

## النواب يصوت على مشروع قانون الموازنة الأحد المقبل

عمان

واصل مجلس النواب، اليوم الرابع على التوالي، مناقشة مشروع قانون الموازنة العامة وموازنات الوحدات الحكومية للسنة المالية ٢٠٢٢، عبر الجلسة التي عقدت الخميس، برئاسة رئيس المجلس، المحامي عبد الكريم الدغمي، وحضور رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، وهيئة الوزارة.

وأعلن الدغمي أن المجلس سيصوت على مشروع قانون الموازنة الأحد المقبل، وذلك بعد الاستماع إلى رد الحكومة على مداخلات النواب.

وتطرق نواب في مداخلاتهم إلى معدلات الفقر والبطالة المثيرة للقلق، وتآكل دخل الأسرة الأردنية، وانخفاض القيمة الشرائية للدينار، مع حالة عدم اليقين بشأن مسار جائحة كورونا وتداعياتها على مختلف القطاعات، وزيادة عجز الموازنة، وارتفاع الدين العام، والنقل في التخطيط، وسط تحديات من ارتفاع أسعار السلع والخدمات مجدداً هذا العام، على الرغم من التزام الحكومة بعدم رفع الضرائب في موازنة ٢٠٢٢.

ودعوا إلى التخلي عن صفات صندوق النقد الدولي التي أفقرت الناس وعرقلت التنمية وأغرقت البلد بالديون، إلى جانب إعادة رسم السياسات المالية والنقدية والاقتصادية، والمضي قدماً في عملية الإصلاح السياسي والاقتصادي بما يعكس إيجاباً على التنمية الشاملة المستدامة، والواقع المعيشي للمواطن، وتشجيع مشاركة المرأة والشباب السياسية للخروج من حالة الإحباط واليأس.

تابع ص٢

## ٢٢ وفاة و٢١٤٦٠ إصابة بفيروس كورونا في المملكة البلجيكي: ٩٠٪ من الإصابات تعود للمتحمرون أوميكرون

عمان



قال مستشار رئاسة الوزراء لشؤون الصحة وملف كورونا، الدكتور عادل البلبيسي، إن ٩٠ بالمئة من الإصابات المسجلة يومياً تعود للمتحمرون الجديدين من فيروس كورونا "أوميكرون"، وهو المتحمرون السائد في الموجة الرابعة التي تشهدها المملكة.

وأضاف البلبيسي، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، أنه جرى تسجيل ١١٦ ألف إصابة خلال ٦ أيام من الأسبوع اليوناني الأخير الذي ينتهي اليوم الجمعة، موضحاً أن هناك إدخالاً للمستشفيات تعود للمتحمرون أوميكرون بنسبة ١ بالمئة من الإصابات. وأوضح أن شدة المرض في أوميكرون أقل من المتحمرون السابقة، والتي كانت تسجل إدخالاً للمستشفيات بنسبة ٥ بالمئة من الإصابات، بينما أوميكرون ١ بالمئة، محذراً من التراخي في تطبيق الإجراءات في ظل انتشار أوميكرون، ولتقليل عدد الإدخالات للمستشفيات للمصابين التي تتجاوز ٢٠٠ إدخال يومي، إذ تشهد الموجة الرابعة انخفاضاً بعدد الوفيات بالمقارنة مع الموجات السابقة من الفيروس، وتوقع البلبيسي أن تكون ذروة الإصابات في الموجة الرابعة الأسبوع المقبل، متأملاً أن لا تكون التوقعات صحيحة، وأن تتراجع الإصابات، وأن تستقر مؤشرات المنحنى الوبائي.

وأعلنت وزارة الصحة، الخميس، عن تسجيل ٢٢ وفاة و٢١٤٦٠ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٣٤٣١ وفاة و١٤١٧٨٩ إصابة. وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية،

## الملكة رانيا تدعو لجهة عالمية للتعامل مع التغير المناخي



عمان

أكدت جلالة الملكة رانيا العبدالله الحاجة الملحة لتشكيل جبهة عالمية موحدة للتعامل مع الأزمات المناخية، داعية المجتمع الدولي إلى تشجيع المبادرات البيئية المبدعة والابتكار الإنساني وتضاهي العمل لإصلاح كوكبنا.

جاء ذلك خلال مشاركة جلالتها، الخميس، عبر رسالة متلفزة مسجلة، في جلسة عرض الابتكارات لجائزة إيرث شوت التي عقدت في جناح (مجموعة دي بي وورلد) موانئ دبي العالمية باكسبو دبي ٢٠٢٠، بمشاركة الأمير ويليام دوق كامبريدج الذي أطلق الجائزة عام ٢٠٢٠، ويحضر رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي للمجموعة سلطان أحمد بن سليم.

ويصفتها عضواً في مجلس جائزة إيرث شوت العالمية، حذرت جلالتها أمام مجموعة من كبار المبتكرين في مجال البيئة وقادة الأعمال المؤثرين من العالم، من "أن بيئتنا المشتركة تتعرض لضغوط كبيرة نتيجة الأزمات المناخية مثل درجات الحرارة الآخذة في الارتفاع، وموارد المياه الآخذة في التنازل خاصة في الشرق الأوسط".

تابع ص٢

## العيسوي يُسلم الدعم الملكي لمراكز وجمعيات رعاية أيتام ومُسنين وذوي إعاقة

عمان

تسلّمت ٣٩١ جمعية ومركزاً ومؤسسة خيرية، تُعنى برعاية الأيتام والمُسنين والأشخاص ذوي الإعاقة، الخميس، دعماً ملكياً، بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني، بهدف تمكينها من الاستمرار في تقديم خدمات نوعية للفئات المستهدفة، وتعزيز دورها المجتمعي والتنموي في جميع محافظات المملكة.

ويحرص جلالة الملك على إطلاق المبادرات التي تُسهم في تحسين نوعية حياة المواطن، والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة له، وفق رؤية واضحة وجداول زمنية محددة، ويتم تنفيذها بتعاون وشراكة مع مؤسسات الدولة المختلفة، بما يعكس إيجابياً على التنمية بمختلف أبعادها وتوزيع مكنتها بعدالة على جميع مناطق المملكة، إذ يؤكد جلالتها دوماً ضرورة توفير البيئة المناسبة، لتفعيل الطاقات واستثمارها في خدمة المجتمع والمواطن.

وقال رئيس الديوان الملكي الهاشمي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، يوسف حسن العيسوي، خلال حفل تسليم الدعم للجهات المستفيدة، الذي جرى عبر تقنية الاتصال المرئي، "إن تداعيات جائحة كورونا لم تمنعنا من مواصلة تنفيذ المبادرات الملكية، ومن ضمنها مبادرة دعم الجمعيات والمؤسسات والمراكز التي تُعنى برعاية الأيتام والأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن، وفق أعلى المعايير والممارسات".

تابع ص٢

## الأمم المتحدة: العراق دفع الجزء الأخير من تعويضات حرب الخليج

وكالات

قالت لجنة التعويضات بالأمم المتحدة إن العراق استكمل دفع ٥٢,٤ مليار دولار تعويض الأفراد والشركات والحكومات الذين أضرّبوا أنهم تعرضوا لأضرار بسبب غزو الكويت واحتلاله لها في ١٩٩٠.

كانت لجنة التعويضات، التي شكلها مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة بعد الاحتلال الذي دام سبعة أشهر وهزمية قوات صدام حسين بقيادة الولايات المتحدة في حرب الخليج، قد تلقت جزءاً من عوائد مبيعات النفط، واختلقت النسبة على مدى الثلاثين عاماً وكانت في الأونة الأخيرة ثلاثة بالمئة.

وتلقت اللجنة إجمالاً حوالي ٢,٧ مليون طلب تعويض بقيمة قدرها ٣٥٢,٥ مليار دولار، لكن لجنة التعويضات وافقت على ١,٥ مليون طلب استوفى الشروط المطلوبة وحصول أصحابها على ٥٢,٤ مليار دولار. وبلغت قيمة أكبر مطالبة وافقت عليها لجنة الأمم المتحدة للتعويضات ١,٤٧ مليار دولار وكانت لصالح مؤسسة البترول الكويتية نظير الأضرار التي لحقت بها بعد أن أضرمت القوات العراقية النيران في آبار النفط. وتم تعليق المدفوعات بين أكتوبر ٢٠١٤ وأبريل ٢٠١٨ بسبب المشكلات التي تعرضت لها الحكومة فيما يتعلق بالأمن والميزانية خلال قتالها ضد تنظيم داعش.

وقالت لجنة التعويضات ومقرها جنيف في بيان عقب اجتماع مغلّق لمجلس إدارتها "مع السداد النهائي للتعويضات في ١٣ يناير ٢٠٢٢ تم الآن دفع جميع التعويضات التي أقرتها اللجنة بالكامل".

وأضافت أن "حكومة العراق أوفت بالتزاماتها الدولية بتعويض جميع أصحاب الطلقات الذين وافقت اللجنة على تعويضهم عن الخسائر والأضرار التي لحقت بهم كنتيجة مباشرة لغزو العراق غير المشروع للكويت". وقالت بادشيبا كروكر سفيرة أميركا لدى الأمم المتحدة في جنيف على تويتر الثلاثاء "نشيد بالعراق لاستكمال المدفوعات لجميع الطلقات التي قدمتها لجنة الأمم المتحدة للتعويضات.. إنه إنجاز تاريخي".

## كشف ملابس مقتل أربعيني في إربد

عمان

القى العاملون في إدارة البحث الجنائي القبض على شخصين قتلوا أحد المواطنين في إربد.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن بلاغاً ورد إلى مديرية شرطة محافظة إربد قبل أيام بدخول شخصين مجهولين وملثمين إلى منزل شخص أربعيني في الحي الجنوبي بمدينة إربد، واطلقت عبارات تاربية باتجاهه وغادرا المكان.

وأضاف أنه جرى إسعاف الشخص للمستشفى لكنه فارق الحياة، وشكل فريق تحقيقي خاص من البحث الجنائي ومديرية الشرطة لمتابعة التحقيق في القضية والوقوف على ملابساتها كافة.

وأكد أن الفريق استطاع خلال أيام جمع المعلومات من مسرح الجريمة ومتابعتها لحين تمكن من تحديد هوية أحد المشتبه بهما، وألقى القبض عليه، واعترف بالتحقيق معه بارتكاب الجريمة بالاشتراك مع شخص آخر من اقربائه، وانهما حضرا لمنزل الضحية ملثمين واطلقت النار عليه بسبب خلافات مالية بينهما، والقى القبض على الشريك وضبط السلاح الناري المستخدم، وسيتم إحالتها للقضاء.

## وفاتان وإصابةتان بحريق منزل في مادبا

عمان

توفي شخصان، واصيب اثنان آخران إثر حريق منزل في محافظة مادبا.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن فرق الإطفاء والإسعاف في مديرية دفاع مدني مادبا تعاملت فجر الخميس مع حريق شب في منزل بمنطقة الخطيبية، نتج عنه وفاة شخصين وإصابة اثنين آخرين بضيقي في التنفس إثر استنشاقهما الغازات والأدخنة المنبعثة من الحريق. وأوضح أن فرق الإطفاء أخدمت الحريق والسيطرة عليه، فيما تولت فرق الإسعاف تقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصابين ونقلهما، وإخلاء الوفاتين إلى مستشفى النديم الحكومي، والإصابات قيد العلاج، وجرى فتح تحقيق بأسباب الحريق.

## القبض على مطلوب خطير ومسلح في البلقاء

عمان

ألقت قوة أمنية مساء الخميس القبض على مطلوب مصنف بالخطير والمسلح في إحدى مناطق غربي البلقاء، خلال مدهمة لكان وجوده واقتياده للتحقيق. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن المطلوب أقدم قبل أشهر على قتل أحد الأشخاص وإصابة آخر إثر خلافات بينهما، وتوارى بعدها عن الأنظار إلى أن تمكن اليوم فريق التحقيق الذي تولّى التحقيق في القضية من تحديد مكان وجوده ومدهمته والقاء القبض عليه وضبط بحوزته سلاحان ناريا، أحدهما أوتوماتيكي. وأكدت مديرية الأمن العام "سعيها الحازم والمتواصل للتصدي للجريمة وملاحقة مرتكبيها أينما كانوا وتسليمهم ليد العدالة دون تهاون أو تمييز، ومهما حاولوا إخفاء جرائمهم أو التواري عن الأنظار".

## الاحتلال الاسرائيلي يصادق على مصادرة أراض في بيت لحم

عمان

صادقت سلطات الاحتلال الاسرائيلي على قرار يقضي بمصادرة مساحات شاسعة من الأراضي البرية في بيت لحم وصولاً الى مشارف البحر الميت، في الوقت الذي تتسبب تدريبات عسكرية تجريها قوات الاحتلال في الأغوار الشمالية، بتدمير خط مياه وطرق زراعية وإتلاف مزروعات في سهل "قاعون".

تابع ص٨

## جونسون: انضمام أي دولة إلى حلف «الناتو» لا يخضع للفيديو



لندن

قال رئيس الوزراء البريطاني، بوريس جونسون، يوم الخميس، إنه لا توجد دولة لديها الحق في أن ترفع حق "الفيتو" وتعرض على انضمام دولة أخرى إلى حلف شمال الأطلسي "الناتو". وكان جونسون يتحدث في مؤتمر صحفي إلى جانب الأمين العام لـ "الناتو"، ينس ستولتنبرغ، في إشارة إلى اعتراض روسيا على انضمام أوكرانيا لحلف شمال الأطلسي، لأنه تعتبر الأمر بمثابة تهديد أممي يقترب من حدودها.

وأكد رئيس الوزراء البريطاني، الجاهزية لفرض عقوبات على روسيا، في ظل توقعات بإقدامها على غزو أوكرانيا، لكنه شدّد على الرغبة في الخيار الدبلوماسية.

