طرابلس، ثم هوجن أقاربه بأنه في الولايات المتحدة. عام ١٩٨٨، جرى تفجير طائرة تابعة لشركة بان أميركان في رحلة رقم ١٠٣ بين لندن ونيويورك، فوق بلدة لوكربي. أقرت السلطات في عهد الزعيم الليبي الراحل معمر القذافي، بمسؤوليتها عن التفجير بعد اتفاق مع الولايات المتحدة عام ٢٠٠٣، بتقديم تعويضات ٢,٧ مليار دولار لأسر الضحايا. حوكم متهم واحد هو ضابط المخابرات الليبي السابق، عبد الباسط المقرحي. وفق لائحة الاتهام الأميركية، قام مسعود بتجميع وبرمجة القنبلة التي أسقطت الطائرة.

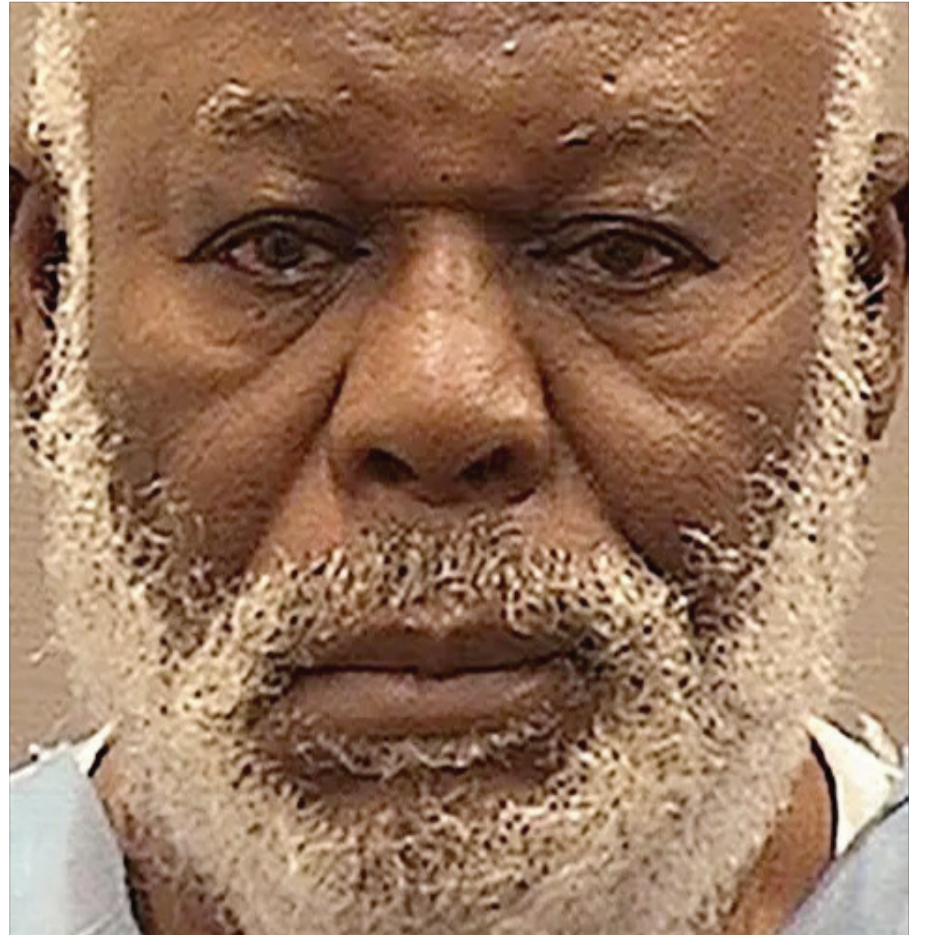
بموجبها عملية التسليم، ومدى توافقها مع القوانين المحلية والدولية.. وأعلن النائب العام الصديق الصور، الأربعاء، فتح تحقيق في واقعة التسليم التي تمّت "دون إجراءات قانونية". ومثّل أبو عجيل أمام محكمة في واشنطن الثلاثاء، ورفض الحديث حتى يجتمع مع محاميه؛ لتعطيه المحكمة أسبوعا لتوفير المحامي.

