

## الملك يهنئ الحاكمة العامة لنيوزيلندا



عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برقية تهنئة إلى سينيدي كير، بمناسبة أداها اليمين الدستورية حاكمة عامة لنيوزيلندا، معرباً لجلالته عن تمنياته لها بالنجاح ولشعب نيوزيلندا بالمزيد من التقدم والأزدهار.

## الشبول يهنئ بفوز نقيب و أعضاء نقابة الصحفيين

عمان

هنأ وزير الدولة لشؤون الإعلام، الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول نقيب الصحفيين الزميل راكان السعيدة ونائب النقيب الزميل جمال شتيوي وأعضاء مجلس النقابة بفوزهم في انتخابات مجلس النقابة التي جرت الجمعة. وأشاد الشبول بالأجواء التي جرت فيها الانتخابات مجلس النقابة، والروح الإيجابية التي غلقتها، مؤكداً أهمية دور النقابة في رفع سوية مهنة الصحافة والارتقاء بواقع البيئة الإعلامية المحلية. وأكد الشبول حرص الحكومة على بلورة أطر التعاون والشراكة مع مجلس نقابة الصحفيين بما يسهم في معالجة التحديات التي تواجه قطاع الإعلام والارتقاء بواقعه، وذلك عبر الحوار المستمر والتواصل الدائم، متمنياً لنقيب الصحفيين وأعضاء مجلس النقابة التوفيق والسداد.

## الهواري : الحفلات والتجمعات ليست سبباً في ارتفاع نسب الاصابات

عمان

قال وزير الصحة الدكتور فراس الهواري، ان الحفلات والتجمعات ليست سبباً في ارتفاع المنحنى الوبائي لأن من ارتادها هم ممن تلقوا اللقاح. وأشار الهواري في حديثه لبرنامج (ستون دقيقة) الذي بثه التلفزيون الأردني مساء الجمعة أن الفئة التي يزيد عمرها عن ٥٥ عاماً لم يطرأ زيادة على نسبة إصابتهم بالفيروس، في حين أن ٣٥ بالمئة من مجموع الاصابات اليومية أصبحت تعود إلى الفئة العمرية من ١٠-١٧ عاماً. وأوضح أن هذا الأمر طبيعي نظراً لعدم تلقي أغلبهم الطعوم. وأن كوادر الوزارة تقوم يومياً بإجراء نحو ألف فحص سريع يومياً في المدارس، وتتخذ الإجراءات اللازمة بعد ظهور النتائج، وأن بعض الجامعات قد فتحت مراكز تطعيم فيها. في حين بلغت نسبة الفئة العمرية من ١٨-٢٤ عاماً التي تلقت الطعوم ٦٠٪. تابع ص ٢

## سفارة المملكة في روسيا تدعو الاردنيين للترام بإجراءات السلطات الروسية لمواجهة كورونا

موسكو

دعت السفارة الأردنية في العاصمة الروسية موسكو، الجمعة، الطلاب والمقيمين الأردنيين في أنحاء البلاد إلى ضرورة الالتزام بالإجراءات والتعليمات التي أصدرتها الحكومة الروسية لمواجهة الارتفاع القياسي في عدد الاصابات والوفيات بفيروس كورونا. وقالت السفارة في بيان صحفي: "أعلنت السلطات الروسية عن مجموعة من الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا في روسيا وخصوصاً في مدينة موسكو، وتهيب السفارة بجميع الطلبة والمقيمين الأردنيين بضرورة الالتزام بتعليمات السلامة والإجراءات التي أعلنتها السلطات الروسية، ويمكن في حالة الحاجة التواصل على رقم الخط الساخن: +79268469900".

## خلل فني يخفض كمية ضخ المياه الى مناطق محددة في عمان

عمان

قالت شركة مياه الأردن (مياهنا)، إن خللاً فنياً أدى إلى تخفيض كمية ضخ المياه إلى مناطق محددة في العاصمة عمان. وبحسب بيان الشركة الجمعة، فإن المناطق التي ستأثر جزئياً بهذا التخفيض الطارئ هي: عبدون المرتفع، الصوفية، ضاحية الأمير حسن، ضاحية الأقصى، ومنطقة الخزنة - خلف مستشفى الملكة علياء. كما ستأثر أجزاء من منطقة طارق بالتخفيض، وهي المناطق التي تقع خلف فندق القوات المسلحة - عريفة مول - بنك الاسكان - حلويات النجمة.

## الصحفيون يقرون التقريرين المالي والإداري السعادية نقيبا للصحفيين واشتيوي نائبا للنقيب



عمان

أقرت الهيئة العامة للصحفيين التقريرين المالي والإداري عن أعمال مجلس النقابة لعامي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ وتصديق الحسابات الختامية وإبراء ذمة مجلس النقابة السابق. وأقرت الهيئة خلال الاجتماع الذي عقد في قاعة عمان الكبرى بمدينة الحسين للشباب صباح الجمعة، التوصية المقدمة من مجلس النقابة للهيئة العامة بإجراء دراسة اكتوارية على نظام

صندوق التعاون والضمان الاجتماعي وتعديل النظام بناء على نتائجها، مثلما تم الموافقة على مشروع نظام جائزة الحسين للإبداع الصحفي. وياشرت الهيئة العامة عملية الاقتراع لاختيار مجلس نقابتهم الحادي والثلاثين الذي يتألف من نقيب ونائب نقيب و٩ أعضاء للمجلس. وكان اجتماع الهيئة العامة، قد تم تأجيله الجمعة الماضية لعدم اكتمال النصاب القانوني وفقاً لقانون النقابة الذي يوجب حضور نصف الأعضاء

١٠ ويخلاف ذلك يؤجل إلى الاسبوع الذي يليه بمن حضر. وأعلن رئيس لجنة انتخابات نقابة الصحفيين الأردنيين الزميل محمد التل مساء الجمعة فوز الصحفي راكان السعيدة بموقع نقيب الصحفيين الأردنيين بعد حصوله على ٣٢١ صوتاً من أصل ٩٤٧ صوتاً. وبلغت نسبة مشاركة الهيئة العامة للصحفيين في الانتخابات ٨٣ بالمئة بعدد ٩٤٧ صحفياً وصحفية من أصل ١١٤٢ بحق لهم الانتخاب. تابع ص ٢

## «١٢» وفاة و «١٤٩٤» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل ١٢ وفاة و ١٤٩٤ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٠٩٣٠ وفاة و ٨٤٩٠٠٠ إصابة. وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية ٤,٦٦ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١٧٦٨ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ٨٢ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ٥٤ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج

في المستشفيات ٥٤٠ حالة. وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٢ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٢٣ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٣ بالمئة. وأضاف، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ١٤ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٢٨ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٠ بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ٩ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية

## مقتل ١٦ شخصا جراء انفجار داخل مصنع بارود في موسكو



موسكو

أعلنت السلطات الحكومية الروسية، الجمعة، عن مقتل ١٦ شخصا وإصابة ١٠ آخرين جراء انفجار وحريق داخل مصنع بارود في مقاطعة ريازان جنوب شرق العاصمة موسكو. وقال مساعد وزير الصحة الروسي، أليكسي كوزنيستوف في تصريحات صحفية: "لقد تمكنت فرق الإطفاء من السيطرة على الحريق الذي اندلع نتيجة خلل فني".

## رئيس الوزراء يجيب عن أسئلة حول ١٩ قضية أشغلت الأردنيين مؤخراً

عمان

أجابت الحكومة عن أسئلة الأردنيين التي تردت حول ١٩ قضية مركزية متعلقة بالشأن المحلي والمحلي الخارجي، ومن أبرزها تثبيت الحدود الفاصلة بين عمل اللجنة الملكية لتطوير المنظومة السياسية الأردنية، ودور الحكومة في ما نتج عنها من مخرجات، مروراً بمجلس الأمة وانتهاء بالإرادة الملكية السامية. وتتبع وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، حديث دولة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة للتلفزيون الأردني مساء الأربعاء الماضي، وربطتها مع حديث الشارع الأردني حول الفرق بين عمل اللجنة الملكية لإصلاح المنظومة السياسية وعمل الحكومة، حيث بين الخصاونة دور الحكومة في إصلاح المنظومة السياسية في الأردن وأن هذا الدور سيكون ضمن المراحل التي ينص عليها الدستور دون أن يكون هناك أي خرق أو تجاوز للعمل المؤسسي. وتردد كثيراً في الأردن واقع وجود النفط في باطن الأرض الأردنية، حيث قدم رئيس الوزراء واقع وجوده والتنقيب الذي تم عبر السنوات الماضية وحقيقته، وإن التنقيب السابق لم يُثبت وجوده بكميات تجارية، ورغم ذلك لم تغلق الحكومة الباب في هذا الجانب، وطورت بئر حمزة النقطي وبسواعد أردنية ووطنية، وأصبح ينتج ألفي برميل يومياً وبمعدل ٦٠ ألف برميل شهرياً. وارتفعت أصوات عديدة ترفض رفع التعرفة الكهربائية على المواطنين، حيث عاد رئيس الوزراء وأكد أن تعرفة الكهرباء لن تس إلا سبعة بالمئة من السكان، وهي الفئة المتقدمة، وسيتم توجيه ما يتم تحصيله منها لدعم تعرفة تعرفة القطاعات الصناعية والتي تبحث عن بيئة آمنة للعمل والتمكين.

تابع ص ٢

## بتهمة الارتباط بإيران.. أذربيجان تعتقل عددا من رجال الدين

باكو

في تحول نوعي في مستوى التوتر بين إيران وجارتها الشمالية أذربيجان، اعتقلت هذه الأخيرة عددا كبيرا من رجال الدين "الشيعية" داخل البلاد، من بينهم شخصيات معروفة على المستوى الشعبي، موجهة إليهم تهمة "الخيانة العظمى" والولاء والارتباط بإيران وأجهزتها الأمنية.

المحامي الأذربيجاني جواد جوادوف صرح لوسائل إعلام أجنبية أن المحكمة المركزية في العاصمة باكو أوقفت رجل الدين الشهير الإمام سردار باباييف، مبرزا أن قاضي المحكمة قرر سجنه لمدة أربعة أشهر حسب قانون أمن الدولة.

وكافت السلطات الأذربيجانية قد اعتقلت باباييف قبل أربعة سنوات، حينما كان إماماً لجامع المسالي وسط العاصمة باكو، ولنفس التهمة، المتمثلة بالولاء والارتباط بإيران، وحكمت عليه بالسجن لمدة ثلاث سنوات.

مواقع إخبارية أذربيجانية نقلت أخباراً متطابقة حول العديد من رجال الدين الذين تم اعتقالهم خلال الأيام الثلاثة الماضية، بينهم على الأقل خمسة أئمة جوامع رئيسية، كاشفة أن السلطات الأمنية الأذرية قامت بحملة لتفتيش منازل ومكاتب الأشخاص الذين تم اعتقالهم، وصادرت جميع الهواتف وأجهزة الكمبيوتر التي كانت في منازل ومكاتب هذه الشخصيات الدينية، وينص الأسلوب، الأمر الذي دفع المراقبين للاعتقاد أن ما يجري هو حملة "انتقام" مُنظمة تقودها السلطات الأذربيجانية لضبط شبكات إيران داخل أراضيها.

رجل الدين المتهم بارتباطه بإيران إيلغار إبراهيم أوغلو، خرج في بث مباشر على وسائل التواصل الاجتماعي، أكد فيه أن رجال الأمن قد فتشوا بيوتهم وأسألو عنه ليلة الخميس/الجمعة، متهماً الأجهزة الأمنية بمحاولة اعتقاله لأسباب سياسية، مردفاً أنه خلال الحرب الأخيرة من أرمينيا كان موالياً لبلاده.

عدد من الشخصيات الثقافية والسياسية والدينية الأذربيجانية ردوا مباشرة على إبراهيم أوغلو وغيره من رجال الدين المعتقلين بتهمة الولاء لإيران. إذ خرج الصحافي البارز في أذربيجان رؤوف ميرغادبروف والمفتي العام لأذربيجان شكر الله باشازاد، منتهمين المعتقلين بنشر خطابات ودعوات متعاطفة وذات دعائية للنظام الإيراني.

وهذه ليست المرة الأولى التي تعتقل فيها السلطات الأذربيجانية رجال دين بتهمة الولاء لإيران، فالنظام المدني/العلماني في أذربيجان يتهم جارتها إيران ونظامها السياسي باستغلال المشاعر الدينية في البلاد، لاستخدام رجال الدين هؤلاء كجزء من دعايتها السياسية وخلق شبكات من المتعاونين والموالين لها داخل أذربيجان.

الباحث والكاتب آراس فائق شرح في حديث مع "سكاي نيوز عربية" آلية التفكير والعمل السياسي التي تعمل إيران عليها في مختلف دول المنطقة، والتي تقتصد التدخل السياسي والزعزعة الأمنية في المحصلة. وقال: "لم يكن ثمة من ثقة عميقة بين النظام الإيراني وطبيعة الدولة التي تأسست عليها أذربيجان بعد انفصالها عن الاتحاد السوفياتي عام ١٩٩٢. فدانما كانت أذربيجان مُنتمة في عين الحاكمين في إيران بأنها دولة تُعزز المشاعر القومية لتقربها ١٥ مليون أذري من سكان إيران، ومتحافة بعمق مع تركيا والولايات المتحدة، وفوق ذلك تُقدم نموذجاً مديناً للحكم. وكل ذلك يُفلق مضاجع السلطة الحاكمة في إيران. هذه السلطة التي تؤسس شبكات من رجال الدين الموالين والمتربطين بأجهزتها الأمنية، لتكون قادرة على زعزعة الاستقرار داخل أذربيجان في أي وقت تحتاجه". عمليات الاعتقال الراهنة تأتي في ظلالة ذروة التوتر السياسي والعسكري بين إيران وجارتها الشمالية، الأمر الذي قد يجعل من هذه الاعتقالات عاملاً لتعمق الشروخ بين البلدين. بالذات لأنها تضمنت إغلاقاً للمكتب التمثيلي للمرشد الأعلى الإيراني علي خامنئي في العاصمة باكو. وكان التوتر بين إيران وأذربيجان قد بدأ منذ أواسط شهر سبتمبر، حينما اعتقلت الأجهزة الأمنية الأذربيجانية عدداً من سائقي الشاحنات الإيرانيين، الذين كانوا ينقلون البضائع إلى إقليم كارايخ المتنازع عليه بين أذربيجان وأرمينيا، حيث أن هذه الأخيرة من حلفاء إيران في منطقة القوقاز.

الصحفيون يقررون التقريرين المالي والإداري

السعادة نقيباً للصحفيين  
واشتيوي نائباً للنقيب

عمان

أقرت الهيئة العامة للصحفيين التقريرين المالي والإداري عن أعمال مجلس النقابة لعامي 2019 - 2020 وتصديق الحسابات الختامية وإبراء ذمة مجلس النقابة السابق.

وأقرت الهيئة خلال الاجتماع الذي عقد في قاعة عمان الكبرى بمدينة الحسين للشباب صباح الجمعة، التوصية المقدمة من مجلس النقابة للهيئة العامة بأجراء دراسة ائتوائية على نظام صندوق التعاون والضمان الاجتماعي وتعديل النظام بناء على نتائجها، مثلما تم الموافقة على مشروع نظام جائزة الحسين للإبداع الصحفي.

وكان اجتماع الهيئة العامة، قد تم تأجيله الجمعة الماضية لعدم اكتمال النصاب القانوني وفقاً لقانون النقابة الذي يوجب حضور نصف الأعضاء + 1 وبخلاف ذلك يؤجل إلى الأسبوع الذي يليه بمن حضر.

وأعلن رئيس لجنة انتخابات نقابة الصحفيين الأردنيين الزميل محمد التل مساء الجمعة فوز الصحفي راكان السعادة بموقع نقيب الصحفيين الأردنيين بعد حصوله على 321 صوتاً من أصل 947 صوتاً.

ويبلغت نسبة مشاركة الهيئة العامة للصحفيين في الانتخابات 83 بالمئة بعدد 947 صحفياً وصحفية من أصل 1142 يحق لهم الانتخاب.

وجاء بالمركز الثاني الصحفي طارق المومني وقد حصل على 301 وبالمركز الثالث الصحفية فلاحه بريزات التي حصلت على 277 صوتاً. وجاء فوز السعادة بموقع النقيب للمرة الثانية على التوالي. وأعلن رئيس لجنة انتخابات نقابة الصحفيين الأردنيين الزميل محمد التل فوز الصحفي جمال اشتيوي بموقع نائب نقيب الصحفيين الأردنيين بعد حصوله على 403 أصوات.

وجاء بالمركز الثاني الصحفي فايز عضيبيات وحصل على 248 صوتاً وبالمركز الثالث الصحفي سعد حتر وحصل على 176 صوتاً وبالمركز الرابع الصحفي ماجد القرعان وحصل على 99 صوتاً وبالمركز الخامس الصحفي محمد عمار صلاح الذي أعلن انسحابه قبل أيام وحصل على 3 أصوات.

وكانت اليوم الجمعة نتائج انتخابات مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين.

وقام بموقع نقيب الصحفيين الأردنيين الصحفي راكان السعادة بعد حصوله على 321 صوتاً من أصل 947 صوتاً. وجاء بالمركز الثاني في منافسة موقع النقيب الصحفي طارق المومني وحصل على 301 وبالمركز الثالث الصحفية فلاحه بريزات التي حصلت على 277 صوتاً.