من جانبه، قال الأمين العام لحلف شمال الأطلسي، "لن نتنازل عن مبادئنا الأساسية وخصوصاً حق الدول في الانضمام للحلف". في غضون ذلك، قال ستولتنبرغ في العاصمة البلجيكية بروكسل "نحن جاهزون للاستماع إلى مخاوف روسيا" إلى جانب الأمين العام لـ "الناتو"، وفي يناير الماضي، قال الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، إنه من الخطأ أن يكون ثمة سعي إلى تعزيز أمن دولة على حساب دولة أخرى، في حديث عن عزم الغرب على ضم أوكرانيا إلى الناتو.

وتبدأ أوكرانيا، اليوم الخميس، مناورات عسكرية كان قد أعلن عنها مسبقاً، وذلك رداً على تدريبات تجريها روسيا على أراضي بيلاروسيا المجاورة بشأن احتمال غزوها.

## انعقاد منتدى تجربة اللامركزية واقع وتحديات وطموح

عمان

عقد برنامج "أنا أشارك"، أحد برامج مؤسسة ولي العهد الخميس منتدى بعنوان "تجربة اللامركزية، واقع وتحديات وطموح". وسلط المنتدى، الذي تم تنفيذه بالشراكة مع الجامعة الأردنية، الضوء على محاور رئيسة كتعريف الشباب والشابات بأهمية مجالس المحافظات المنتخبة، ودورها الإداري في العملية التنظيمية، وآلية إسهامها في تخفيف العبء على السلطة المركزية.

كما يهدف إلى التعريف بواقع مجالس الإدارة المحلية، واستعراض منجزات المجالس في التجربة الأولى، والبحث في جوانب تطويرها المرتقبة، مروراً بالإيجابيات والسلبيات لاستخلاص الدروس المستفادة لتمكين المشاركين من الاستفادة وتبادل الخبرات. وقال رئيس الجامعة الأردنية الدكتور نذير عبيدات في كلمته الافتتاحية، إن الجامعة تعزز بشراكتها مع مؤسسة ولي العهد والديمقراطي الوطني، وبرنامج "أنا أشارك" الموجه لطلبة الجامعات، والهادف إلى تعزيز قدراتهم وتمكينهم من المشاركة السياسية الفاعلة، مع الأخذ بعين الاعتبار كل ما يمكنه تحقيق رؤية جلالة الملك بالتوجه إلى حياة حزبية تنضوي تحت جناحها مكونات المجتمع وبما يبشر الوصول إلى الأردن النموذج الذي ينتهج الديمقراطية التي نطمح لها جميعاً.

وأضاف عبيدات، إن المنتدى يعقد بالتزامن مع انتخابات مجالس المحافظات التي ستجري بعد شهر ونصف من الآن، وهي فرصة مهمة لتثبيت لافئنا والعالم ما يمكن للأردن تقديمه من أنموذج في طرق الإدارة المحلية، مؤكداً المسؤولية الكبيرة التي تقع على عاتق الهيئة المستقلة للانتخاب، سيما وأنها ليست المرة الأولى التي تضطلع بها بهذه المهمة.

وأشار إلى أن أهمية هذا المنتدى تنبع من إقامته في الجامعة الأردنية، واستهدافه الشباب والتركيز على إخراجهم في العملية السياسية لتعزيز دور اللامركزية في إدارة الشأن المحلي.

وفي السياق ذاته، عهد رئيس مجلس أمناء مؤسسة ولي العهد، المهندس غسان نقل، لجهود الجامعة الأردنية في استضافة المنتدى، مشدداً على أن هذه الضعافية تتسجم مع التوجهات الملكية السامية في دعم الشباب والشابات، وتعزيز قدراتهم على مختلف الصعد وتحديداً صعيد المشاركة السياسية والمدنية، خاصة ونحن على مقربة من موعد انتخابات اللامركزية للعام الحالي.

وأضاف، إن مؤسسة ولي العهد، التي تأسست في العام ٢٠١٥، وأوكلت لها مهمة الإشراف على مبادرات سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، تأخذ من جملة "شباب قادر لأردن طموح" نبراساً ورؤية لعملها، مشيراً إلى أن المؤسسة استراتيجية عمل بمحاور ثلاثة هي: الجاهزية للعمل والريادة، والقيادة، والمواطنة.

وأعلن نقل في كلمته أن عدد الشباب والشابات الذين تم الوصول لهم في العام ٢٠٢١ ضمن محور "الجاهزية للعمل والريادة" بلغ أكثر من ٥٩٠ ألفاً، في حين بلغ عدد الشباب والشابات ضمن محور "القيادة" للعام نفسه أكثر من ٨٧٠ ألفاً، وتحت محور "المواطنة"، أكثر من ١٠٠ ألف شاب وشابة. وأوضح أن برنامج "أنا أشارك" هو أحد برامج مؤسسة ولي العهد، ويتم تنفيذه في ١٣ جامعة في الأقاليم الثلاثة، من خلال شراكة عمل بين المؤسسة والمهد الديمقراطي الوطني وتمويلها من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، وهو برنامج لا منهجي يندرج ضمن محوري القيادة والمواطنة ضمن استراتيجية عمل المؤسسة، ويستهدف طلبة الجامعات ويشارك من خلاله الطلبة في ورش عمل مكثفة، ويخرون فيه لمدة فصل دراسي كامل بمرحلته الأولى والتي تسمى "أنا أشارك".

ويشارك الطلبة بعد ذلك ولدة عام دراسي كامل في مرحلته المتقدمة والتي تسمى "أنا أشارك ٢"، حيث يتم تدريب الطلبة من خلال ورشات عمل تتمحور حول المبادئ الأساسية للديمقراطية وحقوق الإنسان والأحزاب السياسية والانتخابات ودور وسائل الإعلام في العملية الديمقراطية، بالإضافة إلى تدريبات خاصة بحملات المناصرة والتأييد ومهارة المناظرات.

وحضر الضعافية المدير التنفيذي لمؤسسة ولي العهد، الدكتورة تمام منكو، وبمشاركة المحاورين، أمين عام وزارة الإدارة المحلية، المهندس حسين الميهدات، وعضو مجلس محافظة الكرك، الدكتور حسين الحادين، ورئيس مجلس محافظة إربد، الدكتور عمر مقابلة، وأمين عام وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية، الدكتور علي الخوالدة، وعضو اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية الدكتور رائد العدوان، وعضو مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب عامر الحسيني، إلى جانب فريق عمل من الجامعة الأردنية، وعدد من الطلبة المنتسبين لبرنامج "أنا أشارك".

## صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية يطلق حواريات الإصلاح



عمان

أطلق صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية، الخميس، مشروع "حواريات الإصلاح"، في مقر هيئة شباب كلنا الأردن بعمان، ضمن خطة البرنامجية للعام ٢٠٢٢، وذلك لتعزيز مشاركة الشباب في الحياة السياسية، والمساهمة في فرز نخب شبابية بمختلف المحافظات.

ويهدف المشروع، الذي ينفذ بالتعاون مع مؤسسة مسارات للتنمية والتطوير، وحضور رئيسة مؤسسة مسارات، ريم أبو حسان، والنائب عمر عياصرة، إلى توفير مساحة للشباب لطرح أفكارهم كوسيلة واعية لإحداث التغيير عبر القنوات الديمقراطية.

كما يهدف إلى تأسيس مفهوم حواريات ناضج وعقلاني، واستنهاض فئات ونخب شبابية جديدة للدخول في هذا الحوار، وذلك لما تمثله أهمية الحوار من القدرة على الوصول إلى أكبر شريحة ممكنة من الشباب وإشراكهم في عملية الإصلاح.

ويشمل المشروع سلسلة من ورش العمل، بواقع ورشة في كل دائرة انتخابية، يشارك فيها أعضاء من اللجنة الملكية ومجلس النواب والحكومة والنخب الشبابية؛ لإطلاعهم على مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، واتاحة المجال أمام الشباب لتقديم آرائهم حول هذه المخرجات وتحويلها إلى توصيات لإبصارها إلى قبة البرلمان.

## الملكة رانيا تدعو لتشكيل جبهة عالمية موحدة للتعامل مع التغير المناخي



أيدينا وقلوبنا وعقولنا".  
وجرى خلال النشاط عرض ٥ أفكار مبتكرة من المناهين النهائيين لجائزة إيرث شوت ٢٠٢١ في ٣ فئات هي (إحياء المحيطات، وإصلاح المناخ، وبناء عالم خالٍ من النفايات) من فئات الجائزة الخمس. وأشارت جلالتها للإمكانيات والفرص التي تتصاحب دعم الابتكارات الخضراء والمناخ، مثل الأفكار التي جرى عرضها كزراعة المرجان على الأرض، وتوفير كهرباء بدون بطون، وتسخير الشمس واستثمارها، وبناء الجدران البحرية الاسمنتية. ونوهت جلالتها إلى دراسة شملت ٥٠ دولة تمثل نصف سكان العالم، وجدت أن حوالي ثلثي الأشخاص يتفقون على أن التغير المناخي هو أمر طارئ.

## العيسوي يُسلم الدعم الملكي لمراكز وجمعيات رعاية أيتام ومُسنيين وذوي إعاقة



شفاقة من المعايير والأسس التي تُراعى تحقيق العدالة، مُعبراً عن أمله أن يُشكل هذا الدعم حافزاً لمزيد من الجهد والعمل المتميز.  
وأشار العيسوي إلى أن هذه المبادرة، التي تحتفي اليوم وللعام الثاني عشر بتفنيدها، ما هي إلا حلقة في سلسلة مستمرة من المبادرات الملكية الأخرى، التي كان لها الأثر الإيجابي المباشر في تمكين هيئات ومؤسسات العمل الخيري وتعزيز دورها ومساعيها لتحقيق الحماية الاجتماعية، وتأمين الحياة الفضلى للفئات المستهدفة، والنهوض بسوية البرامج التعليمية والتدريبية، وصولاً إلى دمج الفئات المستفيدة في المجتمع، في إطار شراكة مؤسسية مع جميع الجهات المعنية. ولفت إلى أن المبادرات الملكية تمكنت، بالشراكة مع الجهات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني، من تطوير منظومة العمل التنموي والإنساني في المجتمعات المحلية، وصولاً لبناء مجتمعات تعتمد على ذاتها اقتصادياً وتنموياً، من خلال الاستجابة المُسجلة للاحتياجات الحقيقية لهذه المجتمعات والفئات المستهدفة.

وقال العيسوي إن تحويل التحديات إلى فرص هي رؤية ملكية راسخة ترسم لنا طريق المستقبل، ولا بد من الاستفادة من التقنيات المتاحة لتعزيز المشاركة والتعاون والاستفادة من التجارب الناجحة والخبرات التراكمية لكل جمعية ومؤسسة ومركز، وصولاً إلى النهوض بسوية العمل الخيري والتنموي وترسيخ قيمه النبيلة في المجتمعات المحلية.  
بدوره، قال وزير التنمية الاجتماعية، أمين الفلح، إن استمرار المبادرات الملكية في تلمس احتياجات وهموم المواطنين والنهوض بمستوى ونوعية الخدمات المقدمة لهم في مختلف القطاعات، يؤكد النهج الهاشمي الأصيل في تقديم الدعم للمجتمعات والمراكز والمؤسسات التي يُشرف عليها نخبة من رواد العمل التطوعي والاجتماعي، والذين أخذوا على عاتقهم بذل أقصى الجهود في خدمة أبناء الأردن العزيز.

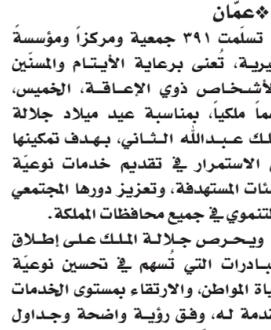
وأضاف أن الجمعيات والمراكز والمؤسسات المستفيدة من هذه المبادرة الملكية، موزعة على جميع مناطق المملكة، حيث يسير تحويل المبالغ على حساباتها البنكية المعتمدة، لافتاً إلى أن الأسس والمعايير التي وضعت للجهات المستفيدة من هذه المبادرة، تم وضعها بشفاقة وتشاركية

عمان

أكدت جلالة الملكة رانيا العبدالله الحياجة الملحة لتشكيل جبهة عالمية موحدة للتعامل مع الأزمات المناخية، داعية المجتمع الدولي إلى تشجيع المبادرات البيئية المبدعة والابتكار الإنساني وتضافر العمل لإصلاح كوكبنا. جاء ذلك خلال مشاركة جلالتها، الخميس، عبر رسالة متلفزة مسجلة، في جلسة عرض الابتكارات لجائزة إيرث شوت التي عقدت في جناح (مجموعة دي بي وورلد) موانئ دبي العالمية باكسيو دبي ٢٠٢٠، بمشاركة الأمير ويليام دوق كامبريدج الذي أطلق الجائزة عام ٢٠٢٠، وبحضور رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي للمجموعة سلطان أحمد بن سليم.

