

## 50 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي في محيط المسجد والبلدة القديمة. وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، بأن 50 ألف مواطن أدوا الصلاة في المسجد الأقصى، وسط انتشار قوات الاحتلال في شوارع المدينة ومحيط المسجد، وتمركزها عند بواباته، والتدقيق في البطاقات الشخصية للمصلين.

### أوقات الصلاة

الفجر	04:30
الظهر	12:34
العصر	04:13
المغرب	07:15
العشاء	08:39

9 شوال 1444 هـ الموافق 29 نيسان 2023 م

السبت

السنة التاسعة

العدد (3078)

## وفد نيابي يلتقي مسؤولاً بالبرلمان الأوروبي وممثل الاتحاد لعملة السلام بالشرق الأوسط



عمان - الشعب

من جهته، أكد رئيس لجنة الشؤون الخارجية في مجلس النواب عضو الوفد خلدون حينا، أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يعتبر عاملاً من عوامل الاستقرار في منطقة الشرق الأوسط. ودعا حينا إلى ضرورة بذل الجهود الدولية للعودة إلى طاولة الحوار وإطلاق مفاوضات جادة وفاعلة للوصول إلى حل الدولتين الذي يشكل السبيل الوحيد لإنهاء الصراع وتحقيق الأمن والاستقرار والسلام.

واستعرض عضو الوفد النائب عبدالله أبو زيد المسيرة الديمقراطية في الأردن والخطوات التي انتهجها لتعزيز منظومته السياسية والإدارية والاقتصادية. تابع 2ص

التقى الوفد النيابي، الذي يزور بروكسل حالياً، مديرية دائرة الشرق الأوسط في البرلمان الأوروبي، والممثل الخاص للاتحاد الأوروبي لعملية السلام في الشرق الأوسط، بحضور السفيرة الأردنية في بروكسل سجي المجالي.

وقال النائب الثاني لرئيس مجلس النواب الدكتور نزار الحبيصة، إن التطورات والتحديات التي يشهدها العالم أجمع تحتم على الجميع التحرك الفوري من أجل إحلال السلام والأمن الإقليمي والدولي.

وأكد الحبيصة، أن حل القضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، هو مفتاح الاستقرار والسلام في المنطقة.

## تأجيل اجتماع الهيئة العامة لنقابة الصحفيين لعدم اكتمال النصاب

عمان - الشعب

قرر مجلس نقابة الصحفيين تأجيل اجتماع الهيئة العامة السنوي العادي المنوي عقده الجمعة في تمام الساعة العاشرة صباحاً بقرار النقابة لعدم اكتمال النصاب القانوني. وكان المجلس قد دعا أعضاء الهيئة العامة لنقابة الصحفيين إلى اجتماع اليوم الجمعة لمناقشة التقريرين المالي والإداري عن عام 2022. وأكد المجلس في بيانه اليوم، أنه ونظراً لعدم اكتمال النصاب القانوني سيتم عقد الاجتماع الثاني يوم الجمعة المقبل الموافق 5 أيار 2023 عند الساعة العاشرة صباحاً في مقر النقابة بمن حضر، لمناقشة التقريرين المالي والإداري، والتصديق الحسابات الختامية عن عام 2022، وإقرار الموازنة التقديرية لعام 2023.

## وصول مواطن أردني إلى جده تم إجلاؤه من السودان

عمان - الشعب

أعلنت السفارة السعودية في عمان عن وصول مواطن أردني إلى جده تم إجلاؤه من السودان. وذكرت السفارة، في بيان صحافي «وصلت اليوم إلى جدة سفينة جلالة الملك (مكة) تحمل على متنها عدداً من رعايا الدول الشقيقة والصديقة من بينهم مواطن أردني و 37 مواطناً فلسطينياً ومواطناً سورياً، حيث بلغ العدد الكلي للذين تم إجلاؤهم عبر هذه الرحلة 195 شخصاً، ومن الجنسيات التي تحملها السفينة: باكستان 50 شخصاً وفلسطين 37 وتايلاند 34 وموريتانيا 11 وأميركا 9 والعراق 7 وكندا 6 وسيريلانكا 6.

## الأمم المتحدة تشكر الأردن على مساعدتها بإجلاء موظفيها خارج السودان



عمان - الشعب

في بيان صحفي، هي بالإضافة إلى الأردن، فرنسا، والسعودية، وتشاد، وكينيا، وأوغندا، والولايات المتحدة، والسويد، وألمانيا، والمملكة المتحدة، وكندا. وجدد غوتيريس دعوته لأطراف النزاع، الجنرالين عبد الفتاح البرهان ومحمد حمدان دقلو «حميدي»، والقوات المسلحة السودانية وقوات

الدول التي سماها غوتيريس قدم أمين عام الأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس الشكر للأردن وبعض الدول الأخرى لمساعدتها في ضمان النقل الآمن لموظفي الأمم المتحدة خارج السودان.

والدول التي سماها غوتيريس

## وزارة التعليم السعودية تعترف بجميع الجامعات الأردنية

عمان - الشعب

وأكدت أن القرار سيكون له أثر كبير في دعم استراتيجية استقطاب الطلبة الوافدين لأعوام 2023-2027، والتي أعدتها الوزارة بالتعاون والتنسيق مع هيئة تنشيط السياحة وأقرها مجلس الوزراء أخيراً، والتي تطمح الوزارة من خلالها إلى زيادة أعداد الطلبة الوافدين الدارسين في مؤسسات التعليم العالي الأردنية.

الجامعات المصنفة والمعترف بالدراسة فيها والمعلنة على موقع سفير الجامعات التابع لوزارة التعليم السعودية. وأضافت الوزارة، إنها على تواصل دائم ومستمر مع الملحق الثقافي السعودي في عمان للعمل على تذليل أية صعوبات تواجه أي طالب يرغب بالالتحاق بالدراسة في أي من مؤسسات التعليم العالي الأردنية.

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الخميس، أن وزارة التعليم العالي السعودية اعترفت بجميع الجامعات الأردنية الرسمية والخاصة. وقالت الوزارة في بيان، إنه وبناءً على مخاطبة رسمية مع وزارة التعليم العالي السعودية من خلال وزارة الخارجية تم تضمين الجامعات الأردنية ضمن قائمة

## الإدارة المحلية تعلن حالة الطوارئ، المتوسطة في إقليمي الشمال والوسط

عمان - الشعب

اليوم الجمعة وحتى الساعة 7:00 من صباح يوم الأحد المقبل وبالدرجة المتوسطة. وطلب الدكتور العدوان من البلديات ومجالس الخدمات المعنية اتخاذ أقصى درجات الحيطة والحذر والالتزام التام بفتح غرف الطوارئ والاستعداد لحدوث أي طارئ أثناء فترة تأثير المنخفض الجوي. وأكد العدوان على ضرورة إجراء جولات تفقدية للعبارات والأودية وقنوات تصريف المياه للتأكد من جاهزيتها، والالتزام بإرسال التقارير الدورية إلى نظام الطوارئ (منصة شهاب) كل ساعة وتسجيل الحوادث فور وقوعها أو رصدها أولاً بأول على النظام.

أعلنت وزارة الإدارة المحلية حالة الطوارئ المتوسطة في إقليمي الشمال والوسط، حيث تتأثر المملكة بمنخفض جوي، يتوقع حسب النشرة الصادرة عن دائرة الأرصاد الجوية أن يبدأ مساء الجمعة ويتعمق تأثيره اليوم. وأوعز الأمين العام للشؤون الإدارية والمالية في الوزارة الدكتور نضال أبو عرابي العدوان رئيس غرفة الطوارئ المركزية في الوزارة إلى كافة البلديات ومجالس الخدمات المشتركة في إقليمي الشمال والوسط بفتح غرف الطوارئ ابتداءً من الساعة 3:00 من عصر

## «العياء» تضبط اعتداءات على خط الزارة ماعين

عمان - الشعب

ماعين، وخط ناقل الشوثة الجنوبية الذي يزود عمان، وسحب كميات كبيرة من المياه لتزويد مزارع.

وقالت السلطة في بيان، إنه جرى إزالة الاعتداءات، وتصويب الوضع، وعمل الضبوطات الخاصة بالواقعة لاستكمال

ضبطت وزارة المياه والري/ سلطة المياه، خلال حملة نفذتها بالتعاون مع مديرية الأمن العام، 3 اعتداءات على الخط الناقل الرئيسي لمحطة الزارة

## مقتل ثلاثة جنود أميركيين بعد حادث تحطم مروحيتين في ألاسكا

واشنطن

قُتل ثلاثة جنود أميركيين وأصيب آخر بعد اصطدام مروحيتين خلال عودتهما من مهمة تدريبية في منطقة نائية في ألاسكا مساء الخميس، في بيان للبتاغون، بحسب واشنطن بوست. وأعلنت الفرقة 11 المحمولة جواً في الجيش الأميركي في بيان مقتل جنديين في مكان الحادث قرب هيلي في ولاية ألاسكا، فيما توفي جندي ثالث أثناء نقله إلى المستشفى، ويُعالج جندي رابع في المستشفى بعد إصابته في الحادث. ولم يحدد الجيش الأميركي هوية هؤلاء الجنود، وقال إنه لن يكشف عن أسمائهم قبل مرور 24 ساعة بعد إخطار عائلاتهم. وفتح تحقيق في الحادث، بحسب الجيش الذي لم يذكر سبب الاصطدام.

## 11 قتيلاً على الأقل جراء غرق قارب في إندونيسيا

عمان

لقي 11 شخصاً مصرعهم الجمعة جراء غرق زورق سريع يقل 78 شخصاً غرب إندونيسيا وفق ما أعلنته مسؤول. وذكر نيومان سيدهاكاريا، مدير إدارة البحث والإنقاذ في مدينة بيكابانارو، بتصريح صحفي نقلته وكالات أنباء عالمية، أن عناصر النجدة أنقذت 58 ركبياً من أصل 78 على متن القارب. وأفاد، أن عناصر النجدة توصلت إلى جنائمين 11 شخصاً، وأن البحث جارٍ عن 9 أشخاص آخرين. وفتح تحقيق لمعرفة أسباب الحادث على ما أوضح المسؤول.