كما أعلن رئيس اللجنة فوز الصحفي جمال اشتيوي بموقع نائب نقيب الصحفيين الأردنيين بعد حصوله على 403 أصوات.

وجاء بالمركز الثاني في منافسة موقع نائب النقيب الصحفي فايز عضيبيات وحصل على 248 صوتاً وبالمركز الثالث الصحفي سعد حتر وحصل على 176 صوتاً وبالمركز الرابع الصحفي ماجد القرعان وحصل على 99 صوتاً وبالمركز الخامس الصحفي محمد عمار صلاح الذي أعلن انسحابه قبل أيام وحصل على 3 أصوات. كما أعلن رئيس اللجنة فوز أعضاء المجلس وهم : ابراهيم قبيبات وحصل على 455 صوتاً وخالد القضاة وحصل على 402 صوتاً وعلي فريجات وحصل على 370 صوتاً وعدنان بريبة وحصل على 342 صوتاً وزين الدين خليل وحصل على 338 وبلال العقابلية وحصل على 306 أصوات وجميل غدايبرية البرماوي وحصل على 301 صوتاً وموفق كمال وحصل على 290 صوتاً.

مسنشفى المقاصد يحتفل  
بذكرى المولد النبوي الشريف

عمان

احتفل مستشفى المقاصد الخيرية التابع لوزارة الأوقاف والمقدسات والشؤون الإسلامية، بمناسبة ذكرى المولد النبوي الشريف، بحضور رئيس مجلس الإدارة مدير عام صندوق الزكاة الدكتور عبد سميريات. وشارك في الاحتفال، أعضاء مجلس إدارة المستشفى ومديره العام الدكتور علي السعد، الذين جالوا في أقسام المستشفى المختلفة، ووزعوا الهدايا على المراجعين بهذه المناسبة العظيمة. يشار إلى أن مستشفى المقاصد الخيرية يعد أول مستشفى وقف في المملكة، ويقدم خدماته لشرحة واسعة من المواطنين في مختلف التخصصات الطبية.

رئيس الوزراء يجيب عن أسئلة حول  
19 قضية أشغلت الأردنيين مؤخرًا

عمان

أجاب الحكومة عن أسئلة الأردنيين التي ترصدت حول 19 قضية مركزية متعلقة بالشأن المحلي والمحلي الخارجي، ومن أبرزها تثبيت الحدود الفاصلة بين عمل اللجنة الملكية لتطوير المنظومة السياسية الأردنية، ودور الحكومة في ما نتج عنها من مخرجات، مروراً بمجلس الأمة وانتهاء بالإدارة الملكية السامية.

وتتبع وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، حديث دولة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة للتلفزيون الأردني مساء الأربعاء الماضي، وربطتها مع حديث الشارع الأردني حول الشرق بين عمل اللجنة الملكية لإصلاح المنظومة السياسية وعمل الحكومة، حيث بين الخصاونة دور الحكومة في إصلاح المنظومة السياسية في الأردن وأن هذا الدور سيكون ضمن المراحل التي ينص عليها الدستور دون أن يكون هناك أي خرق أو تجاوز للعمل المؤسسي.

وتردد كثيراً في الأردن واقع وجود النفط في باطن الأرض الأردنية، حيث قدم رئيس الوزراء واقع وجوده والتنقيب الذي تم عبر السنوات الماضية وحقيقته، وإن التنقيب السابق لم يُثبت وجوده بكميات تجارية، ورغم ذلك لم تغلق الحكومة الباب في هذا الجانب، وطورت بنر حمزة النفطي ويسواعد أردنية وطنية، وأصبح ينتج ألفي برميل يومياً ويعدل 60 ألف برميل شهرياً.

وارتفعت أصوات عديدة ترفض دفع التعرف الكهربائي على المواطنين، حيث عاد رئيس الوزراء وأكد أن تعرفه الكهرباء لن تمس إلا سبعة بالمئة من السكان، وهي الفئة المقتردة، وسيتم توجيه ما يتم تحصيله منها لدعم تعرفه القطاعات الصناعية والتي تبحث عن بيئة آمنة للعمل والتمكين.

ودار نقاش كبير في السنوات الأخيرة على منصات النشر العلنية وأحاديث الناس بوجود معدن الذهب في الأردن، الأمر الذي قال عنه الخصاونة إن هناك مؤشرات وإاعدة ليس فقط لعن الذهب بل لمعادن أجنبية نادرة في الأرض الأردنية، ويتم العمل على ذلك وفق أسس علمية، وستكون متاحة للاستثمار المحلي والعربي والأجنبي، متحدداً بلهجة العامة قائلا: "أحب ما علينا يطع لنا شيء يحقق قفزة تعود بالنفع على وطننا واقتصادنا ومواطننا".

وطالب أردنيون بوقف العمل بقانون الدفاع الذي تم تعديله مع بداية دخول جائحة كورونا إلى الأردن، وأكد الخصاونة أن وجود هذا القانون وفر الأرضية التشريعية القانونية للتعامل مع الوباء، لأن قانون الصحة العامة لا يغطيها، والأهم من ذلك أنه استطاع تأمين الحماية لثمة ألف وظيفة كان مصيرها التوقف ومعاناة أصحابها، ومارست الحكومة تطبيق القانون في أضيق حدوده وفق التوجيه الملكي بذلك. وشارت انتقادات عديدة، حول اكتظاظ ساحات حفلات غناء بالحضور لعدد من الفنانين في الأردن رغم سريان أوامر دفع تمع اجتماع هذا العدد الكبير، وتم اتهام الحكومة وقتها بالكيل بمكياين، ومخالفة المواطنين وترك رواد هذه الحفلات، إلا أن رئيس الوزراء بين أن كل من يذهب إلى هذه المهرجانات تم تحصينه بالكامل ضد فيروس كورونا عبر أخذ جرعتي المطعم ونتيجة فحص كورونا سلبية النتيجة قبل 72 ساعة، على أن يكون في ساحات مفتوحة.

وتسري بين الحين والآخر روايات حول عودة الأردن للإغلاقات الشاملة بسبب فيروس كورونا، الأمر الذي قال عنه

الاقتصادية وموقف الأردن من التحديات في الإقليم، استدعت مقابلة شاملة. وأكد أن الرئيس كان حاضراً في كل الفاصل الأساسية للدولة وتحدث مباشرة في مؤتمرات صحفية عديدة، لذلك القول بأن إطلاق كلمة الظهور الأول للرئيس ربما يكون غير دقيق، والمهم في هذه الحالة هو ظهور الحكومة من خلال أدائها الإعلامية سواء من خلال الوزراء أو المسؤولين وكلمة اقتضت الحاجة لذلك.

وتابع النوايسة أنه من الواضح أن الرئيس يتابع كل ما يثار في الشارع ويتعامل معه خاصة ما يتم تداوله في وسائل التواصل الاجتماعي، ويتم التعامل معه على أنها حقيقة مطلقة وجزء كبير منها يدخل في إطار الأشاعات والمعلومات المغلوطة التي قد تحدث مقول سلبية وبالتالي خروج الرئيس في مقابلته على التلفزيون الأردني والإشارة لها وتقنيدها أمر بالغ الأهمية لأن المجتمع يجب ألا يكون خاضعاً لما يثار على وسائل التواصل وبغض الوقت الدولة عليها أن تتعامل مع الحقائق واحتياجات الناس بمعزل عما يثار على وسائل التواصل من عدمه.

وحول مخرجات اللجنة الملكية لتحديد المنظومة السياسية، قال النوايسة، إن الحكومة أعلنت موقفاً قاطعاً وداعماً لمخرجات اللجنة، وتستعد لتقديم القانونين المفضلين في مخرجات اللجنة وهما الانتخاب والأحزاب والتعامل مع المخرجات المتعلقة بتعيين المرأة والشباب والإدارة المحلية والتعديلات الدستورية المقترحة وهو ما أعلنته فوراً بعد تسلم جلالة الملك لتقرير اللجنة في الثالث من تشرين أول الجاري وحديث الرئيس في اللقاء هو تأكيد على ذلك. وفيما يتعلق بأوامر الدفاع، قال النوايسة أنه بات واضحاً أن جائحة كورونا تراجعت نسبياً ولكنها لم تنتهي والعالم ما زال يقاوم تداعيات هذه الجائحة، لذلك فإن إشارة الرئيس تؤشر بأن أوامر الدفاع باقية طالما أن الوباء لم ينته، أو لم تتم السيطرة عليها بحيث يتمكن الجميع من العودة للحياة الطبيعية لكن المهم هنا أن الرئيس طمأن الجميع بأنه لا عودة للوراء في موضوع الإغلاقات وأن الأمور ستسير ولكن ضمن ضوابط أهمها الالتزام بتطبيق "سند".

(بترا-ضرباغ العزة وبركات الزويد)

والصحة العامة للصحفيين التقريرين المالي والإداري عن أعمال مجلس النقابة لعامي 2019 - 2020 وتصديق الحسابات الختامية وإبراء ذمة مجلس النقابة السابق.

وأعلن رئيس لجنة انتخابات نقابة الصحفيين الأردنيين الزميل محمد التل مساء الجمعة فوز الصحفي راكان السعادة بموقع نقيب الصحفيين الأردنيين بعد حصوله على 321 صوتاً من أصل 947 صوتاً.

ويبلغت نسبة مشاركة الهيئة العامة للصحفيين في الانتخابات 83 بالمئة بعدد 947 صحفياً وصحفية من أصل 1142 يحق لهم الانتخاب.

وجاء بالمركز الثاني الصحفي طارق المومني وقد حصل على 301 وبالمركز الثالث الصحفية فلاحه بريزات التي حصلت على 277 صوتاً. وجاء فوز السعادة بموقع النقيب للمرة الثانية على التوالي. وأعلن رئيس لجنة انتخابات نقابة الصحفيين الأردنيين الزميل محمد التل فوز الصحفي جمال اشتيوي بموقع نائب نقيب الصحفيين الأردنيين بعد حصوله على 403 أصوات.

وجاء بالمركز الثاني الصحفي فايز عضيبيات وحصل على 248 صوتاً وبالمركز الثالث الصحفي سعد حتر وحصل على 176 صوتاً وبالمركز الرابع الصحفي ماجد القرعان وحصل على 99 صوتاً وبالمركز الخامس الصحفي محمد عمار صلاح الذي أعلن انسحابه قبل أيام وحصل على 3 أصوات.

وكانت اليوم الجمعة نتائج انتخابات مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين.

وقام بموقع نقيب الصحفيين الأردنيين الصحفي راكان السعادة بعد حصوله على 321 صوتاً من أصل 947 صوتاً. وجاء بالمركز الثاني في منافسة موقع النقيب الصحفي طارق المومني وحصل على 301 وبالمركز الثالث الصحفية فلاحه بريزات التي حصلت على 277 صوتاً.

كما أعلن رئيس اللجنة فوز الصحفي جمال اشتيوي بموقع نائب نقيب الصحفيين الأردنيين بعد حصوله على 403 أصوات.

وجاء بالمركز الثاني في منافسة موقع نائب النقيب الصحفي فايز عضيبيات وحصل على 248 صوتاً وبالمركز الثالث الصحفي سعد حتر وحصل على 176 صوتاً وبالمركز الرابع الصحفي ماجد القرعان وحصل على 99 صوتاً وبالمركز الخامس الصحفي محمد عمار صلاح الذي أعلن انسحابه قبل أيام وحصل على 3 أصوات. كما أعلن رئيس اللجنة فوز أعضاء المجلس وهم : ابراهيم قبيبات وحصل على 455 صوتاً وخالد القضاة وحصل على 402 صوتاً وعلي فريجات وحصل على 370 صوتاً وعدنان بريبة وحصل على 342 صوتاً وزين الدين خليل وحصل على 338 وبلال العقابلية وحصل على 306 أصوات وجميل غدايبرية البرماوي وحصل على 301 صوتاً وموفق كمال وحصل على 290 صوتاً.

احتفل مستشفى المقاصد الخيرية التابع لوزارة الأوقاف والمقدسات والشؤون الإسلامية، بمناسبة ذكرى المولد النبوي الشريف، بحضور رئيس مجلس الإدارة مدير عام صندوق الزكاة الدكتور عبد سميريات. وشارك في الاحتفال، أعضاء مجلس إدارة المستشفى ومديره العام الدكتور علي السعد، الذين جالوا في أقسام المستشفى المختلفة، ووزعوا الهدايا على المراجعين بهذه المناسبة العظيمة. يشار إلى أن مستشفى المقاصد الخيرية يعد أول مستشفى وقف في المملكة، ويقدم خدماته لشرحة واسعة من المواطنين في مختلف التخصصات الطبية.

## الهواري : الحفلات والتجمعات التي يرتادها متلقو المطاعم ليست سبباً في ارتفاع نسبة الاصابات

المطعم 60% . وأكد الهواري أن الأردن قد تجنّب حدوث موجة ثانية كبيرة من الإصابات بفيروس كورونا، نتيجة الخطط التي وضعتها الوزارة مبكراً وأثبتت نجاحها، مشيراً إلى أن وضعا الوبائي أفضل بكثير من بعض الدول، وأن ما نراه اليوم هو استقرار لهذه الموجة، بحيث لا يرتفع المنحنى الوبائي على شكل صعود. وكشف أن الوزارة وضعت خطة بديلة للتعامل مع الوضع الوبائي، ولديها عدة خطط جاهزة للتعامل مع أي تطور للحالة الوبائية حتى في حالة حصول السيناريو الأسوأ الذي قد يصل إلى 2500 إصابة، لأن المستشفيات الميدانية كافية لاستيعاب هذا العدد من الإصابات، وأن الذين يتلقون العلاج حالياً في المستشفيات عددهم 540 شخصاً. وشدد الدكتور الهواري على أن سيناريو نقص الأكسجين لم يعد وارداً، لأنه يتم إجراء كشف حسي يومي كل 3 ساعات وأسبوعي بهذا الخصوص، منوها إلى قدرة كوادر الوزارة على استدراك أي خلل في وقت مبكر والتعامل معه في حينه. وأكد الدكتور الهواري على أهمية مواصلة إقبال الجميع على تلقي المطعوم، إذا أردنا أن نبقى على فتح القطاعات الاقتصادية كاملة، والوصول إلى أعلى نسبة من تطعيم الفئات المستهدفة والتي وصلت لغاية الآن إلى نسبة جيدة بلغت 54%. وحول أهمية تلقي الجرعة الثالثة المعززة للأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم الستين عاماً، أو ممن لديهم أمراض مزمنة، أو العاملين في القطاع الصحي، داعياً كل من يزيد عمره عن 60 عاماً أن يأخذ الجرعة المعززة، مقدراً أن من يحتاجون للجرعة الثالثة المعززة يبلغ حوالي 800 ألف شخص، ولافتاً إلى أن 90% من إندخالات المستشفيات هم من غير المطمعين.

الشبول: المطاعيم هي السبيل  
لتحصين المجتمع بما يعكس إيجاباً  
على عودة الحياة الطبيعية مجدداً

عمان

قال وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول إن استمرار العمل بقانون الدفاع يهدف للحفاظ على العمالة الأردنية في القطاع الخاص، ولحث المواطنين والمقيمين على تلقي مطاعيم كورونا.

وأكد الشبول خلال استضافته في برنامج "صوت المملكة" أن الحكومة استخدمت الأوامر والبلاغات المتعلقة بقانون الدفاع في أضيق الحدود بحسب التوجيه الملكي السامي، ويهدف اتخاذ إجراءات كفيلة تهدف إلى حماية الجميع وتحفيزهم على تلقي المطاعيم، لأنها السبيل الوحيدة للعودة إلى الحياة الطبيعية.

وكشف في هذا الصدد أن نسبة الذين تلقوا جرعتي المطعم بحسب بيانات وزارة الصحة تبلغ 54 بالمئة من الفئة المستهدفة لعدد سكان المملكة، إضافة إلى أن نسبة متلقي المطعم من اللاجئين والوافدين بلغت 30 بالمئة.

وجدد الشبول التأكيد على أن الحكومة لا تلزم أي شخص بتلقي مطعم كورونا، بل تحت الجميع على المضي قدماً لتحصين المجتمع بما يعكس إيجاباً على عودة الحياة الطبيعية مجدداً.

وحذّر في هذا الإطار من أن الوباء لم ينته بعد ولا يوجد دولة في العالم أعلنت نهاية الجائحة وعادت للحياة الطبيعية دون اشتراطات. وفيما يتعلق بالسماح للمهرجانات والاحتفالات الجماهيرية، أشار الشبول إلى أن قطاع السياحة تضرر بشكل عميق والمهرجانات ساهمت في تنشيط الحركة الاقتصادية، مؤكداً أن القائمين على هذه المهرجانات طبقوا الاشتراطات الصحية على الحضور من حيث التأكد من شهادة التطعيم أو فحص كورونا سلبية النتيجة.

وحول تطبيق سند أخضر، أوضح الشبول أن المواطنين غير مجبرين على تحميل التطبيق كشرط أساسي للدخول إلى المنشآت، بل هي مسؤولية هذه المنشآت بالتفتيش من خلال التطبيق على مرتاديها الذين يطلب منهم إبراز شهادة التطعيم أو الرقم الوطني أو الهوية الشخصية.