وبصفتها عضواً في مجلس جائزة إيرث شوت العالمية، حذرت جلالتها أمام مجموعة من كبار المبتكرين في مجال البيئة وقادة الأعمال المؤثرين من العالم، من "أن يبنتنا المشتركة تتعرض لضغوط كبيرة نتيجة الأزمات المناخية مثل درجات الحرارة الأخذة في الارتفاع، وموارد المياه الأخذة في التنازل خاصة في الشرق الأوسط". وقالت جلالتها إنه "عندما يتعلق الأمر بالبيئة والمناخ، فإن كل منطقة معرضة للخطر"، مشيرة إلى أن "الابتكار الإنساني هو أهم الموارد المتجددة لدينا. والوقود الذي نحتاجه لإنقاذ كوكبنا يمكن في

## العيسوي يُسلم الدعم الملكي لمراكز وجمعيات رعاية أيتام ومُسنيين وذوي إعاقة



شفاقة من المعايير والأسس التي تُراعى تحقيق العدالة، مُعبراً عن أمله أن يُشكل هذا الدعم حافزاً لمزيد من الجهد والعمل المتميز.  
وأشار العيسوي إلى أن هذه المبادرة، التي تحتفي اليوم وللعام الثاني عشر بتفنيدها، ما هي إلا حلقة في سلسلة مستمرة من المبادرات الملكية الأخرى، التي كان لها الأثر الإيجابي المباشر في تمكين هيئات ومؤسسات العمل الخيري وتعزيز دورها ومساعيها لتحقيق الحماية الاجتماعية، وتأمين الحياة الفضلى للفئات المستهدفة، والنهوض بسوية البرامج التعليمية والتدريبية، وصولاً إلى دمج الفئات المستفيدة في المجتمع، في إطار شراكة مؤسسية مع جميع الجهات المعنية. ولفت إلى أن المبادرات الملكية تمكنت، بالشراكة مع الجهات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني، من تطوير منظومة العمل التنموي والإنساني في المجتمعات المحلية، وصولاً لبناء مجتمعات تعتمد على ذاتها اقتصادياً وتنموياً، من خلال الاستجابة المُسجلة للاحتياجات الحقيقية لهذه المجتمعات والفئات المستهدفة.

وقال العيسوي إن تحويل التحديات إلى فرص هي رؤية ملكية راسخة ترسم لنا طريق المستقبل، ولا بد من الاستفادة من التقنيات المتاحة لتعزيز المشاركة والتعاون والاستفادة من التجارب الناجحة والخبرات التراكمية لكل جمعية ومؤسسة ومركز، وصولاً إلى النهوض بسوية العمل الخيري والتنموي وترسيخ قيمه النبيلة في المجتمعات المحلية.  
بدوره، قال وزير التنمية الاجتماعية، أمين الفلح، إن استمرار المبادرات الملكية في تلمس احتياجات وهموم المواطنين والنهوض بمستوى ونوعية الخدمات المقدمة لهم في مختلف القطاعات، يؤكد النهج الهاشمي الأصيل في تقديم الدعم للمجتمعات والمراكز والمؤسسات التي يُشرف عليها نخبة من رواد العمل التطوعي والاجتماعي، والذين أخذوا على عاتقهم بذل أقصى الجهود في خدمة أبناء الأردن العزيز.

وأضاف أن الجمعيات والمراكز والمؤسسات المستفيدة من هذه المبادرة الملكية، موزعة على جميع مناطق المملكة، حيث يسير تحويل المبالغ على حساباتها البنكية المعتمدة، لافتاً إلى أن الأسس والمعايير التي وضعت للجهات المستفيدة من هذه المبادرة، تم وضعها بشفاقة وتشاركية

## مجلس النواب يواصل مناقشة الموازنة العامة

عمان

واصل مجلس النواب، لليوم الرابع على التوالي، مناقشة مشروع قانون الموازنة العامة وموازات الوحدات الحكومية للسنة المالية ٢٠٢٢، عبر الجلسة التي عقدت الخميس، برئاسة رئيس المجلس، الحامي عبد الكريم الدغمي، وحضور رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، وهيئة الوزارة.  
وأعلن الدغمي أن المجلس سيصوت على مشروع قانون الموازنة الأحد المقبل، وذلك بعد الاستماع إلى رد الحكومة على مداخلات النواب.

وتطرق نواب في مداخلاتهم اليوم، إلى معدلات الفقر والبطالة المثيرة للقلق، وتآكل دخل الأسرة الأردنية، وانخفاض القيمة الشرائية للدنيا، مع حالة عدم اليقين بشأن مسار جائحة كورونا وتداعياتها على مختلف القطاعات، وزيادة عجز الموازنة، وارتفاع الدين العام، والضغط على التخطيط، وسط تحديات من ارتفاع أسعار السلع والخدمات مجدداً هذا العام، على الرغم من التزام الحكومة بعدم رفع الضرائب في موازنة ٢٠٢٢.

ودعوا إلى التخلي عن صفات صندوق النقد الدولي التي أظفرت الناس وعرقلت التنمية وأغرقت البلد بالديون، إلى جانب إعادة رسم السياسات المالية والنقدية والاقتصادية، والمضي قدماً في عملية الإصلاح السياسي والاقتصادي بما ينعكس إيجاباً على التنمية الشاملة المستدامة، والواقع المعيشي للمواطن، وتشجيع مشاركة المرأة والشباب السياسية للخروج من حالة الإحباط واليأس.

وأكدت المداخلات النيابية دعم جهود القوات المسلحة والأجهزة الأمنية لدر الإرهاب والعصابات الإجرامية، ومحاربة كل أشكال الفساد والتهرب والحماة في التعيين خاصة في المواقع القيادية، إضافة إلى مطالب باعتماد وزارات خططا خمسية وعشرية، وإعادة النظر بنظام تسعير المشتقات النفطية والضريبة الثابتة على المحروقات، واستغلال الثروات الطبيعية، وتحسين مناخ الاستثمار، وتحفيز القطاع الخاص، لإنشاء مشاريع وطنية تسهم في تحقيق نمو حقيقي وتوفير فرص عمل، وإصدار عفو عام، وإحلال العمالة المحلية محل الوافدة، ودعم المزارعين، وفتح باب التجنيد في القوات المسلحة والأجهزة الأمنية.

كما طالبوا بإبقاء دخول الأفراد والشركات المتضررة من جائحة كورونا من الضريبة، ودراسة التفاوت في رواتب المتقاعدين العسكريين لتحقيق العدالة، مع زيادة رواتبهم، وتحسين طرق ومدارس ومرافق صحية، والخدمات المقدمة للمواطن، ووقف التدخلات في قرارات التعيين، كما شهدت الجلسة انتقادات لتكرار ظاهرة خروج نواب من تحت القبة أثناء المناقشات.

ويواصل المجلس صباح الأحد المقبل، مناقشة مشروع قانون الموازنة بعد أن تحدث خلال الأيام الأربعة الماضية ٦٧ نائباً، فيما تحدث اليوم الخميس ٢١ نائباً هم: عارف السعيدة، عبد الرحيم العليانة، سليمان أبو يحيى، محمد الظهراوي، محمد الجرادات، بسام الفايز، زيد العتوم، ميادة شريم، ريم العموش، محمد المحارمة، شادي فريج، عائشة الحسنات، خالد الشلول، ضرار الداود، موسى هنطش، راشد رباح، عبير الجبون، أمال الشقران، روعة الغرابلي، هادي السرحان، ومحمد العلايقة.

## البليبيسي: ٩٠% من الإصابات المسجلة تعود للمتحوّر أوميكرون

عمان

قال مستشار رئاسة الوزراء لشؤون الصحة ولفق كورونا، الدكتور عادل البليبيسي، إن ٩٠ بالمئة من الإصابات المسجلة يوميا تعود للمتحوّر أوميكرون "أوميكرون"، وهو المتحوّر السائد في الموجة الرابعة التي تشهدها المملكة.

وأضاف البليبيسي، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، أنه جرى تسجيل ١١٦ ألف إصابة خلال ٦ أيام من الأسبوع الوبائي الأخير الذي يتوهي اليوم الجمعة، موضحاً أن هناك إدخالاً للمستشفيات تعود للمتحوّر أوميكرون بنسبة ١ بالمئة من الإصابات. وأوضح أن شدة المرض في أوميكرون أقل من المتحوّرات السابقة، والتي كانت تسجل إدخالاً للمستشفيات بنسبة ٥ بالمئة من الإصابات، بينما أوميكرون ١ بالمئة، محذراً من التراخي في تطبيق الإجراءات في ظل انتشار أوميكرون، ولتقليل عدد الإدخال للمستشفيات للمصابين التي تتجاوز ٢٠٠ إدخال يومي، إذ تشهد الموجة الرابعة انخفاضاً بعدد الوفيات بالمقارنة مع الموجات السابقة من فيروس كورونا، وتوقع البليبيسي أن تكون ذروة الإصابات في الموجة الرابعة الأسبوع المقبل، متأملاً أن لا تكون توقعات صحيحة، وأن تتراجع الإصابات، وأن تستقر مؤشرات المنحنى الوبائي. وحول البرنامج الوطني للتطعيم ضد فيروس كورونا، قال إن نسبة تطعيم الفئة المستهدفة فوق عمر ١٨ سنة للجرعة الأولى وصلت إلى ٧٢ بالمئة والجرعة الثالثة ٦٦ بالمئة، أما متلقي الجرعة الثالثة فيبلغ ٤٦ ألف شخص، إذ يعتبر عدد متلقي الجرعة الثالثة قليل نسبياً، داعياً إلى الإقبال على الجرعة الثالثة لفعاليتها ورفع المناعة ضد فيروس كورونا والمتحوّرات منه. ويبلغ عدد متلقي الطعوم المضاد لفيروس كورونا من الفئة العمرية من ١٢ إلى ١٧ سنة ١٩٤ ألف شخص، من بينهم ١٤ ألف طالب وطالبة، عبر حملة التطعيم التي بدأت بتاريخ ٢٣ كانون الثاني الماضي في المدارس. وعن مفهوم التعايش مع المرض، أشار إلى أن العلماء رجحوا أن فيروس كورونا كجائحة سيبتهي، ولكن سينضم الفيروس إلى مجموعة الأمراض المتوطنة، مبيناً أن الازفولزا الموسمية لا تنته وتعد فيروساً متوطناً. ولفق إلى أنه لم يصدر أي تغيير على مواعيد الحجر الصحي لمصابي فيروس كورونا، مؤكداً أن فترة الحجر الصحي للذين لا تظهر عليهم أعراض المرض ٧ أيام، ومن يعاين من أعراض ١٠ أيام، وتحسب من تاريخ الفحص وليس من تاريخ اظهار النتيجة. وحول اظهار نتائج فحوصات (بي سي أن)، قال البليبيسي إن غالبية الفحوصات تظهر نتائجها خلال ٢٤ ساعة، مبيناً أن التأخر في بعض الأحيان يعود للعدد الكبير للفحوصات اليومية التي تصل إلى ٧٥ ألف تقريبا.

## شركة كهرباء محافظة إربد - إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد على الاثنين يوم الموافق ٢٠٢٢/٢/١٤ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع المشتركين في عن المناطق التالية: الصريح البلد، الصريح الحي الغربي، طريق (الصريح - الحصن)، سوق الحصن الشارع الرئيسي، الصريح حي الروضة، جنوب مجمع عمان، إربد طريق الحصن، جنوب وشرق حدائق الملك عبدالله باتجاه كلية ابن خلدون، شارع الشهيد وصفي التل، طريق إربد - الحصن، بعد اشارة مستشفى الرمايات، صالة صالون الاصلين من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة مساء وعن جميع المشتركين في حاتم البلد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثانية عصرا في محافظة إربد.

قسم العلاقات العامة



## 9 عادات تتسبب في ظهور بثور الوجه



وانتشار البثور.

وذكرت المجلة، سادسا، أن الحمية الغذائية لها علاقة أيضا 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 المشكل، إلا أنها تؤدي لتعرق الرأس ونزول حبات العرق على الجبين والوجه، وهو ما يؤدي لغلغ السام.

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

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

وتوصي المجلة أيضاً بالاحتفاظ 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 الصنق الهاتف الجوال باليد.

وحدثت المجلة، رابعاً، من مس بثور الوجه باليد أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لالتهابات، فعند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلغ السام واضطراب الترتيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليد، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامساً، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج الكورتيزول والأستروجين في الجسم. وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب، حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات في الجلد، فضلاً عن ذلك، يميل الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي لملامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام باللمس باظفارهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد

أو الدورة الشهرية، وتختلف تأثيرات في الغدد الدهنية، ما يؤدي إلى ظهور البثور. وأوضحت المجلة أن حبوب منع الحمل ويأقي 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 فرقا 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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 المشكل، إلا أنها تؤدي لتعرق الرأس ونزول حبات العرق على الجبين والوجه، وهو ما يؤدي لغلغ السام.

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

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

وتوصي المجلة أيضاً بالاحتفاظ 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 الصنق الهاتف الجوال باليد.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

## تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

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، "ساعد الرياضة ببناء كتلة العظم، حيث تعمل على بناء الكلس وكتلة العظم بشكل جيد، فتجدها 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، وأيضا التركيز على ممارسة الرياضة، وبشكل خاص، وعدم ممارسة الرياضات العنيفة.

ونصحت المجلة أن بصيالات الشعر في كل واحد من مسام الجلد تنتج نوعا من الدهون لترطيب الشعر والبشرة. وعند حدوث تغيرات هرمونية في الغدد الدهنية، يرتفع إنتاج هذه الدهون، وهو ما يؤدي إلى انسداد مسام الجلد وحبوب الخلايا الميتة والبكتيريا. وعند حدوث هذا الانسداد في الجلد، لا تصعب النقاط الدهنية سوداء، بل تظهر بقع بيضاء تكون أقل عرضة للتعفن؛ بسبب عدم تعرضها المباشر للهواء.

وبيّنت الصحيفة، أولاً، أن أحد أهم أسباب هذا الاضطراب في إنتاج الدهون في الجلد هو التغيرات 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

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

تؤدي الإصابة بهشاشة العظام لضعفها، بالتالي

يمكن أن يسبب السقوط أو أي ضغط خفيف مثل الانحناء حدوث كسر في العظام، الذي غالباً ما يحدث في الورك والرسغ والعمود الفقري.

أسباب هشاشة العظام وحسب أخصائي جراحة العظام والمفاصل عبد الله سلام، يعد مرض هشاشة العظام مرضاً صامتاً، ويكتشف عادة إذا حصلت كسور أو تقوس في الظهر.