## لليوم الثالث على التوالي.. أردوغان يلغى ظهوره



والخميس، بدأ أردوغان شاحجاً، الخميس، عندما افتتح محطة للطاقة النووية عبر الفيديو في أول ظهور علني له منذ مرضه. سعى مسؤولون آخرون إلى تبديد المخاوف بشأن صحة الزعيم البالغ من العمر 69 عاماً قبل الانتخابات الرئاسية والبرلمانية الشهر المقبل. وأظهرت استطلاعات الرأي الأخيرة تقدماً طفيفاً لمنافس أردوغان الرئيسي وسط التباطؤ الاقتصادي وزلزال فبراير، الذي أودى بحياة أكثر من 50 ألف شخص. حكم أردوغان، الذي خضع لعملية جراحية في الأمعاء في عام 2011، تركيا منذ عام 2003، أولاً كرئيس للوزراء ورئيساً منذ عام 2014.

الغى الرئيس التركي رجب طيب أردوغان ظهوره في الانتخابات لليوم الثالث، الجمعة، بعد إصابته بما وصفه المسؤولون بأنه عدوى معوية. يسعى أردوغان، الذي حكم تركيا على مدى عقدين كرئيس للوزراء ثم رئيساً، إلى فترة رئاسية ثالثة في انتخابات 14 مايو في تركيا. كان من المقرر أن يظهر في افتتاح جسر وتجمع سياسي في مدينة أضنة الجنوبية، لكن جدولته تغير ليظهر أنه سيحضر حفل الافتتاح عبر رابط الفيديو. أصيب أردوغان بالإعياء خلال مقابلة تلفزيونية، مساء الثلاثاء، مع ما وصفه وزير الصحة فخر الدين قوجة في وقت لاحق بأنه «عدوى معدية معوية»، ثم تم إلغاء التجمعات الانتخابية التي كان من المقرر عقدها يومي الأربعاء

## الخارجية تتابع أوضاع سائقي الشاحنات الأردنيين في السودان

عمان - الشعب

تتابع وزارة الخارجية وشؤون المغتربين وبالتنسيق مع وزارة النقل أوضاع سائقي الشاحنات الأردنيين المتواجدين في السودان في ظل الأوضاع الأمنية والمخاطر المترتبة على تنقل الأفراد والمركبات والقيود المفروضة على المنافذ البحرية والبرية والتي حصرت السماح بمغادرة الأراضي السودانية لحملات الإجلاء التي تنظمها الدول لإجلاء رعاياها مع إعطاء الأولوية لمغادرة الأفراد.

وأكدت الوزارة في بيان، بأنها ماضية ببذل جهودها وبالتعاون مع وزارة النقل لتأمين مغادرة الشاحنات الأردنية في أقرب وقت.

## الشبول: مؤسسة الإذاعة والتلفزيون لها تاريخ ومستقبل و على قدر المسؤولية

عمان

قال وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، إن الاهتمام بمجمل قطاعات الإعلام الوطني تابع من أهمية دورها في دعم مسارات التحديث الثالت الاقتصادي والإداري والسياسي.

وأضاف الشبول لبرنامج يسعد صباحك بمناسبة الذكرى الخامسة والخمسين لتأسيس التلفزيون الأردني، إن الأمل كبير بجهود العاملين في الإعلام الملتزم بمواصلة حمل رسالة الدولة والمجتمع والمضي قدماً في سبيل نيل ثقة المجتمع في ظل أجواء التنافس التي تشهدها وسائل الإعلام.

وأضاف، أن مؤسسات الإعلام الملتزمة لا يمكن أن تنتج الشائعة ولا يمكن أن تتبناها أو تنزلق إلى خطاب سلبي ينطوي على كراهية.

وأكد الشبول، أن مؤسسة الإذاعة والتلفزيون لها تاريخ ولها حاضر ومستقبل، وكل الخطط التي توضع الآن من قبل مجلس الإدارة والإدارة التنفيذية تهدف لتبقى على قدر المسؤولية في حمل رسالة الدولة، التي يربعاها جلالة الملك عبدالله الثاني في مسارات التحديث الثالت مع باقي مؤسسات الإعلام الوطني.

وبين، أنه بموجب تحديث القطاع العام والذي يشمل تحديث القطاع الإعلامي وعلى الرغم من بعض المعوقات، مثل محدودية استقطاب الكفاءات إلا أن الإمكانيات الموجودة قادرة على إحداث

### الوطني لمكافحة الأوبئة يؤكد أهمية المطاعيم للوقاية من الأمراض

عمان

قال المركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية، إنه يعمل مع وزارة الصحة والشركاء على دعم البرنامج الوطني للتطعيم في المملكة. وأوصى المركز في بيان بمناسبة «أسبوع التمنيع العالمي 2023» الذي يأتي هذا العام تحت عنوان «حملة الاستدراك الواسعة» بالحفاظ على برنامج التطعيم الوطني ودعمه، مؤكداً أهمية زيادة تغطية الفئات المعرضة للخطر في المناطق النائية بالمطاعيم، وتحديث نظام سلسلة التبريد وإدخال لقاحات جديدة في برنامج التطعيم الوطني الروتيني بناءً على مستجدات تحليل البيانات المتعلقة بالأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات، وأشار إلى أن الأردن نجح في الحفاظ على تغطية عالية بالتطعيم وحماية سكانه، كما حقق برنامج التطعيم الوطني نجاحاً كبيراً على الرغم من تفشي شلل الأطفال وغيره من الأمراض المعدية في بلدان مجاورة.

وأوضح أن المركز يعمل على «متابعة وتحسين مستويات التطعيم في المملكة وتوسيع قاعدة الأشخاص المشمولين به»، ولأهمية متابعة تطوير وتحديث البيانات الإحصائية حول نسبة التغطية بالمطاعيم الروتينية للأطفال يعمل المركز وبالتعاون مع وزارة الصحة على إجراء مسح عنقودي وطني لدراسة نسبة التغطية بالمطاعيم للفترة العمرية 2-3 سنوات والعوامل التي قد تشكل سبباً في انخفاض نسب التغطية عن النسب المستهدفة وطنياً.

وأكد أهمية إجراء أبحاث شاملة حول الآثار الجانبية التي تعقب التطعيم لجميع الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات في الأردن ولجميع الأعمار، بالإضافة إلى دعم رصد الأمراض التي يمكن الوقاية منها بالمطاعيم. ويديم المركز من خلال اللجنة الوطنية للاتصال بشأن المخاطر الصحية والمشاركة المجتمعية إشراك المجتمعات المحلية في الوصول إلى خدمات التطعيم التي توفرها وزارة الصحة المنتشرة في مختلف أنحاء المملكة بالمجان، وتعريف المنتفعين بأهمية التطعيم والالتزام في برامج التطعيم الوطنية.

ويهدف أسبوع التمنيع العالمي، الذي يحتفل به في الأسبوع الأخير من شهر نيسان سنوياً، إلى تسليط الضوء على أهمية العمل الجماعي لحماية الأطفال والبالغين من الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات. وتحت شعار «حملة الاستدراك الواسعة»، تعمل وزارة الصحة والمركز بدعم من منظمة الصحة العالمية إلى ندراك أي لقاحات تعذر تطعيم الأطفال بها أثناء جائحة كورونا، واستعادة معدلات التغطية، وتعزيز الرعاية الصحية الأولية لتقديم التمنيع.

القطاع العام الذي يواجه تحديات عديدة، مشيراً أن جزءاً من المعوقات التي تواجهها وسائل الإعلام ناتجة عن تعديلات في فترات سابقة على الأنظمة والقوانين، وتحد من القدرة على استقطاب كفاءات ضمن آلية التعيين والميزانية المخصصة، لكن بالمقابل، فإننا نستطيع في ظل الإمكانيات الموجودة تطوير الأداء وعمل أشياء جديدة.

وأضاف، أن وزارة الاتصال الحكومي بنظاتها الإداري والسياسة الإعلامية العامة للحكومة التي سبباً المجلس الاجتماعي والاقتصادي بمناقشتها مع الشركاء، نهتم بمجمل قطاعات الإعلام الوطنية، ولكن بالتركيز على وسائل الإعلام العامة والرسمية، بحيث تستطيع أداء دورها بحمل رسالة الدولة بانتقالها إلى مؤيبتها الثانية في مسارات التحديث الثالت السياسية والاقتصادية والإدارية.

وأشار إلى أن مؤسسة الإذاعة والتلفزيون بدأت منذ بداية العام حمل هذا المشروع والمساهمة به ضمن دورة برامجية جديدة، إضافة إلى تطوير نشرات الأخبار لفتح باب الحوار ضمن حوارها.

وأعرب الشبول عن أمله الكبير بالعاملين في التلفزيون وقدرتهم على حمل رسالة الدولة والمجتمع والوصول إلى المواطن الأردني واستعادة ثقته كاملة في أجواء من التنافس، كما أن الأمل معقود



لكن ربما تتراجع دون أن تخفني، وهذا يفرض تحديات علينا في كيفية التنافس والاستمرار وتحسين الأداء في ظل هذه الظروف، بالإضافة إلى المؤثرات الداخلية والإقليمية، نظراً لأن هذه المنطقة منذ عام 2010 تمر بتحولات صعبة، وإذا ما نظرنا حولنا نجد الأردن في موقع متميز وصورة مشرقة في العالم، ونحن بأداءنا المتميز يجب أن نحافظ على هذه الصورة، مشيراً أن رسالة القيادة الهاشمية للعالم، هي رسالة محبة وتسامح وسلام، ونحن جزء من المهام الموكولة لنا.

وأضاف الشبول، أنه باستعراض قانون مؤسسة الإذاعة والتلفزيون نجد أن كل هذه القيم والأهداف موجودة، مؤكداً السعي دائماً لأداء أفضل، في ظل تميز شبابنا وشاباتنا في قطاع الإعلام. وتحدث الشبول عن وزارة الاتصال الحكومي التي جاءت بموجب تحديث

الأبناء الأردنية والناطقين الإعلاميين.