وفيما يتعلق باستمرار التباعد بين المصلين في المساجد، أوضح الشبول أن المساجد تقام فيها الصلوات خمس مرات في اليوم، ولا توجد آلية للتأكد من أن جميع المصلين تلقوا المطاعيم أو غير مصابين، لذا فإن استمرار التباعد فيها ضروري لحماية المصلين وضمان سلامتهم.

وأعاد الشبول التأكيد على استمرار التعليم الجاهي في المدارس والجامعات، ولا توجد نية لدى الحكومة للعودة إلى التعليم عن بُعد، مؤكداً في هذا الصدد أن معظم المصابين في هذه المرحلة هم من الفئة العمرية بين 10 إلى 17 عاماً، ولا يحتاجوا للدخول إلى المستشفيات.

وقال وزير الدولة لشؤون الإعلام إن الوضع الوبائي مطمئن لغاية الآن، وهناك توجيهات حديثة من جلالة الملك عبد الله الثاني وسمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبد الله الثاني للحكومة بالمضي قدماً في البرنامج الوطني للتطعيم، للوصول إلى عودة آمنة للحياة الطبيعية.

وحول تعيينه وزير دولة لشؤون الإعلام بين الشبول أن من يحمل هذه الحقبة يكون صلة الوصل بين الحكومة ومؤسسات الإعلام، بخلاف وزير الإعلام الذي كان في السابق يحمل حقيبة وزارية ضمن وزارة وتبع في مؤسسات إعلامية حكومية وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، ومؤسسة الإذاعة والتلفزيون، وهيئة الإعلام (دائرة المطبوعات والنشر وهيئة المرئي والمسموع) سابقاً.

وبيّن أن وزير الدولة لشؤون الإعلام يرأس مجلس إدارة وكالة الأنباء الأردنية، ويكلف من قبل رئيس الوزراء بصلاحياته في هيئة الإعلام، ومؤسسة الإذاعة والتلفزيون، مبيّناً أن صلاحياته تقتصر على الشؤون الإدارية للموظفين.

وحول المشاكل التي تواجه قطاع الإعلام عموماً، أكد الشبول أن هذا القطاع تضرر بشكل كبير ومن قبل جائحة كورونا، مبيّناً أن وسائل الإعلام ظلمت نفسها بما أسلمت سوق الإعلان لوسائل التواصل الاجتماعي. وأوضح أن الإعلان أصبح يبيح عن وسائل التواصل الاجتماعي لقلّة تكاليفها وسهولة إجرائها، مقارنة مع وسائل الإعلام التي تقع أسعارها أكثر وإجراءات عديدة.

وحول الخلط بين وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، أكد أن هناك ثلاث إشكاليات مرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي وهي انتشار الإشاعات وخطاب الكراهية وانتهاك الخصوصية، الأمر الذي يتطلب إعادة الدراسة والتفكير بشكل عمق لدعم وسائل الإعلام المحلية بجمع أطرافها.

ونفى الشبول بأن يكون قانون الدفاع قد تم استغلاله للتضييق على وسائل الإعلام وتقيد الحريات، مبيّناً أن القانون جاء لتجاوز بعض النصوص القانونية خدمة للصالح العام ولم يكن من بينها القوانين الناظمة للإعلام.

ونوه إلى أن هناك أفكاراً سيتم العمل عليها لدعم الإعلام خلال الفترة المقبلة، من بينها مجلس شكاوى الإعلام "الذي لا علاقة للحكومة به ولا سلطان عليه وهو من بين الأفكار المطروحة في المستقبل القريب". مشيراً إلى أن هذا المجلس هو فكرة رائدة مطبقة في عدد من الدول المتقدمة ويملك صلاحيات عالية لكن الأساس فيها هو الضوابط الأخلاقية. كما أشار إلى أن هناك برنامجاً تدريبياً نوعياً سيخضع له الناطقون الإعلاميين في الوزارات والمؤسسات الحكومية كافة، لرفع قدراتهم في التعامل مع الإعلام، وتقديم المعلومة وتدفعها بشكل دوري وسريع بحيث يتم قطع الطريق على سريان الإشاعة والمعلومات الخاطئة.





## تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

### ❖ وكالات

تؤدي الإصابة بهشاشة العظام لضغطها. بالتالي يمكن أن يسبب السقوط أو أي ضغط خفيف مثل الانحناء حدوث كسر في العظام، الذي غالباً ما يحدث في العنق والورك والرسغ والعمود الفقري.

أسباب هشاشة العظام  
ويحسب أخصائي جراحة العظام والمفاصل عيد الله سلام، يعد مرض هشاشة العظام مرضاً صامتاً، ويكتشف عادة إذا حصلت كسور أو تقوس في الظهر. وتاريخ سلام في حديث له عربي ٢١ بأن مرض هشاشة العظام ينقسم لتوعين "أولي وثانوي". الثانوي يأتي نتيجة لأمراض معينة مثل الكلى والكبد أو الروماتيزم أو مرض تصلب اللويحي أو نقص فيتامين "سي" أو أمراض الغدة الدرقية، أو التعرض للكورتيزون أو الكحول أو التدخين أو سوء الامتصاص من الأمعاء.

أما النوع الأولي، فيحدث عند النساء بعد انقطاع الطمث، وتحدثاً من سن ٥٠-٥٥ سنة، حيث تبدأ كثافة العظام تقل نتيجة للاختلال الهرموني الذي يحدث عندهن. أما عند الرجال، فيبدأ من سن ٧٠، حيث يبدأ الرجل بخسارة العظام بدلاً من بنائه.

وأشار سلام إلى أن الرجال أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الأناج بنسبة ٤ إلى ١، والسبب هو انقطاع الدورة الشهرية والاختلاف الهرموني الذي يحدث فجأة بعد انقطاع الطمث فيؤدي لحدوث هشاشة عظام تدريجية، حيث يتوقف بناء العظام عندهن.

التشخيص  
وأوضح سلام أن تشخيص المرض يتم عن عبر النظر لسيرة المرضية للمريض، وعمره ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أدوية معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

أما النساء، فيتم تشخيص المرض عندهن عبر معرفة متى بدأت دورتهن الشهرية وهن صغيرات، ومتى انقضت، فهذه الأمور تساعد في تشخيص المرض، إضافة للفحص السريري، حيث يمكن أن يكون عند المريض تقوس بالظهر أو كسور معينة، مثلاً كسر عمق الفخذ أو كسر أسفل عظمة الكعبرة أو كسر فقرات الظهر.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضاً يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

الوقاية  
وحول طرق الوقاية، قال سلام: "تقوم أولاً بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لين عظام أو هشاشة مبكرة، تعطيمهم كالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض". وأضاف: "أيضاً يجب الحفاظ على كثافة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظام".

وأوضح سلام أن "الحفاظ على كثافة العظام يتم

عبر الغذاء الصحي المتوازن، الذي يشمل الكالسيوم وفيتامين د والبروتينات الجيدة، إضافة لبعض العناصر الغذائية التي تساعد في حماية صحة العظام بشكل أساسي".

وأكد أن أهم عامل وقاية ضد هذا المرض هو "ممارسة الرياضة بانتظام منذ الطفولة حتى سن الأربعين، حتى يتم تكوين كتلة عظم جيدة، بحيث إذا حصل هدم في العظم تساعدنا هذه الكتلة في عدم الوصول لمرحلة هشاشة العظم".

وأكمل: "تساعد الرياضة ببناء كتلة العظم، حيث تعمل على بناء الكلس وكتلة العظم بشكل جيد، فتجعلها أقوى وأكثر عند الشخص الرياضي من الشخص غير الرياضي".

ونصح سلام المرأة حينما تصل لسن ٤٠-٤٥، الذي يتوقف فيه نمو العظام، بأخذ مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأيضاً التركيز على ممارسة الرياضة، والمشي وعدم ممارسة الرياضات العنيفة.

نظام غذائي متوازن  
من جهتها، أشارت اختصاصية التغذية نجوى حمد إلى "ضرورة اتباع نظام صحي ومتوازن، يحتوي على عنصرين مهمين لنمو وبناء العظام، وهما الكالسيوم وفيتامين د"، بحسب قولها.

وتابعت نجوى في حديث له عربي ٢١: "الحصول على قدر كاف من الكالسيوم يساعد على بناء العظام، ويحافظ على قوتها، وهو موجود في الحليب ومشتقات الألبان وأسماك السردين والسلمون والبروكلي والخضار الورقية، والأطعمة المدعمة بالكالسيوم كمكسب البرتقال والخبز وحبوب الإفطار المدعمة، والبنور مثل السمسم وبنور الشيا".

وأكدت على ضرورة استشارة اختصاصي التغذية، لمعرفة الكمية الأنسب من هذه الأطعمة التي يحتاجها الإنسان يومياً، مضيفة: "لو لم يتم أخذ الاحتياجات اليومية سيؤدي ذلك لنقص في مستويات كالسيوم الدم، وبالتالي سيقبل نقص من العظام، وتقل كثافة النسيج العظمي وكتلته، ويسبب الهشاشة".

ونصحت من يعانون من "عدم تحمل اللاكتوز" بأن يستبدلوا بالحليب الحيواني حليب الصويا، إضافة لتناول اللبن المجفف والمكسرات مثل اللوز، وأردفت: "يجب أن يأخذ الإنسان الكمية المناسبة من فيتامين د، فهو مسؤول عن ربط الكالسيوم والفسفور في العظم، ونقصه قد يؤدي لهشاشة العظام".

وأشارت إلى "ضرورة تناول المواد التي تحتوي على هذا الفيتامين، وهي: المأكولات البحرية مثل السلمون والتونة والروبيان والرنجة والسردين وزيت كبد الحوت، وصفار البيض، والمشروم، والحليب البقري وحليب الصويا المدعم بفيتامين د، والشوفان المدعم بفيتامين د".

وحذرت من الإفراط في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضاً تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المخرج في البول، وبالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جداً لعملية بنائها"، بحسب قولها.

غرامات من السكر (البديل).  
أما بالنسبة إلى الزبدة فتستبدلها بزبدة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الحليب، وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" يسعرات حرارية أقل -  
حشوة المعمول،  
التمر، يحتوي بطبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر إليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكحلات.  
الجوز والفستق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفستق مع سكر بديل أو سكر الفاكهة (محل جداً لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).  
الكعك  
لإعداد كعك العيد نحتاج إلى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب. لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في الكوتين الرئيسيين السكر والزيت.  
× في حال كنا نستخدم السمعة أو الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).  
كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.  
تجنب وضع السمسع عليها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.  
من المهم أن نعرف أنه حتى لو كانت الكونات "لايت" يجب تناول المعمول والكعك باعتدال. عادة حبة المعمول العادي تحتوي على ١٨٠ وحدة حرارية، أما الحبة الكبيرة فتساوي نحو ٣٠٠ وحدة حرارية أو ما يعادل وجبة.  
أما بالنسبة إلى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة إلى ٢٢٠ وحدة حرارية.  
مما لا شك فيه أن هذه الحلويات غنية بالسكريات، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت" وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

سابقة عالمية في علاجات العقم: ولادة طفل يحمل الحمض النووي لثلاثة أشخاص  
ولد #طفل يحمل الحمض النووي لثلاثة أشخاص في اليونان، إثر استخدام تقنية مثيرة للجدل، للمرة الأولى في حالات العقم، على ما أفاد اليوم فريق طبي يوناني- إسباني أجرى هذه العملية.  
وكانت استخدمت هذه الطريقة في المكسيك

### ❖ وكالات

نشرت مجلة "ميجور كون سالود" الإسبانية تقريراً، أشارت من خلاله إلى أن هناك الكثير من الأساطير والأفكار الشائعة حول أسباب ظهور بثور الوجه، لكن المؤكد هو أن بعض العادات التي تمثل جزءاً من روتيننا اليومي تساهم في ظهور أو اختفاء هذا الشكل.

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إنه من خلال الالتزام ببعض القواعد، يمكن التخلص من البثور. وخلافاً لما هو شائع، لا تعد البثور في الوجه نتيجة الأوساخ أو عدم الاهتمام بالنظافة، بل تكمن وراءها أسباب أخرى لا بد من معرفتها لاختيار الطريقة المناسبة لعلاجها.

وأوضحت المجلة أن بصليات الشعر في كل واحد من مسام الجلد تنتج نوعاً من الدهون لترطيب الشعر والبشرة. وعند حدوث تغييرات هرمونية في الغدد الدهنية، يرتفع إنتاج هذه الدهون، وهو ما يؤدي إلى انسداد مسام الجلد وحبس الخلايا الميتة والبكتيريا. وعند حدوث هذا الانسداد في الجلد، لا تصبح النقاط الدهنية سوداء، بل تظهر بقع بيضاء تكون أقل عرضة للتقش؛ بسبب عدم تعرضها المباشر للهواء.

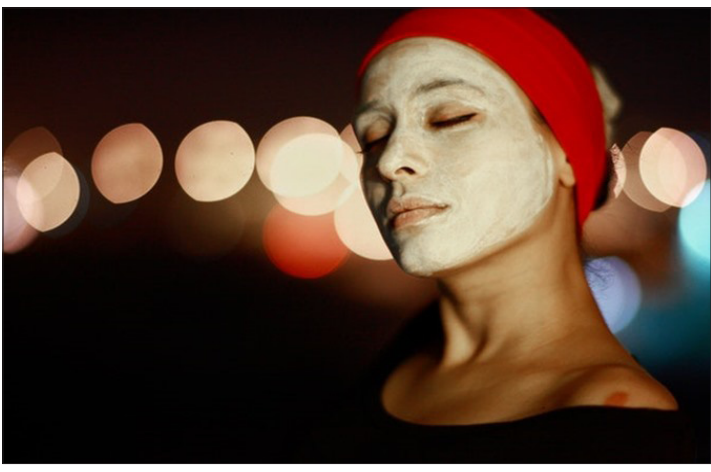
وبينت الصحيفة، أولاً، أن أحد أهم أسباب هذا الاضطراب في إنتاج الدهون في الجلد هو التغييرات الهرمونية التي تؤدي بشكل مباشر إلى ظهور حب الشباب، خاصة في مرحلة المراهقة ولدى النساء وعند تناول حبوب منع الحمل.

وترتبط هذه المشكلة بالمرحلة العمرية، حيث تظهر البثور في الوجه بأعداد أكبر أثناء فترة البلوغ، نظراً لأنه في هذه المرحلة، يزداد إنتاج الأندروجينات، وهي هرمونات جنسية ذكورية، وهو ما يزيد من إنتاج الخلايا الدهنية، ويشمل الأمر النساء أيضاً، إذ تحدث اضطرابات هرمونية في فترة الحمل

أو الدورة الشهرية، وتختلف تأثيرات في الغدد الدهنية، ما يؤدي إلى ظهور البثور. وأوضحت المجلة أن حبوب منع الحمل وباقى أنواع العقاقير التي تؤثر على الهرمونات، تؤدي إلى ظهور البثور. في الواقع، هناك دراسات متضاربة حول هذا الأمر؛ لأن البعض يعتقدون أن حبوب منع الحمل تخفف من إمكانية ظهور حب الشباب، ومن المؤكد أن هناك فرقاً في التأثير بين مختلف أنواع الحبوب، وذلك بحسب المواد التي تحتويها.

وذكرت المجلة، ثانياً، أن مساحيق التجميل تؤدي هي الأخرى إلى انسداد المسام، وتسهل تكاثر البكتيريا والخلايا الميتة، وهو ما يؤدي بالضرورة لتكاثر البثور، خاصة عند ترك هذه المساحيق على الوجه خلال الليل، أو عدم إزالتها جيداً. أما ثالثاً، فيمثل العرق سبباً آخر لظهور حب الشباب، إذ إن ترسبه فوق الجلد يؤدي إلى ظهور نوع من الخميرة تسمى بيتيروسيبوروم فوليكوليتيس، التي تؤدي لتتبع البشرة وغلغ المسام، ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

# ٩ عادات تتسبب في ظهور بثور الوجه



### انتشار البثور.

وذكرت المجلة، سادساً، أن الحمية الغذائية لها علاقة أيضاً بهذه المشكلة، حيث تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الجلد على وجود مؤشرات واضحة على العلاقة بين الغذاء وحالة البشرة. ولذلك، تنصح الأكاديمية بالتقليل من استهلاك الأغذية الغنية بالسكريات والدهنيات.

أما سابعاً، فلا بد من توخي الحذر من التدخين؛ نظراً لتسببه في اضطرابات في إنتاج الدهون وإحراقه الضرر بطبقات الجلد، وهو ما يساعد على ظهور حب الشباب.

وأشارت المجلة، ثامناً، إلى أن ارتداء القبعات يؤدي لظهور البثور. ورغم أن القبعة في حد ذاتها لا تسبب هذا الشكل، إلا أنها تؤدي لتعرق الرأس ونزول حبات العرق على الجبين والوجه، وهو ما يؤدي لغلغ المسام.

أما تاسعاً، فيؤدي استخدام الهاتف الجوال بشكل مستمر والصاقه باليد إلى التعرق وغلغ المسام، بالإضافة إلى أن هذا الجهاز ينقل الكثير من الغبار والبكتيريا من الأماكن التي يوضع فيها.