وتابع سلام في حديث لـ"عربي ٢" بأن مرض هشاشة العظام ينقسم لتوعين "أولي وثانوي"، والثاني يأتي نتيجة لأمراض معينة مثل الكلى والكبد أو الروماتيزم أو مرض التصبب 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، وتحدث من سن ٥٠-٥٥ سنة، حيث تبدأ كثافة العظم تقل نتيجة لانخفاض الهرموني الذي يحدث عندهن. أما عند الرجال، فيبدأ من سن ٧٠، حيث يبدأ الرجل بخسارة العظم بدلاً من بنائه.

وأشار سلام إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال 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.

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

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضا يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة 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، والجلب البقري وحليب الصويا المدعم بفيتامين د، والشوفان المدعم بفيتامين د".

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

## إليك كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

غرامات من السكر البديل).

أما بالنسبة الى الزبدة فنستبدلها بزبدة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة الى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسرعات حرارية أقل.

حشوة المعمول، التمر، يحتوي بطبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم إضافة الزبدة أو السكر اليه، وتكتفي بوضع البهارات والمكثفات.

الجوز والفستق، زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفستق مع سكر بديل او سكر الفاكهة (محل جيداً) لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).

الكعك لإعداد كعك العيد نحتاج الى الطحين، الحليب، البانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب. لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونات الرئيسية السكر والزيت.

× في حال كنا نستخدم السمينة 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 السمس علىها لأنه يحتوي أيضاً على سعرات حرارية.

من المهم ان نعرف انه حتى لو كانت المكونات "لايت" يجب تناول المعمول والكعك باعتدال. عادة حبة المعمول العادي تحتوي على ١٨٠ وحدة حرارية، اما الحبة الكبيرة فتساوي نحو ٣٠٠ وحدة حرارية او ما يعادل وجبة.

علاوة على ذلك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة الى ٢٢٠ وحدة حرارية.

مما لا شك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعداده بطريقة "لايت" وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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 السام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضاً إلى الوجه.

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

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تعد مؤشراً بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضا يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة 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، والجلب البقري وحليب الصويا المدعم بفيتامين د، والشوفان المدعم بفيتامين د".

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

وذكرت من الإضراف في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضياً، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعدياً يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المارح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

## 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، وتركز 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 العصبي المركزي لدينا. وترتبط الاضطرابات الاكتئابية الرئيسية مع انخفاض مستويات جابا.

الحالة المزاجية، وربما يعرضنا لأمراض عقلية. وقد وفقت 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 التوحد والاضطرابات التنكسية العصبية مثل مرض ألزهايمر والاكتئاب. جميع هذه الدراسات تشير إلى العلاقة بين الميكروبيوم وحالة الصحة العقلية،

في ٢٠١٨ في الدنمارك. ويتتبع السجل لأول مرة البيانات السريية 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 الوصف الطبي وتاريخ الأسرة.

وبفضل هذا 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 نفظلان 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 ١٩٩٤ بعد حرب صدت 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 نفظلان.

في مطلع الألفية، عززت أذربيجان جهودها لتحسين سعة نفظلان كوجبة 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 الفخمة، تتجاوز كلفة الإقامة والعلاج فيها ألف دولار أسبوعياً، ومنتجعات بسيطة تهيم عليها أجواء سوفياتية تكلف مئات الدولارات في الأسبوع.

وأحياناً، تطل الحرب برأسها، مذكرة بوجوده الزوار، وغالبيتهم من أذربيجان ومن الدول المثبته 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 صحفي في منتجعات "غاراباغ" الفخم، قبل أن يضيف بسرعة، "بقي الجميع مشدداً على سلامة المنشآت".



وزيت النفظلان مؤلف من حوالي ٥٠٪ من النفتالين، وهي مادة حاضرة في دخان السجائر والكراوات المكافحة للعث.

إلا أن الأطباء والمرضى المحليين يشيدون بهذه المادة، وفي المدينة متحف صغير يضم الكثير من العكاكات التي تركها مرضى تعافوا من أمراضهم.

٧٠ ألفاً في السنة فيايل عزيزوفا، إحدى الطبيبات في المنتجع، توضح أن النفط المحلي يستخدم لعلاج أوجاع وأمراض العضلات والعظام والجلد، فضلاً عن اضطرابات عصبية وأخرى تتعلق بالطب النسائي.

وتوضح الطبيبة، التي بدأت تمارس مهنتها في أحر سنوات الاتحاد السوفياتي، "في الماضي، لم يكن هناك فنادق أو منتجعات، كان الناس يأتون ويقيمون لدى السكان المحليين". وتروي، من مكتبها، "على مر السنين، بدأت المنتجعات بالظهور، وتم تطوير وسائل علاجية".

قليلة على ذلك، وأصبحت اعتباراً من عشرينيات القرن الماضي أحد مراكز العلاج التي ينقل إليها الناس مجاناً في الحقبة السوفياتية.

جدل وتقيد الرواية المحلية أن موظفي الفنادق في المدينة يكررون دونما ملل أن مزايًا "هذا النفط العجائبي" اكتشفت صدفة عندما ترك جمل ينازع قرب بقعة من هذا السائل، فشق.

واليوم يقوم العلاج التقليدي على الفوص عراة لمدة عشر دقائق في حوض استحمام مليء بهذا السائل السميك وذي الرائحة القوية، وهو يسخن على ٣٨ درجة مئوية. وتقول مريم اوميدي في مؤلف مكرس لمراكز الاستجمام السوفياتية وعلاجاتها الخارجية عن

المالوف أحياناً، "استخدم النفط الخام لأغراض طبية ندد به أطباء غربيون، معتبرين أنه قد يصيب بال

# 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.  
ويحسب موقع "lovemoney"، فانه 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. وحذرت الدراسة، التي شملت ١٦ ألف مستهلك، من الاستمرار في هذا النمط من الشراء، موضحة أن المستهلكين الذين يقبلون 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 يكتفون لهذه العروض

الذي ستنظم فيه عشاء عيد ميلاده، أو إذا تجاهل والدك حقيقة أنه انعطف في طريق ذي اتجاه واحد، فيجب عليك الانتباه لهذا النوع من العلامات.  
وحسب مولي فوجيل، فإن "نسيان ارتداء العطف في يوم شتاء بارد من شهر كانون الأول/ ديسمبر مريب بقدر القيادة في الاتجاه المعاكس في طريق ذي اتجاه واحد، أو شرب حليب منتهى الصلاحية دون إدراك ذلك. وإذا حدث ذلك معك، فقد تتحاشى اتخاذ أي قرار". وقد يلاحظ الشريك أو أحد أفراد العائلة أن من يحبوهم أصبحوا يتجنبون اتخاذ القرارات التي تخص العائلة.  
وأشارت المجلة، خامسا، إلى أن إيجاد صعوبة في التفكير المجرّد من المؤشرات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فقد يواجه المرء صعوبة في تذكر كيفية استخدام حنفية الحمام، ونتيجة لذلك قد يتوقف عن الاغتسال أو الاستحمام لأنه غير متأكد من كيفية عملها. ولكن مع ذلك، قد يرفض الشخص الاعتراف بهذه المشكلة التي يواجهها، وقد يصل الأمر إلى درجة نسيان كيفية تمير شريك أو صعوبة متابعة وصفة طبخ.  
وذكرت المجلة، سادسا، أن تغير مزاج وشخصية الضرد دليل على الإصابة بالزهايمر. وحياال هذا الشأن، قالت فوجيل إن والدتها كانت مرحلة ومحببة للحفلات، لكنها أصبحت الآن نادرة للذهاب إليها. وهذا نوع من التغيرات التي تطرأ على شخصية الفرد المصاب بالزهايمر التي لا بد من الانتباه لها. كما أن تغير المزاج بسرعة من الأعراض التي تكون واضحة عند المصابين بالخرف، 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 بتتقيف نفسك حول هذا المرض.



ووهت المجلة، ثالسا، 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 بالخرف، فإن فقدان الذاكرة يشمل حتى هذه الأنشطة اليومية ويؤثر في قدرتهم على ممارستها.  
وبينت المجلة، رابعا، أن تدني القدرة على اتخاذ القرارات من العلامات التي تدل على الإصابة بالزهايمر. فإذا لم تستطع والدتك اتخاذ قرار بشأن المكان

**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 "عربي21"، 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 وتراجع القدرات الإدراكية تجاوزوا سن ٦٥، إلا أن ٥ بالمئة منهم يصابون به في سن الثلاثين والأربعين والخمسين.  
ونقلت المجلة عن مولي فوجيل، مديرة الخدمات التعليمية والاجتماعية في المؤسسة الأمريكية للزهايمر، أن بعض النساء يقنن إلى الأطباء المباشرين لحالة أزواجهن، ظنوا في البداية أنهم يمرضون بآزمة 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 الغرض الذي كنت بصدد جليه من غرفة المعيشة، أو نسيان اسم أحد أبنائك أو اسم القطعة أمر طبيعي يواجهه أغلبنا، بيد أن تكرر ذلك يمثل مشكلة حقيقية. فإذا لاحظت أنك تواجه يوميا مشكلة في تذكر أسماء أبنائك فإنه لا بد من استشارة الطبيب. فقد تود معرفة ما إذا

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

الأخير، ومن أهم هذه الأعراض،  
- الإغماء  
- الدوخة  
- تسارع في دقات القلب  
- غثيان  
- ألم في الصدر  
"رسلنا اليوم" وفق رفعت "ليس فقط زيادة التوعية حول مشكلة كهرباء القلب، وإنما الحض على أهمية توفير جهاز مزيل الرجضان القلبي AED في الأماكن العامة والجامعات والنوادي الرياضية لإنقاذ أرواح الشباب الذين يواجهون توقف القلب المفاجئ. ومن المهم الإشارة إلى أنه يمكن لأي شخص استخدام هذا الجهاز في حال جرى تدريبه عليه".  
كيف يمكن علاج كهرباء القلب؟  
كما يشدد الدكتور رفعت على "أهمية الكشف المبكر والتأكد من التاريخ العائلي للشخص وإجراء الفحص السريري وفحص القلب وتحليله كهربائيا، وعلى أساسها تشخيص حالة المريض وبالتالي يحدد نوع العلاج".  
أما بالنسبة إلى العلاجات فيمكن تقسيمها وفق الآتي:  
× أدوية دقات تنظيم القلب  
× زرع جهاز لتفادي خطر الوفاة المفاجئ  
× الكني، وهنا يتم إدخال قسطار لتحديد موقع الاعتلال وكيفية كل دقيقة مهمة  
وفق خبرته في هذا المجال، بات مؤكداً أن أكثر الحالات تعود إلى الوراثة نتيجة خلل جيني. ويستعين الدكتور مروان رفعت بتجربة إيطالية التي أجرت دراسة وتشخيصا على مدى أكثر من ٢٥ عاماً، وتمكنت من تقادي الموت المفاجئ بنسبة ٨٩٪. لذلك من المهم إجراء تحطيط كهرباء القلب للرياضيين والأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي (وفاة مبكرة في العائلة بسبب القلب - دون سن الـ ٥٠).  
يشكل الوقت لحظة محطمة مفضلية في حالات توقف القلب المفاجئ. ويرأي رفعت فإن "كل دقيقة مهمة في هذه الحالة، وكلما تأخرنا دقيقة تقل نسبة النجاة ١٠٪. تبدأ الخطوة الأولى في عملية الإنقاذ بإجراء إعاش القلب الرنوي CPR إلى حين توافر AED أو وصول فريق الإنقاذ إلى المكان".



**وكالات**  
أن تكتب عن فتى صغير خذله قلبه باكراً، ليس بالأمر السهل، وأن يخذلك قلبك هجأة، فهذا صدمة. ولكن كيف إذا كان فتى 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 منجوعة على غيبابه المظلم.  
نظراً للقصص العديدة التي تشبه قصة محمد، يبدو أننا بحاجة إلى المزيد من التوعية على حالة توقف القلب والتعرف إلى كهرباء القلب. قد لا يعرف الكثيرون ما تعنيه هذه الحالة الطبية، لكننا نبتنا بحاجة إلى رفع الصوت أكثر والحديث عن هذا الموضوع علناً نقذ باقي الشباب من هذا الموت المفاجئ.  
ابن بلدة النبي عثمان البقاعية محمد وهبي رحل باكراً، خير 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 علي منذ سنوات، لكن موته صدمة يصعب تصديقها. وفق الرواية التي وصلتني تقول إن علي كان متوجهاً إلى المدرسة برفقة شقيقته، وفي طريقه قال لها: "ديلك راسي عم يوجعني ودايخ". فظنت شقيقته أنه بسبب عدم تناوله الفطور، فتوجهت إلى الدكان لشراء ساندويش له، وعند خروجه فوجئت به مغمى عليه وممداً على الأرض".  
يتابع وهبي: "خافت شقيقته كثيراً وبدأت بالفراخ، فرفض نحوها الجيران هناك ونقلوه إلى المستشفى. ومحاولات إنعاشه 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 كهرباء القلب، إذا كان هناك زيادة في ضربية البطين الأيمن خلال انبساط القلب، تؤدي إلى رجفة في القلب، وتتسبب بتوقفه. أصبحنا نسمع كثيراً عن هذه الحالة الشبيهة بحالة محمد، لذلك من المهم التوعية حول هذا الموضوع وإجراء فحوصات القلب عند الأطفال

وقتها طويلاً، أعلنت روبرت عن تدبيرين جديدين بمقتضى التشريعات المعمول بها.  
ما هي التدابير الجديدة؟ ويحظر الإجراء الأول على الأشخاص العرّضين لخطر الإصابة بالحصى ارتياد الأماكن العامة، في حين يلزم التدبير الثاني إدارات المدارس التحقق من أن التلاميذ محضون واستبعاد التلاميذ غير المتفحّين وغير الحائزين على إعفاء رسمي طبي الطابع أو ديني.  
وفي حال عدم الامتثال للتدبيرين الجديدين، تفرض على المخالفين غرامة قد تصل إلى ألفي دولار في اليوم، بحسب روبرت. هذا وقد تبلغ النفقات المترتبة عن انتشار الحصى في المنطقة حوالي مليوني دولار وفق داي.  
وتشكل منطقة روكلاند مع مدينة نيويورك البورتين الأساسيتين لانتشار مرض الحصى في الولايات المتحدة، بحيث تشدّد وفاة هذا المرض في أوساط اليهود المتطرفين.  
وتشهد الولايات المتحدة، كما بلدان أخرى في العالم، تفضياً واسعاً لوباء الحصى في ٢٠١٩. علماً أنه كان قد قضي رسمياً على هذا المرض في البلد سنة ٢٠٠٠.