ولفت الشبول إلى أن الأجواء الجديدة من التنافسية التي أوجدتها جائحة كورونا وبعد أن نشأ في العالم مصطلح جديد بعد جائحة كورونا «وباء المعلومات»، وما يواجهه العالم كله ونواجهه كذلك وتصدى له ونعمل على محاربهته من شائعات وخطاب الكراهية وانتهاك الخصوصية، وما يتوجب علينا جميعاً أن نحمي المجتمع منه كشرور تهدد.

وقال الشبول، أن مؤسسة الإذاعة والتلفزيون أدت دورها في الأوقات الصعبة، وهذا محفوظ لها في تاريخ المملكة، ومطلوب منها أن تحافظ على هذا الدور وتؤديه على الدوام.

ويرى الشبول مستنداً إلى الباحثين في تاريخ الإعلام، أنه لا يوجد تاريخياً وسيلة إعلام ألفت وسيلة إعلام أخرى،

## وفد نيابي يلتقي مسؤولاً بالبرلمان الأوروبي وممثل الاتحاد لعملية السلام بالشرق الأوسط



عمان

والسلام في المنطقة.

من جهته، أكد رئيس لجنة الشؤون الخارجية في مجلس النواب عضو الوفد خلدون حيناً، أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يعتبر عاملاً من عوامل الاستقرار في منطقة الشرق الأوسط.

و دعا حيناً إلى ضرورة بذل الجهود الدولية للعودة الى طاولة الحوار وإطلاق مفاوضات جادة وفاقعة للوصول إلى حل الدولتين الذي يشكل السبيل الوحيد لإنهاء الصراع وتحقيق الأمن والاستقرار والسلم.

استعرض عضو الوفد النائب عبدالله أبو زيد المسيرة الديمقراطية في الأردن والخطوات التي انتهجها لتعزيز منظومته السياسية

والإدارية والاقتصادية. وأشار إلى أن مجلس النواب قام بإقرار قانوني الانتخاب والأحزاب اللذين تضمنتا الكثير من النصوص الداعمة لتكئين المرأة والشباب .

في حين، أكد النائب شادي فريج، أهمية الشراكة بين الأردن والاتحاد الأوروبي، متطلعاً الى استمرار الدعم الأوروبي للأردني ليمكن من مواصلة دوره الإنساني تجاه اللاجئين . وأشار النائب الدكتور عبد النعمان إلى أن الأردن آمن ومستقر ويتجه نحو التطور والعمل الحزبي بخطوات متقدمة وقابئة ولديه بيئة جاذبة ومحفزة للاستثمار الأمر الذي يتطلب من الاتحاد الأوروبي دعمه ومساندته على مختلف الصعد.

## اختتام دورة التحقيق الصحفي العمق لاتحاد وكالات الأنباء العربية في بترا

عمان

اختتمت في مركز تدريب اتحاد وكالات الأنباء العربية (فانا) الذي تستضيفه وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الدورة التدريبية المتخصصة في أساسيات بناء التحقيق الصحفي العمق التي نظمتها الاتحاد، بمشاركة صحفيين من وكالات الأنباء السعودية (واس)، والكويتية (كونا)، والقطرية (قنا)، بالإضافة إلى وكالة الأنباء الأردنية.

وهذت الدورة التي استمرت ثلاثة أيام إلى إكساب المشاركين مهارات وقواعد بناء التحقيقات الصحفية العميقة من خلال تدريبات نظرية وعملية وتفاعلية، تعزيز معرفة المشاركين بالفروق بين أنواع المصادر ودرجات صدقيتها، ومهارات إجراء المقابلات الصحفية المؤثرة لإثراء محتوى التحقيق، بالإضافة إلى نسج التقارير الصحفية الدقيقة، وامتلاك أساليب السرد القصصي الرشيق والمباشر، والإطلاع على أخلاقيات بناء التحقيقات العميقة المحايدة والمتوازنة، وتناولت الدورة، كيفية وأساليب ربط مسار التحقيقات بالتدريب، وقص



وأكدت مدير عام وكالة الأنباء الأردنية (بترا) فيروز مبيضين، أهمية هذه الدورات في صقل مهارات وخبرات الصحفيين في وكالات الأنباء العربية بالمهارات والأساليب اللازمة لصياغة رسائلها الإعلامية، بالإضافة إلى مواكبتهم آخر المستجدات المهنية؛ بما يسهم في الارتقاء بالعمل الصحفي والإعلامي العربي.

وأكدت مديرة عام وكالة الأنباء الأردنية (بترا) فيروز مبيضين، أهمية هذه الدورات في صقل مهارات وخبرات الصحفيين في وكالات الأنباء العربية بالمهارات والأساليب اللازمة لصياغة رسائلها الإعلامية لخدمة الإعلام الوطني الهادف، مؤكدة استعداد وكالة الأنباء الأردنية من خلال مركز تدريب (فانا) والتعاون مع الاتحاد لعقد المزيد

من الدورات الإعلامية والصحفية المتخصصة.

بروه، أكد أمين عام الاتحاد الدكتور فريد أيار، على حرص الاتحاد لمواصلة عقد الدورات المتخصصة والنوعية، التي تستهدف رفع كفايات الصحفيين في وكالات الأنباء العربية، وإثراء خبراتهم بمزيد من التجارب النظرية والعملية.

وعبر عن تقدير الاتحاد لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) لتعاونها في إنجاح البرامج التدريبية، والتي يعقدها الاتحاد في مركزه التدريبي الذي تستضيفه وكالة الأنباء الأردنية منذ عام 2013، معتبراً أن هذه الدورات تشكل أيضاً فرصة لتبادل الخبرات والتجارب بين الصحفيين العرب، ما يعزز قدراتهم في التعامل مع الإعلام الجديد والمتطلبات المهنية.

ودعا أيار وكالات الأنباء العربية إلى إيلاء التدريب الإعلامي مزيداً من الاهتمام، وضمن برامجه السنوية واهتماماتها. وأشاد مشاركون بالاحتوى التدريبي للدورة، وما تضمنته من وسائل وأساليب تدريبية، أسهمت في تعميق معارفهم وتعزيز مهاراتهم المهنية في مجالات الفنون الصحفية.

## مجلس نقابة الصحفيين يهنئ التلفزيون الأردني بذكرى تأسيسه الـ55

عمان

هنأ مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين التلفزيون الأردني بذكرى تأسيسه الـ55 مشيداً بمسيرته، كمؤسسة وطنية ومنازة إعلامية للدفاع عن قضايا الوطن وتطلعات قيادته ومهوم شعبه .

وأكد المجلس في بيان له أن التلفزيون حقق نقلة نوعية وحمل رسالة الدولة الأردنية بكل كفاءة واقتدار من خلال منظومة برامجية إخبارية وهنسية متطورة لاستقطاب المشاهدين والمتابعين. وبين، أن التلفزيون ومنذ إنشائه شكل حالة فريدة في الوقوف إلى جانب الوطن ليحلق في فضاء الريادة ملتزماً بالثوابت الوطنية شامخاً بجهود القائمين عليه، وسبقياً رمزاً للوطن وحاضنة للمواهب والإبداعات والإنجازات في المجالات كافة.

وتمن المجلس جهود إدارة التلفزيون وتقائهم للمساهمة في استمرارية نجاح المؤسسة وإزدهارها وتألقها ومواصلة المسيرة العابقة بالتميز والإنجاز وتحقيق رؤيته الإبداعية ومواصلة العطاء للنهوض بالأداء والجهد والرسالة الإعلامية وبما يخدم التطور والتقدم .

## الذكرى الثانية لوفاة الأمير محمد تصادف اليوم

عمان

يصادف اليوم السبت الذكرى الثانية لوفاة المغفور له بإذن الله سمو الأمير محمد بن طلال، طيب الله ثراه .

توفي، بتاريخ 29 نيسان 2021 بعد مسيرة حافلة بالعمل والعطاء خدمة للأردن أرضاً وشعباً ومليكاً.

وتقلد، رحمته الله، مواقع ومناصب مهمة، كان أبرزها ولياً للعهد خلال الأعوام 1952 وحتى عام 1962، ورئيساً لمجلس شيوخ العشائر، وممثلاً خاصاً للمغفور له جلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه.

## وزير الصحة يبحث تعزيز التعاون الصحي مع السفير الكندي

عمان

بحث وزير الصحة الدكتور فراس الهواري سبل تعزيز التعاون في المجال الصحي بين الأردن وكندا، وذلك خلال لقائه السفير الكندي في عمان طارق خان. وأكد الهواري عمق العلاقات بين البلدين الصديقين، والتي توجت باللقاء الذي جمع جلالة الملك عبدالله الثاني ورئيس الوزراء الكندي جاستن ترودو في كانون الثاني الماضي.

وتمن الهواري المساهمة الكندية في «صندوق المنحة المشتركة» والذي ساهمت من خلاله الحكومة الكندية إضافة للعديد من الجهات الدولية المانحة في دعم تنفيذ مشاريع وبرامج صحية ساهمت في التوسع بتقديم الخدمات الصحية النوعية في مرافق الوزارة وانعكست آثارها الإيجابية على المواطنين واللاجئين على حد سواء: كتجهيز وتشغيل مستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير، وتجهيز وتشغيل وحدة السطرة القلبية في مستشفى الزرقاء الحكومي، إضافة إلى تعزيز البنية التحتية وتوفير الأجهزة والمعدات الطبية في مرافق صحية مختلفة تابعة للوزارة من مستشفيات ومرافق صحية.

وأشار الهواري إلى المشاريع والبرامج ذات الأولوية والتي تندرج ضمن استراتيجية الوزارة للأعوام 2023-2025، وتتسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي، مؤكداً سعي الوزارة الجاد إلى تنفيذ هذه البرامج ضمن الأطر الزمنية التي تم تحديدها.