وللتخفيف من ظهور البثور على الوجه، تنصح المجلة بتنظيف الوجه بشكل روتيني، للسيطرة على إنتاج الدهون وتكون حب الشباب. ويغسل الوجه بالماء وأدوية الصابون المحايدة، إلى جانب استخدام مستحضرات تقشير البشرة، وتجنب الضغط على البثور، وغسل اليدين بشكل جيد قبل ملامسة الوجه.

وتوصي المجلة أيضاً بالحفاظ على نظافة الشعر، واستخدام مساحيق تجميل خالية من الزيوت وإزالتها قبل النوم، مع الانتباه إلى الحمية الغذائية والابتعاد عن التدخين، واستخدام قبعات تضمن تهوية الرأس، وعدم الصاق الهاتف الجوال بالخددين.

# المضادات الحيوية في الطفولة ترتبط بخطر الإصابة بأمراض عقلية

إلا أن الأساس الجزيئي لهذا الارتباط لا يزال مجهولاً. تسعى العديد من الدراسات إلى تحديد الروابط بين الميكروبيوم والدماغ البشري، وترتكز على المركبات العصبية الفعالة التي تنتجها أو تستهلكها البكتيريا في الأمعاء. وفي دراسة أجراها فيليب ستراندويتز وزملاؤه في جامعة نورثيسترن في بوسطن على نوع نادر من بكتيريا الأمعاء، وجدوا أن هذه البكتيريا تآكل حمض غاما أمينوبيريك، والمعروف باسم جابا، وهو مهم بالنسبة لنا؛ لأنه مركب عصبي مطلوب لوظيفة طبيعية للجهاز المركزي العصبي لدينا. وترتبط الاضطرابات الاكتئابية الرئيسية مع انخفاض مستويات جابا.

الحالة المزاجية، وربما يعرضنا لأمراض عقلية. وقد وثقت الدراسات في النماذج الحيوانية بالفعل العلاقة بين البكتيريا والاكتئاب. أظهرت إحدى المجموعات البحثية أن الفئران التي عولجت بالمضادات الحيوية أظهرت تغيرات في تنوع ميكروبيوم الأمعاء وأداء أسوأ في اختبارات الذاكرة. كما أظهرت الحيوانات التي استخدمت المضادات الحيوية واسعة الطيف تغييرات في اضطرابات مختلفة، بما في ذلك طيف مرض التوحد والاضطرابات التنكسية العصبية مثل مرض ألزهايمر والاكتئاب. جميع هذه الدراسات تشير إلى العلاقة بين الميكروبيوم وحالة الصحة العقلية،

٢٠١٨ في الدنمارك. ويتتبع السجل لأول مرة البيانات السريوية لأكثر من مليون شخص، من عام ١٩٩٥ فصاعداً، على الدنماركيين الذين عولجوا من مرض عقلي على مدى ١٧ سنة من حياتهم، إما في المستشفى أو كمرضى خارجيين. تم توثيق كل حالة بما في ذلك الوصفات الطبية وتاريخ الأسرة. ويخضع لهذا السجل، يستطيع الدنماركيون فعل الكثير لتوضيح الصلة بين الأمعاء والصحة العقلية. ولقد تمت الإشارة من قبل بأن الميكروبيوم الهضمي هو عبارة عن مجتمع بكتيري شديد التنوع يعيش في أمعائنا، ويرسل إشارات إلى الدماغ، ويقوم بتعديل

# منتجع يستخدم النفط الخام لعلاج الأمراض وسط جدل طبي

في الثمانينات، كانت نطفان تستقبل أكثر من ٧٠ ألف شخص في السنة، وهو مستوى قياسي، وازدهرت هذه العلاجات حتى اندلاع الحرب في ١٩٨٨ في منطقة ناغورني قره باخ، التي تتنازع عليها كل من أذربيجان وأرمينيا. وحولت كل منتجعات المدينة حينها إلى مساكن لاستقبال مئات آلاف النازحين جراء النزاع. وأعلن جيب ناغورني قره باخ، الذي تسكنه غالبية أرمنية وضمتها السلطات السوفياتية إلى أذربيجان العام ١٩٢١، استقلاله من جانب واحد في العام ١٩٩١، بدعم من أرمينيا. ورغم اتفاق وقف إطلاق النار في العام ١٩٩٤ بعد حرب حصدت ٣٠ ألف قتيل، تقع مواجهات من حين إلى آخر في غياب اتفاقية سلام. وخط الجبهة في هذا النزاع المتوقف يقع على بعد كيلومترات قليلة من نطفان.



وزيت النطفان مؤلف من حوالي ٥٠٪ من الفثالين، وهي مادة حاضرة في دخان السجائر والكرات المكافحة للعث. إلا أن الأطباء والمرضى المحليين يشيرون بهذه المادة، وفي المدينة متحف صغير يضم الكثير من العكاكات التي تركها مرضى تعافوا من أمراضهم. ٧٠ ألفاً في السنة  
فابيل عزيزوفا، إحدى الطبيبات في المنتجع، توضح أن النفط المحلي يستخدم لعلاج أمراض العضلات والعظام والجلد، فضلاً عن اضطرابات عصبية وأخرى تتعلق بالطب النسائي. وتوضح الطبيبة، التي بدأت تمارس مهنتها في آخر سنوات الاتحاد السوفياتي، "في الماضي، لم يكن هناك فنادق أو منتجعات، كان الناس يأتون ويقفون لدى السكان المحليين". وتروي من مكتبها، "أغراض طبية ندد به أطباء غربيون، معتبرين أنه قد يصيب بالسرطان".

قليلة على ذلك، وأصبحت اعتباراً من عشرينيات القرن الماضي أحد مراكز العلاج التي ينقل إليها الناس مجاناً في الحديقة السوفياتية.  
جدل  
وتفيد الرواية المحلية أن موظفي الفنادق في المدينة يكررون دونما ملل أن مزايها "هذا النفط العجائبي" اكتشفت صدفة عندما ترك جمل ينازع قرب بقعة من هذا السائل، هشفي.  
واليوم يقوم العلاج التقليدي على الغوص عمداً لمدة عشر دقائق في حوض استحمام مليء بهذا السائل السميك وذي الرائحة القوية. وهو يسخن على ٣٨ درجة مئوية. وتقول مريم أوميدي في مؤلف مكرس لمراكز الاستجمام السوفياتية وعلاجاتها الخارجية عن المأوف أحيانا، "استخدام النفط الخام لغرض طبية ندد به أطباء غربيون، معتبرين أنه قد يصيب بالسرطان".

في مطلع الألفية، عززت أذربيجان جهودها لتحسين سمعة نطفان كوجهة صحية. وقد نقل اللاجئون القميون في المنتجعات إلى مساكن أخرى، فيما هدمت غالبية هذه المنشآت، وأقيمت مكانها فنادق حديثة. وتضم المدينة اليوم خليطاً من الفنادق الضخمة، تتجاوز كلفة الإقامة والعلاج فيها ألف دولار أسبوعياً، ومنتجعات بسيطة تهيم عليها أجواء سوفياتية تكلف مئات الدولارات في الأسبوع. وأحياناً، تظل الحرب برأسها، مذكرة بوجودها الزوار، وغالبية من أذربيجان ومن الدول المثبتة عن الاتحاد السوفياتي، أو تركيا، وأحياناً من أوروبا. وخلال مواجهات قوية تعرف باسم "حرب الأيام الأربعة في نيسان/ أبريل ٢٠١٦"، كنا نسمع إطلاق النار على ما يقول موظف في منتجع "غاراباغ" الضخم، قبل أن يضيف بسرع: "بقي الجميع مشدداً على سلامة المنشآت".

يغمر سائل قاتم اللون ولزج سوليفية حتى مستوى العنق، لكنها تبسم قائلة: "رغم الرائحة القوية من زيت الحركات، هذا شعور جميل...". وقد أتت هذه المواطنة الروسية إلى مدينة نطفان في شمال غرب أذربيجان، المعروفة بعلاجاتها بالنفط الخام، لتتخف من آلام داء التهاب المفاصل.  
وبعد عشر دقائق، تقوم موظفة بقشط النفط البني الداكن عن جلد المرأة الستينية قبل أن تستحم.  
وتروي سوليفية التي أتت من ترنتستان الروسية مع مجموعة من الصديقات، "لقد حلمنا لفترة طويلة بالمجيء إلى هنا".

وقد أتت لونها تعاني من التهاب مفاصل منذ ١٢ عاماً، وتقول إنها خفضت من كمية الأدوية التي تتناولها بعد عشرة أيام من العلاج، وتشرع بالراحة في هذه المحطة العلاجية الخارجة عن المألوف في القوقاز على بعد كيلومترات قليلة من منطقة النزاع في ناغورني قره باخ.

راقت (٤٨ عاماً)، وهو صحالٍ وعصويٍ حزب معارض في ياكو، لا يظهر سوى رأسه أيضاً، فيما هو مسترخٍ في حوض في القسم المكرس للرجال في منتجع "سحرلي" (ساحر باللغة الأذربية). ويقول، "هذه هبة من السماء".  
وتصدر أذربيجان نطفها إلى العالم بأسره، وهو يلعب دوراً أساسياً في اقتصاد هذا البلد الواقع في منطقة القوقاز. إلا أن النفط المستخرج من باطن الأرض في نطفان، البالغ عدد سكانها عشرة آلاف نسمة والواقعة على بعد حوالي ٣٠٠ كيلومتر من العاصمة، لا ينفخ ليلجول إلى محروقات؛ لأنه سيك جد.

ويعود اكتشاف النفط في أذربيجان إلى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اكتشفت المدينة نطفها بالمزايا الخاصة بعد عقود

# لماذا عروض السوبرماركت قد تكون سيئة لصحتنا ولأموالنا؟

وكالات

قد تبدو العروض الترويجية في السوبرماركت خطوة ذكية إن كنت تبحث عن توفير المال، ولكن احذر فيمكن أن توقعك أيضا بمشاكل صحية ومالية.

وبحسب موقع "lovenmoney"، فإنه وفقا لبحث جديد صادر عن Cancer Research UK إذا كانت عربتك التسوق مليئة بالعروض بشكل خاص، فمن المرجح أن تكون تعاني من السمّة.

حيث وجد أن السمّة كانت أعلى بنسبة ٣٠% تقريبا بين أفراد الأسر التي اشترت أكبر قدر من المأكولات والمشروبات الموجودة في العروض الترويجية.

بالإضافة إلى أن الأشخاص الذين كانت أكثر مشترياتهم من العروض ٢٥% منها تحتوي على نسب عالية من الدهون أو الملح أو السكريات، وهو ما يعادل ١١ عنصرا إضافيا غير صحي في الشهر.

وحدثت الدراسة، التي شملت ١٦ ألف مستهلك، من الاستمرار في هذا النمط من الشراء، موضحة أن المستهلكين الذين يقلبون على شراء المواد الغذائية التي عليها خصومات، عُرضة بنسبة ٥٤% للإصابة بالسمّة والأمراض الخطيرة المرتبطة بها، مثل السرطان وأمراض القلب والسكري، أكثر من الأشخاص الذين لا يكترون هذه العروض

## الإصابة بالسرطان إلى ارتفاع لدى النساء

وكالات

توقع المركز البريطاني للأبحاث حول مرض السرطان أن تزداد الإصابة بهذا المرض في السنوات العشرين المقبلة ستة أضعاف في صفوف النساء عما ستكون عليه الزيادة لدى الرجال. ويحسد التوقعات، سترتفع الإصابة بالسرطان لدى النساء بنسبة ٣% ولدى الرجال ٠.٥%، وأرجع المركز هذه الزيادة إلى أنماط الحياة الضرة بالصحة.

وتوقع المركز مع حلول العام ٢٠٣٥ أن تبلغ نسبة المصابين بهذا المرض أربعة ملايين و٥٠٠ ألف امرأة وأربعة ملايين و٨٠٠ ألف رجل. وأرجعت الأسباب المؤدية إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالسرطان للتدخين وشرب الكحول، بما أن النساء صرن أكثر

إقبالا على التدخين والكحول من السابق، ولذلك

أثار استتظهر حاليا وفي السنوات المقبلة.

وقال المركز إن "هذه الأرقام تظهر التحدي

الهائل الذي نواجهه في بريطانيا وفي كل العالم،

إذ يقضي ثمانية ملايين شخص هذا المرض في

العالم سنويا، أملا في تحقيق تقدم كبير في السنوات

العشرين المقبلة لتأخير التشخيص المبكر للمرض

وتحسين العلاجات بحيث يتعافى ثلاثة أرباع

المصابين به مع حلول العام ٢٠٣٤". وأكد المسؤول

في السلطات الصحية في انكلترا كيفن هنتون إلى

أن "أهم وسائل الوقاية من السرطان هي عدم

التدخين، والحفاظ على وزن طبيعي، والنشاط

الجسدي، والاختبارات الطبية عند اللزوم".

## نيويورك: تدابير جديدة لاحتواء انتشار الحصبة وغرامة مالية على المخالفين

وكالات

أعلنت سلطات منطقة روكلاند في ضاحية نيويورك الكبرى عن تدابير جديدة للحد من انتشار وباء الحصبة المتفشى فيها منذ شهر تشرين الأول الماضي، تقضي بفرض غرامات على المخالفين قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم.

ازدياد في حالات انتشار الحصبة وكانت سلطات هذه المنطقة التي تضم ٣٠٠ ألف نسمة أعلنت في شهر آذار عن تدبير يقضي بمنع أي قاصر غير ملقح ضد المرض من ارتياد الأماكن العامة. غير أن الفضاة علق مؤقتا العمل بهذا التدبير إثر شكوى تقدمت به أهال.

وقال المسؤول المحلي إدي داي خلال مؤتمر صحفي، "إن نستسلم في معركتنا هذه"، مضيفا "لن نوفر أي سبيل لبلوغ هدفنا مهما كانت الممارسة قوية". وخلال الأيام الأخيرة، ارتفعت الإصابات

الجديدة المشخصة في المنطقة لتبلغ ١٨٦ حالة، بالإضافة إلى "حالات كثيرة لم يصرح عنها"، على حد قول المسؤولين عن شؤون الصحة في المنطقة، باتريسيا شنتيل روبرت.

وبانتظار مآل النزاع القضائي الذي قد يستغرق

## حفنة من اللوز الأخضر تحارب التجاعيد والكولسترول!

وكالات

إن شجر اللوز من أشهر الشجر الموجود في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، إذ يحتوي اللوز الأخضر على الكثير من العناصر الغذائية المهمة لصحة الإنسان. ويتميز عن غيره من

الفواكه الموسمية بفنائه بالأحماض والمعادن الغذائية كالبيتاسيوم والمنسيوم إضافة إلى احتوائه على كمية مهمة من المواد الكربوهيدراتية، والألياف الغذائية. في هذا الصدد، أشارت اختصاصية التغذية مايا غاريوس إلى الفوائد الصحية للوز الأخضر على جسم الإنسان.

١- يحارب الكولسترول السيئ

إن الزيت الموجود في اللوز الأخضر يعد من الزيوت الصحية للجسم، إذ يساعد في خفض نسبة الكولسترول السيئ في الدم والجسم.

٢- يحافظ على الأسنان

يحتوي اللوز الأخضر على كمية مهمة من مادة الفوسفور التي تحافظ على بنية الأسنان وتحميها من مشاكل التسوس والتهل.

٣- يقوي العظام

يتألف اللوز الأخضر من نسبة جيدة من الكالسيوم الذي يحمي من هشاشة العظام ويساعد

في تقويتها. ٤- يحمي من السرطان

يساعد تناول اللوز الأخضر في خفض نسبة الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، وذلك لأن قشرة اللوز تحتوي على ٢٠ نوعاً من المركبات المضادة للأكسدة.

٥- يرطب البشرة

يعد اللوز الأخضر من الفواكه الغنية بفيتامين E الذي يمنح جفاف البشرة ويساعد في الحد من ظهور علامات التقدم في السن.

٦- يحسن القدرات العرفية إن الفيتامينات المتنوعة والمعادن الغذائية الموجودة في اللوز الأخضر تعزز وظائف الدماغ بشكل فعال.

٧- وبالتالي، تنشيط عملية الذاكرة

إضافة إلى حمايته من مرض ألزهايمر.

٨- ينظف الجهاز الهضمي

من الفواكه الغنية بالألياف مما يساعد الجهاز الهضمي على تنظيف نفسه ويعالج مشكلة الإمساك.

٩- غني بالسعرات الحرارية

بالرغم من دور اللوز الأخضر في الحفاظ على الوزن الطبيعي إلا أن حصة مؤلفة من ١٤ حبة من اللوز الأخضر تحتوي تقريبا على ١٠٠ وحدة حرارية.

لذا، ينصح بتناوله بكميات معتدلة.

## منظمة الصحة العالمية: ازدياد حالات الحصبة في العالم أربع مرات في الربع الأول من ٢٠١٩

وكالات

ازدادت حالات الحصبة في العالم بواقع أربع مرات في الربع الأول من العام ٢٠١٩ مقارنة بالفترة عينها من العام الماضي، بحسب ما كشفت منظمة الصحة العالمية.

وتنتقد وطأة هذا الازدياد خصوصا في إفريقيا وأوروبا، علما أن المرض كان قيد الانحسار حتى

العام ٢٠١٦.