## هل الكافيين يُحسّن الأداء الرياضي؟

مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي. واكتشفت أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء القفز وسرعة أداء التمارين. مضيافاً، "قد يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

على مستويات مرتفعة من الكافيين".  
وفي العام ٢٠٠٤ رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وأشار جريجيك لريوترز إلى أن "منذ ذلك الحين، زاد تناول الكافيين نحو ٧٥ بالمئة من عينات بول الرياضيين ويمكن تشخيص الحالة وعدم إهمال أي عارض، لا سيما أن العارض الأول قد يكون

والتحمل.  
وقال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ميلبورن بأستراليا جوزو جريجيك إن "المكملات 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 التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطبيب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز السرعة والطاقة والقوة

العام ٢٠١٦.  
وجاء في بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية أن "المعطيات الأولية على الصعيد العالمي أظهرت ارتفاعاً في الحالات العلنية بنسبة ٣٠٠٪ خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام ٢٠١٩، مقارنة بالفترة عينها من العام ٢٠١٨. وكانت الحالات أخذة في الازدياد خلال السنتين الأخيرتين".

**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. وبحسب التوقعات، ستزحف الإصابة بالسرطان لدى النساء بنسبة ٣٪ ولدى الرجال ٠,٥٪. وأرجع المركز هذه الزيادة إلى أنماط الحياة المضرة بالصحة.  
وتوقع المركز مع حلول العام ٢٠٣٥ أن تبلغ نسبة المصابين بهذا المرض أربعة ملايين و٥٠ ألف امرأة وأربعة ملايين و٨٠٠ ألف رجل. وأرجعت الأسباب المؤدية إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالسرطان للتدخين وشرب الكحول، بما أن النساء صرن أكثر

## 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 والمنغنسيوم 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 يعدّ من الزيوت الصحية للجسم، إذ يساعد في خفض نسبة الكولسترول السيئ في الدم والجسم.  
٢- يحافظ على الأستان  
يحتوي اللوز الأخضر على كمية مهمة من مادة الفسفور التي تحافظ على بنية الأسنان وتحميها من مشاكل التسوس واللثة.  
٣- يقوي العظام  
يتألف اللوز الأخضر من نسبة جيدة من الكالسيوم الذي يحمي من هشاشة العظام ويساعد

## 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.  
وتقدّم وطاة هذا الازدياد خصوصاً في إفريقيا وأوروبا، علماً أن المرض كان قيد الانحسار حتى

# حريق في المصلى المرواني داخل باحات المسجد الأقصى



يدور عن حريق اندلع في غرفة الحراس الخارجية لسطح المصلى المرواني، وقد تعامل فريق الإطفاء التابع للأوقاف الإسلامية مع الأمر بنجاح. 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.

## وكالات

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

## «تويتز» يوقف ١٠٠ ألف حساب على منصفته

### وكالات

قالت شركة "تويتز"، الثلاثاء، إنها أوقفت ١٠٠ ألف حساب من أجل إنشاء حسابات جديدة، بعدما كانت قد علقتها خلال الفترة من كانون الثاني/يناير إلى آذار/مارس، بزيادة ٤٥ في المائة عن العام الماضي، وأوردت في بيان، "في السابق، لاحظنا

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

### وكالات

قتل رجل يبلغ من العمر ٧٥ عاما بسبب طائر كبير، لا يستطيع الطيران احتفظ به في منزله في فلوريدا، وفق ما أكدته وسائل اعلام مختلفة. وعثرت الشرطة على الرجل مصابا بجروح بالغة من طائر كاسواري، الذي يعد أخطر طائر في العالم، بسبب مخالبه التي تشبه خنجر أربع بوصات. وعثرت الشرطة على

## هكذا تضامن آلاف الباكستانيين مع ضحايا مجزرة نيوزيلندا

### 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 صورت بطائرة مسيرة رجالا يلبسون الرداء التقليدي ويقفون في حقل أخضر فيما كتبت مجموعة أخرى باجسادها عبارة "الإسلام سلام".

ووضع علمان ضخمان لباكستان ونيوزيلندا على العشب على مسافة أمتار قليلة من المشاركين. وعلى لافتة طويلة كتب "تضامن من باكستان مع شهداء كرايست تشيرتش". وقال شهيب زاده سلطان أحمد علي رئيس المعهد الإسلامي، وهو المنظمة غير الحكومية وراء المبادرة، "يحمل المشاركون في التجمع

## مسلمون ينظمون فعالية ضد الأحكام المسبقة تجاههم بالنمسا

### وكالات

عرفت العديد من المدن النمساوية، السبت، تنظيم فعالية "نفضل أنا مسلم" بهدف تقديم معلومات حقيقية عن المسلمين، والوقوف ضد الأحكام المسبقة تجاههم.

ونظمت الفعالية من قبل الاتحاد الإسلامي في النمسا، وجرت عبر ١١ منصة تم نصبها في العاصمة فيينا، وعدد من المدن القريبة منها.

وقال رئيس قسم الاتصالات في الاتحاد، معمر أبق قايا، للأناضول، إنهم يهدفون من خلال الفعالية بنسختها الرابعة هذا العام، إلى وقف معاداة المسلمين المتصاعدة في أوروبا، وتخفيف الضغوط عنهم، وتغيير وجهات النظر المبينة على الحكم المسبق تجاههم.

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

### وكالات

أثبتت نتائج اختبار أجرتها الحكومة الهولندية، أن طبيبا متخصصا بعمليات الخصيب، استخدم سائله المنوي في تلقيح أمهات ٤٩ طفلا، دون علمهن. وكشفت نتائج التحليل، أن الطبيب الهولندي يان كريات، والذي تويع قبل عامين، خصب أمهات هؤلاء الأطفال في عيادته الخاصة بالقرب من مدينة روتردام.

وبحسب ما أوردته صحيفة "إندبندننت" 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

### وكالات

رفع مستشفى أمريكي دعوى قضائية على أمير سعودي، بعد أن امتنع عن دفع فواتير علاج طفلة تعاني من ضمور العضلات في العمود الفقري.

وقالت مواقع أمريكية، نقلا عن شبكة "سي إن إن"، إن المستشفى يطالب الأمير بدفع ٣,٥ مليون دولار من الفواتير المستحقة، التي تعهد الأمير سابقا بالتكفل بها كاملة.

## فنان تركي ينقش على بيض الدجاج باحترافية

### وكالات

فشل الفنان التركي ناجي أر أوغلو، الفنان على بيض الدجاج الهش، بعد ترفيقه، ليحيله إلى عمل فني أخاذ، في الوقت الذي يتطلب فن النقش أجساما صلبة في العادة. ويقيم أر أوغلو (٦٠ عاما) في ولاية أضنة جنوب تركيا، حيث برزت موهبته في الرسم، في مرحلة الدراسة الثانوية، ودفعته ظروفه آنذاك، إلى قطع دراسته

### وكالات

مع استخدام الإضاءة عند الحاجة فقط. وينبغي أن تكون الإضاءة "أكثر دفئا"، من خلال اعتماد المزيد من الألوان البرتقالية بدلا من استخدام طيف الضوء الأبيض. وأوضح الموقع أنه بالنظر إلى حجم وخطورة الحوادث، فإن بعض أبحاث التلوث الضوئي النادرة في أفريقيا، تكشف أن هذه القارة هي إحدى أقل القارات تلوثا بالضوء. لكن هذا الوضع يشهد تغيرا سريعا مع توسع البنية التحتية للإضاءة، التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالتنمية الاقتصادية. وينطبق هذا الأمر بشكل خاص على المناطق الريفية التي انتشرت فيها شبكات الكهرباء ومصابيح "ليد".

وفي الختام، ذكر الموقع أن التلوث الضوئي هو محرك التغيير العالمي الخطير، وقد أصبح جميع الناس على دراية بما يعنيه هذا الأمر. وعلى الرغم من أن العديد من الأفرقة ما زالوا قادرين على مشاهدة درب التبانة، إلا أن التوسع في البنية التحتية للإضاءة بات وشيكا. وكما هو الحال مع الدوافع الأخرى للتغيير العالمي، فإن هذه القارة تمر بمرحلة مهمة من أجل ضمان عدم تأثير تطورها الاقتصادي على صحة الإنسان والبيئة، لكن أنجح طريقة لمنع التلوث الضوئي لا تزال مجهولة.

### وكالات

التوجه الطفيف للضوء السماوي، فإنه من المهم أن نتذكر أن نصف الكرة الأرضية كان دائما، وفي أي لحظة من الزمن، في ظلام دامس. وهذا يعني أن الكائنات الحية والبشر قد تكيفوا سابقا 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 أدلة كثيرة تفيد بأن زيادة الإضاءة قد تخلف مجموعة من الآثار السلبية. وأكد الموقع أن الإضاءة تؤثر سلبا على البيئة، لأنها تؤدي إلى تعطيل دورات الطبيعي التي اعتادت عليها الكائنات الحية، وتؤثر هذه التغيرات على عملية تقسيم الوقت بين نشاط الحيوانات وحياتها عن الغذاء، وكذلك تؤثر على الصحة الفردية.

وأورد الموقع أن هناك أدلة متزايدة على أن الإضاءة لها آثار سلبية على صحة الإنسان، فالميلاتونين، على سبيل المثال، هو الهرمون الذي ينظم أنماط النوم عند الإنسان ويقع إفرازه تحت تأثير الضوء، ولكن التغييرات في الأنظمة الضوئية

### وكالات

نشر موقع "ذا كونفرسايشن" الأسترالي تقريرا تحدث فيه عن مدينة لوس أنجلوس التي تمكن سكانها بسبب انقطاع كبير في الطاقة جراء زلزال وقع منذ خمسة وعشرين عاما 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 والمصابيح الأمامية للسيارات. وهناك نوعان رئيسيان من تلوث الضوء؛ المصدر النقطي، وهو الضوء المبعث 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 بالمائة من سكان العالم، ومن ثم لم يعد بإمكان ثلث مجموع البشر رؤية مجرة درب التبانة. وطالما كان هذا الكون شديد الظلمة في السابق، ومن ثم أصبح البشر يعتمدون الضوء الاصطناعي في الليل. وبغض النظر عن

### وكالات

تعبيره. ويأتي الحفل في إطار مهرجان "بيبي" 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

# دعوات لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات في حفل بمراكش

إسرائيليين اثنين بشبهة تزوير وطاق إدارية وجوازات سفر. وأوقفت السلطات المغربية، في آذار/مارس الماضي، عشرة أشخاص يشتبه في تورطهم بتزوير وطاق 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 وطاق رسمية،

تعبيره. ويأتي الحفل في إطار مهرجان "بيبي" 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

### وكالات

دعا "المرصد المغربي لمناهضة التطبيع"، أمس السبت، السلطات المغربية إلى التدخل لمنع مشاركة راقصات إسرائيليات بينهن متحولون جنسيا 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"، داعيا إلى محاسبة الواقفين خلف هذا الحفل محليا بالمغرب وحاضنيه العملاء، وفق

### وكالات

الجمض المنوي من منزل الطبيب في إبريل/نيسان ٢٠١٧ بعد وفاته عن عمر يناهز ٨٩ سنة. وقال أحد هؤلاء الأطفال، "أخيرا انتهى هذا الفصل، والان أعرف أن كريات هو أبي". وأضاف لهيئة الإذاعة الهولندية، "بعد ١١ سنة من البحث، أستطيع أن أوصل حياتي. وأشعر بسعادة لأن كل شيء اتضح أخيرا". وأضاف أنه وأخوته 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 تبرع واحد وهو ستة أطفال.

### وكالات

نشر موقع "بوب شوغر" الأمريكي تقريرا تطرق فيه إلى العلامات الدالة على أن الوالدين يصرطان 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 التنزهات خلال كل عطلة نهاية أسبوع.

ولكن بعضهم يتساءلون عما إذا كان ذلك يصنع فرقا، خاصة أن الأطفال الذين يتلقون اهتماما أقل من قبل آباءهم يكونون أكثر تعويلا على أنفسهم وأكثر ثقة بذواتهم.

وفيما يلي، العلامات السبع التي تدل على أن الوالدين يببالغان في الاهتمام بالطفل ويتدخلان كثيرا في حياته.

ذكر الموقع، أولا، أن الشناء كثيرا على الطفل يعتبر بين المؤشرات التي تدل على أنك تفرط في رعايته. ففي حين أن الأطفال يحتاجون دعم أوليائهم وتشجيعهم، يميل بعض الأولياء إلى المبالغة في الشناء على كل ما يفعله أطفالهم ومكافأتهم عليه. ومن الطبيعي أن يحاول الآباء الشناء على أطفالهم عندما يكونون رضا أو صفرا لتعلمهم مهارة جديدة مثل دخول الحمام لوحدهم أو تصرفهم بطريقة لينة، بيد أن هذا الأمر يصبح مبالغا فيه عندما تستمر في الشناء عليه حتى على فعل شيء أتقنته وكرره للمرة الألف.

وأورد الموقع، ثانيا، أن إعطاء الطفل الكثير من المكافآت المادية دليل على أن الأب أو الأم يدلان طفلها كثيرا.