وأصدرت قبائل بيانات غاضبة منها؛ المجلس الأعلى لقبائل غرب ليبيا، وأدان ما اعتبره اختطاف أبو عجيل، قائلا في بيان؛ الشعب الليبي عامة وأبو عجيل خاصة يتعرضان لظلمين دولي. نحمل الحكومة المسؤولية القانونية والإدارية والإنسانية، وأيضا نحمل المجلس الرئاسي مسؤولية ما حدث. إذا لم يتم إطلاق سراح أبو عجيل عاجلا سيكون لنا حق الرد بالطرق التي نراها مشروعة.

دعت عائلة ضابط المخابرات الليبي السابق أبو عجيل مسعود المحتجز في أمريكا بتهمة المساعدة في تفجير طائرة لوكربي، الليبيين للخروج في مظاهرات الجمعة احتجاجا على تسليم حكومة الوحدة أبو عجيل للولايات المتحدة. واحتجت عائلة أبو عجيل في بيان صوتي ألقاه أحد المنتهين لهم على وصف عبد الحميد الدبيبة أبو عجيل بالأرهابي.

وطالبت الليبيين بالنزول في الميدان احتجاجا على تسليم مواطن ليبي إلى الولايات المتحدة دون سند قانوني. تزامن هذا مع خروج ليبيين في مظاهرات بعدة مدن في ليبيا الخميس يطالبون بإسقاط حكومة عبد الحميد الدبيبة المنتهية ولايتها، بعد تسليمها أبو عجيل مسعود للولايات المتحدة بزعم ضلوعه في تفجير طائرة لوكربي.

وطالب المتظاهرون النائب العام بالتحرك لمعرفة ملايات تسليم أبو عجيل، الذي يناهز الـ٨٠ عاما، كما طالبوا بإنهاء عمل حكومة الدبيبة، معتبرين ما حدث انتهاكا لسيادة الدولة وتواطؤا مع جهات أجنبية ضد مواطن ليبي.



## تفاصيل عودة ميسي بعد الغياب المقلق

### وكالات

عاد ليونيل ميسي نجم منتخب الأرجنتين، إلى المران بعد تسجيله غياباً في أول ربع ساعة والتي خصصت لحضور وسائل الإعلام. وعلم كووورة أن نجم وقائد منتخب الأرجنتين قد عاد إلى تمرين المنتخب ظهر اليوم الجمعة.. إذ أكدت مصادر داخل المعسكر أن ميسي قد شارك في التمارين بعدما تبين أن الإصابة في عضلة فخذه طفيفة. وأشارت المصادر إلى أن تمارين منتخب الأرجنتين التي جرت على ملعب جامعة قطر بشكل مقلق، قد شهدت تواجد ميسي وتدريب بشكل طبيعي مع زملائه. وكانت صحيفة "أوليه" أوضحت أن ليونيل ميسي ورودريجو دي باول والحارس إميليانو مارتينيز، لم يظهروا على أرض الملعب، في أول ربع ساعة المخصصة لحضور وسائل الإعلام، من مران الأمام. وأوضحت الصحيفة أن، "هؤلاء عملوا في صالة الألعاب الرياضية، للتعايش بعد المباراة القوية أمام كرواتيا، ويخوض منتخب الأرجنتين نهائي كأس العالم قطر ٢٠٢٢، بمواجهة المنتخب الفرنسي، الأحد المقبل، على ملعب ستاد لوسيل.

## فان جال يكشف سر توتر علاقته مع ميسي

### وكالات

كشف لويس فان جال، مدرب منتخب هولندا السابق، سبب توتر العلاقة مع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، قائد منتخب التانجو. وقال فان جال، في تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، "لم أنتقد ميسي على الإطلاق، لقد علقت ببساطة أنه في مونديال ٢٠١٤ تمكنا من تعطيله عن طريق منع الكرة من الوصول إليه.. واستندرك المدرب المخضرم البالغ من العمر ٧١ عاماً، "لكن الصحافة الأرجنتينية أساءت تفسير تصريحاتي، ويبدأ ميسي غاضباً للغاية في المباراة الأخيرة بين الأرجنتين وهولندا في دور ربع نهائي كأس العالم ٢٠٢٢، حيث تمعد استغراق المدرب الهولندي داخل الملعب، ووجه له انتقادات حادة في تصريحاته عقب اللقاء.

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيراً، وللمفارقة فإن فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الكرة الأولى في المباراة..

استطرد: "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزأ أحد..

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلاً، "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث ليينا.."