من جانبه، أكد السفير الكندي أهمية إيجاد آليات تضمن استمرار التعاون في المجال الصحي بين الأردن وكندا، مشدداً على استمرار الدعم الكندي لجهود الوزارة في تحسين الخدمات الصحية المقدمة من خلالها. وأشار إلى أنه تم إقرار تمويل إضافي لتنفيذ مشاريع صندوق المنحة المشتركة بقيمة تقدر بحوالي 16.3 مليون دولار كندي، لدعم البنية التحتية وتوفير الأجهزة والمعدات الطبية في مرافق الوزارة.

## قسم المحاسبة في جامعة الأميرة سمية يحصل على الاعتماد الدولي

عمان

حصل قسم المحاسبة في كلية الملك طلال لتكنولوجيا الأعمال في جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا على اعتماد جمعية المحاسبين القانونيين المعتمدين البريطانية. وقالت الجامعة في بيان صحفي، إن الطلبة سيمتحنون بإعفاظهم من اجتياز 7 مواد من أصل 13 مادة، وهو عدد المواد المطلوبة لإجتياز امتحان ACCA والذي يؤهلهم للعمل كمحاسبين قانونيين في جميع أنحاء العالم، كما تزود هذه الشهادة خريجي تخصص المحاسبة بالمهارات والمعرفة والقيم اللازمة للنهوض على وظائف ناجحة وقيادية في المؤسسات والشركات التي يتطلعون للعمل بها مستقبلاً.

ويعد الحصول على اعتماد ACCA دليلاً على قوة برنامج المحاسبة على مستوى البكالوريوس والماجستير ومواءمته للمعايير الدولية، ومساهمته في تطوير منظومة التعليم الجامعي ومواكبة التطور الوطني في العالم، والسعي لإعداد قادة الريادة والابتكار على المستوى العالمي، ومشاركتها في صناعة ثورة التكنولوجيا المالية وطرح الابتكارات التكنولوجية التي تهدف إلى تغيير طريقة ممارسة الأعمال.

وتركز جمعية المحاسبين القانونيين المعتمدين التي تأسست عام 1904، والتي تعد المؤسسة الرائدة عالمياً في مجال معايير الإبلاغ المالي الدولي IFRS، على المحاسبة من جانب دولي يتبع معايير المحاسبة الدولية المطبقة في الأردن والعديد من الدول حول العالم كالدول الأوروبية والتي تدرس مساقات قسم المحاسبة استناداً إلى هذه المعايير، ولا تركز على معايير المحاسبة الأميركية فقط كما هو الحال في شهادة المحاسب القانوني CPA.

**شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة**  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2023/04/26 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - شارع فضل التقنومي في العود، شارع عين كارم - حي العود، ميدان الشهيد رائد راشد الزويد وما حوله، شارع الدسوقي في الهاشمي، شارع الأمير نايف في الهاشمي، شارع الأمل منطقة النصر - حي العود، شارع الجاهدين منطقة النصر وذلك من الساعة الثامنة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً وعن إيدون، منطقة قصر العوادين وجوارها، المنطقة الواقعة على الطريق ما بين دوار اكليل الجبل باتجاه دوار العبادات ودوار صغاري، الطريق من دوار العبادات باتجاه إيدون من الساعة العاشرة صباحاً وغاية الساعة الثانية ظهراً في محافظة إربد.

وعن الرمثا طريق الطرة، الجوارين لتقنية الرمثا، منطقة العاسي، حي الدالية، حي الداردة، في سلخ الرمثا من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الخامسة والنصف مساءً في مدينة الرمثا.

وعن مشية بني حسن - اسكان المشية من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثانية عشر ظهراً وعن منطقة العرش الجنوبي مقابل مصنع الخبز من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المفرق.

وعن جبا قرع من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة جرش. قسم العلاقات العامة

## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز

السرعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

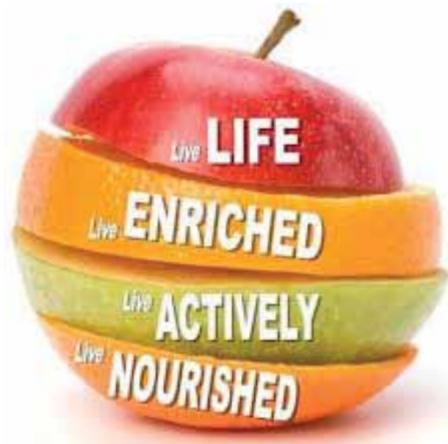
٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام ٢٠٠٤، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظور تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

من المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسب أهميته بالنسبة لتناول الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما. وكشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

الكندية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص. وأكد الدكتور بورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطيرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

تلعب الحالة التغذوية للأد في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى ١٢ أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.



ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن التغذوية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثر سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين. وقد أشارت أحدث البَيِّنَات إلى أن استخدام مكَمَّات الحديد وحض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفق الدم في النساء الحوامل.

يود بعد اليود ضرورياً لنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود الكافي من اليود. ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود، ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بيودنة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البَيِّنَات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمريضات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح

الميون الكافية. ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميودن من منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كافٍ.

فيتامين الف يُعد فيتامين الف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويمثل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما يؤدي في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بمرض الوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزيادة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هنما ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البَيِّنَات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

فيتامين دي من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفوسفات. وينتج الجسم فيتامين دال أثناء تعرضه لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية المغنّاة.

ويعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، ونبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بمقدمات الارتجاج وداء السكري الحلمي والابتسار وحالات أخرى تتعلق بالأسنجة تحديداً.

ويحسن تعاطي مكملات فيتامين دال أثناء الحمل من الحالة المتعلقة بفيتامين دال وقد يؤثر إيجاباً على توافر هذا الفيتامين للجنين. ولكن البَيِّنَات المتاحة حالياً لتقدير الفوائد والمضار الناجمة عن استخدام مكملات فيتامين دال بمفرده أثناء الحمل لتحسين الحصول الصحية للأد والرضع مازالت محدودة.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

زنك إن دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركييب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كافٍ من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتنتج حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات العوز المذكورة تأثيراً سلبياً في حصول الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع.

وتفيد البينات المتاحة بأن توفير جرع الزنك المكمل أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكفي سائر حاصلات الحمل دون المستوى الأمثل التي تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتجاج.

## الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليلته بـ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ - ٤ ملاعق من المزيج يومياً لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتقيئة الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضا في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري.

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة أظفارنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟

هذا ما يؤكد تقرير نشره موقع "ديلي هيلث" المعنى بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتقيئة الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال. فالجزر من الخضراوات الغنية بمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و

## ٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملقحة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بماء الفاتر والصابون الناعم.

٥- يقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن تمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩قطرات من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مَقَشْرٍ فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريةً بخليط مؤلف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنعم للبشرة.

٤- يحارب الثلوث: تتعرض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من الثلوث مما يتركها شاحبة وفاقة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للثلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضه طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والمواد الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميلية المزعجة.

١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، ووضع قطار من عصير الليمون الذي يساعد على التّأمّ الندبات التي تسببها البثور. سماقة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

## ”child development process“ نموّ الطفل

تتأبياً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتركييب المفرداتية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. ويلبغهم السنّة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيةٍ أو حتى سداسيةٍ الكلمات، حتى يتمكّنون من التخطّاب بجُمَل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة.

في مرحلة الطّفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّاتٍ عقليةٍ متنوّعةٍ واستخدامَ التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّن من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وبإطرار، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الذكارة، ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهمّاً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب أهمية للوعي بالذات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

استخدام مصطلح نموّ الطّفّل للدلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكية خلال مرحلة الطّفولة. ويشير مصطلح الطّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنّة أو الستّين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢



## القُرْحَة – Ulcers

في المريء بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوى طفوية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس السعورّ المعنّاي البشري (AIDS). قد يكون مرض النُهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تمّ تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراضٌ عدّة، مثل: المشاكل والآلام المصاحبة لعملية البلع،

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القُرْحَة، أسبابها وأعراضها.قرحة المريء على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء– والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

العلامات المُخدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهاب الخارجي المفتوح يكوّن مؤلماً وقابلاً للتهنّيج بسهولة، إلا أنّ للالتهابات الخارجية جانباً مُشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكشوفة وظاهرة للعيان، مما يسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية موضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مُشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

المرضية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القُرْحَة، أسبابها وأعراضها.قرحة المريء على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء– والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

المرضية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القُرْحَة، أسبابها وأعراضها.قرحة المريء على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء– والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تسلّزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (medications) – مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر والأطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنهما جعل القرحة أسوأ وأكثر إيلاًماً. تُدعى القرحة المتقدّمة فهي قرحةٌ السدّة عندما يكون مظهرها هو العُدّة، في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلويّ من الأُغصاء الدقيقة تُدعى بقرحة اللاني عشر.

المرضية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القُرْحَة، أسبابها وأعراضها.قرحة المريء على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء– والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

المرضية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القُرْحَة، أسبابها وأعراضها.قرحة المريء على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء– والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة



## 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 بالضورة 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 يفقدون 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

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:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

٢- التينيا الملوثة
هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

يصاب 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- الخلع 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 ببطئ، بمعنى أنك تكون قادرًا على استخدام

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المفصلي ليصبح المفصل مؤلمًا 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،

٧- الفقرس
الإصابة بمرض الفخرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم

الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.
إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهملاي
الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.

تمزق الغضروف الهملاي
تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

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

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.

بجنب الملابس المصنوعة من الألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطغح، كما يجب الابتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطغح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للضءاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، وبحثوي على مضادات أكسدة

تخفف من حدوث الطغح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية

هي التهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد

إحتمالية 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 الابتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والتمش

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والتمش على البشرة

في موسم الصيف.

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصة ذوي

البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق

الأتربة بالشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار 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.

## 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 يساعدك 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 "الكوكثيل" (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

أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عادادتكم.

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 وتبعنت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

## ٩ علامات مميزة للشيوخ

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيوخ، 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 الشيخوخة، 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 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 سننقل 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 هايفلوك Hayflick. وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ "شيخوخة" عندما تصل إليه.

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

## ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي القامد 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 الأخطاء والبقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستظهر قائلًا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، 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 للشيخوخة، 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 بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً.