وفي الواقع، إن شراء لعبة للطفل حتى يتصرف بشكل لائق في متجر البقالة أو شراء حقيبة ظهر له دون مناسبة قد يجعله متعلبا وصعب الإرضاء. والتقليل من استهلاك الحلوى وصدد الأغراض والألعاب التي تشتريها لطفلك دون داع كل مرة، سيتعود الطفل على التعويل في نفسه ويصبح شخصا مستقلا ويتعلم كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة. ولكن يجب أن تقصر لطفلك أن تحمل بعض المسؤوليات "ليس طاعة لما تقوله" وإنما لتعلم مشاركة المسؤوليات ولحظات المتعة مع العائلة.

وأشار الموقع، خامسا، إلى أن توجيه نفس المهام مرارا وتكرارا للطفل يجعل منك والدا أو أما متطرسا. ويجب أن يأخذ الوالدان بعين الاعتبار أنهما يريان كائنات بشرية وليس روبوتات تنفذ كل ما تؤمر به بحدافيره. في المقابل، حتى يصبح الطفل مسؤولا يتبغي على الوالدين أن

يتركا له المجال للقيام بما يتوجب عليه فعله دون توجيه الأوامر له في كل مرة، حتى يتعلم كيفية التصرف عندما لا يكون والداه معه في المنزل.

وذكر الموقع، سادسا، 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 مستقبلا يتدخلون في أدق تفاصيل حياة أبنائهم مثل اتخاذ القرارات عوضا عنهم، وقد يصل الأمر إلى درجة الحرج من مجهودات الطفل بشأن نشاط ما فقط لأنه لم يستمر والديه أو يئل موافقتها على القيام به. ونوه الموقع، سابعا، بأن حرص الآباء على جعل أبنائهم يتجنبون ارتكاب الأخطاء يؤثر سلبا على سلوكهم، وخلافا لما يتوقفه بعض الآباء، فإن ترك الطفل يرتكب بعض الأخطاء ويجربها بنفسه سيحمله أكثر حذرا وإدراكا لنتائج أفعاله، مثل تجنب حرق أيديهم عند لمس شيء ساخن أو جرح أصابعهم. ومن خلال الوقوع سيتعلم الطفل كيف ينهض مجددا 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، والحرص على تشجيعهم. ومن خلال الحفاظ على التوازن في كيفية تعاملك مع طفلك سواء عند الشناء عليه أو إظهار مدى حبك له أو التدخل في بعض الشؤون ستضمن بياغ الوالدان في حماية الطفل حتى يكون مستعدا للعالم الحقيقي وتحدياته ومكافاته.

## المنتخب الوطني لكرة القدم يحافظ على المركز ٩٠ في التصنيف الدولي

### وكالات

حافظ المنتخب الوطني لكرة القدم، على المركز ٩٠ في التصنيف الدولي الصادر الخميس عن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا). وجمع المنتخب الوطني ١٢٥٩ نقطة، ما وضعه في المركز ٩٠ عالمياً و١١ عربياً و١٣ آسيوياً.

ويستعد المنتخب الوطني لخوض منافسات التصفيات الآسيوية في شهر حزيران المقبل، بحثاً عن التأهل للنهائيات التي تقام في الصين العام المقبل.

## الاتحاد الآسيوي لكرة اليد يختار حكيمين أردنيين للمشاركة بطولة الشباب

### وكالات

اختار الاتحاد الآسيوي لكرة اليد، الحكيمين الأردنيين محمد فريد وخالد العياصرة للمشاركة في إدارة منافسات البطولة الآسيوية للشباب، والتي تقام في كازاخستان خلال الفترة من ١٨ ولغاية ٢٧ آذار المقبل، وهي التصفيات المؤهلة إلى بطولة العالم التي تستضيفها جورجيا صيف العام الحالي.

وجاء اختيار الاتحاد الآسيوي للحكيمين فريد والعياصرة نظراً لما يتمتعان به من مستوى متقدم، وخبرة جيدة في إدارة البطولات القوية.

## الفيصلي يستعين بجهاز انعاش القلب للحفاظ على سلامة لاعبيه

### وكالات

أعلن النادي الفيصلي استعانه بجهاز الصدمات الكهربائية المخصص لانعاش القلب، وذلك حرصاً على سلامة لاعبي فريق كرة القدم.

وقال الموقع الرسمي للفيصلي، إنه وحرصاً على اللاعبين، قامت الهيئة المؤقتة لإدارة النادي بتأمين جهاز (AED) للصدمات الكهربائية المخصص لانعاش القلب، نظراً لتكرار حالات توقف القلب عند عدد من اللاعبين في ملاعب كرة القدم العالمية والعربية مؤخراً.

وتأتي هذه الخطوة من قبل النادي، للحفاظ على لاعبي الفريق الذين يستعدون لبدء منافسات الموسم الكروي الجديد الذي ينطلق يوم ٢٤ الحالي بإقامة بطولة الدرغ.

## لاعب الخالدية: الحديث عن النهائي مبكر. وسنطوي صفحة كأس

### وكالات

أكد الأردني صالح راتب، محترف الخالدية البحريني، أن فريقه استحق الفوز على النجمة والتأهل إلى نهائي كأس ملك البحرين. وتأهل فريق الخالدية إلى نهائي كأس ملك البحرين، بعد فوزه على النجمة (٢-٠)، في مباراة الدور نصف النهائي، مساء اليوم الأربعاء، على ستاد البحرين الوطني.

وأوضح صالح في تصريح خاص لكوورة، أن المباراة كانت صعبة والنجمة قدم أداء كبيراً وكان ندا قويا طوال المباراة.

وأضاف "تكننا من تطبيق تعليمات المدرب بشكل جيد طوال المباراة، استغلنا فرصتين، الأولى من ركلة جزاء والثانية في الدقائق الأخيرة، أضعنا عدة فرص سانحة للتسجيل".

وتابع "ما زال الحديث مبكراً عن المباراة النهائية مع تبقي شهر كامل، سنطوي صفحة كأس وستركز بشكل مضاعف على مباريات الدوري في الفترة المقبلة".

وأردف راتب "الخالدية ينافس على الجيهرتين، نأمل أن نتوج جهودنا طوال الموسم بالحصول على أول لقب للنادي المدشن في العام الماضي".

وأتم "الفريق يسير وفق صورة مميزة من التصاعد في المستوى، ونرى التأقلم سريعاً بين اللاعبين والجميع يبذل قصارى جهده لتحقيق النتائج الإيجابية وهو ما سنواصل على تحقيقه في الفترة المقبلة".

## نيمار يؤكد جاهزيته لمواجهة ريال مدريد

### وكالات

أكد نيمار دا سيلفا، نجم باريس سان جيرمان، جاهزيته لمواجهة ريال مدريد، يوم الثلاثاء المقبل، في ذهاب دور الـ١٦ لدوري أبطال أوروبا.

وشارك نيمار في المران الجماعي لسان جيرمان صباح اليوم الخميس، حيث ظهر في التسمية رفقة زملائه ميسي ومبابي ودي ماريا وإيكاردو وباريديس وحكيمي وفيراتي، يستعرض مهاراته بالكرة بشكل طبيعي.

واكتفى نيمار طوال الفترة الماضية، بأداء تدريبات علاجية وبدنية في إطار تجهيزه بعد التعافي من إصابته بالتواء في الكاحل.

وتسببت هذه الإصابة في ابتعاد النجم البرازيلي عن الملاعب منذ ٢٨ نوفمبر/ تشرين ثان الماضي.

ويستعد لبي إس جي لمواجهة رين، غدا الجمعة، ضمن منافسات الجولة ٢٤ من الدوري الفرنسي.

## نصيحة رايولا تدعم برشلونة في سباق ضم هالاند

### وكالات

يبقى إيرلينج هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند على مشارف الرحيل عن صفوف فريقه بنهاية الموسم الجاري، وفقاً لتأكيدات تقارير صحفية عديدة.

وأشارت صحيفة "سبورت" الكاتالونية إلى أن رحيل هالاند عن دورتموند صيف العام الجاري، يبدو متوقفاً للغاية، في ظل اهتمام أندية عديدة بضمه أبرزها برشلونة وباريس سان جيرمان وريال مدريد. وأكدت الصحيفة أن هالاند يعد أولوية للبراسا في سوق الانتقالات الصيفي، ولكن إدارة النادي الكاتالوني يصدت ترتيب أوراقها خلال الأشهر المقبلة لإتمام هذه الصفقة.

ولفتت "رغم الأزمة المالية التي يعاني منها برشلونة منذ بضعة أشهر، إلا أن تعاقده مع المهاجم النرويجي الشاب، لا يزال ممكناً".

ولفتت إلى أن مينورايولا وكيل أعمال اللاعب، تحدث مع هالاند، ونبه عليه بأن المعيار الرياضي سيكون مهماً للغاية في تحديد وجهته القادمة، وليس الأموال فقط.

# الأردنية لرياضة السيارات تعلن قائمة المشاركين العالميين في باها الأردن



### وكالات

والبرتغال، بالإضافة إلى مواطنه دنيا عقيل - بطلة فئة "تي3" ٢٠٢١ في بطولة العالم لرايات كروس كاتري - فرناندو ألفاريز، فيليب ناسيمنتو، بافل سينوف وتوماس بيل.

وسيصال الكويتي مشاري الظفيري إلى المملكة مباشرة بعد المنافسة في رالي قطر الدولي، وسيستبدل سيارته ميتسوبيشي لانسر إيفولوشن اكس بمركبة كان-أم أقل قوة مجهزة للمنافسة على جميع أنواع المسارات، حيث سيواجه مشاركين متمرسين على غرار الهولندي كيس كولين، البرازيلي كريستيانو دي سوسا، الليثواني فاليشا إبيديجوس والإسباني إدوارد بونز، ضمن إحدى أكثر المسارات روعة وصعوبة في وادي رم ووادي عربة، الشهيدين في الأردن.

وستخوض ٢٣ دراجة؛ ست كواز واثنان "اس اس في"، مجريات الجولة الافتتاحية من بطولة العالم لرايات البها لفئة الدراجات، ويتصدر قائمة المشاركين الفائز مرتين محمد البلوشي (٢٠١٩ - ٢٠٢١) في مواجهة منافسين مثل الدراج المحلي عبدالله أبو عيشة، الكويتي عبدالله الشطحي، إلى جانب منافسين

أعلنت الأردنية لرياضة السيارات رسمياً قائمة المشاركين في رالي باها الأردن ٢٠٢٢ التي تضم متسابقين من ٢٠ جنسية سيخوضون غمار المنافسات التي ستمتد على مدار ثلاثة أيام، والتي تعتبر إحدى جولات بطولة الشرق الأوسط لرايات باها كروس كاتري وبطولة العالم لرايات البها لفئة الدراجات.

ويتصدر قائمة المشاركين وفق بيان صادر عن الأردنية لرياضة السيارات، السعوديين يزيد الراجحي، والفايز بنسخة العام الماضي ياسر بن سعيدان ضمن فئة "تي٣"، وكذلك التشيكي الحظرم ميروسلاف زابليتال والسعودي محمد التويجري.

ومن المتوقع أن تشهد فئتا "تي٣" و"تي٤" منافسة مشتعلة، في ظل مشاركة ١٢ مركبة كان-أم مافريك ضمن فئة "تي٣" النموذجية الخفيفة وسبع أخرى ضمن فئة "تي٤".

والسعودي صالح السيف هو أبرز المرشحين لنيل لقب فئة "تي٣"، لكنه يواجه منافسين من الولايات المتحدة الأميركية، إسبانيا، روسيا، المملكة

# اتحاد كرة القدم يلتقي الأندية النسوية ويناقش أجندة الموسم الجديد

### وكالات

عقد اتحاد كرة القدم في مقره اجتماعه السنوي مع ممثلي الأندية النسوية لدوري المحترفات والدرجة الأولى، لمناقشة أجندة الموسم الجديد ٢٠٢٢ ومقترحات الأندية.

وقال اتحاد الكرة في بيان صحفي إن الاجتماع عقد بحضور رئيسة اللجنة النسوية وعضو الهيئة التنفيذية للاتحاد ستيفاني النبر، ونائب الأمين العام فليح الدصجة، ومديرة الكرة النسوية سولين الزمعي.

وأكد الاتحاد في بداية الاجتماع، على مساعيه للمضي قدماً في تطبيق استراتيجية تطوير الكرة النسوية وفي مقدمتها زيادة عدد المباريات والبطولات واستحداث دوري الدرجة الثانية، وتعزيز الإنجازات التي تحققت خلال السنوات الأخيرة على مستوى المنتخبات الوطنية والأندية.

كما أوضح الاتحاد أنه قدم كامل مبالغ دعم الأندية للموسم الماضي، فيما سيتم صرف قيمة جوائز البطولات قبل منتصف آذار القادم.

وقالت النبر "هناك تحديات مالية وهنية تواجهنا عند رفع عدد الفرق المشاركة في دوري المحترفات إلى ٧، الأمر الذي يؤدي إلى مشاهدة نتائج كبيرة في مباريات البطولة نظراً للظروف الفنية بين الأندية، حيث قام الاتحاد بزيادة عدد المباريات من خلال خوض مرحلتها ذهاب وإياب ومرحلة ذهبية، لتعزيز المستوى الفني للمسابقات".

وأضافت أن استراتيجية الاتحاد تتضمن زيادة البطولات النسوية، من خلال استحداث بطولة دوري الدرجة الثانية للموسم المقبل، وزيادة عدد بطولات ومباريات الفئات العمرية.

وفي سياق متصل، أبدى الاتحاد استغرابه من صيغة البيان الذي وصله مؤخراً من الأندية النسوية، مؤكداً أن صيغته لا تمثل ما يتطلع إليه الاتحاد من

إعادة تشكيل اللجان هو أحد المواضيع المدرجة على جدول أعمال مجلس الإدارة الجديد للاتحاد.