وجاء في بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية أن "العمليّات الأولية على الصعيد العالمي أظهرت ارتفاعا في الحالات المعلنّة بنسبة ٣٠٠% خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام ٢٠١٩، مقارنة بالفترة عينها من العام ٢٠١٨. وكانت الحالات أذخة في الازدياد خلال السنتين الأخيرتين".

# ٦ علامات تدل على إمكانية الإصابة بمرض الزهايمر

وكالات

نشرت مجلة "فاميلي سيركل" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى الأعراض الدالة على الإصابة بالزهايمر، التي من شأنها أن تساعد على التشخيص المبكر لهذا النوع من اضطرابات الدماغ.

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن الزهايمر لا يصيب كبار السن فقط ممن تجاوزوا عقدهم السابع، وعلى الرغم من حقيقة أن ٥.٥ مليون شخص من المصابين بهذا المرض الذي يسبب فقدان الذاكرة

وترجع القدرات الإدراكية تتجاوز سن ٦٥، إلا أن ٥ بالمائة منهم يصابون به في سن الثلاثين والأربعين والخمسين.

ونقلت المجلة عن مولي فوجيل، مديرة الخدمات التعليمية والاجتماعية في المؤسسة الأمريكية للزهايمر، أن "بعض النساء يظنن أن الأطباء المباشرين لحالة أزواجهن، ظنوا في البداية أنهم يبرون بأزمة منتصف العمر، لكن تم تشخيصهم في نهاية المطاف بمرض الزهايمر".

ومن المهم استشارة الطبيب عند ملاحظة تغير سلوكيات الزوج أو الزوجة أو أحد الوالدين أو حتى سلوكك، ذلك أن التشخيص المبكر يجعل العلاج أكثر

فعالية. وتختلف أعراض هذا المرض من شخص لآخر، لكن هناك بعض العلامات المشتركة بين جميع المرضى التي لا بد من معرفتها والانتباه لها.

وذكرت المجلة، أولا، أن فقدان الذاكرة من العلامات الدالة على الإصابة بمرض الزهايمر. وأوضحت فوجيل أن صعوبة تذكر الفرض الذي كنت تصدده جليبه من غرفة العيشية، أو نسيان اسم أحد أبنائك أو اسم القطة أمر طبيعي يواجهه أغلبنا، بيد أن تكرار ذلك يمثل مشكلة حقيقية.

فإذا لاحظت أنك تواجه يوميا مشكلة في تذكر أسماء أبنائك فإنه لا بد من استشارة الطبيب. فقد توجد معرفة ما إذا

كان ذلك نتيجة مرض آخر، نظرا لأن فقدان الذاكرة مرتبط أيضا بمشاكل صحية أخرى، مثل الجلطة الدماغية ونقص الفيتامين ب ١٢، وقصور الدرقية، أو الإصابة بالتهاب حاد، أو حتى الاكتئاب. وأوردت المجلة، ثانيا، أن

الارتباك بين الزمان والمكان يدل على الإصابة بالزهايمر. وحسب فوجيل، فإنه إذا قادت يوما سيارتك نحو متجر البقالة لكتك وجدت نفسك أمام المكتب فذلك ليست نهاية العالم، فأحيانا تقع في الأنماط لكن ذلك لا يعرقل سير وظائفنا اليومية. ولكن، إذا لاحظت أنك يوميا أو في بعض الأحيان لا تتذكر أين أنت وكيف وصلت إلى ذلك المكان، فذلك أمر مختلف.



وثوتت المجلة، ثالثا، إلى أن مواجهة صعوبة في القيام بالمهام الاعتيادية من بين الأعراض الأولى لمرض الزهايمر. وفي العادة، لا يفكر الشخص لثانية واحدة عندما يتعلق الأمر بالقيام بالأنشطة الروتينية اليومية مثل ارتداء الملابس

وإعداد الفطور، أو محاولة القيام بهما في الوقت نفسه. ولكن بالنسبة للشخص المصاب بالزهايمر، فإن فقدان الذاكرة يشمل حتى هذه الأنشطة اليومية ويؤثر في قدرتهم على ممارستها.

وبيّنت المجلة، رابعا، أن تدني القدرة على اتخاذ القرارات من العلامات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فإذا لم تستطع والدتك اتخاذ قرار بشأن المكان

ووثت المجلة، سادسا، أن تغير مزاج وشخصية الفرد دليل على الإصابة بالزهايمر. وحيال هذا الشأن، قالت فوجيل إن والدتها كانت مرحبة ومحبة للحفلات، لكنها أصبحت الآن نادرة الذهاب إليها. وهذا نوع من التغيرات التي تطرأ على شخصية الفرد المصاب بالزهايمر التي لا بد من الانتباه لها. كما أن تغير المزاج يسرعة من الأعراض التي تكون واضحة عند المصابين بالزهايمر، وهذا الأمر مختلف عن تقلب المزاج.

وفي الختام، أكدت المجلة ضرورة أخذ موعد مع الطبيب إذا لاحظت إحدى هذه العلامات عليك أو على شخص مقرب منك، مع البدء بتفقيظ نفسك حول هذا المرض.

# «يا اختي راسي عم يوجعني ودايخ»... خذله قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة

وكالات

أن كتبت عن هتي صغير خذله قلبه باكراً، ليس بالأمر السهل. وأن يخذلك قلبك فجأة، فهذا صدمة. ولكن كيف إذا كان هتي في عمر صغير هو الذي توقف قلبه؟ محمد وهبي، ابن الـ١٤ سنة توقف قلبه أثناء ذهابه إلى المدرسة. لم يتسن له الوصول إلى المدرسة، عاجله الموت وترك عائلته مضجوعة على غيابه المفاجئ.

نظراً للقصص العديدة التي تشبه قصة محمد، يبدو أننا بحاجة إلى المزيد من التوعية على حالة توقف القلب والتعرف إلى كبرياء القلب. قد لا يعرف الكثيرون ما تعنيه هذه الحالة الطبية، لكنها بتنا حاجة إلى رفع الصوت أكثر والحديث عن هذا الموضوع علناً نقذ باقي الشباب من هذا الموت المفاجئ.

إبن بلدة النبي عثمان البقاعية محمد وهبي رحل باكراً، خبر رحيله كان صعباً على كل من عرفه. صحيح انه يدرس في بيروت، إلا أن وفاته هزت الجميع. يتحدث أحد أقرباء العائلة الاختصاصي في الأمراض القلبية الدكتور علي وهبي لـ"النهار" قائلاً: "إنه لم ير

على منذ سنوات، لكن موته صدمة يصعب تصديقها. وفق الرواية التي وصلتني تقول إن علي كان متوجهاً إلى المدرسة برفقة شقيقته، وفي طريقه قال لها: "خذلي راسي عم يوجعني ودايخ". ظنت شقيقته أنه بسبب عدم تناوله الفطور، فتوجهت إلى الدكان لشراء ساندويش له، وعند خروجه فوجئت به مغمى عليه ومهدداً على الأرض".

يتابع وهبي: "خافت شقيقته كثيراً وبدأت بالصراخ، فركض نحوها الجيران هناك وقلوه إلى المستشفى. محاولات إعاشته نجحت فعاد قلبه ينبض، لكنه سرعان ما دخل في غيبوبة قبل أن يفارق الحياة في اليوم التالي".

برأي وهبي أن "ما جرى مع محمد هو على الأرجح خلل في كبرياء القلب، إذا كان هناك زيادة في ضربة البطين الأيمن خلال انبساط القلب، تؤدي إلى رجفة في القلب، وتنسب بتوقفه. أصبحنا نسمع كثيراً عن هذه الحالة الشبيهة بحالة محمد، لذلك من المهم التوعية حول هذا الموضوع وإجراء فحوصات للقلب عند الأطفال



والشباب كما هي الحال مع الفحوصات الطبية الأخرى".

إن حالة توقف القلب عند الشباب لا تشبه حالة الوفاة بأزمة قلبية عند الكبار. لذلك سنعيد التذكير وشرح هذه الحالة وكيفية التشخيص والوقاية منها وأهم العلاجات.

ما هي كبرياء القلب؟  
الاختصاصي في أمراض القلب والأوعية الدموية وكبرياء القلب في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت ورئيس شعبة كبرياء القلب في جمعية القلب اللبنانية الدكتور مروان رفعت، حالات كثيرة من حالات الخلل في كبرياء القلب من دون علم الأشخاص الذين يتعرضون لها، وأنقذوا من الموت المفاجئ. ويتحدث عن الأسباب المسؤولة وعن كيفية علاجها وتقادي هذه المسألة.

يستهل الدكتور رفعت حديثه بشرح أسباب توقف القلب الفجائي عند الشباب ومنها:

× اعتلال عضلة القلب الضخامي Hypertrophic Cardiomyopathy وهو مرض وراثي.

× خلل تنسج البطين الأيمن الحداثي لاضطراب النظم

× متلازمة فترة QT الطويلة

× متلازمة بروغادا

× متلازمة وولف باركسون وايت

× تسرع البطين عديد الأشكال CPVT.

× عيوب خلقية للشرايين التاجية

× العامل الوراثي

× العيوب الخلقية للقلب

× تصيب هذه المشكلة فئة الشباب الذين تراوح أعمارهم بين ١٢-٣٥ عاماً ويكون سبب الوفاة ناجماً عن خلل في كبرياء القلب وعدم انتظام دقاته.

يُعيّر الدكتور مروان رفعت بين الجلطة، وهي كناية عن انسداد في شرايين القلب، وبين خلل كبرياء القلب. لذلك من الأهمية بمكان تشخيص الحالة وعدم إهمال أي عارض، لا سيما أن العارض الأول قد يكون

على مستويات مرتفعة من الكافيين".

وفي العام ٢٠٠٤ رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وأشار جرجيك لروبيترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين بين الرياضيين، ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". وأجرى جرجيك وزملاؤه

مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي، واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء التفزز وسرعة أداء التمارين. مضيافاً، "قد يكون لتناول كوبين من القهوة قبل بدء الفصول الأولى في عملية الانقاذ التميين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

والتحمل.

وقال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن بأستراليا جوزو جرجيك إن "الكلمات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين.

وكشفت دراسة تعود إلى عام ٢٠١١ أن نحو ٧٥ بالمئة من عينات بول الرياضيين الذين شاركوا في الألعاب الأولمبية تحتوي

وكالات

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

وإجراء فحوصات للقلب عند الأطفال

## هل الكافيين يُحسّن الأداء الرياضي؟

مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة

حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين

والأداء الرياضي، واكتشفوا أن الكافيين

عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها

وأداء التفزز وسرعة أداء التمارين.

مضيافاً، "قد يكون لتناول كوبين من

القهوة قبل بدء الفصول الأولى في عملية الانقاذ

التميين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

# حريق في المصلى المرواني داخل باحات المسجد الأقصى



يدور عن حريق اندلع في غرفة الحراس الخارجية لمسجد المصلى المرواني، وقد تعامل فريق الإطفاء التابع للأوقاف الإسلامية مع الأمر بتجاذق. ويقع المصلى المرواني تحت ساحات المسجد الأقصى الجنوبية الشرقية، ويتحد حائطاه الجنوبي والشرقي مع حائطي المسجد الأقصى، وهما كذلك حائط سور البلدة القديمة في مدينة القدس المحتلة.

سيطر فريق إطفائية المسجد الأقصى المبارك، مساء الاثنين، على حريق شب في منطقة المصلى المرواني في الجهة الشرقية من المسجد الأقصى، ونشرت قناة الأقصى الفضائية مقطع فيديو لحريق، قالت إنه بغرفة الحراس الخارجية على سطح المصلى المرواني في المسجد الأقصى. وقال الأوقاف الإسلامية إن الحديث

## «تويت» يوقف ١٠ ألف حساب على منصته

فقط تغريدات محتمل أنها حملت إساءة بعدما تم إبلاغنا عنها. نحن نعلم أن هذا غير مقبول، وغير كافٍ. وأضاف، "لذا فإننا في وقت سابق من هذا العام، جعلنا أولويتنا اتخاذ نهج استباقي تجاه أي إساءة يمكن نشرها عن طريق تويت، بالإضافة إلى الاعتماد على بلاغات الأشخاص".

## «أخطر الطيور في العالم» يقتل مالكه في منزل بفلوريدا

الرجل وقد قتل من الطائر الذي يحتفظ به في بيته، إثر هجومه عليه، بعد أن وقع أرضاً بشكل عرضي، وتم نقل الضحية، مارفين هاجوس، إلى المستشفى من مشاة خمسة وعشرين عاماً من مشاهدة الشرطة إن الرجل أصيب بمخالب الطائر، وبأنها ما تزال تحقّق في الحادث، لكنها تقول إن المعلومات الأولية تشير إلى أنه كان "حادثاً مأساوياً".

## هكذا تضامن آلاف الباكستانيين مع ضحايا مجزرة نيوزيلندا

اليوم رسالة إلى العالم بأسره بأن الإسلام هو دين سلام". وأوضحت هذه المنظمة أن ٢٠ ألف شخص شاركوا في النشاط. وقد وجهت إلى برينتون تارتنت، وهو أسترالي في الثامنة والعشرين ينادي بتقوّن البيض، تهمة قتل ٥٠ شخصاً ومحاوله قتل ٢٩ آخرين في هجومين نفذهما على مسجد في نيوزيلندا في ١٥ آذار/ مارس الماضي. وقضى غالبية الضحايا في مسجد النور وكان تسعة منهم من أصل باكستاني. وقال نور حسن أحد المشاركين في الحدث لوكالة فرانس برس: "لقد عملنا بجهد كبير لتحقيق هذا الجسم. كان الأمر ممتعا وكنا مستعدين لأن نبقي طوال النهار".

## مسلمون ينظمون فعالية ضد الأحكام المسبقة تجاههم بالنمسا

وأضاف أنهم لاقوا ردود فعل إيجابية، وأن العديد من التقوّم أعربوا عن حزنهم من معاداة المسلمين المتزايدة في النمسا وعموم أوروبا خلال السنوات الأخيرة. وأشار "أق قاي" إلى أنهم أرادوا إيصال رسالة مفادها، أنهم المجتمع النمساوي بحد ذاته، أكثر من كونهم جزءاً منه. ولقت إلى أن زوار منصات الفعالية أعربوا عن حزنهم من هجوم نيوزيلندا الإرهابي، مبيّناً أن مثل هذه الفعاليات مهمة للحد من خطابات الكراهية وتعزيز العيش المشترك. وفي ٢٩ آذار/ مارس الماضي، شهدت مدينة كرايست تشيرتش النيوزيلندية، هجوماً إرهابياً بالأسلحة النارية والمتفجرات، استهدف مسجدي "النور" و"ليوود"، في اعتداء دام خلف ٥٠ قتيلاً.

## طبيب استخدم سائله المنوي لإنجاب ٤٩ طفلاً دون علم الأمهات

أثبتت نتائج اختبار أجرتها الحكومة الهولندية، أن طبيباً متخصصاً بعمليات الخصيب، استخدم سائله المنوي في تلقيح أمهات ٤٩ طفلاً، دون علمهن. وكشفت نتائج التحليل، أن الطبيب الهولندي يان كريات، والذي تويّف قبل عامين، خصب أمهات هؤلاء الأطفال في عيادته الخاصة بالقرب من مدينة روتردام. ويحسب ما أوردته صحيفة "إندبندتنت" البريطانية، فإن أي من النساء لم تكن على علم بأن الطبيب كان يستخدم سائله المنوي الخاص به خلال عمليات التلقيح. وجاء الإعلان عن النتائج، بعد معركة قانونية استمرت عامين، وحصلت السلطات على عينات

## مستشفى أمريكي يقاضي أميرا سعوديا تخلف عن الدفع

وتابع المستشفى بأن الأمير عبد الإله بن عبد العزيز بن عبد الرحمن الفيصل آل سعود، دفع فقط ٧٥٠ ألف دولار من تكاليف العلاج التي تستمر مدى الحياة، رغم موافقته على التكاليف بالرعاية الصحية كاملة. ولم تذكر المستشفى التفاصيل حول الطفلة المريضة، التي ترقد في مستشفى بوسطن للأطفال، وهو مؤسسة غير ربحية.

## فنان تركي ينقش على بيض الدجاج باحترافية

الجامعية، والالتحاق بعمل في مؤسسة حكومية، إلا أن العمل لم يثنه عن صقل موهبته وتطويره هذه الهواية، حيث أخذ يمارس أنواع الرسم المختلفة. وفي حديثه للأناضول، قال آر أوغلو، إن فكرة النقش على البيض، راودته عندما كان يستخدم محرك آلة تجفيف الشعر، لثقب شراخ دارات إلكترونية، أثناء مساعدة أحد أبنائه للقيام بوظيفة مدرسية، في التسعينيات.