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

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

## الشيخوخة مرض يمكن علاجه

من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيخوخة 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 بالشيخوخة؟"، 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".

## حياة 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 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.

## 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 المعني 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.

ويقول بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتج عن فقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات الإبيجينومية epigenomics أو التخلقية، 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 الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، مثلما يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

ويقول بروفيسور رونري: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق بلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيخوخة) 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 مُهمّة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكن أن تستخدمها 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".

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



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".

## 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.

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.

## 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 تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد الترفيهية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".  
يوتيوب الأكثر شعبية  
كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والعباب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".  
محتوى إعلامي يواكب التطور  
وأشار سايون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.  
خطر 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. ونبيه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

## توتر وقلق

وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من 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، ووجدت 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 أوراج 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 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

### ١- دع حاسوبك في العمل

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

### ٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

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 المرهق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.

مشاهدة **رحلات العمير**  
سيرة العمير إلى مصر وخطم الحرب

وكالات

يشهد عبراً أرقين وقسطل الحدوديان بين مصر والسودان، حركة عبور كثيفة لآلاف الأسر السودانية الفارة من الأوضاع في الخرطوم.

وقالت وزارة الخارجية المصرية إنه تم استقبال ١٦ ألف شخص من غير المصريين عبر المنافذ الحدودية مع السودان حتى الآن.

## العبور إلى بر الأمان

يطول الانتظار ولكن لا خيار أمام شباب السودان المقيمين في مصر سوى البقاء في محيط ممبر أرقين أو ممبر قسطل، لاستقبال عائلاتهم لدى خروجها من المعب. بعد إنهاء إجراءات العبور التي تستغرق وقتاً طويلاً مع ازدياد ضغط العابرين يوماً بعد آخر.

وناشد عدد من السوانيين المقيمين في مصر، المسؤولين، تخفيف الإجراءات تيسيراً عليهم في هذه الظروف، أما بعض الأسر، انطبقت على جميع أفرادها شروط الإعفاء من تأشيرة الدخول، فكان دخولهم لمصر أكثر سهولة من غيرهم.

وأشار عدد من السوانيين القادمين إلى مصر أنهم عبروا عبر هذين المعبين، وتم إعفائهم وجميع أفراد أسرهم من التأشيرة.

## رحلة الدخول

بعد العبور بنجاح، تبدأ رحلة جديدة للانتقال إلى العاصمة المصرية التي تبعد نحو ١١٠٠ كيلو متر عن ممبر أرقين الحدودي.

رحلة تبدأ بالتفاوض مع سائقي الحافلات على سعر أجرة الركوب الذي شهد فترات يمحز الكثيرون عن تلبيتها فينتقلون لمن يبد إليهم يد العون في هذه الظروف الصعبة.

مشاهد متكررة من يوميات عبور الأسر السودانية الفارة من الأوضاع المتدهورة في العاصمة الخرطوم عنونها الرئيسة العانة، وبين طياتها حالة من عدم اليقين بشأن ما هوأت سواء على مستوى حياتهم الشخصية أو على مستوى مستقبل بلادهم.

الانتقاد الدولي للسلطة المصرية في استضافة  
مباريات بطولة كأس العالم لكرة السلة عام ٢٠٢٢

وكالات

أعلن الاتحاد الدولي لكرة السلة (فيبا) منح قطر حق استضافة كأس العالم للرجال عام ٢٠٢٧، على أن تقام جميع المباريات في العاصمة الدوحة.

وجاء في بيان على الموقع الرسمي للاتحاد أن "الاتحاد القطري لكرة السلة حصل على حقوق استضافة كأس العالم لكرة السلة ٢٠٢٧، على أن تلعب جميع مباريات البطولة المرموقة في مدينة الدوحة.."

وسيقام مونديال كرة السلة للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، في غرار كأس العالم لكرة القدم التي استضافتها قطر أيضاً في أواخر ٢٠٢٢.

كما أعلن الاتحاد الدولي اليوم الجمعة منح ألمانيا حق استضافة كأس العالم للسيدات عام ٢٠٢٦.

التملك الكوري يهدد الهيمنة الأمريكية  
على أسواق الطاقة

وكالات

قال مدير صندوق النقد الدولي لمنطقة أوروبا "أفريد كامر"، الجمعة، إنه يتعين على البنوك المركزية الأوروبية أن تقضي على التضخم وعدم "التوقف" عن رفع أسعار الفائدة، بحسب واشنطن بوست.

وأوضح "كامر" خلال إفادة صحافية حول الاقتصاد الأوروبي في ستوكهولم "يجب قتل هذا الوحش (التضخم). إذا بدأنا التوقف عن رفع سعر الفائدة واحتفلنا في وقت مبكر، فإن التاريخ مليء بالأملنة التي تظهر أننا سنحتاج إلى محاولة ثانية لكبح جماح التضخم مع إحداث أضرار بالاقتصاد مرة أخرى.."

ومن أجل السيطرة على موجة التضخم العالية، رفعت البنوك المركزية في الولايات المتحدة وأوروبا خصوصاً أسعار الفائدة بشكل كبير منذ العام الماضي، ما تسبب في تباطؤ الاقتصاد العالمي وأثار مخاوف بشأن القطاع المصرفي.

مجلس الأمن يوافق على  
توسيع نطاق التحقيق في سوريا

وكالات

ناقش مجلس الأمن الدولي الليلة الماضية الملف السوري واستمع إلى إحاطة المبعوث الأممي الخاص لسوريا، غير بيدرسون، الذي أكد أن سوريا في "منعطف مهم محتمل" في الجهود المبذولة للمضي قدماً في العملية السياسية.

وأضاف المبعوث الأممي، أن الحل السياسي يتطلب الواقعية من جميع الأطراف، وأنه يسعى لتسهيل عملية سياسية يقودها السوريون ويمكونها، مشيراً إلى الجهود الدبلوماسية التي يشارك فيها لاعبو أسانا والحكومة السورية، فضلاً عن افتتاحات جديدة للمشاركة بين الدول العربية والحكومة السورية مشدداً على أن الأمم المتحدة لا تستطيع أن تفعل ذلك بمفردها. من جانبه، قال المندوب السوري، بسم الصباغ الذي شارك بالجلسة، إن إسرائيل وصلت هجماتها على الأراضي السورية، مما أضر على المباني السكنية والمطارات المدنية والبنية التحتية في دمشق وحلب وحمص، وتسبب بمقتل وإصابة مدنيين إلى جانب أضرار مادية كبيرة.

وحذر الصباغ إسرائيل من مخاطر هذه السياسة المتهورة التي تدفع بالمنطقة نحو التصعيد وانعدام الأمن وعدم الاستقرار. وفي سياق متصل، قال إن القوات الأميركية شنت هجمات في محافظة دير الزور خلفت العديد من الضحايا وأضرار مادية، مشدداً على أن ذلك يمثل "التجسيد الحقيقي لجرعية العدوان.."

وفد نيابي يعقد لقاءات  
مع مسؤولين في البرلمان الأوروبي

وكالات

عقد الوفد النيابي، الذي يزور بروكسل حالياً، لقاءات مع مسؤولين في البرلمان الأوروبي، تركزت بجمعها على القضية الفلسطينية وسبل تحشيد الجهود الدولية لتحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين.

والتقى الوفد، مسؤولين في البرلمان الأوروبي، على رأسهم رئيس لجنة الشؤون الخارجية، ومقررة لجنة فلسطين في لجنة العلاقات الخارجية، ورئيس وأعضاء المركز الملكي للعلاقات الدولية.

ويضم الوفد، النائب الثاني لرئيس مجلس النواب الدكتور نصار الجيصة، ورئيس لجنة الشؤون الخارجية خلدون حينا، ورئيسة لجنة المرأة وشؤون الأسرة ميادة شريم، والنواب، جعفر الربابعة وعيد النعيمات وعبدالله أبو زيد وشادي فريج.

إلى ذلك، أكد الجيصة خلال اللقاءات مسؤولية المجتمع الدولي في التحرك

الموقف الأردني الذي يقوده جلالة الملك بحق الشعب الفلسطيني والدفع باتجاه حل الدولتين الذي يفضي إلى قيام الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧.

وقال حينا، إن السلام العادل والدائم والشامل يشكل خياراً استراتيجياً وضرورة للأمن والاستقرار الإقليميين والدوليين، داعياً إلى تكثيف الجهود الدولية لرفع الظلم عن الشعب الفلسطيني والعمل لإيجاد تسوية سلمية عادلة لإنهاء الصراع وتحقيق الأمن والاستقرار والسلام.

واستعرض الوفد النيابي الدور الإنساني الذي يضطلع به الأردن والأعباء التي تحملها جراء استضافته موجات اللاجئين على الرغم من قلة موارده وإمكاناته وعجز موازنته، داعياً المجتمع الدولي إلى تحمل مسؤولياته بهذا الشأن وزيادة الدعم للدول المستضيفة للاجئين.

وأشاد الوفد بالجهود التي تقوم بها وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأنروا) رغم حوقفه المشروعة على ترابه الوطني. تقديم الدعم المالي لها لتتمكن من مواصلة تقديم خدماتها الحيوية للاجئين.

بتهديد روسي وانتقاد أميركي  
"اتفاق الحبوب" على المحك

وكالات

هددت روسيا بالانسحاب من مبادرة تصدير الحبوب عبر البحر الأسود، التي تتيح التصدير الآمن للحبوب من الموانئ الأوكرانية إلى السوق العالمية، في الوقت الذي أفادت تقارير بأن مجموعة الدول السبع الكبرى يفكرون في فرض مزيد من العقوبات على موسكو على وقع الحرب الأوكرانية.

ويسمح الاتفاق، الذي توسطت فيه الأمم المتحدة وتركيا في يوليو الماضي، بتصدير الحبوب الأوكرانية المحاصرة بسبب الصراع بأمان من موانئ البلاد على البحر الأسود.

لكن روسيا قالت مرارا إنها لن تسمح بتمديد الاتفاق إلى ما بعد ١٨ مايو المقبل، ما لم يرفع الغرب العراقل أمام صادرات الحبوب والأسمدة الروسية.