كما طرح ممثلو الأندية العديد من المقترحات والاستفسارات خلال الاجتماع، وفي مقدمتها إجراء انطلاق بطولة ١٨ لحين توزيع الدعم المالي، إلى جانب تطبيق بعض المعايير الموجودة في دوري المحترفات على مسابقة الدرجة الأولى، وعقد اجتماعات دورية بين الاتحاد والأندية، لمناقشة جميع التفاصيل والبطولات، وصولاً إلى شمول الأندية المنضمة حديثاً لبطولات الاتحاد، بالدعم المالي.

وأكد الاتحاد أنه سيدرس هذه المقترحات، مستعرضاً في الوقت ذاته أجندة وتعليمات بطولات الموسم الجديد، للاستماع إلى ملاحظات الأندية خلال الفترة القادمة.

تشاركية كركيزة في بناء منظومة العمل بين الاتحاد والأندية لتحقيق الأهداف المنشودة.

كما أضح الاتحاد تعذر تحقيق المطالب التي جاءت في البيان في الوقت الحالي، خاصة فيما يتعلق برفع قيمة الدعم، في ظل انخفاض الإيراد، كما أن زيادة عدد الفرق المشاركة في دوري المحترفات لا يحقق الفائدة الفنية المطلوبة.

كما ضمن الاتحاد جهود الأندية في تطوير كرة القدم، مؤكداً وقوفه على مسافة واحدة من الجميع، لتطوير المنظومة وتحقيق الأهداف المنشودة، وشدد على أن مسيرة التطوير المموسة بالكرة النسوية في الفترة الماضية، تأتي انعكاساً للعمل المشترك بين كافة أركان المنظومة.

ورداً على طلب الأندية بتعيين ممثلين لهم في اللجنة النسوية، أكد الاتحاد أن

وكشفت تقرير صحفي إسباني، الخميس، عن حقيقة اعتزال جيرارد بيكيه مدافع ونجم برشلونة، بنهاية الموسم الحالي كما تردد مؤخراً. ومع بلوغ بيكيه عامه الـ٣٥، أثبتت التكتونات حول ما إذا كان هذا الموسم هو الأخير له يقيم البلوجرانا.

وقالت صحيفة "سبورت" الإسبانية، "بيكيه اعتنى بجسده جيداً، وهو بمستوى جيد جداً، وفي هذه اللحظة الاعتزال ليس في تفكيره، ويبدو أنه سيلعب موسمين آخرين".

وأضافت: "إذا استمر في مواصلة كونه لاعبا مهما في فريق برشلونة، فلا شك أنه سيكون مع البارسا هذا الموسم، وعلى الأقل موسم واحد آخر".

وأشارت الصحيفة، إلى أن التزامات بيكيه بأعماله بعيداً عن كرة القدم، لم تشتت انتباهه واللاعب نفسه أظهر ذلك من خلال عمله. وكان "راديو كاتالونيا" قد ذكر أن بيكيه يرتبط بعقد مع برشلونة حتى صيف عام ٢٠٢٤، لكنه لا ينوي إكمالها للنهائية.

## الفيصلي يستقبل محترفه الجديد يعقوبا

### وكالات

استقبل نادي الفيصلي الأردني، فجر الخميس، محترفه الإيفواري يعقوبا نامبيلسيني مامبا، حيث سيخضع للتجربة قبل التعاقد معه. وسيشارك يعقوبا في تدريبات الفيصلي بعدما يخضع للفحص الطبي.

واللاعب يعقوبا جيد في خط الوسط والهدف من التعاقد معه جاء لتعويض غياب يوسف أبو جلوبوش، الذي احترف في كاظمة الكويتي.

ويتعامل الفيصلي بحرص كبير مع ملف المحترفين الأجانب، بعدما عانى من سوء الاختيارات في المواسم الماضية، مما جعله يخسر فنياً ومالياً.

ويخوض فريق الفيصلي مساء اليوم الخميس، مواجهة أمام نظيره الصريح في لقاء ودي يجمعهما على ملاعب غمدان، استعداداً للمشاركة ببطولة درع الاتحاد.

## الأردنيان العرب وبهاء يلتحقان بتدريبات سيلانجور



### وكالات

التحق المحترفان الأردنيان، يزن العرب وبهاء عبد الرحمن بتدريبات فريق سيلانجور الماليزي حيث سيمثلانه لموسم واحد.

وكان العرب وبهاء قد غابا عن تدريبات سيلانجور في الأيام الماضية لمشاركتهم في مسكر الأردن الذي أقيم مؤخراً في الإمارات في إطار تحضيراته للمشاركة بالتصفيات الآسيوية.

وتعتبر هذه التجربة الأردنية الأولى، حيث لم يسبق للاعب أردني أن خاض هذه التجربة من قبل في الملاعب الماليزية.

ويعتبر العرب مكسباً لسيلانجور لما يتمتع به من قدرات دفاعية مميزة، والأمر ينطبق أيضاً على بهاء عبد الرحمن صاحب الخبرة الدولية الطويلة والمميز بصناعة الألعاب.

ووقع العرب وبهاء عقديهما قبل نحو شهر وتم تقديمهما رسمياً لجماهير سيلانجور قبل نحو شهر.

وتعتبر هذه التجربة الاحترافية الأولى للعرب الذي لعب محلياً لفريقي الجزيرة والوحدات، فيما خاض بهاء عبد الرحمن عدة تجارب خارجية في السعودية وقطر والكويت ولعب محلياً لفرق الفيصلي وذات راس وسحاب.

## الكشف عن حقيقة اعتزال بيكيه

### وكالات

كشفت تقرير صحفي إسباني، الخميس، عن حقيقة اعتزال جيرارد بيكيه مدافع ونجم برشلونة، بنهاية الموسم الحالي كما تردد مؤخراً. ومع بلوغ بيكيه عامه الـ٣٥، أثبتت التكتونات حول ما إذا كان هذا الموسم هو الأخير له يقيم البلوجرانا.

وقالت صحيفة "سبورت" الإسبانية، "بيكيه اعتنى بجسده جيداً، وهو بمستوى جيد جداً، وفي هذه اللحظة الاعتزال ليس في تفكيره، ويبدو أنه سيلعب موسمين آخرين".

وأضافت: "إذا استمر في مواصلة كونه لاعبا مهما في فريق برشلونة، فلا شك أنه سيكون مع البارسا هذا الموسم، وعلى الأقل موسم واحد آخر".

وأشارت الصحيفة، إلى أن التزامات بيكيه بأعماله بعيداً عن كرة القدم، لم تشتت انتباهه واللاعب نفسه أظهر ذلك من خلال عمله. وكان "راديو كاتالونيا" قد ذكر أن بيكيه يرتبط بعقد مع برشلونة حتى صيف عام ٢٠٢٤، لكنه لا ينوي إكمالها للنهائية.

## معاناة راموس تتواصل في باريس



### وكالات

أثار سيرجيو راموس، مدافع باريس سان جيرمان، الشكوك حول موعد عودته مجدداً للمشاركة في المباريات.

ولم يظهر راموس، في المران الجماعي لفريقه، اليوم الخميس، ليتأكد غيابيه مجدداً للمباراة الثالثة تواليًا.

ويستعد سان جيرمان لمواجهة رين، غدا الجمعة، ضمن منافسات الجولة ٢٤ من الدوري الفرنسي.

ويغيب المدافع الإسباني الحظرم منذ مشاركته في لقاء ريمس يوم ٢٣ يناير/ كانون الثاني الماضي، حيث تعرض لإصابة عضلية في الساق. في المقابل، استعاد لبي إس جي خدمات كل من جورجينو فينالدمو بعد غياب ٣ أسابيع بسبب إصابة بالتهوى في الكاحل، وكذلك أنجيل دي ماريا بعد تعرضه لكدمة في الكاحل.

كما غاب عن المران، لاعب الوسط أندري هيريرا بسبب شكوى عضلية، والثنائي إدوارد ميتشو وألكسندر لوتيليه لإصابته بفيروس كورونا. وتختلف عن المران أيضا الثنائي السنغالي إدريسا جايو وعبدو ديانو، لحين انتهاء الاحتفال بالفوز بكأس الأمم الأفريقية.

## موجة اغتيالات وحزمة إجراءات.. ماذا يحدث في «ميسان» العراقية؟

✦ بغداد

حالة من الغليان تشهدها محافظة «ميسان»، جنوبي العراق، بعد موجة اغتيالات طالت قاضيا وضابطا وآخرها أحد أتباع التيار الصدري، اعتبرها محللون أحداثاً «تحمل دلالات سياسية ومحاولة لإرباك المشهد، وتصعيداً جديداً من قبل الميليشيات».

الأوضاع في محافظة ميسان أثارت ردود فعل واسعة، كان بينها إعفاء قيادات أمنية وتوجيه رئيس الحكومة مصطفى الكاظمي بتشكيل قيادة عمليات للجيش في ميسان، وكذلك دعوة رئيس التيار الصدري مقتدى الصدر، إلى التهدئة، لافتاً إلى أن هناك بدءاً سياسياً في الأزمة.

وتعقبياً على موجة الاغتيالات، قال الأكاديمي العراقي والخبير في الشؤون الإقليمية والدولية مثنى العبيدي إن الساحة السياسية في العراق ولا سيما منذ عام ٢٠٠٣ اعتادت مشهد ارتباط الاضطرابات الأمنية مع وجود الأزمات السياسية.

وأضاف العبيدي، في تصريحات لـ «موقع سكاي نيوز عربية»: «فمع كل أزمة سياسية لاحظ تطورات أمنية سواء في تزايد النشاطات الإرهابية أو وجود أعمال مسلحة واغتيالات، وهو أمر أصبح واضحاً للأوساط العراقية بأن من يقوم بها على صلة بقوى سياسية وان لم يتم الإفصاح عنها، وأن تعلن كل القوى السياسية شجبها مثل هذه الأفعال».

وأشار إلى أن ذلك يعني أن «هناك من يسعى لإعطاء تصور بأنه لن يكون خارج المشهد السياسي في العراق، ولا فإنه يستطيع أن يؤثر سلباً على الأوضاع السياسية والأمنية في البلاد في حال استبعاده». من جانبه، قال المحلل العراقي هاشم عبد الكريم، إن محافظة «ميسان» شهدت، خلال الأشهر الماضية، نزاعات عشائرية تصل إلى حد المعارك العسكرية، لكن ما يحدث مؤخرًا له دلالات سياسية ضمن محاولات قوى الإطار التنسيقي لإرباك المشهد أمام الصدر.

وأضاف عبد الكريم، في تصريحات لـ «سكاي نيوز عربية»، أن ميسان من حصص «التيار الصدري» ومحافظة على دواي، كان مرشح التيار لرئاسة الوزراء في ٢٠١٤، غير أنه يوجد بالمحافظة فصائل مسلحة موالية لإيران «العصاب» التي يرأسها قيس الخزعلي، وهو ما يتسبب في اشتباكات بين الجانبين من حين لآخر، وحال وقوعها تمجذرت القوات الأمنية عن التدخل لفضها، إضافة إلى انتشار تجارة المخدرات بها بشكل واسع.

وأشار إلى أن ما يحدث هو نتيجة شحن وغضب متكتم بعد نتائج انتخابات تشرين وما تلاها، وكانت البداية منتصف الشهر الماضي باغتيال القيادي في التيار الصدري مسلم عيدان، من قبل مجهولين، فيما وجهت أصابع الاتهام للعصابين، ومن ثم جرى اغتيال الضابط حسام العليوي المحسوب على الأخيرة التي هدت بمزيد من الفوضى نتج عنها بالفعل مقتل القاضي أحمد فيصل، وكذلك كرار أبو رغيف المحسوب على التيار، مؤكداً أن ما يحدث بميسان جزء مما هو متوقع مع إصرار الصدر على إبعاد الميليشيات عن التحالف الحكومي، وهو ما يستدعي بقطة أمنية لمواجهة موجة التصعيد المقبلة.

وخلال اجتماع عقده الأربعاء مع القيادات الأمنية في ميسان، حذر رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي، من محاولات استغلال الأوضاع الراهنة لإشاعة الفوضى، رافضاً تحويل العراق إلى «ساحة تنصيفية الحسابات».

وقال الكاظمي: «نمر اليوم بظروف سياسية معقدة جداً.. هذه المرحلة مفصلية ومهمة، ولا يجوز لأحد استغلال هذه الظروف لإشاعة الفوضى».

وأضاف أن «جميع القوى دون استثناء، الأمنية والسياسية والاجتماعية، مطالبة بالتحرك السريع وتحمل مسؤولياتها». محذراً من أن «الفوضى لا ترحم أحداً، والجميع سيدفع الثمن، فعلياً أن نعمل معاً، وتعاون لنصل إلى النتائج المرجوة».

وتابع الكاظمي، «نحن اليوم هنا في محافظة ميسان لنقول للمجرمين، ستنالون العقاب القاسي، ولا يعتقد أحد أن بإمكانه أن يعلو فوق القانون، أو يسعى لإشاعة الفوضى دون محاسبة».

وتعليقاً على الأوضاع، دعا رجل الدين العراقي مقتدى الصدر، إلى التهدئة، مؤكداً أن التصعيد في المحافظة تصعيد سياسي.

وقال الصدر في بيان: «على الإخوة في التيار والعصاب التحلي بالهدوء، وليجمعهم محمد الصدر إن لم يك مقتدى مهلاً لذلك عند بعضهم».

وأضاف: «تفرقنا السياسة؟ كلا وألف كلاً.. فانتهم إخوة وان اختلفنا معهم سياسياً أو لم نرض بالتحالف معهم، فنصالحوا بعيداً عن القيادات؛ فانتهم من أب واحد ومرجع واحد».

وتابع: «حتى وإن كان استهدافهم محافظة ميسان الحبيبة والتصعيد فيها تصعيداً سياسياً من أجل إسقاط محافظها، أو من أجل الضغط من أجل التحالف.. فكل ذلك لا يحل الدم العراقي، فإياكم والتعدي على الدين والشرع والقانون».