## قمة مرتقبة بين الأهلي والاتحاد في الدوري السعودي للسيدات

### وكالات

يسعى صاحب الأرض الأهلي، لتحقيق الانتصار الثاني على التوالي في الدوري السعودي الممتاز للسيدات، عندما يلاقي غريمه التقليدي الاتحاد، السبت، ضمن الأسبوع الثامن. وتقام قمة جدة على الملعب الريدفيم بمدينة الملك عبد الله الرياضية في جدة، حيث انتهت المواجهة بين الفريقين في مرحلة الذهاب، ١٥ أكتوبر/تشرين أول الماضي، بفوز الاتحاد (٣-١). وتغيرت ظروف الأهلي عن تلك المباراة، حيث بدأ في تحقيق الانتصارات والاتحاد عن المركز السابع قبل الأخير، بانتصاره في الأسبوع الماضي على شلة الشرقية بنتيجة (٢-١). وتلقى محبوب سيدات الأهلي، نبأ سعيداً قبل ٣ أيام عندما أعلنت إدارة النادي تعاقدها مع المهاجمة المغربية إيتسام جرايدي من الجيش الملكي، والتي ساهمت في فوز فريقها الغربي بلقب دوري أبطال أفريقيا ٢٠٢٢، مع حصدها جائزة الهدافا برصيد ٦ أهداف. مهمة صاحب الأرض مع لاعبته المغربية الجديدة في قمة جدة، لن تكون سهلة، حيث سيدخل خصمه التقليدي الاتحاد وهو متصدر في الأسبوع الماضي على الهلال بنتيجة (٣-١)، ليحقق الانتصار الثاني على التوالي بعد تحسن الأداء.

وبدأ الاتحاد في تحسين مستواه، بعد انضمام الحارسة الأردنية ملك شنك، ومواطنتها المدافعة أية المجاني، ليتطور الأداء الدفاعي للفريق الذي يعتمد على القوة البدنية للظهير السعودية بيان صدقة، وعلى المهارات الفردية للاعبة الوسط المحلية صبا توفيق، وعلى المهاجمة أسرار الشيباني.

يذكر أن الاتحاد يحتل المركز الخامس بجدول الترتيب برصيد ١٢ نقطة، مقابل ٦ نقاط للأهلي سادس الترتيب.

## الأهلي يتحرك لإثبات أحقيته بتمثيل إفريقيا في مونديال الأندية

### وكالات

بدأ مسؤولو الأهلي التحرك سريعاً نحو مخاطبة الاتحاد الدولي لكرة القدم، "فيفا"، من أجل المشاركة في مونديال الأندية، بعد إسناد التنظيم للمغرب بشكل رسمي، الجمعة. وقال مصدر بالأهلي، في تصريحات خاصة لـ كووورة، "بالفعل بدأنا تحركات مكثفة في مخاطبة فيفا بشأن مشاركة الفريق في مونديال الأندية، كون الأهلي وصيفاً للنسخة الماضية، بينما يشارك الوداد بصفته مستضيفاً للبطولة، حيث تمنحنا اللانحة الحق في المشاركة..

ويستند الأهلي للانحة البطولة التي تمنع مشاركة ناديين من نفس البلد، وهو ما يعني أن الوداد سيشارك كونه منظم البطولة، بينما يشارك الأهلي بصفته ممثل عن القارة الإفريقية، بعدما جاء ثانياً بدوري الأبطال.

## المصري يفشل في عبور الحدود بأول اختبار لحسام حسن

### وكالات

فشل المصري، في الفوز على حرس الحدود، لينتهي اللقاء الذي جرى الجمعة على استاد السويس الجديد، بالتعاد السلبى، ضمن المرحلة السابعة من الدوري المصري لكرة القدم. سيطر الفريق البورسعيدى في اللقاء الذي اجتذب عددا كبيرا من الجماهير، على مجريات اللعب، لكن دون محاولات خطيرة على مرعى محمد فوزي حارس الحدود. وكانت المباراة، هي التجربة الأولى لحسام حسن، في منصب المدير الفني للمصري. بهذه النتيجة ارتفع رصيد المصري، إلى ٧ نقاط، يحتل بهم المركز الـ١١، بينما حصل حرس الحدود على النقطه الثالثة ليحتل المركز الـ١٧ (قبل الأخير) بجدول الترتيب.

## إصابتان جديدتان.. المرض يحاصر فرنسا قبل نهائي المونديال



### وكالات

تحاصر المشاكل المنتخب الفرنسي، قبل يومين على مباراته النهائية في كأس العالم ٢٠٢٢ أمام المنتخب الأرجنتيني، المقرر إقامتها الأحد على ملعب ستاد لوسيل. وتخوض فرنسا حاملة اللقب نهائي المونديال، بعد أن فازت في نصف النهائي على المنتخب الغربي (٢-٠)، فيما يدخل منتخب الأرجنتين بعد تحطى عقبة كواتيا (٢-٠).