من جانبه، علق المتحدث باسم الخارجية الأميركية، سامويل روبريغ، في تصريحات خاصة لموقع "سكاي نيوز عربية"، على التهديد الروسي بالانسحاب من اتفاقية تصدير الحبوب، في عدد من النقاط، قائلاً:

تدرك الولايات المتحدة أن سلوك روسيا تجاه السفن في إسطنبول يشكل تهديداً للأمن الغذائي العالمي ولأمان النقل البحري التجاري، إذ تعتمد موسكو إعاقه عمليات التفشيش الخاصة بالسفن، مما يؤثر سلباً على تدفق الحبوب القادمة من أوكرانيا ويعيق التقدم المحرز في هذا المجال.

تشعر الولايات المتحدة بقلق بالغ إزاء تأثير هذا السلوك على الأمن الغذائي العالمي، وستواصل تقديم الدعم اللازم لمعالجة هذه الأزمة. في العام الماضي على سبيل المثال، قدمت الولايات المتحدة ١٣.٥ مليار دولار لمكافحة انعدام الأمن الغذائي، وشاركت بنسبة تزيد عن ٤٠ بالمئة في ميزانية برنامج الغذاء العالمي.

نحن ملتزمون بدعم الأمن الغذائي العالمي ومواجهة التهديدات الناجمة عن تصرفات روسيا، سنستمر في التعاون مع شركائنا والمجتمع الدولي لضمان توفير

الغذاء والموارد اللازمة للمحتاجين، ومعالجة التحديات المتعلقة بالأمن الغذائي. العالم بحاجة إلى مبادرة حبوب البحر الأسود، لكن ما يحتاجه العالم أكثر هو أن تنتهي روسيا حربها غير الشرعية ضد أوكرانيا، والتي من شأنها أن تسبح بالعودة إلى الإنتاج الزراعي الطبيعي والتجارة وتحسين فوري وكبير في الأمن الغذائي العالمي.

نرى أن روسيا تعرقل تطبيق المبادرة لتشتيت الرأي العام عن القضية الحقيقية وهي حربها غير الشرعية ضد أوكرانيا.

## تحذير روسي

وحذر الرئيس الروسي السابق دميتري ميدفيديف، من أنه إذا تحركت مجموعة السبع لحظر الصادرات إلى روسيا، فإن موسكو ستسني صفقة الحبوب.

يأتي ذلك في الوقت الذي من المتوقع أن يجتمع فيه وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف مع الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، في نيويورك خلال الأيام المقبلة لمناقشة تمديد الاتفاق إلى ما بعد ١٨ مايو.

وعلى هذا التنسق، سبق أن هدد "لافروف" خلال زيارته إلى تركيا، بإلغاء اتفاق تصدير الحبوب الأوكرانية إذا لم يحصل تقدم على صعيد إزالة القيود المفروضة على صادرات بلاده من الأسمدة والمنتجات الغذائية.

والتقى وفد الجامعة العربية، عن انتقادها الشديد للخطاب الذي أدلت به رئيس المفوضية الأوروبية "أورسولا فون دير لاين"، بخصوص نشأة إسرائيل. واعتبر الأمين العام للجامعة، أحمد أبو الفيط، أن مثل تلك الممارعة بتهنئة إسرائيل بما يعتبره البعض إنجازات تخفي انكاراً للظلم التاريخي الذي لا يزال يتعرض له الشعب الفلسطيني على يد الاحتلال الإسرائيلي بل ويعكس نظرة دونية لهم تكاد تبرر الاحتلال وتكرس سلب الأرض.

ونقل المتحدث الرسمي باسم الأمين العام، جمال رشدي، عن أبو الفيط قوله، إن تصريحات رئيسة المفوضية الأوروبية المهينة لإسرائيل تجاهلت، على نحو كاشف، حقيقة الاحتلال وممارساته وسلب حقوق الفلسطينيين، وطردهم من أراضيهم وغيرها من الممارسات المخالفة لمواثيق حقوق الإنسان التي يحب المسؤولون الأوروبيون دوماً الإشارة إليها في أحاديثهم.

وفد المتحدث الرسمي إلى أن خطاب رئيسة المفوضية خلا من أية إشارة إلى ضرورة العمل على إنهاء الاحتلال وتسريع خروج الدولة الفلسطينية إلى النور ما يشجع الحكومات الإسرائيلية على التماهي في مواقفها المتعنتة الراضية لمنطق التسوية السياسية.

مع الرئيس إلى الشرق  
سريديع مصيرهم الشك في السرداع

وكالات

الفرار من الموت يؤدي إلى الموت، هذا هو لسان حال السوريين المقيمين في السودان، بعدما أعلنت السفارة السورية، عن مقتل عدد منهم جراء الاشتباكات الجارية، بين الجيش وقوات الدعم السريع.

وذكرت مصادر أنه لا توجد إحصائيات دقيقة للضحايا السوريين لكن آخرها يشير إلى مقتل خمسة عشر شخصاً دون وجود إصابات.

وتحدث بعض الرعايا السوريين عن مشاكل في الحصول على موافقات السفر، واشتكى آخرون من التمييز ضدهم بسبب جنسيتهم ولا يوجد من يدافع عن مصالحهم.

وأعلن القائم بأعمال السفارة السورية في السودان، بشر الشعار، أن السفارة بادرت إلى التنسيق مع جالياتها وتم تسجيل أسماء الأشخاص الراغبين بالعودة إلى سوريا وفرهم وفق آلية معينة للتنسيق مع السفارات المعنية من أجل إجراءات النقل.

وأوضح الشعار أن الجالية السورية في السودان تبلغ نحو ثلاثين ألف شخص.

في المقابل انتقد آخرون تعامل السفارة السورية لعدم تقديم العون المطلوب لهم.

ودفعت الممارك المتواصلة الكثير من الدول إلى تكثيف جهودها لإجلاء رعاياها أو أفراد بعثاتها

الجامعة العربية تستنكر تصريحات  
الأمم المتحدة بشأن إسرائيل

وكالات

أعربت الجامعة العربية، عن انتقادها الشديد للخطاب الذي أدلت به رئيس المفوضية الأوروبية "أورسولا فون دير لاين"، بخصوص نشأة إسرائيل.

واعتبر الأمين العام للجامعة، أحمد أبو الفيط، أن مثل تلك الممارعة بتهنئة إسرائيل بما يعتبره البعض إنجازات تخفي انكاراً للظلم التاريخي الذي لا يزال يتعرض له الشعب الفلسطيني على يد الاحتلال الإسرائيلي بل ويعكس نظرة دونية لهم تكاد تبرر الاحتلال وتكرس سلب الأرض.

ونقل المتحدث الرسمي باسم الأمين العام، جمال رشدي، عن أبو الفيط قوله، إن تصريحات رئيسة المفوضية الأوروبية المهينة لإسرائيل تجاهلت، على نحو كاشف، حقيقة الاحتلال وممارساته وسلب حقوق الفلسطينيين، وطردهم من أراضيهم وغيرها من الممارسات المخالفة لمواثيق حقوق الإنسان التي يحب المسؤولون الأوروبيون دوماً الإشارة إليها في أحاديثهم.

وفد المتحدث الرسمي إلى أن خطاب رئيسة المفوضية خلا من أية إشارة إلى ضرورة العمل على إنهاء الاحتلال وتسريع خروج الدولة الفلسطينية إلى النور ما يشجع الحكومات الإسرائيلية على التماهي في مواقفها المتعنتة الراضية لمنطق التسوية السياسية.

الجمعية التشريعية  
التي تتكامل الاقتصاد العربي

وكالات

عقدت اللجنة الفرعية للبرلمان العربي والمنظمة العربية للتنمية الإدارية والعنية بالتحضير لعقد منتدى التكامل الاقتصادي العربي في نسخته الثانية، اجتماعهما الأول.

وناقش الاجتماع التصور المبني بشأن موعد عقد المنتدى في نسخته الثانية وكذلك المحاور التي سيناقشها المنتدى وقائمة المشاركين، حيث يسعى المنتدى لتعزيز كل سبل التعاون التجاري والتكامل الاقتصادي بين الدول العربية وتعزيز التجارة البينية، وكذلك المستجدات والتطورات على الساحتين الدولية والإقليمية.

يشار أن، البرلمان العربي والمنظمة العربية للتنمية الإدارية أطلقا العام الماضي النسخة الأولى للمنتدى تحت عنوان "تعزيز التكامل الاقتصادي بين الدول العربية.. التجارة البينية ودور القطاع العام والخاص في تحقيق ذلك، والذي ناقش جميع التحديات التي تحول دون تحقيق الأهداف المرجوة من مسيرة التكامل الاقتصادي العربي فيما بينها، بهدف رسم ملامح الوحدة الاقتصادية العربية في ظل ما يشهده العالم من تحديات اقتصادية كبيرة.

مجلس الأمن يوافق على  
توسيع نطاق التحقيق في سوريا

وكالات

ناقش مجلس الأمن الدولي الليلة الماضية الملف السوري واستمع إلى إحاطة المبعوث الأممي الخاص لسوريا، غير بيدرسون، الذي أكد أن سوريا في "منعطف مهم محتمل" في الجهود المبذولة للمضي قدماً في العملية السياسية.

وأضاف المبعوث الأممي، أن الحل السياسي يتطلب الواقعية من جميع الأطراف، وأنه يسعى لتسهيل عملية سياسية يقودها السوريون ويمكونها، مشيراً إلى الجهود الدبلوماسية التي يشارك فيها لاعبو أسانا والحكومة السورية، فضلاً عن افتتاحات جديدة للمشاركة بين الدول العربية والحكومة السورية مشدداً على أن الأمم المتحدة لا تستطيع أن تفعل ذلك بمفردها. من جانبه، قال المندوب السوري، بسم الصباغ الذي شارك بالجلسة، إن إسرائيل وصلت هجماتها على الأراضي السورية، مما أضر على المباني السكنية والمطارات المدنية والبنية التحتية في دمشق وحلب وحمص، وتسبب بمقتل وإصابة مدنيين إلى جانب أضرار مادية كبيرة.