# أوكرانيا ترد على المناورات الروسية.. بتدريبات لعشرة أيام



✦ وكالات  
بدأت أوكرانيا، الخميس، مناورات عسكرية كان قد أعلن عنها مسبقاً، وذلك رداً على تدريبات تجريها روسيا على أراضي بيلاروسيا المجاورة والتي فسرتها كييف والغرب على أنها تأتي في إطار تصعيد عسكري روسي في المنطقة. وتدشن روسيا المرحلة العملية من تدريباتها واسعة النطاق في بيلاروسيا الخميس في استعراض للقوة يظهر كيف أن إحكام روسيا لقيضتها على مينسك أعطاها قدرات كبيرة في مواجهتها مع الغرب بسبب أوكرانيا. وتستمر مناورات «عزيمة الحظاء» المشتركة الروسية، والتي وصفها حلف شمال الأطلسي «الناوتو» بأنها أكبر حشد المعدات المشاركة في مناوراتها.

عسكري في بيلاروسيا منذ الحرب الباردة، حتى يوم ٢٠ فبراير وينظر إليها باعتبارها تأتي في إطار الحشد العسكري الروسي قرب أوكرانيا الذي أثار مخاوف بشأن احتمال غزوها. وقال وزير الدفاع الأوكراني أوليكسي ريزنيكوف هذا الأسبوع إن المناورات الأوكرانية ستستمر أيضاً من ١٠ إلى ٢٠ فبراير. الفرنسية العامة «إنها ضخمة للغاية. هناك تزامن تدريبات كبيرة للغاية، خصوصاً عند حدود أوكرانيا»، مضيفاً «كل ذلك يدعونا إلى الاعتقاد بأنها خطوة تنطوي على عنف بالغ، وهو أمر يقلقنا».

يشار إلى أن البيت الأبيض قال، الأربعاء، إن المناورات الروسية في بيلاروسيا تمثل «تصعيداً».

## الاحتلال الاسرائيلي يصادق على مصادرة أراض في بيت لحم

✦ رام الله  
صادقت سلطات الاحتلال الاسرائيلي على قرار يقضي بمصادرة مساحات شاسعة من الأراضي البرية في بيت لحم وصولاً الى مشارف البحر الميت، في الوقت الذي تتسبب تدريبات عسكرية تجريها قوات الاحتلال في الأغوار الشمالية، بتدمير خط مياه وطرق زراعية واتلاف مزروعات في سهل «قاعون».

وقالت صحيفة «اليسرائيل هيوم» في عددها الصادر الخميس، إن السلطات الاسرائيلية صادقت مساء امس الاربعاء، على قرار المصادرة الذي اعلن عنه في أيلول الماضي والقاضي بالاستيلاء على ٤٨,٧٠٠ دونم، من برية كيسان وتقوع والشايدة وجناتا شرق بيت لحم، وصولاً الى مشارف البحر الميت بهدف توسيع عدة مستوطنات اسرائيلية في المنطقة، وانشاء مناطق صناعية.

وحسب قرار المصادرة سيتم توسعة مستوطنة «أبي هناحل» المقامة على أراضي قرية كيسان وتوسيع المنطقة الصناعية التابعة لها لأكثر من الضعف، وإقامة منشآت زراعية، ومحمية طبيعية، وربطها بشبكة طرق وبناء جدار الكتروني لحمايتها، وكذلك ربطها بمكب خاص بفضز وتدوير النفايات، وإقامة عدة مصانع مرتبطة بذلك، ما يقضي الى حصر الوجود الفلسطيني في مناطق محددة ومقطعة الاوصال.

وأكد مسؤول ملف الأغوار في محافظة طوباس والأغوار الشمالية متزن بشارت في بيان، ان الأليات الثقيلة التي تستخدمها قوات الاحتلال خلال تدريباتها العسكرية، التي تجريها لليوم الثالث على التوالي، والقريبة من قرية بردلة بالأغوار الشمالية المحتلة، خلفت خراباً في الأراضي المزروعة بمحصولي الثوم والبصل، وأجزاء

## عشرات المستوطنين المتطرفين يقتحمون باحات الأقصى

✦ القدس

اقتحم مستوطنون متطرفون يهود الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس في بيان، إن عشرات المستوطنين اقتحموا الأقصى من جهة باب المغاربة، ونفذوا جولات مشبوهة وأدوا طقوساً تلمودية استفزازية في باحاته بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الاسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح، حيث تصدى لهم المسلون والمرابطون وحراس الأقصى بالاطرد وهتافات التكبير.

ويتعرض المسجد الأقصى للاقتحامات المستوطنين بحماية قوات الاحتلال على مدار الأسبوع باستثناء يومي الجمعة والسبت، على فترتين صباحية ومسائية، في محاولة لتغيير الأمر الواقع في الأقصى، ومحاولة تقسيمه زمنياً.

## الجامعة العربية تؤكد دعمها للتوافق بين الليبيين بعيداً عن التدخلات الخارجية

✦ القاهرة

أكدت الجامعة العربية موقفها القائم على دعم ومساندة أي جهد مخلص من شأنه تحقيق التوافقات الليبية المطلوبة بعيداً عن أية تدخلات خارجية.

وعبرت الجامعة العربية في بيان الخميس، عن قلقها إزاء بعض الأحداث التي تشهدها ليبيا ما شأنه أن يعيد حالة الاستقطاب التي عصفت بالبلاد في السنوات الأخيرة. وأوضح مصدر مسؤول في الأمانة العامة، أن الجامعة العربية تعول على وجود قيادات ليبية في الساحة السياسية تمي جيداً المصلحة العليا لليبيا، وتضعها فوق أية اعتبارات ضيقة، ما يقود إلى التوافق بين الليبيين على عملية سياسية شاملة تفضي إلى إجراء انتخابات وطنية تجدد شرعية المؤسسات، باعتبارها السبيل الأمثل والوحيد للحل، ما ينهي المرحلة الانتقالية إلى فضاءات الاستقرار والبناء والتنمية.

## التحالف العربي يعترض مسيرة استهدفت مطار أبها

✦ وكالات

أعلن تحالف دعم الشرعية في اليمن، الخميس، أن الدفاعات السعودية دمّرت طائرة مسيرة أطلقت باتجاه مطار أبها الدولي جنوب غربي المملكة. وقال التحالف، وفقاً لقناة الإخبارية السعودية، إن شظايا الاعتراض سقطت في محيط المطار وأدت إلى إصابة ١٢ مدنياً من العاملين والمسافرين من جنسيات مختلفة. وبعد وقت قصير، أعلن التحالف عودة الحركة الجوية بانسيابية في مطار أبها بعد التأكد من إجراءات السلامة المعتادة. وأكد أنه ستبذل «إجراءات عملياتية حازمة استجابة لتهديد استهداف المطارات المدنية والمسافرين».

## ارتفاع ضحايا الإعصار في مدغشقر وسط خشية «من الأسوأ»

✦ وكالات

ارتفع عدد ضحايا الإعصار «باتسيراي» في مدغشقر إلى ٩٢ قتيلًا، وفق حصيلة جديدة أعلنتها السلطات، الأربعاء، فيما يُخشى أن يتواصل الارتفاع، نظراً للعزلة التي تطوق بعض القرى في المناطق الأكثر تضرراً. وأدى المكتب الوطني لإدارة الاخطار والكوارث الذي يحصي الخسائر في المناطق الأكثر تضرراً، وخصوصاً على الساحل الشرقي للجزيرة في المحيط الهندي، بهذه الحصيلة الجديدة، بعد ظهر الأربعاء. وبين هؤلاء الضحايا، تم إحصاء ٧١ قتيلًا في إقليم ايكوفو (شرق). وأحصت البلاد أكثر من ١١٢ ألف منكوب ونحو ٦١ ألف نازح، فيما بدأت منظمات غير حكومية ووكالات تابعة للأمم المتحدة بنشر إمكانات وفرق لمساعدة ضحايا هذه الأمطار الغزيرة والرياح العاتية. وضرب الإعصار الاستوائي «باتسيراي» مدغشقر، ليل السبت - الأحد، وطال منطقة ساحلية زراعية تمتد على طول ١٥٠ كلم، وذات كثافة سكانية منخفضة، قبل أن يتوجه غرباً إلى داخل الجزيرة مسبباً فيضانات في الأنهر دمّرت حقول الأرز «خزان» مدغشقر، مما يثير خشية من تدهور الوضع الإنساني.

## الحشد في أوكرانيا والانتقام في الشرق الأوسط.. ما القصة؟

ويرى الباحث في التاريخ الأميركي، كامل الزغول، أن تصريحات كوريلّا تأتي من خبرته في الشرق الأوسط؛ حيث عمل كرئيس أركان القيادة الوسطى المركزية الأميركية واشتغل خلال فترتي حكم باراك أوباما ودونالد ترامب.

وتقديرات كوريلّا لها أسباب، حسبما يوضح الزغول في حديثه لـ «سكاي نيوز عربية»، ومنها «نقل بعض واجبات الأسطول السادس من أفغانستان إلى القيادة الوسطى في الشرق الأوسط». والثاني، هو أن التماس مع الروس في أوكرانيا جزء من كل، حيث تنفذ واشنطن استراتيجيتها في كل العالم، بدليل أنها أعادت هيكلة قواتها في الشرق الأوسط وإفريقيا، والسبب الثالث، هو رسالة تهديد لروسيا في سوريا، الملف المؤجل، والذي بإمكان واشنطن أن «تقلب الأوراق» في سوريا، وتكبد موسكو خسائر فادحة. ويخلص الزغول إلى أن واشنطن بدأت تعتمد على جنرالات لديهم فكر شامل يربط بين المسائل الجيوسياسية بين الأقاليم، ولذلك تم ترشيح كوريلّا الذي وصفه قائد القيادة المركزية السابق جوزيف فويتيل بأنه «مفكر استراتيجي له رؤية تمكنه من رؤية الصورة بكل تفاصيلها».

✦ وكالات  
لا تبدو المسافات بين الدول بعيدة كما تبدو على الخريطة الجغرافية، فطلقة مدفع في بلد قد ترد عليها طلقة في بلد يبعد عنها آلاف الكيلومترات، وهو ما يُخشى حدوثه في ملف أزمة أوكرانيا وصداها في الشرق الأوسط بعد تصريحات جنرال أميركي بهذا الخصوص.

وفي جلسة استماع للجنة القوات المسلحة بالكونجرس بشأن ترشيحه لمنصب القائد العام للقيادة المركزية الأميركية، اعتبر الجنرال إريك كوريلّا أن «غزو روسيا لأوكرانيا سيؤدي إلى عدم استقرار أوسع في الشرق الأوسط، بما في ذلك سوريا».

وعلى هذا، قال إنه في حين تضع واشنطن «المنافسة الاستراتيجية» مع بكين وموسكو أولوية قصوى، فإن ذلك يعني أيضاً أن «نظّل منخرطين في الشرق الأوسط ووسط وجنوب آسيا». وأوضح كوريلّا أن روسيا تمتلك قواعد عسكرية وقوات في سوريا، وإذا غزت روسيا أوكرانيا، فإن تتردد في لعب دور المسد في سوريا أيضاً.

وفي تعليقه على هذه التحذيرات، يقول الباحث زياد سنكري، لموقع «سكاي



✦ طرابلس  
اختار مجلس النواب الليبي فتحي باشاغا رئيساً جديداً للحكومة، بعد تصويت جرى في طريق شرقي البلاد، الخميس. ومن المتوقع أن تزيد الخطوة من حدة الخلافات السياسية في البلاد، إذ تعهد رئيس الوزراء الحالي عبد الحميد الدبيبة بالبقاء في السلطة.

وقال مصدر قريب من الدبيبة، إنه نجا من الاغتيال، أصابت أعيرة نارية سيارته في الساعات الأولى من صباح الخميس قبل تصويت البرلمان، فيما لم يصدر أي بيان رسمي أو علني حتى الآن لتأكيد ذلك. كما وافق مجلس النواب بأغلبية مطلقة على التعديل الدستوري الذي يهدد لاستئناف خريطة الطريق السياسية المتعثرة.

ويعد البرلمان لرسم المستقبل السياسي للبلاد، بعد انهيار انتخابات كانت مقررة في ديسمبر قاتلاً إن حكومة الدبيبة المؤقتة «لم تعد مشروعة ولا يجوز لها مواصلة عملاً» وقبيلها عملت حكومتان متنافستين في غرب البلاد، وشرقتها تدعم كل منهما فصائل متناحرة.

وتقول المستشارة الخاصة للأمم المتحدة بشأن ليبيا ودول غربية إن شرعية حكومة الخميس قد تكون العودة إلى الانقسام الذي بدأ أنه انتهى في مارس الماضي، بتعيين حكومة وحدة وطنية برئاسة الدبيبة. وقبيلها عملت حكومتان متنافستين في غرب البلاد، وشرقتها تدعم كل منهما فصائل متناحرة.

وتقول المستشارة الخاصة للأمم المتحدة بشأن ليبيا ودول غربية إن شرعية حكومة الخميس قد تكون العودة إلى الانقسام الذي بدأ أنه انتهى في مارس الماضي، بتعيين حكومة وحدة وطنية برئاسة الدبيبة. وقبيلها عملت حكومتان متنافستين في غرب البلاد، وشرقتها تدعم كل منهما فصائل متناحرة.

وتقول المستشارة الخاصة للأمم المتحدة بشأن ليبيا ودول غربية إن شرعية حكومة الخميس قد تكون العودة إلى الانقسام الذي بدأ أنه انتهى في مارس الماضي، بتعيين حكومة وحدة وطنية برئاسة الدبيبة. وقبيلها عملت حكومتان متنافستين في غرب البلاد، وشرقتها تدعم كل منهما فصائل متناحرة.