### وكالات

فضل الفنان التركي ناجي آر أوغلو، التقن على بيض الدجاج الهش، بعد تفريقه، ليحيله إلى عمل فني أخاذ، في الوقت الذي يتطلب فن النقش أجساماً صلبة في العادة. ويقيم آر أوغلو (٦٠ عاماً) في ولاية أزنة جنوبي تركيا، حيث برزت موهبته في الرسم، في مرحلة الدراسة الثانوية. ودفعته ظروفه آنذاك، إلى قطع دراسته

### وكالات

تجمع آلاف الباكستانيين الذين ارتدوا الأبيض في جانغ، وسط باكستان، لتشكيل صورة عملاقة لمسجد النور في كرايست تشيرتش في نيوزيلندا حيث قتل إرهابي يعني عشرات الأشخاص في آذار/ مارس. وتظهر مشاهد صوتية بطائرة مسيرة رجالاً يلبسون الرداء التقليدي ويقفون في حقل أخضر فيما كتبت مجموعة أخرى بأجسادها عبارة "الإسلام سلام". ووضع عمان ضحخان لباكستان ونيوزيلندا على العشب على مسافة أمتار قليلة من المشاركين. وعلى لائحة طويلة كتبت "تضامن من باكستان مع شهداء كرايست تشيرتش". وقال شهيد زاده سلطان أحمد علي رئيس المعهد الإسلامي، وهو المنظمة غير الحكومية وراء المبادرة، "يحمل المشاركون في التجمع

الناجمة عن التلوث الضوئي، تتسبب في عرقلة عملية الإفراز الطبيعية لهذا الهرمون الحيوي، ويرتبط هذا التغيير بالإصابة بالسمنة وانخفاض جودة النوم وضعف الذاكرة. ونظراً لأن الميلاتونين مضاد للاكسدة ويمكنه إزالة الذرات الحرة، فإن تعطيل عملية إفرازه يسبب الضوء الاصطناعي قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، وتشهد دورات الإضاءة الطبيعية اضطراباً حاداً بشكل خاص، بسبب استعمال الصابغ ذات الصمام الثنائي الباعث للضوء، المعتمدة عالمياً وبشكل متزايد بفضل كفاءتها في استخدام الطاقة، ولكن عادة ما يتم تجاهل تأثيراتها السلبية على الصحة. وأورد الموقع أن أحد التقارير الحديثة التي نشرتها مجلة "ساينس"، حددت خمس استراتيجيات رئيسية لتقليل الإضاءة حول العالم، التي لن تحد من الضرورة من فوائدها. ومن بين هذه الاستراتيجيات تجنب استعمال الضوء في المناطق التي لطالما كانت مظلمة سابقاً، والحرص على أن تكون شدة الإضاءة في أدي درجة يمكن استخدامها. إلى جانب ذلك، يجب أن تسلط الإضاءة مباشرة على المنطقة التي تحتاج لإارتاء فقط وتتجنبها حينما أمكن ذلك،

التوجه الطفيف للضوء السماوي، فإنه من المهم أن نتذكر أن نصف الكرة الأرضية كان دائماً، وفي أي لحظة من الزمن، في ظلام دامس. وهذا يعني أن الكائنات الحية والبشر قد تكيفوا سابقاً مع دورات الليل والنهار على مدار فترات التطور الزمنية. وأشار الموقع إلى أن العديد من الكائنات الحية استخدمت الدورات الشمسية والدورات القمرية لتوقيت سلوكها ونشاطها وأنماط نومها وكذلك أوقات التزاوج والتغذية. لكن اليوم، توسع نطاق التلوث الضوئي وازدادت كثافته، وهناك مصادر الضوء الاصطناعية، لا سيما مصابيح الشوارع واللوحات الإعلانية ونوعان رئيسيان من تلوث الضوء، المصدر التقني، وهو الضوء المنبعث مباشرة من المصدر، والوهج السماوي الذي يتمثل في انعكاس الضوء على السماء. وبين الموقع أن التلوث الضوئي يغطي السماء فوق ربع مساحة الأرض العالمية اليوم، حيث يعيش ٨٠ بالمئة من سكان العالم، ومن ثم لم يعد بإمكان تلك مجموع البشر رؤية مجرة درب التبانة. ولطالما كان هذا الكون شديد الظلمة في السابق، ومن ثم أصبح البشر يعتمدون الضوء الاصطناعي في الليل، وبغض النظر عن

نشر موقع "ذا كونفرسايشن" الأسترالي تقريراً تحدث فيه عن مدينة لوس أنجلوس التي تمكن سكانها بسبب انقطاع كبير في الطاقة جراء زلزال وقع منذ خمسة وعشرين عاماً من مشاهدة مجرة درب التبانة لأول مرة. وقد أثار هذا الأمر مسألة التلوث الضوئي الناجم عن الإضاءة المفرطة التي يستعملها البشر خلال الليل. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن التلوث الضوئي ينتج عن مصادر الضوء الاصطناعية، لا سيما مصابيح الشوارع واللوحات الإعلانية ونوعان رئيسيان من تلوث الضوء، المصدر التقني، وهو الضوء المنبعث مباشرة من المصدر، والوهج السماوي الذي يتمثل في انعكاس الضوء على السماء. وبين الموقع أن التلوث الضوئي يغطي السماء فوق ربع مساحة الأرض العالمية اليوم، حيث يعيش ٨٠ بالمئة من سكان العالم، ومن ثم لم يعد بإمكان تلك مجموع البشر رؤية مجرة درب التبانة. ولطالما كان هذا الكون شديد الظلمة في السابق، ومن ثم أصبح البشر يعتمدون الضوء الاصطناعي في الليل، وبغض النظر عن

## دعوات لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات في حفل بمراكش

إسرائيليين اثنين بشبهة تزوير وثائق إدارية وجوازات سفر. وأوقفت السلطات المغربية، في آذار/ مارس الماضي، عشرة أشخاص يشتبه في تورطهم بتزوير وثائق رسمية لصالح إسرائيليين، يهدفون للحصول على جنسية المغرب. وقال بيان صادر عن المديرية العامة للأمن المغربي إن "عناصر فرقة للشرطة القضائية تمكنت من توقيف ١٠ أشخاص مشتبه بارتباطهم بشبكة إجرامية تنشط في مجال تزوير وثائق رسمية،

تعبيره. ويأتي الحفل في إطار مهرجان "بيلي" الراقص المقرر انعقاده بمدينة مراكش في العاشر من حزيران/ يونيو المقبل. وحمل المرصد الدولة بكل مؤسساتها المسؤولية الكاملة إزاء هذا النشاط بحق السيادة الوطنية ومشاعر الشعب المغربي. ولفت إلى أن هذه الخطوة تأتي بعد "توقيف شبكة لتجنيس الإسرائيليين بالبلاد". يشار إلى أن السلطات المغربية، أعلنت في وقت سابق من الشهر الجاري، توقيف

دعا "المرصد المغربي لمناهضة التطبيع"، أمس السبت، السلطات المغربية إلى التدخل لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات بينهن متحولون جنسياً في حفل بمدينة مراكش (جنوب المغرب). وأعرب "المرصد المغربي لمناهضة التطبيع"، عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك"، عن تنديده بهذه الخطوة التي وصفها بـ"النشاط التخريبي"، داعياً إلى محاسبة الواقفين خلف هذا الحفل "محلياً بالغرب وحاضيته العملاء"، وفق

الحمض المنوي من منزل الطبيب في إيريل/ نيسان ٢٠١٧ بعد وفاته عن عمر يناهز ٨٩ سنة. وقال أحد هؤلاء الأطفال، "أخيراً انتهى هذا الفصل، ولأن أعرف أن كريات هو أبي". وأضاف لهيئة الإذاعة الهولندية، "بعد ١١ سنة من البحث، أستطيع أن أوصل حياتي. وأشعر بسعادة لأن كل شيء اتضح أخيراً". وأضاف أنه وإخوته غير الأشقاء، أصبحوا أصدقاء من خلال معركتهم القانونية وسيبقون على اتصال. وأغلقت عيادة الطبيب الهولندي في ٢٠٠٩ بسبب مزاعم تزويره بيانات، وتحليل، وأوصاف متبرعين، وأنه تجاوز العدد المسموح به للخصيب من متبرع واحد وهو ستة أطفال.

### وكالات

نشر موقع "بوب شوغر" الأمريكي تقريراً تطرق فيه إلى العلامات الدالة على أن الوالدين يفرطان في رعاية الطفل والاهتمام به. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن العديد من الآباء والأمهات يحرصون على أن يقدموا الأفضل لأبنائهم ويكونوا مثاليين قدر الإمكان من خلال مساعدة أطفالهم على إنجاز واجباتهم المدرسية كل ليلة، وقراءة القصص لهم، أو اصطحابهم إلى المتنزّهات خلال كل عطلة نهاية أسبوع.

ولكن بعضهم يتساءلون عما إذا كان ذلك يصنع فرقا، خاصة أن الأطفال الذين يتلقون اهتماماً أقل من قبل آباءهم يكونون أكثر تعويلاً على أنفسهم وأكثر ثقة بذواتهم. وفيما يلي، العلامات السبع التي تدل على أن الوالدين يبالغان في الاهتمام بالطفل ويتدخلان كثيراً في حياته. ذكر الموقع، أولاً، أن الشئنا كثيراً على الطفل يعتبر من بين المؤشرات التي تدل على أنك تفرط في رعايته. ففي حين أن الأطفال يحتاجون دعم أولياهم وتشجيعهم، يميل بعض الآباء إلى المبالغة في الشئنا على كل ما يفعله أطفالهم ومكافأتهم عليه. ومن الطبيعي أن يحاول الآباء الشئنا على أطفالهم عندما يكونون رضعاً أو صفاراً تعلمهم مهارة جديدة مثل دخول الحمام لوحدهم أو لتصرفهم بطريقة لينة، بيد أن هذا الأمر يصعب مبالغاً فيه عندما تستمر في الشئنا عليه حتى على فعل شيء اتقنته وكرره للمرة الألف. وأورد الموقع، ثانياً، أن إعطاء الطفل الكثير من المكافآت المادية دليل على أن الأب أو الأم يبدلان علامة تدل على أنك

## كيف تعرف ما إذا كنت ترعى أطفالك بشكل مفرط؟

يتركها له المجال للقيام بما يتوجب عليه فله دون توجيه الأوامر له في كل مرة، حتى يتعلم كيفية التصرف عندما لا يكون والداً معه في المنزل.

وذكر الموقع، سادساً، أن تقديم المساعدة لطفلك دون أن يطلب منك ذلك يجعلك تتدخل أكثر من اللازم في حياته، مثل حمل محفظته عنه واصطحابه إلى الحضانة والبقاء معه حتى يرن الجرس. ولكن مثل هذه الممارسات تجعل الآباء مستقبلاً يتدخلون في أدق تفاصيل حياة أبنائهم مثل اتخاذ القرارات عوضاً عنهم، وقد يصل الأمر إلى درجة الحرج من مجهودات الطفل بشأن نشاط ما فقط لأنه لم يستشر والديه أو يئل موافقتها على القيام به. ونوه الموقع، سابعاً، بأن حرص الآباء على جعل أبنائهم يتجنبون ارتكاب الأخطاء يؤثر سلباً على سلوكهم، وخلافاً لما يتوقمه بعض الآباء، فإن ترك الطفل يرتكب بعض الأخطاء ويجربها بنفسه سيحمله أكثر حذراً وإدراكاً لنتائج أفعاله، مثل تجنب حرق أيديهم عند لمس شيء ساخن أو جرح أصابعهم. ومن خلال الوقوع سيتعلم الطفل كيف ينهض مجدداً بمفرده، وماذا يشعر عند لمس شراب ساخن، وماذا يحدث له عند وضع ألعاب متسخة في فمه.

وفي الختام، أشار الموقع إلى أنه يجب على الآباء تجنب المبالغة في رعاية أطفالهم والتدخل في حياتهم، ومن خلال الحفاظ على التوازن في كيفية تعاملك مع طفلك سواء عند الشئنا عليه أو إظهار مدى حبه له أو التدخل في بعض الشؤون ستضمن بيباغ الوالدين في حماية الطفل حتى يكون مستعداً للعالم الحقيقي وتحدياته ومكافاته.



وفي الواقع، إن شراء لعبة للطفل حتى يتصرف بشكل لائق في متجر البقالة أو شراء حقيبة ظهر له دون مناسبة قد يجعله متطلباً وصعب الإرضاء. والتقليل من استهلاك الحلوى وعقد الأغراض والألعاب التي تشتريها لطفلك دون داع من شأنه أن يجعله يقدر حصوله عليها في مناسبات معينة، مثل عيد الميلاد وعيد الهالوين. وأشار الموقع، ثالثاً، إلى أن عدم انتظار الكثير من الطفل من شأنه أن يجعله مدلالاً، فيبعض الأولياء يترددون في تحميل أطفالهم الكثير من المسؤوليات في ظل كثرة الأنشطة بعد المدرسة والواجبات المنزلية، فتجدهم يأخذون فعل كل شيء على عاتقهم. ولكن توقع التقليل من أطفالك مقابل إعطائهم الكثير من المكافآت لا يمكن أن يعتمد سوى في المدرسة. وأفاد الموقع، رابعاً، بأن تحميل الطفل الكثير من المسؤوليات علامة تدل على أنك

## معان يهزم الجليل وينعش حظوظه في البقاء

### وكالات

حقق معان، فوزاً ثميناً على الجليل (١-٠) مساء الجمعة، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، في ختام الجولة الـ٢١ (قبل الأخيرة) من بطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم.

وأحرز الهدف الثمين لتفريق معان، التونسي يسري عرفاوي في الدقيقة الرابعة عندما تابع كرة داخل منطقة الجزاء، وسددها بقوة داخل الشباك.

وأنعش معان، حظوظه في البقاء حيث رفع رصيده لـ(٢٠ نقطة)، ليتقدم للمركز العاشر، فيما تراجع الجليل للمركز قبل الأخير برصيد (١٩ نقطة).

وتأجلت هوية الفريق الهاجظ الذي سيرافق البقعة لمصاف أندية الدرجة الأولى للجولة الأخيرة.

ويلتقي فريق معان في الجولة الأخيرة مع السلط، وفي حال فوزه فإنه سيثبت رسمياً دون النظر لنتيجة منافسه الجليل أمام شباب الأردن.

ويستظر أن يحدد الاتحاد الأردني الجدول الزمني للجولة الأخيرة، حيث سيتم توحيد مواعيد عدد من المباريات المسيرية لتفريق المنافسة على اللقب، أو الهبوط.

## الرمثا يؤكد انفراد كووورة بحل قضيته لدى الفيفا

### وكالات

أعلن نادي الرمثا تسوية الأوضاع المالية لدى فيفا بعد أن قام ٤ محترفين برفع قضية رسمية، مطالبين بمستحقاتهم التي لم يحصلوا عليها عندما مثلوا فريق كرة القدم في السنوات الماضية.

وأكد الموقع الرسمي لنادي الرمثا، أن رائد النادر تكفل بدفع نحو ١٢٢ ألف دولار هي قيمة مستحقات اللاعبين الأربعة، وهم أحمد الدوني وجهاد الباعور وشادي حموي "سوريا" والعرافي محمد شوكان.

ولفت نادي الرمثا، إلى أنه تم دفع القيمة المطلوبة من قبل رائد النادر، على أن يتم تسجيل ١٢٢ ألف دولار، ككلمة مالية له في حسابات النادي.

وكانت مخاوف كبيرة اتتابت فريق الرمثا وجماهيره من قيام الاتحاد الدولي بخمس نقاط من رصيده في بطولة الدوري، تحول دون تتويجه في اللقب حال الحصول عليه.

## منتخب الملاكمة يشارك في بطولة العالم بصربيا

### وكالات

توجه المنتخب الوطني للملاكمة إلى العاصمة الصربية بلغراد الجمعة، للمشاركة في النسخة الحادية والعشرين من بطولة العالم والتي ستقام خلال الفترة من ٢٤ الحالي وحتى السادس من الشهر المقبل.

ويمثل المنتخب الوطني في هذه البطولة اللاعبين : عبادة الكسبة (وزن تحت ٦٧ كغم) وزياد عيش (وزن تحت ٧١ كغم) وعدي الهنداوي (وزن تحت ٨٦ كغم) وحسين عيش (وزن تحت ٩٢ كغم). وتعتبر بطولة العالم المقبلة استثنائية، حيث قرر الاتحاد الدولي للملاكمة تخصيص جوائز مالية ضخمة للمرة الأولى في تاريخ البطولة.

ويبلغ مجموع جوائز البطولة ٢,٦ مليون دولار، حيث سيحصل صاحب الميدالية الذهبية لكل وزن من الأوزان المخصصة في البطولة على جائزة مالية قدرها ١٠٠ ألف دولار مقابل ٥٠ ألف دولار لصاحب الميدالية الفضية و٢٥ ألف دولار لصاحب المركز الثالث (الميدالية البرونزية).

وقالت اللجنة الأولمبية الأردنية في خبر رسمي انه من المنتظر أن يشارك في بطولة العالم بصربيا ٦٥٠ لاعبا يمثلون ١٠٥ دول وهو رقم قياسي في تاريخ البطولة والتي انطلقت للمرة الأولى عام ١٩٧٤.

## مورينيو يلقي بنفسه في حريق روما

### وكالات

في مفاجأة مدوية، سقط فريق روما أمام نظيره بودو غلبيمت النرويجي، ليخسر بنتيجة كبيرة (٦-١)، الخميس، في المباراة التي جمعتها بالجولة الثالثة من دور المجموعات بدوري المؤتمر الأوروبي. سقط غير مبرر، فضح عجز روما ومديره البرتغالي جوزيه مورينيو، الذي تلقى انتقادات حادة عقب المباراة، خصوصا مع الفارق الكبيرة بين الفريقين.