وحذر الصباغ إسرائيل من مخاطر هذه السياسة المتهورة التي تدفع بالمنطقة نحو التصعيد وانعدام الأمن وعدم الاستقرار. وفي سياق متصل، قال إن القوات الأميركية شنت هجمات في محافظة دير الزور خلفت العديد من الضحايا وأضرار مادية، مشدداً على أن ذلك يمثل "التجسيد الحقيقي لجرعية العدوان.."

والتقى وفد الجامعة العربية، عن انتقادها الشديد للخطاب الذي أدلت به رئيس المفوضية الأوروبية "أورسولا فون دير لاين"، بخصوص نشأة إسرائيل. واعتبر الأمين العام للجامعة، أحمد أبو الفيط، أن مثل تلك الممارعة بتهنئة إسرائيل بما يعتبره البعض إنجازات تخفي انكاراً للظلم التاريخي الذي لا يزال يتعرض له الشعب الفلسطيني على يد الاحتلال الإسرائيلي بل ويعكس نظرة دونية لهم تكاد تبرر الاحتلال وتكرس سلب الأرض.

ونقل المتحدث الرسمي باسم الأمين العام، جمال رشدي، عن أبو الفيط قوله، إن تصريحات رئيسة المفوضية الأوروبية المهينة لإسرائيل تجاهلت، على نحو كاشف، حقيقة الاحتلال وممارساته وسلب حقوق الفلسطينيين، وطردهم من أراضيهم وغيرها من الممارسات المخالفة لمواثيق حقوق الإنسان التي يحب المسؤولون الأوروبيون دوماً الإشارة إليها في أحاديثهم.

وفد المتحدث الرسمي إلى أن خطاب رئيسة المفوضية خلا من أية إشارة إلى ضرورة العمل على إنهاء الاحتلال وتسريع خروج الدولة الفلسطينية إلى النور ما يشجع الحكومات الإسرائيلية على التماهي في مواقفها المتعنتة الراضية لمنطق التسوية السياسية.

## ميداليتان برونزيتان لمنتخب ألعاب القوى ببطولة غرب آسيا

### وكالات

توج لاعبا المنتخب الوطني لألعاب القوى، مصعب المومني ورائيا بتي بكار، مساء الجمعة، بميداليتين برونزيتين، وذلك خلال مشاركة المنتخب في بطولة غرب آسيا والمقامة في العاصمة القطرية الدوحة. ونجح "المومني" في نيل برونزية منافسات رمي القرص فيما حققت لاعبة "بتي بكار" برونزية منافسات رمي الرمح. وارتفع رصيد المنتخب الوطني لألعاب القوى في بطولة غرب آسيا إلى 3 ميداليات حيث كان العداء عبود جودة قد توج مساء أول أمس ببرونزية سباق المشي 10 آلاف متر.

## عرض قطري ثالث لشراء مانشستر يونايتد

### وكالات

ذكرت صحيفة الغارديان أن نجل رئيس وزراء قطر الأسبق، الشيخ جاسم بن حمد آل ثاني، يستعد لتقديم عرض ثالث محسن للاستحواذ على نادي مانشستر يونايتد المنافس بالدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم بأقل من خمسة مليارات جنيه استرليني (٦,٢٨ مليار دولار).

وأشارت الصحيفة البريطانية إلى أن الشيخ جاسم يرغب في شراء 100 في المئة من أسهم النادي، لكن عرضه يقل عن ستة مليارات جنيه استرليني المطلوبة من الملاك الحاليين عائلة غليزر.

ولم يرد النادي على طلب من رويترز للتعليق. وفي مارس الماضي ذكرت رويترز أنه تم تقديم عرض ثان للاستحواذ على النادي. كما قدم الملياردير البريطاني جيم راكليف مؤسس شركة إيبوس للكيماويات ورجل الأعمال الفنلندي توماس زيلياكوس عرضا لشراء يونايتد في فبراير الماضي.

وقالت مصادر لرويتز في وقت سابق إن أي بيع ليونايدي ستجاوز على الأرجح أكبر صفقة رياضية تمت حتى الآن، وذلك مقابل ٥,٢ مليار دولار بما في ذلك الديون والاستثمارات المدفوعة لشراء نادي تشيلسي.

## مرتضى منصور

### يشعل أجواء «السوبر المصري»

### وكالات

أثار الرئيس نادي الزمالك المصري «المعزول» مرتضى منصور، الجدل مجددا، قبل أسبوع من موقعة كأس السوبر المصري بين الأهلي والزمالك.

وطالب منصور بمنع نجمي الأهلي، محمود عبد المنعم كهربا ومحمد الشناوي، من المشاركة في كأس السوبر، بسبب إيقافهما من قبل الاتحاد المصري لكرة القدم.

ويلتقي الزمالك مع الأهلي، الجمعة المقبل، في استاد محمد بن زايد في العاصمة الإماراتية أبوظبي، في كأس السوبر المصري.

وتحدث مرتضى عبر قناة الزمالك التلفزيونية قائلا: "أنا رجل قانون وهذه هي دولة قانون، أقول مجلس إدارة الزمالك اختارني كرئيس بعثة للقاء السوبر في الإمارات والقانون يقول إن لجنة الانضباط قراراتها نافذة حتى لو هناك تظلم، واعتذرت للإدارة عن عدم سفرى للإمارات في ظل منعي من دخول استاد لشهرين".

وواصل، "دعيت لاجتماع طارئ الأحد المقبل لدي لاعبين لجنة المسابقات أوقفت أحدهما والآخر تم إيقافه من قبل لجنة الانضباط.."

وأوضح مرتضى: "اللاعب الكبير المحترم الذي أحبه شخصيا محمد الشناوي موقف ثلاث مباريات لذا لا يحق له السفر للقاء السوبر مثل تماما.."

وأكمل، "أما اللاعب الآخر الذي أوقفته لجنة الانضباط 1٢ مباراة وهو كهربا لا يحق له السفر كذلك، القصة بسيطة قرارات لجنة الانضباط تنفذ فور صدورها.."

وواصل مرتضى حديثه، "لا يوجد مشكلة يجب على لجنة التظلمات أن تجتمع يوم السبت لتتخذ قراراتها، لا توقعوا كهربا لا توجد مشكلة بل نريد أن يحصل كل شخص على حقه لكن المشكلة ألا يتم تطبيق اللوائح والقانون على الجميع، وستكون مشكلة كبيرة لو سافر كلا اللاعبين وشارك في اللقاء.."

وتابع: "إن ذهبنا للقاء السوبر نريد التركيز والفوز، ولكن من أجل اللعب الساوية في الظلم عدل.."

يذكر أن لجنة الانضباط أوقفت كهربا 1٢ مباراة قبل تظلم الأهلي على القرار، فيما طرد الشناوي ضد سموحة وقررت لجنة المسابقات إيقافه 3 مباريات وتم التأكيد على أن الإيقاف لا يسري على كأس السوبر.

## منتخب نيبال يصدم ناشئات الأردن برباعية



### وكالات

هدفين بالدقيقتين (١٣ و٢٢)، وقيل نهاية الشوط الأول بدقة، استطاع إحراز الهدف الثالث من ركلة جزاء. وحاول المنتخب الأردني التقدم نحو مساء الجمعة على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، في افتتاح مشواره بمنافسات الدور الأول من التصفيات المؤهلة لكأس آسيا ٢٠٢٤، لحساب المجموعة الثامنة.

وتأتي الخسارة في وقت كانت فيه أسيل بريراوي مدربة منتخب الأردن، قد أكدت أنها تطمح بقيادته النهائية آسيا. وجاءت بداية المباراة هادئة بين الطرفين، ليتمكن "النيبالي" من تسجيل

تلقى منتخب الأردن للناشئات تحت ١٧ عاما صدمة كبيرة بخسارته غير المتوقعة أمام نيبال (٤-١). في المباراة التي جرت مساء الجمعة على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، في افتتاح مشواره بمنافسات الدور الأول من التصفيات المؤهلة لكأس آسيا ٢٠٢٤، لحساب المجموعة الثامنة.

وأحرز منتخب الأردن قبل هدفه الوحيد في الوقت الضائع، عبر كرة الساحلي من ركلة حرة مباشرة لتنتهي المباراة (٤-١).

وتصدر بذلك المنتخب النيبالي ترتيب

## الوداد المغربي

### إلى المربع الذهبي لأبطال أفريقيا



### وكالات

يواصل الوداد الرياضي المغربي حملة الدفاع عن لقبه بطلا لمسابقة دوري أبطال إفريقيا لكرة القدم، بعدما اجتاز عقبة سيمبا التنزاني ٣-٤ بركلات الترجيح إثر انتهاء الوقت الأصلي ١-١. صفر للفريق البيضاوي الجمعة على ملعب "محمد الخامس" في الدار البيضاء، في إياب الدور ربع

النهائي. وكان سيمبا قد فاز ذهابا بالنتيجة ١-٠ في "دار السلام". ودينس كيبو. وحاول أمين الحسوني اصطيايد هدف السبق، إلا أن تسديدته القوية مرت فوق المرمى (١٣). ومرر الحسوني كرة بينية إلى سامبو إلا أن الحارس التنزاني آلي جوما أنقذ الكرة إلى ركلة ركنية (١٥).

وأشمر ضغط "وداد الأمة" عن إفتتاح التسجيل عندما أرسل عطية الله كرة عرضية لم يبعدها المدافع شوماري كابومبي فاقترضها سامبو برأسه قوية خدع بها الحارس جوما لتستقر في شباكه (٢٥).

وهذا الهدف الرابع لسامبو في المسابقة (من دون احتساب الدور الأول). ومرر هشام يوسفبان كرة عرضية حولها السنغالي سامبو إلى المرمى وأبعدها الحارس التنزاني بأطراف

ويبينما كان الشباب يستعد لاختيار المنفذ المتخصص، لحسم اللقاء المهم الذي سيبيدهم للمنافسة على اللقب، قرر المهاجم الغابوني أرون سالم بوييندزا، المعروف بـ"أرون سالم"، تنفيذ الركلة بنفسه.