ونجح ديبديه ديشامب، المدير الفني للديوك، في قيادة حامل اللقب إلى نهائي

جديد، على الرغم من تعرض الفريق لعدد من الإصابات.

وأكد الصحفي فابريس هوكينز، وفقا لما ذكرته صحيفة "ذا صن"، أن المدافعين رفايل فاران وإبراهيم كوناتي هما آخر من أصيبوا بالمرض قبل يومين فقط من المباراة النهائية.

وتظهر فرنسا الآن يائسة، بعدما تدفق فيروس شبيه بالانفلونزا، يهدد بعرقلة آمالها في نهائيات كأس العالم. وتم التأكد من إصابة لاعب الوسط أدريان رابيو والظهير داويت أوبيكانو

بالفيروس قبل مباراة نصف النهائي. وغاب اللاعبان عن تلك المباراة مع بقاء رابيو في الفندق وبقي أوبامكانو على مقاعد البدلاء لمدة ٩٠ دقيقة كاملة، كما قيل إن الجناح كينجسلي كومان كان يشعر بالجمى وبقي على مقاعد البدلاء طوال المباراة.

تم استبعاد ثنائي خط الوسط بول بوجبا ونجولو كانتي من البطولة، ولحق بهما كريم بنزيما، بينما أصيب لوкас هيرنانديز في مباراة فرنسا الأولى واستبعد لبقية الموسم.

## رسميا.. إقامة مونديال الأندية في المغرب

### وكالات

أعلن السويسري جيانى إيفانتينوريس الاتحاد الدولي لكرة القدم، إقامة بطولة كأس العالم للأندية في نسختها القادمة في المغرب. وقال إيفانتينو في مؤتمر صحفي عقده الجمعة، إن المغرب تستضيف كأس

العالم للأندية في العام المقبل.

من الاحتكاك بين البلدان في أكثر من قارة. وأوضح أنه سيتم إطلاق كأس العالم للأندية لكرة النسائية، وسيتم إعلان ٢٠٢٥ بعد تأجيلها عقب جانحة فيروس كورونا. وأكد أنه من المهم إقامة بطولات ودية في شهر مارس/ آذار، للسماح بالمزيد

## السعودية تخطط لاستضافة المونديال والأولمبياد

### وكالات

تخطط السعودية لاستضافة أكبر حدثين رياضيين في العالم، وهما نهائيات كأس العالم لكرة القدم ٢٠٣٠، ودورة الألعاب الأولمبية ٢٠٣٦. ونشرت صحيفة "الديلي تلجراف"، تقريرا مطولا، يوضح أن السعودية تتجه لتصبح قوة رياضية عظمى. ونقل التقريرين تصريحات الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل وزير الرياضة السعودي، بأن المملكة مستعدة لاستضافة الحدثين في غضون ٦ سنوات.

وتابع التقرير أن الفيضا سيكون معنياً بالنظر إلى طلب مشترك بين السعودية

ومصر واليونان لاستضافة مونديال ٢٠٣٠. أما الجديد عن أولمبياد ٢٠٣٦ يأتي في مرحلة أقل تقدماً بالنسبة للسعوديين. وجرى التنويه على أن قطر أنفتحت أكثر من ١٥٠ مليار إستراتيجي على إقامة كأس العالم ٢٠٢٢، بجانب أن السعودية سيتوجب عليها نقل كأس العالم والأولمبياد إلى فترة الشتاء.

لكن الفيصل أكد عدم اتخاذ أي قرار بشأن ترشح السعودية لاستضافة كأس العالم حتى الآن. وتابع "لدينا طموحات رياضية كبيرة في السعودية، نحن على ثقة بأن لدينا العديد من الصفات والقيم والخبرة اللازمة، فضلا عن حماس

المشجعين وتميز البنية التحتية.. وعن التقدم لاستضافة الأولمبياد، علق الفيصل "لدينا ما يلزم لاستضافة أي بطولة تأتي في طريقنا، نست في وضع يسمح لي بالتعليق على مسابقات معينة، لكننا نراقب دائماً الأحداث الرياضية المختلفة التي يمكننا الشراكة معها.. ونوه "حصلنا مؤخراً على حق استضافة الألعاب الآسيوية الشتوية ٢٠٢٩، ودورة الألعاب الآسيوية ٢٠٣٤، نركز حالياً على تجهيز بنية تحتية على مستوى عالمي.. وتابع التقرير أنه بموجب رؤية المملكة ٢٠٣٠، تم إنفاق الكثير على الرياضة السعودية، بجانب تنوع مصادر الدخل بعيداً عن النفط.