وبعيدا عن الأخطاء التي ارتكبتها مورينيو في اختياراته لتشكيل الفريق الأساسي، إلا أن البرتغالي ارتكب أخطاء فادحة بعد نهاية المباراة، من خلال التصريحات التي أطلقها عقب الهزيمة الكارثية.

رغم اقرار مورينيو بارتكاب أخطاء واضحة في اختيار التشكيل وتحمله مسؤولية ذلك، إلا أن جوزيه ارتكب خطأ جسيما، بعدما خرج ليهاجم لاعبيه الذين اختارهم للمباراة هجوماً ضارياً.

وقال مورينيو عقب المباراة: "أمتك ١٣ لاعبا فقط من أصحاب الجودة العالية، بينما يفتقر باقي اللاعبين للإمكانات اللازمة لمجاراة زملائهم".

وأضاف "على الأقل هناك أمر إيجابي في هذه الهزيمة، وهو أنك لن تسألوني مجددا عن سر الاعتماد على لاعبين محددين في التشكيل".

تصريحات لا تخرج من مدرب في بداية مسيرته التدريبية، لكنها خرجت من مورينيو صاحب الـ ١٠٠٨ مباريات في مسيرته المهنية كمدرّب، والتي من المتوقع أن تلعب دورا محوريا في رحيل البرتغالي في أقرب فرصة ممكنة.

ووضع مورينيو نفسه في صدام مع الكثير من لاعبي روما، بهذه التصريحات غير المهنية، خصوصا أنه في كرة القدم، دائما لا يبقى المدرب في وظيفته عندما يدخل في صدام مع لاعبيه.

ووضع مدرب روما نفسه تحت ضغط هائل، سواء من الجماهير المساندة للنادي والتي هاجمته بشدة عقب مباراة الأملس، أو من الصحافة التي كان مورينيو صيدها الثمين صباح اليوم الجمعة، أو من إدارة الجيالوروسي.

ومع اقتراب موعد مباراة كبرى لروما أمام نابولي، المقرر لها الأحد المقبل، على ملعب الأولمبيكو بالجولة التاسعة من الدوري الإيطالي، فإن هذه المواجهة قد تلعب دورا في رحيل مورينيو عن ذئاب العاصمة.

ومع الضغط الواقع على مورينيو وفريقه، فإن ذلك قد يكون له تأثير سلبي على أداء الفريق في مبارياته المقبلة أمام نابولي. وبالتالي فإن الخسارة قد تدفع إدارة النادي لإقالة مورينيو من منصبه واستبدال اللجنة على البرتغالي، بعدما تعرض للاقالة من مانشستر يونايتد ثم توتنهام.

# خيارات الرمثا للظفر بالدوري الأردني



©2021 kooora.com

اللقب، حيث أن تعادله في المواجهة الأخيرة أمام الجزيرة سيتوجه بطلا دون النظر لنتيجة مطارده الوحدات الذي سيلتقي شباب العقبة.

وفي حال تساوى الفريقان في الرصيد، فإن الرمثا سيتوج باللقب بفارق المواجهات المباشرة مع الوحدات، حيث فاز عليه ذهاباً وإياباً، وهي تعليمات أقرها الاتحاد الأردني حديثاً.

كذلك فإن الرمثا يمتلك حظوظ نظير رصيده إلى ٤٦ نقطة متقدماً بفارق نقطتين عن الوحدات الوصيف، الذي تغلب هو الآخر على سحاب بهدفين دون رد في الجولة قبل الأخيرة.

ويتمتع الرمثا بخيارات وغيرة لحسم

### وكالات

أصبح الرمثا، المرشح الأبرز للظفر بلقب دوري المحترفين الأردني، بعد أن غاب عنه لنحو ٤٠ عاماً.

وتوج الرمثا بلقب الدوري على امتداد مسيرته الكروية مرتين، عامي ١٩٨١ و١٩٨٢.

وعزز الرمثا، من فرص استعادة اللقب، بعد فوزه ٢-٤ على شباب الأردن، ليرفع رصيده إلى ٤٦ نقطة متقدماً بفارق نقطتين عن الوحدات الوصيف، الذي تغلب هو الآخر على سحاب بهدفين دون رد في الجولة قبل الأخيرة.

ويتمتع الرمثا بخيارات وغيرة لحسم

# الجمعية الأردنية للماراتونات تعلن نتائج سباق الأطفال

وعن فئة (الإناث ٩-١١ سنة) فازت في المركز الأول هدى جرات، وفي المركز الثاني إيمان الطمیزی. وفي المركز الثالث أنا الحايك، وفاز عن فئة (ذكور ١٢-١٤ سنة) في المركز الأول محمد الطمیزی، وفي المركز الثاني راكان عطية، وفي المركز الثالث احمد مصطفى. في حين فاز عن فئة (إناث ١٢-١٤ سنة) في المركز الأول إخلاص الشراء، وفي المركز الثاني ليلى ريجي، وفي المركز الثالث ملاك ابوسالم. وشكرت المدير العام للجمعية الأردنية للماراتونات لينا الكرد جميع المساهمين في دعم وانجاح السباق، الذي أصبح بشكل حدثاً رياضياً ينتظره الجميع

برعاية سمو الامير فراس بن رعد وبمشاركة سمو الاميرهاشم بن فراس، اختتمت الجمعة، سباق الأطفال المنظم من قبل الجمعية الأردنية للماراتونات وامانة عمان كنسخة مصغرة من ماراثون عمان الذي سيقام يوم الجمعة المقبل.

وشهد سباق الأطفال الذي اقيم في حدائق الحسين في ساحة مهرجان صيف عمان، مشاركة لأكثر من ١٠٠٠ طفل ما بين عمر ٦ و ١٤ سنة. وفاز عن فئة (ذكور ٩-١١ سنة) في المركز الأول عثمان عطية، ثم إبراهيم ابوصيام، وفي المركز الثالث فهد عطية.

### وكالات

وقال "الأمر رائع، لكنه يبقى دائما راي، لا يمكنني قول بأنتي الأفضل في العالم، سيتفق البعض وسيرفض الآخر". وتابع: "أنا فقط سعيد بالمستوى الذي أقمده حالياً، ودائماً ما يكون طموحي أن أصبح الأفضل في العالم، هذا يدفعني للعمل بجد، وأن أظهر أفضل نسخة لي".

وأتم: "في عملي، أنا الأفضل دائماً، أحب أن أتحلى بتلك الثقة، ولا يهم ما إذا كان البعض يتفق أم لا".

## سيناريو قريب يعيد هازارد إلى تشيلسي

### وكالات

قال تقرير صحفي، الجمعة، إن البلجيكي إيدين هازارد، نجم ريال مدريد، يقترب من مغادرة الملكي في الفترة المقبلة، وسط أنباء تربطه بالعودة إلى صفوف نادي تشيلسي الإنجليزي.

ومدير صحيفة التاسبينال، فإن هازارد يمكن أن يغادر ريال مدريد ويعود إلى تشيلسي في الصيف المقبل، في ظل عدم اقتناع النادي الإسباني بقدرته على حمل القميص الملكي.

وأضافت أن هازارد الذي عذبته الإصابات في العامين الماضيين، لم يتمكن حتى الآن من إثبات جدارته في إسبانيا، مشيرة إلى أن سوق الانتقالات يمكن أن يفتح أمامه.

ولفتت الصحيفة إلى أن هازارد مرتبط بالعودة إلى تشيلسي، مؤكدة أن البلوز سيرحبون بكل سرور بعودة اللاعب الذي تألق بشدة وأصبح نجماً بين صفوفهم.

ويذكر بالذکر أن هازارد شارك في ٨ مباريات مع ريال مدريد هذا الموسم بالدوري الإسباني ودوري أبطال أوروبا، بمجموع دقائق بلغ "٣٨٢ دقيقة"، لم يسجل فيهم أي هدف حتى الآن بينما قدم تمريرة واحدة حاسمة.

## هنري يفضل زميله السابق في أرسنال على حساب ميسي

### وكالات

كشف النجم الفرنسي المعتزل تييري هنري، عن أفضل من زامله في الملاعب بعد مسيرة مميزة لعب خلالها إلى جوار العديد من النجوم سواء في صفوف أرسنال، أو برشلونة.

واختار هنري في حواره مع محطة "سي بي إس" زميله السابق في أرسنال، النجم الهولندي دينيس بيركامب، وعندما سأله المحاور عما إذا كان لا يرى حقا بأن ليونيل ميسي هو أفضل من زامله، عاد هنري وأكد على جوابه.

وفي حوار سابق مع صحيفة "تليجراف" البريطانية، قال هنري: "دائماً ما قلت بأنه (بيركامب) هو أفضل من زاملته. هو الزميل الحلم لأي مهاجم بما شاهدته معه بشكل يومي في التدريبات على مدار ٧ أعوام".

ولعب هنري وبيركامب ما يقارب من ٢١٦ مباراة رفقة أرسنال بين عامي ١٩٩٩ و٢٠٠٦، وتوجا بلقب البريميرليغ مرتين، وكأس الاتحاد الإنجليزي ٣ مرات، واعتزل بيركامب في عام ٢٠٠٦، ويعدها بعام انتقل هنري إلى برشلونة.

وفي برشلونة، لعب هنري إلى جوار ميسي، وتشافي، وأنديريس إنيستا، والعديد من اللاعبين المميزين وتوج بالثلاثية التاريخية في عام ٢٠٠٩ تحت قيادة بيب جوارديولا.

# رونالدو: لا أكتفي بالأرقام القياسية.. وسأعتزل في هذه الحالة



### وكالات

يرى النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، بأن مانشستر يونايتد، لا يزال يحتاج للوقت للتأقلم كضيق، مشيراً إلى تمتعه بالحافز للوقوف إلى أعلى مستويات النجاح.

وقال رونالدو في تصريحات لـ"سكاى سبورتنس": "نحن نمر بوقت يقوم خلاله مانشستر يونايتد ببعض التغييرات، من خلال التعاقد معي (رافاهيل) فاران (وجادون) سانشو".

وأضاف: "التأقلم يحتاج إلى بعض الوقت حتى نظام اللعب الذي تطبقه، لكن أعتقد خطوة بخطوة يجب أن نضع في ذهننا أن كل شيء ممكن، لا أتحدث عن الأمور الفردية الخاصة بي، ولكن أضع الجوائز الجماعية في المقام الأول، يجب الفوز باللقاب، فمن السهل الفوز بالجوائز الفردية".

وتابع رونالدو: "كل شخص يجب أن يعرف دوره، أعرف دوري في الفريق وهو تسجيل الأهداف ومساعدة الفريق من خلال خبرتي ومعرفتي بكيفية فهم المباريات".

وأواصل: "إذا فكر الجميع بذلك الطريقة وضحي من أجل الفريق، أعتقد أننا سنصبح أفضل، نملك مشجعين هائلين من خلفنا وملعباً رائعاً وفريقاً مميزاً".

وأصبح رونالدو الهدف التاريخي للمنتخبات في شهر سبتمبر/أيلول الماضي، وعن إمكانية اعتزاله اللعب الدولي لمد مسيرته مع الأندية لفترة أطول، أجاب البرتغالي: "ماذا؟ أعتقد أن الوقت لم يحن بعد".

واستكمل: "الأمر لا يتعلق بما تريده الجماهير بل بما أريده أنا، يأتي ذلك القرار عندما أشعر بعدم قدرتي على الركض والمراوغة والتسديد، إذا ذهبت القوة، ولكن لا أزال أتمتع

بكل ذلك، وبالتالي أرغب في المواصلة لتمتعي بالحافز".

وأتم رونالدو: "الأهم هو التمتع بالحافز وإسعاد الجماهير وأسرتي ونفسي، أرغب في اللعب في مستوى أعلى، في دوري الأبطال أمك الرقم القياسي كأفضل هداف وأكثر من صنع الأهداف وأكثر من حقق الانتصار، لكن لا أزال أرغب في الاستمرار، أحب لعب كرة القدم، وأحب إسعاد الجماهير".

## الأمم المتحدة تنشر عناصرها في ليبيا لمراقبة وقف إطلاق النار

✦ طرابلس

قالت الأمم المتحدة، الجمعة، إنها بدأت نشر عناصر تابعة لها في ليبيا من أجل مراقبة عملية وقف إطلاق النار.

كما ذكرت الأمم المتحدة أنها ستستأنف رحلات طيران من ليبيا لإجلاء مهاجرين عالقين هناك.

وبعد وقت سابق من الشهر الجاري، قالت بعثة الأمم المتحدة في ليبيا، إن لجنة عسكرية مشتركة من ١٠ أعضاء تضم خمسة ممثلين من كل جانب، وافقت على بدء انسحاب "تدريجي ومتوازن" للمقاتلين الأجانب.

واستضافت ليبيا، يوم أمس الخميس، مؤتمرا دوليا يهدف إلى تسوية القضايا الشائكة في البلاد قبل الانتخابات العامة المقررة في ديسمبر المقبل.

والتقى ممثلون من الجانبين الليبيون وأمميون الخميس في العاصمة طرابلس.

وطرح الاجتماع العديد من القضايا الخلافية على الطاولة، بما في ذلك تثبيت وقف إطلاق النار، وتوحيد الجماعات المسلحة العديدة تحت مظلة أمنية واحدة، واستحباب المقاتلين الأجانب.

وانزلت ليبيا في حالة من الفوضى في أعقاب انتفاضة عام ٢٠١١، وظلت الدولة الغنية بالنفط منقسمة لسنوات. وبعد توقف القتال إلى حد بعيد، أدت محادثات السلام التي رعتها الأمم المتحدة إلى وقف إطلاق النار في أكتوبر العام الماضي.

وتضمن اتفاق وقف إطلاق النار رحيل القوات الأجنبية والمرتبطة في غضون ثلاثة أشهر، وهو أمر لم يتم تنفيذه مطلقا.

كما ساهمت المفاوضات في انتخاب حكومة مؤقتة في فبراير الماضي بقيادة البلاد إلى انتخابات رئاسية وبرلمانية في ٢٤ ديسمبر.

## لقاء بوتن وبينيت.. تركيز على سوريا وحديث عن نوي إيران

✦ موسكو

أكد الرئيس الروسي، فلاديمير بوتن، الجمعة، أن هناك نقاط التقاء واختلاف بين موسكو وتل أبيب في الملف السوري. في وقت اكتفى رئيس الوزراء الإسرائيلي، نفتالي بينيت بالقول إنه ناقش مع بوتن ملفي سوريا والبرنامج النووي الإيراني.

جاء هذه التصريحات مقتضية على هامش القمة التي جمعت بوتن وبينيت في منتجع سوتشي المطل على البحر الأسود.

وهذه هي أول زيارة لبينيت إلى روسيا منذ توليه رئاسة الحكومة الإسرائيلية، في يونيو الماضي، خلفا لبنيامين نتانياهو، الذي ربطته علاقة وثيقة مع الرئيس الروسي، لدرجة أنه كان يزوره أكثر مما يزور الولايات المتحدة.

وقال بوتن في التصريحات التي نقلتها وسائل الإعلام الروسية خلال القمة، "كما تعلمون نبدل جهودا على طريق استعادة الدولة السورية وتعزيزها، هناك قضايا خلافية هنا وهي كثيرة، لكن هناك نقاط التقاء أيضا وفرص للتعاون خاصة فيما يتعلق مسائل مكافحة الإرهاب". وأضاف، "هناك الكثير من القضايا التي يجب علينا مناقشتها". وتابع بوتن، "أمل أنه ورغم الممارك لسياسة الداخلية، التي لا مفر منها لكل دولة، فإن حكومتكم ستواصل اتباع سياسة الاستمرارية فيما يتعلق بالعلاقات الروسية الإسرائيلية، حيث طورنا علاقات ثقة وعمل مع الحكومة السابقة".

وبدا لافتا أن الرئيس الروسي فلاديمير بوتن تجب الإشارة إلى البرنامج النووي الإيراني، الذي يشكل أولوية قصوى لإسرائيل وتشكل بلاده جزءا من الاتفاق الدولي، الذي تبذل الجهود حاليا لإحيائه. وتزامن هذه المحادثات مع جولة للمبعوث الأميركي المكلف بالبرنامج النووي الإيراني، ووريت مالي، لتتناول سبل استئناف المفاوضات التي تواجه مازقا حاليا، وسط تقارير تتحدث عن تسارع الخطوات الإيرانية صوب امتلاك سلاح نووي.

وفي المقابل، قال رئيس الوزراء الإسرائيلي، نفتال بينيت، "سنناقش بشكل مفصل التعاون التجاري والاقتصادي فكما قلتم لدينا إمكانيات كبيرة وما زال بإمكاننا زيادتها، وبطبيعة الحال سنناقش الوضع في سوريا تلك الجهود المبذولة اليوم لوقف البرنامج النووي الإيراني". وتابع بينيت، "قدمت سيادة الرئيس خلال آخر ٢٠ عاما تمتمت العلاقات بين بلدينا وأوصلتم تلك العلاقات إلى مستواها الحالي. أريد أن أقول لكم باسم الشعب الإسرائيلي بأننا نرى فيكم وفي شخصكم صديقا قريبا جدا لإسرائيل".