الواقعة أشارت سخط المدرب الإسباني فيسنتي مورينو وقائد الفريق الدولي الأرجنتيني إيفر بانيفا، اللذان طالبا سالم بلايتعاد عن منطقة الجزاء، دون فائدة.

### الركلة الكارثية

سالم قرر "الاستعراض" في التنفيذ، على طريقة "بانينكا"، حيث قام بركلها بطريقة خفيفة في وسط المرمى، لكن حارس الاتحاد، البرازيلي مارسيلو غروهي، فطن للحظة، وظل في مكانه، ليملك الكرة بسهولة تامة.

### عقوبة الاستبدال

المدرّب مورينو قرر إخراج سالم مباشرة بعد إضاعة الركلة، وإضاعة فرصة الشباب للعودة للمنافسة على اللقب.

### هدف قاتل

المباراة لم تنته إدارتها، فعاد الحكم لاحتساب ركلة جزاء للاتحاد في الدقيقة ١٠٦، بعد ١٦ دقيقة من انتهاء الوقت الأصلي، أبرى لها الهدف المغربي عبد الرزاق حمدالله مسجلا هدف الفوز القاتل، ومبتعدا بفريقه في الصدارة.

ما هو سجل أرون سالم في تنفيذ ركلات الجزاء؟ أرون سالم سدد ركلة جزاء وحيدة هذا الموسم، قبل ٦ أشهر، خلال انتصار فريقه العريض على الطائي بنتيجة ٤-٠.

### صراع الصدارة

بخسارة الشباب، ابتعد "البون" بشكل كبير عن صدارة الدوري، وأصبح خلف الاتحاد بفارق ٩ نقاط، مع تبقي ٦ جولات على النهاية. انتصار الشباب كان سيحمله على بعد ٣ نقاط من الاتحاد، وكان يضيئه متساويا في المركز الثاني مع النصر.

## شرطان لعودة ميسي إلى برشلونة.. وتشاي "لا يستعجل"

### وكالات

قال تشاي هيرنانديز، المدير الفني لبرشلونة، إنه لا يعرف ما إذا كان ليونيل ميسي سيعود إلى الفريق الكتلوني أم لا، موضحا أن تركيزه حاليا ينصب على حصد لقب الدوري الإسباني (لا ليغا). وصرح تشاي في مؤتمر صحفي، الجمعة، بأنه "من السابق لأوانه الحديث عن ذلك (عودة ميسي)". نحن نركز على المباراة القادمة أمام بيتيس والفوز بالدوري الإسباني وتحقيق اللقب المهم جدا بالنسبة لنا وللنادي والجهاز واللاعبين والذي سيمنحنا الكثير من الاستقرار.. كانت تقارير أشارت مؤخرا إلى احتمال رحيل النجم الأرجنتيني عن باريس سان جيرمان وعودته إلى برشلونة.

يستعد برشلونة لمواجهة ريال بيتيس، مساء السبت، ضمن لقاءات الجولة ٢٢١ من بطولة لا ليغا. هكذا قد يعود ميسي لبرشلونة

أما رئيس رابطة الليغا، خافيير تيباس، فأشار إلى أن عودة ميسي صعبة جدا، ولن تتم قبل أن يتم تحقيق عاملين مهمين في برشلونة، تخفيض رواتب عدد من اللاعبين في الفريق، لإفصاح مجال مالي للتعاقد مع ميسي وراتبه المرتفع.

بيع عدد من اللاعبين، من أجل تحقيق الموازنة المالية. واستبعد تيباس عودة ميسي، لكنه أشار إلى أن الفرصة لم تنته تماما حتى الآن.

## كأس رئيس الدولة.. الشارقة البطل بعد ركلات ترجيح "تاريخية"

### وكالات

في مباراة دخلت التاريخ، بركلات الترجيح "الدرامية"، حقق الشارقة لقب كأس رئيس الدولة في الإمارات، بانتصاره على العين، في نهائي مساء الجمعة. وبعد التعادل بنتيجة ١-١، على استاد محمد بن زايد في أبوظبي، بهدف محمد عبد الباسط، رد عليه مهاجم العين كوجو لوبا، ذهبت المباراة لركلات الترجيح.

ركلات الترجيح استمرت ١٤ ركلة كاملة، أضاع فيها بالركلة الخامسة مدافع الشارقة كوستاس مانولاس، ثم أضاع المغربي المهدي مبارك للعين، الذي كان لديه فرصة لحسم اللقاء بركلته.

بعدها استمرت الركلات من دون إضاعة أي ركلة، حتى الركلة ١٤ عندما أضاع الأرجنتيني ماتياس بالاسيوس، ليهدى اللقب للشارقة في ليلة مثيرة على استاد محمد بن زايد. وبهذا اللقب، حقق "الملك" لقبه رقم ١٠ في بطولات كأس رئيس الدولة، ليعادل ريسيد نادي شباب الأهلي حامل الرقم القياسي بعشرة بطولات. وكان الشارقة قد حقق لقب الكأس في الموسم الماضي، على حساب الوحدة.

## الرياضات المائية في العراق..

### جهود شابة لإحيائها

### وكالات

تعد رياضة الشراع والألعاب المائية واحدة من الرياضات التي أهملت لفترات طويلة في العراق، وقد عاد الاهتمام بها مؤخرا حيث تمكن المنتخب العراقي من تحقيق أرقام جيدة في المسابقات الإقليمية. أصر الفتية والشبان على إحيائها، تحت لواء الاتحاد العراقي للعبة، التي يعد نهر دجلة المكان الأبرز لممارسة التدريبات عليها.

ورغم محدودية الاهتمام الرسمي بهذه أن اللعبة، فإن لاعبي المنتخب العراقي تمكنوا من إحراز نتائج مرضية في البطولات الإقليمية وقال اللاعب، عمر ناصر، "المشكلة لدينا في المعدات غير مؤهلة نحن بحاجة لمعدات رسمية يصعب دخولها إلى العراق". ويسعى لاعبو المنتخب العراقي إلى تحقيق نتائج مميزة في البطولة العربية المزمع إقامتها في دولة الكويت عل ذلك يسهم في زيادة الدعم المخصص لاتحاد ألعاب الشراع من قبل اللجنة الأولمبية العراقية وتعد رياضة الشراع إحدى الألعاب الأولمبية الصعبة فهي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية وتدريب مكثف في مختلف الظروف ومع ذلك يزداد إقبال الشباب على ممارستها باعتبارها لعبة لتحدي المصعب.

## عصيان ثم استعراض ففقوبة.. فيديو أشعل قمة الدوري السعودي

### وكالات

لقطة "عصيان" لنجم في الدوري السعودي، أثار الجدل بين الجماهير، وأشعلت صراع لقب الدوري، الخميس.

خلال مباراة قمة الدوري السعودي، بين الاتحاد والشباب، وبينما كانت المباراة تتجه للتعادل ١-١، احتسب حكم اللقاء ركلة جزاء للشباب بعد تسعة يد على مدافع الاتحاد محمد حجازي، في الدقيقة ٩٦.

### عصيان كبير

ويبينما كان الشباب يستعد لاختيار المنفذ المتخصص، لحسم اللقاء المهم الذي سيبيدهم للمنافسة على اللقب، قرر المهاجم الغابوني أرون سالم بوييندزا، المعروف بـ"أرون سالم"، تنفيذ الركلة بنفسه. الواقعة أشارت سخط المدرب الإسباني فيسنتي مورينو وقائد الفريق الدولي الأرجنتيني إيفر بانيفا، اللذان طالبا سالم بلايتعاد عن منطقة الجزاء، دون فائدة.

### الركلة الكارثية

سالم قرر "الاستعراض" في التنفيذ، على طريقة "بانينكا"، حيث قام بركلها بطريقة خفيفة في وسط المرمى، لكن حارس الاتحاد، البرازيلي مارسيلو غروهي، فطن للحظة، وظل في مكانه، ليملك الكرة بسهولة تامة.

### عقوبة الاستبدال

المدرّب مورينو قرر إخراج سالم مباشرة بعد إضاعة الركلة، وإضاعة فرصة الشباب للعودة للمنافسة على اللقب.

### هدف قاتل

المباراة لم تنته إدارتها، فعاد الحكم لاحتساب ركلة جزاء للاتحاد في الدقيقة ١٠٦، بعد ١٦ دقيقة من انتهاء الوقت الأصلي، أبرى لها الهدف المغربي عبد الرزاق حمدالله مسجلا هدف الفوز القاتل، ومبتعدا بفريقه في الصدارة.

ما هو سجل أرون سالم في تنفيذ ركلات الجزاء؟ أرون سالم سدد ركلة جزاء وحيدة هذا الموسم، قبل ٦ أشهر، خلال انتصار فريقه العريض على الطائي بنتيجة ٤-٠.

### صراع الصدارة

بخسارة الشباب، ابتعد "البون" بشكل كبير عن صدارة الدوري، وأصبح خلف الاتحاد بفارق ٩ نقاط، مع تبقي ٦ جولات على النهاية. انتصار الشباب كان سيحمله على بعد ٣ نقاط من الاتحاد، وكان يضيئه متساويا في المركز الثاني مع النصر.

## "صور مسربة" تقيص برشلونة في الموسم المقبل



### وكالات

نشرت صحيفة "موندو ديورتيغو" الرياضية الإسبانية صورا قالت إنها مسربة، تقيص برشلونة الأساسي الذي سيخوض به الموسم المقبل. وحسب الصور التي نقلتها الصحيفة من موقع "فوتي هيدلاينز"، فإن القميص الجديد يبدو كلاسيكيا مع اللونين المميزين لبرشلونة، الأحمر والأزرق. لكن بعد خطوط طويلة أفل. وسيجعل القميص أسماء الرعاية باللون الأبيض، وهو ما يذكر بقمصان الفريق في الثمانينات والتسعينات. ويأمل برشلونة أن يحقق القميص الجديد مبيعات قياسية، في حال صدقت التقارير التي تحدثت عن عودة محتملة لأسطورة النادي ليونيل ميسي الموسم المقبل.