## تجديد عقد يزن العرب مع سيلانجور الماليزي

### وكالات

جدد المدافع الأردني الدولي يزن العرب، عقده لموسم جديد مع نادي سيلانجور الماليزي. وأعلن نادي سيلانجور عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل فيس بوك "يزن العرب سيواصل القتال مع الأحمر.. وكان يزن العرب قد انتقل الموسم الماضي لصفوف سيلانجور قادما من الوحدات، حيث قدم مستويات مميزة، دفعت الفريق الماليزي لتجديد عقده.

ويعتبر العرب من أبرز مدافعي الكرة الأردنية، حيث بدأ مسيرته مع الجزيرة قبل التعاقد مع الوحدات، وشاركه في إحراز العديد من الألقاب المحلية.

كما يعد يزن العرب من الأعمدة الأساسية في صفوف منتخب الأردن، وشارك في المباراة الودية ضد إسبانيا. وتواجد في الموسم الماضي، ٥ لاعبين من الأردن في الدوري الماليزي، وهم يزن العرب ومحمود زعترة وفادي عوض وبهاء عبد الرحمن ومحمود مرضي.

## حقيقة استبعاد بنزيما.. هل وقع ضحية لمؤامرة ديشامب؟

### وكالات

ذكرت تقارير صحفية مساء الجمعة، أن كريم بنزيما غاضب من ديبديه ديشامب، مدرب المنتخب الفرنسي، موضحة قراره بشأن السفر إلى قطر للمشاركة في نهائي كأس العالم، الأحد، أمام الأرجنتين. وتم استبعاد مهاجم ريال مدريد من البطولة قبل أن تبدأ، بعد تعرضه لإصابة في الفخذ في أول جلسة تدريبية له في الدوحة. وكررت صحيفة "ديلي ميل"، أن بنزيما غير راض عن معاملة ديشامب، الذي يُزعم أنه استبعد المهاجم بعد إصابته، بينما أزعج أيضا اللاعب الفائز بالكرة الذهبية بتصريحات المدرب التي أدلى بها في مؤتمر صحفي.

ويحسب التقرير الطبية، احتاج بنزيما ٣ أيام فقط من العلاج في مشاة تدريب ريال مدريد قبل أن يذهب في إجازة بعدما تعافى بالفعل من الإصابة.

وأبدي ديشامب غضبه عندما سُئل عما إذا كان بنزيما يمكن أن يشارك في النهائي يوم الأحد مع الأرجنتين، حيث أغمض عينيه ونفخ خديه، قبل أن يقول "لا أريد حقا الإجابة على هذا السؤال..

وأكدت الصحيفة أن بنزيما لا ينوي الذهاب إلى النهائي في قطر، رغم حقيقة أنه ما يزال عضواً مسجلاً في الفريق، وسيكون بطلاً للعالم إذا احتفظت فرنسا باللقب.

وأوضحت الصحيفة أن جزء من إحباطه نابع من أنه لم يغادر المعسكر بإرادته، وتم استبعاده من قبل المدرب، ويعد معرفة أن بنزيما يحتاج للوقت للتعايش من الأمامه الضلعية، مؤكدة أن ديشامب قال للاعب: "يا لاسلف يا كريم عليك أن تقادر"، وشعر بنزيما أن المدرب لا يريد بعد أن وصلته الرسالة.

## ٣ خيارات أمام الركاخي لحل معضلة غياب سايس أمام كرواتيا

### وكالات

يدرس وليد الركاخي مدرب المنتخب المغربي، ٣ خيارات لتعويض غياب قائد الأسود رومان سايس، في خط الدفاع، خلال المباراة المقبلة أمام كرواتيا، السبت، على ملعب خليفة الدولي، لتحديد صاحب برونزية كأس العالم.

يأتي ذلك بعدما تأكد غياب لاعب بشكتاش التركي للإصابة.. إذ رجحت مصادر كووورة عودة نايف أكرد للعب بعدما تقبب عن آخر مبارتين بداعي الإصابة.