ويبدو أن بينيت يحاول تعزيز علاقات تل أبيب مع موسكو في الملف السوري بشكل كبير بعد رحيل نتانياهو عن الحكم، وفي ظل التقارير التي تحدثت عن "فتور" روسي تجاه الغارات الإسرائيلية المتكررة في سوريا.

## الإمارات.. حبس إعلامي جبار نشر خطاب كراهية خلال مباراة

✦ أبوظبي

أمرت النيابة العامة الاتحادية بدولة الإمارات، بحبس إعلامي وإخلاء سبيل آخرين، بضمن شخصي، لارتكابه جرائم إشارة خطاب الكراهية والإخلال بالآداب العامة أثناء تغطيتهم إعلاميا مباراة المنتخب الإماراتي والعراقي.

وأمرت النيابة الاتحادية لجرائم تقنية المعلومات في دولة الإمارات، بحبس إعلامي وإخلاء سبيل آخرين بضمن بعد إجراء التحقيق معهم، واتهامهم بأنهم أثناء عملهم في تغطية مباراة المنتخبين الوطنيين الإماراتي والعراقي الأسبوع الماضي على قناة أبوظبي الرياضية في الفترة التجريبية قبل البث المباشر على الهواء، أتوا فعلا وقولا من شأنه الإخلال بالآداب العامة، ونشروا عن طريق الشبكة المعلوماتية ما من شأنه المساس بالآداب العامة، وبثوا دعوات مثيرة ما من شأنها الإحقاق الضرر بالمصلحة العامة، وأثاروا خطاب الكراهية، وهي جرائم تتراوح عقوبتها ما بين السجن مدة لا تقل عن ٥ سنوات والغرامة التي لا تقل عن ٥٠٠ ألف درهم، وبين الحبس والغرامة التي لا تتجاوز ٥٠ ألف درهم.



ويعد أن تلقت النيابة العامة شكوى من شركة أبوظبي للإعلام ضد المذكورين وتلفظهم بالألفاظ والعبارات المشار إليها مما يضر بالمصلحة العامة للدولة، وأنه تم على بعض مواقع التواصل الاجتماعي تظهر سلفي الذكر بالصوت والصورة يتبادلون أحاديث فيما بينهم في فترة تجربة الأجهزة التقنية قبل الظهور الإعلامي الحي على قنوات أبوظبي الرياضية، وفي فترة الاستوديو التحليلي لمباراة المنتخب الإماراتي ومنتخب العراق لكرة القدم، وتلفظهم بالألفاظ والعبارات المشار إليها مما يضر بالمصلحة العامة للدولة، وأنه تم اختراق البث المرسل من عربة البث الخاصة بالاستديو التحليلي إلى وحدة استقبال البث بمبنى التلفزيون، والاستيلاء على المقاطع المشورة وإذاعتها على حسابات على بعض مواقع التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت.

## حقوقيون أمميون: إسرائيل تتجاوز الحدود القانونية الدولية بممارسة سياسة الاعتقال الإداري

✦ عمان

حث خبراء حقوقيون ومقررون تابعون للأمم المتحدة إسرائيل، الجمعة، على الإفراج عن خمسة أسرى مذبذبين عن الطعام، داعين إلى إنهاء سياسة الاعتقال الإداري بشكل كامل.

وقال الخبراء في بيان نقله مركز أخبار الأمم المتحدة صدر اليوم الجمعة، "إسرائيل في انتهاك للقانون الدولي تواصل استخدام الاعتقال الإداري لسجن أكثر من ٥٠٠ فلسطيني بينهم ستة أطفال دون توجيه اتهامات، وبدون محاكمات ودون إدانات، وجميعها تستند إلى معلومات سرية لا يمكن للمعتقلين الوصول إليها". وأضافوا بشكل خاص "لأنه ينتهك المعايير الدنيا المنصوص عليها في اتفاقية حقوق الطفل. وقال الخبراء إن ممارسة إسرائيل للاعتقال الإداري تدفع بالأسرى إلى اتخاذ إجراءات يائسة، وحتى المخاطرة بحياتهم، للفت الانتباه إلى محتهم.

وذكروا أسماء أسرى مذبذبين حاليا عن الطعام تدهورت صحتهم ونقلوا إلى المستشفيات بحالة صعبة جدا، وهم خمسة رجال في العشرينات والثلاثينات من العمر،

يرفضون تناول الطعام منذ ٥٨ و٩٩ يوما، وذلك احتجاجا على الاعتقال الإداري لأشهر أو حتى سنوات. وأعرب الخبراء عن مخاوفهم على حياتهم.

وبحسب الخبراء، تستخدم الحكومة الإسرائيلية الاعتقال الإداري كوسيلة للسيطرة السياسية منذ بداية احتلال الأرض الفلسطينية في عام ١٩٦٧. واستخدمت إدارة الانتداب البريطاني هذه الوسيلة في فلسطين لأول مرة في ثلاثينيات القرن الماضي.

ويمكن للجيش الإسرائيلي احتجاز المعتقلين الفلسطينيين لمدة ستة أشهر قابلة للتجديد والتمديد إلى أجل غير مسمى. وتتاح المراجعة القضائية، لكن يتم إجراؤها أمام قاض عسكري إسرائيلي، حيث لا تنطبق المعايير الدولية الدنيا لحقوق، ولا الأدلة ولا العدالة الإجرائية.

وأضاف الخبراء أن الأسرى "ليس لديهم سبيل للطعن في هذه المزايم التي لم يكشف عنها ولا يعرفون متى أو ما إذا كان سيتم الإفراج عنهم". وتعتبر الطعون الناجحة لأوامر الاعتقال الإداري نادرة للغاية. وقال الخبراء: "قد تبدو هذه الإجراءات بمثابة احتجاز تعسفي، وهي

## قرار بالجزائر «ينصف» اللغة العربية.. وإشادة واسعة



✦ الجزائر

حاز رسم "اللغة العربية" على آلاف التغريدات في الجزائر، مع إعلان وزارتي في البلاد حصر المعاملات الرسمية والوثائق باللغة العربية، في ظل أزمة دبلوماسية مع فرنسا، المستمرة السابقة للبلاد.

والوزارتان هما التكوين والتعليم المهنيين والرياضة والشباب.

وقالت وزارة التكوين والتعليم المهنيين إن قرارها "جاء تكريسا للمبادئ العامة التي تحكم المجتمع الجزائري، مثلما هو منصوص عليه في الباب الأول من الدستور، لا سيما المادة الثالثة منه التي تؤكد على أن اللغة العربية هي اللغة الوطنية والرسمية للدولة".

ونشرت الوزارة نص القرار على صفحتها الموقفة على موقع "فيسبوك"، علما بأن باسم الوزارة في الموقع الأزرق مكتوب باللغة الفرنسية.

واسترعى الأمر اهتمام كثير من متابعي الصفحة، لتزد الوزارة عليه قائله: "إن فريقنا التقني يسعى لتغيير اسم الصفحة إلى اللغة العربية في قادم الأيام".

وأشاد مفردون بقرار الوزارتين، وأرفق العديد منهم تغريدات بنسخة من قرار الوزارتين، وحصد رسم "اللغة العربية" أكثر من ٤ آلاف تغريدة.

وقالوا إن الأمر محمود مطالبين بتعميم استعمال اللغة العربية على بقية المؤسسات الحكومية في الجزائر.

ولكن البعض وجه سهام النقد إلى وزارة

الشباب والرياضة على اعتبار أنها قصرت كثيرا في عملها ولا سيما في مجال تهيئة المنشآت الرياضية.

ويأتي قرار الوزارتين في الجزائر في ظل ارتفاع منسوب التوتر بين الجزائر وفرنسا في الأسابيع الأخيرة، على خلفية ملفات حديثة وأخرى قديمة، ولا سيما الإرث الاستعماري الفرنسي في الجزائر.

واستمرت فرنسا الجزائر لمدة ١٣٢ عاما، وخلال تلك المدة، حاربت السلطات الفرنسية اللغة العربية في الجزائر إلى درجة منع تعليمها واعتبارها لغة أجنبية يحرم التعامل بها قانونيا، وجرى فرض اللغة الفرنسية مكانها، حتى شاع مصطلح الفرنسية، حسب مؤرخين، وهو لا يعني فرض اللغة الفرنسية فحسب بل فرض النمط الفرنسي على الجزائريين.

وبعد الاستقلال، انتعشت الأمال في أن تستعيد اللغة العربية مكانتها، شأنها شأن كل لغة في موطنها، لكن الأمر لم يكن بالسهولة التي يعتقدتها البعض، فالفرنسية صارت جزءا متأسلا في مرافق الدولة. ويأخذ كثيرون على الحكومات الجزائرية المتعاقبة ترددها وتخبطها في هذا الملف، فبدأ أنه لم يكن هناك خطة مبرمسة، خاصة في مجال التكوين المهني وفي المرافق الحكومية. وعلى سبيل المثال، تم توحيد لغة التعليم في المرحلة الثانوية باللغة العربية في عام ١٩٨٩-١٩٩٠، أي بعد نحو ٢٨ عاما من الاستقلال.

ولا تزال كثير من الإدارات الحكومية في الجزائر تتعامل مع مراسلاتها باللغة الفرنسية.

## منافسة كردية- كردية.. من يحظى برئاسة العراق؟

✦ بغداد

فيما يبدو أنها قد تكون نذر معركة كردية - كردية حامية الوطيس على منصب رئاسة العراق، تبادل الحزبان الرئيسي الديمقراطي والاتحاد الوطني في كردستان العراق، الترشق الإعلامي غير المباشر، حول المنصب السيادة العراقي الأول، والذي بات حسب العرف السائد في البلاد من حصة المكون الكردي العراقي.

وردا على ما اعتبره مراقبون تلميحات من جانب الحزب الديمقراطي الكردستاني عن سعي سعدي بيره، عضو المكتب السياسي للحزب، للحصول هذه المرة على رئاسة الجمهورية، أكد سعدي أنه في حال رغبة الحزب بذلك، فإن هذا سيعني بالضرورة تنازله عن رئاسة إقليم كردستان العراق في المقابل للاتحاد الوطني.

ولم تضح سوى أيام قليلة على هذا التصريح، حتى جاء الرد من قبل هوشيار زيباري عضو المكتب السياسي للديمقراطي الكردستاني، الذي أكد بدوره أن المعادلة تغيرت، فالاتحاد بفضه الشراكة مع الديمقراطي من تلقاء نفسه قبل سنوات عديدة، أنهى عمليا اتفاقية التحالف الاستراتيجي بين الحزبين، والتي كان من ثمارها تقاسم مناصب رئاسية الجمهورية والإقليم بينهما.

ويرى مراقبون أن هذا التنافس يهدد كبر الأمل الكردية، التي عقدت قبل أيام إثر الاجتماعات الأولية التي تمت في مدينة السليمانية، بين قيادتي الحزبين بعيد إعلان نتائج الانتخابات، والتي أشاعت مناخا إيجابيا تم عن التفاهم والرغبة بالعمل المشترك والتنسيق بين الطرفين، في العاصمة العراقية بغداد.

ويرى معلقون سياسيون أن هذه السجلات، هي جزء طبيعي من اللعبة السياسية والبرلمانية، ومحاولات كل طرف التزاح أكبر قدر ممكن من المكاسب والتنازلات من الطرف الآخر، وأن الطرفين

محكومان في النهاية بالتوافق.

ويقول الكاتب والباحث السياسي طارق جوهر لـ "سكاي نيوز عربية"، "معادلة الواقع الإداري ونفوذ الحزبين لم تتغير في كردستان العراق، ولا يمكن إدارة الإقليم بدون تعاون وتنسيق كلا الحزبين، ولهذا كان الأجدر بالسيد زيباري، التركيز على كيفية حل الخلافات في الإقليم وتوحيد موقف القوى الكردستانية، من أجل الدخول في المفاوضات مع الأطراف العراقية والكتلة الأكبر داخل البرلمان العراقي الجديد".

ويتابع جوهر: "قوة الأكراد مرهونة بوحدة الموقف، لا بمنصب معين، وموقع رئيس الجمهورية هو من حصة الأكراد ومن ضمنهم هو من حصة الاتحاد الوطني منذ أن دشّن الرئيس الراحل جلال الطالباتي هذا التقليد، والذي تمكن عبر تجربته الرئاسية الثرية من إضفاء أهمية على منصبه، تفوق حتى صلاحيات المنصب الرئاسي في العراق".

لكن تبقى كل المناصب السيادية للأكراد في العاصمة بغداد، مؤطرة كما يرى جوهر، حيث قال، "بتفاهات بين الاتحاد والديمقراطي والأطراف الكردستانية الأخرى، ويجب أن يركز الأكراد أساسا على حقوق الإقليم الدستورية، وبرنامج الحكومة القادمة وسياساتها، وخاصة تجاه الملفات العاطفة، وتطبيق المادة ١٤٠ من الدستور، وحصة الإقليم من الموازنة الاتحادية العراقية، وكل هذا إن يتم بطبيعة الحال بدون وجود اتفاق وتوافق بين الاتحاد الوطني والديمقراطي الكردستانيين".

ويبدي مصدر صحفي مقرب من الحزب الديمقراطي الكردستاني، استغرابه من تجاهل الاستحقاق الانتخابي فيما يتعلق بهذه المسألة الخلافية، بالقول، "الديمقراطي الكردستاني متقدم بالضعف على الاتحاد الوطني، وفق عدد المقاعد، في البرلمان العراقي الجديد، وهذا يعني أن المنصب الأول والأهم للمكون الكردي في بغداد وهو رئاسة الجمهورية العراقية، يجب أن يناله الطرف الأكبر بين الكتل الكردية، وهو الديمقراطي الكردستاني".

وعلى مدى الدورات الانتخابية الأربعة الماضية، والأكراد يشغلون منصب رئاسة العراق منذ العام ٢٠٠٦، حيث أن رؤساء الجمهورية الثلاث، الذين تعاقبوا على المنصب هم من الاتحاد الوطني الكردستاني، عبر شغل السكرتير العام للحزب جلال الطالباتي، المنصب لدورتين متتاليتين، كأول رئيس منتخب وكرد في تاريخ العراق. وخلف الطالباتي في منصب الرئاسة القيادي في حزبه فؤاد معصوم في العام ٢٠١٤، والذي خلفه في العام ٢٠١٨ الرئيس العراقي الحالي برهم صالح، بعد منافسة محمومة مع منافسه، مرشح الحزب الديمقراطي الكردستاني فؤاد حسين، الذي يشغل الآن منصب وزير الخارجية العراقي. وتبدي الأوساط السياسية والشعبية الكردية، خشيتها من تكرار مشهد الانقسام الكردي خلال مفاوضات هندسة حمزة الرئاسات العراقية الثلاث، البرلمان والجمهورية والحكومة، كما حصل بعيد انتخابات العام ٢٠١٨، حين قدم الحزبان الكرديان مرشحين أثنين لمنصب رئاسة العراق، وهما فؤاد حسين مرشحا عن الديمقراطي الكردستاني، وبرهم صالح مرشحا عن الاتحاد الوطني الكردستاني، حيث فاز صالح بفارق كبير من الأصوات على منافسه.

## على خطى كورونا..

## «الفطر الأسود» يربح سوريا

✦ دمشق

أعلنت سوريا تسجيل ١٠ إصابات ببدء الفطر الأسود خلال ٤٨ ساعة فقط، وهو ما يعد ارتفاعا كبيرا في عدد الإصابات ببدء الفطر الأسود بعد حالات متفرقة شهدتها البلاد خلال السنة.

وأكد مدير مستشفى الموساة الجامعي في العاصمة السورية دمشق، عصام الأمين، لوسائل الإعلام السورية أن الإصابات بالمرض، الذي يعادل نسبة الوفيات بين المصابين به أكثر من ٥٠ بالمئة، ليست جديدة، لكن أعدادها تصاعدت بشكل لافت ومقلق.

وترجع مصادر طبية سورية، هذا الارتفاع في عدد الإصابات بالفطر الأسود، لوجبة التقني الواسعة لفيروس كورونا المستجد في البلاد على مدى الأسابيع الماضية، حيث يتم تسجيل مئات الحالات الجديدة يوميا.

وتعليقا على تصاعد حالات الإصابة بالفطر الأسود في سوريا، يقول الطبيب السوري محمد الشرح، في حديث مع "سكاي نيوز عربية"، "تتضاعف عوامل الخطورة عند الإصابة بالفطر الأسود، في حالات

المصابين ببدء السكري المصحوب بارتفاع دائم في مستويات السكر في الدم أو السكري غير المنضبط، وفي حالات انخفاض كريات الدم البيضاء والسرطان، والمصابين ببدء اختزان الحديد، وتعاطي الأدوية المثبطة للمناعة، وبطبيعة الحال لدى المصابين بفيروس كورونا المستجد".

والدماغ كعدوى ثانوية انتهازية، وقد سجلت أول إصابة في سوريا منذ حوالي ٥ سنوات بسبب ضعف المناعة الناتج عن تلقي علاج كيميائي عند مريض مشخص بالورم". أما الآن، فيضيف الطبيب السوري، "فالإصابات تصود إلى ضعف المناعة الحاصل عند المرضى المتعافين من كورونا بعد استخدامهم الطويل للكورتيزونات بجرعات عالية".