وما يزال الركاخي مترددا بين أسماء جواد الياميق، الذي خاض ٣ مباريات هذا المونديال، منها مبارتين أساسياً، وأشرف داري المحترف في نادي بريست الفرنسي، فهد بلربانون لاعب قطر القطري.

وكان داري قد بدأ مباراة فرنسا أساسياً، بينما لعب بانون مبارتين فقط في المونديال بديلاً أمام إسبانيا والبرتغال.. بينما تميل الكفة كثيراً للاعب بلد الوليد الإسباني جواد الياميق ليرافق نايف أكرد أمام كرواتيا.

وأكدت المصادر أن وليد الركاخي لن يعود مجدداً للعب بخطة ٣ مدافعين، مثلما استهل بها مباراة فرنسا، وعاد سريعاً لتعديلهما.

## داينش لكووورة، ميسي يصنع الفارق.. والنهائي خارج التوقعات

### وكالات

يرى زلاتكو داليتش المدير الفني للمنتخب الكرواتي، أن نهائي كأس العالم ٢٠٢٢ بين فرنسا والأرجنتين، بعد غد الأحد، سيكون خارج التوقعات.

وقال زلاتكو ردا على سؤال مراسل كووورة إنه لعب ضد الأرجنتين في نصف نهائي النسخة الحالية للمونديال، وتابع أداء فرنسا التي لعب ضدها في نهائي النسخة الماضية. وأضاف "الحقيقة أن الفريقين يلعبان بطريقة مختلفة بعض الشيء، منتخب فرنسا يلعب بأسلوب هجومي، بينما يتحلى منتخب الأرجنتين بحذر أكبر في الجانب الدفاعي..

وأشار إلى أن الأرجنتين تملك ليونيل ميسي وهو يصنع الفارق بالطبع، كما أن فرنسا لديها كيليان مبابي وهو لاعب فذ هجوما. وأتم "بصفة خاصة لأ أحب التوقعات، ولكن بالطبع هذه المواجهة صعبة في الأساس ولا تتحمل توقعات، ولكن ستقدم التهنئة لمن يتوج باللقب.."

## نورمحمدوف يزور مقر إقامة المغرب

### وكالات

زار الروسي حبيب نورمحمدوف، لاعب الفنون القتالية المختلطة المعتزل، مقر إقامة منتخب المغرب في قطر، وقدم لهم التهنئة على المستوى الرابع في كأس العالم. وأثنى حبيب نورمحمدوف على الروح القتالية العالية للاعبين أسود الأطلس، والتي تشبه ما كان يقوم به داخل حلبات المصارعة.. كما أبدى إعجاباه بالقيم والصور التي روج لها لاعبو المغرب، باصطحاب أمهاتهم، والسجود بعد نهاية المباريات، بجانب حمل علم فلسطين.

وانخرط حبيب نورمحمدوف في لقاءات طريفة مع عدد من لاعبي الأسود في مشاهد رائعة، وكان من بينهم حكيم زياش وعبد الصمد الزلزلي وزكريا بوخلال.

## ريال مدريد يعقد صفقة مانشستر يونايتد



### وكالات

تلقى مانشستر يونايتد ضربة في السباق للتعاقد مع نجم ايندهوفن والمنتخب الهولندي، وحسب ما ذكرته تقارير صحفية مساء الجمعة. وتمتق العديد من الأندية النجم الهولندي كودي جاكبو الذي جذب المزيد من الاهتمام بأدائه في كأس العال ٢٠٢٢ مع منتخب الطواحين.

وسجل جاكبو ٣ أهداف في ٥ مباريات لهولندا خلال المونديال، وأظهر أنه قادر على اللعب كمهاجم وكجناح. ووفقا لما ذكرته صحيفة "ميور"، دخل ريال مدريد سباق التعاقد مع جاكبو، ويستعدن لتقديم عرض بقيمة تبلغ حوالي ٦٠ مليون جنيه إسترليني لضم اللاعب. وكان مارسيل براندر، مسؤول الانتقالات في ايندهوفن، قد

أكد أنه لم يتم تقديم أي عروض ل جاكبو، بيد أنه اعترف بأن اللاعب البالغ من العمر ٢٣ عاماً قد يفادر مقابل السعر المناسب الشهر المقبل. ويعتقد أيضا أن نيوكاسل يونايتد، يراقب موقف جاكبو، الذي كان وشك الانتقال إلى مانشستر يونايتد في الصيف الماضي، قبل أن يفضل الأخير التعاقد مع البرازيلي أنتوني من أياكس.