

## من أميركا لسكان مناطق الصراعات.. «هدية» لمحاربة كورونا

تابع ص7

## البرلمان المصري يتحرك لمواجهة القاتل الخطير «الشابو»

تابع ص7

## إصابات خلال قمع الاحتلال لمسيرات طلابية في بيت لحم والخليل

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## دروزة وبطشون والنمري أعضاء في الأعيان

عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية بتعيين الذوات المذكورين تاليا، أعضاء في مجلس الأعيان، اعتبارا من تاريخ 11/11/2021: 1- سعادة السيد مازن سمح دروزة، 2- سعادة السيدة ريمنا ناصيف بطشون، 3- سعادة السيد جميل ثلجي النمري.

أوقات الصلاة

الفجر	04:37
الظهر	11:20
العصر	02:18
المغرب	04:44
المغرب	06:03

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2558)

فلس 250

7 ربيع الثاني 1443 هـ الموافق 12 تشرين الثاني 2021م

## الاثنين بدء تقديم طلبات البعثات والمنح والقروض الداخلية

عمان

أعلنت مديرية البعثات في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، عن موعد تقديم طلبات الاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية للعام الجامعي 2021 / 2022 للطلبة الأردنيين المنتسبين في الجامعات الأردنية الرسمية، ضمن البرنامج العادي لمستوى درجتي البكالوريوس والدبلوم المتوسط.

وقال الناطق الإعلامي للوزارة مهند الخطيب، في بيان الخميس، إن تقديم الطلبات سيبدأ اعتبارا من صباح يوم الاثنين الموافق 15 تشرين الثاني، ويستمر حتى الساعة 12 ليلا من يوم الخميس الموافق 25 الشهر نفسه.

ودعت الوزارة جميع الطلبة الراغبين بالاستفادة من هذه البعثات والمنح والقروض الدخول إلى الموقع الإلكتروني لمديرية البعثات (www.dsamohe.gov.jo) وتعبئة نموذج الطلب الإلكتروني خلال المدة المحددة.

وأكدت الوزارة ضرورة اطلاع الطالب على النشرة الإرشادية التي تتضمن أهم الإرشادات والنصائح، من خلال الرابط التالي: <http://www.dsamohe.gov.jo/Internal/Files/Guidance2021.pdf>، تابع ص2

## احتفالية بمرور 100 عام على اكتشاف الانسولين واليوم العالمي للسكري

عمان

احتفلت وزارة الصحة، ومركز السكري بمستشفى الأمير حمزة، وجمعية أطباء اختصاصيي الغدد الصم والسكري في نقابة الأطباء، باليوم العالمي للسكري وذلك تحت رعاية وزير الصحة الدكتور فراس الهواري وبحضور ممثلين عن مختلف القطاعات الطبية في المملكة.

ويأتي الاحتفال بالتزامن مع بدء فعاليات المؤتمر العلمي السابع لجمعية اختصاصيي الغدد الصم والسكري والأول المشترك مع وزارة الصحة ممثلة بمرکز السكري والغدد الصم في مستشفى الأمير حمزة بن الحسين ومديرية الأمراض غير السارية في الوزارة. وقالت مندوبة وزير الصحة، أمين عام وزارة الصحة للشؤون الفنية والإدارية الدكتورة الدكتور هيام خريسات، إن الوزارة تمضي قدماً بإجراءات تنفيذ استراتيجيات وخطط للاستفادة من الدراسات التي وضعت لتقديم الخدمات الصحية الشمولية لمرضى السكري.

وأضافت، إن هناك العديد من المراكز المتخصصة لعلاج مرضى السكري ومضاعفاته في القطاعات كافة، لاسيما في مركز السكري بمستشفى الأمير حمزة والذي يقدم خدمات علاجية وتدريب وتأهيل للكوادر الطبية والتمريضية والفنية المتخصصة في مجال مرض السكري والقدم السكرية، بالإضافة إلى فتح عيادات مرضى السكري. تابع ص2

## التزوير ومحاولة الاغتيال.. مجلس القضاء العراقي يكشف الحقيقة

بغداد

قال رئيس مجلس القضاء الأعلى في العراق، فائق زيدان، الخميس، إن المراجع بشأن تزوير الانتخابات التي جرت في أكتوبر الماضي «لم تثبت دليل قانوني معتبر إلى الآن».

وتسببت نتائج الانتخابات البرلمانية في العراق بحالة من الفوضى، مع رفض التيارات الموالية لإيران للنتائج، التي أشارت إلى تراجع عدد مقاعدها بشكل كبير.

والاثنين، أعلنت مفوضية الانتخابات الانتهاء من عمليات الفرز اليدوي للبطون، إلا أن زيدان أكد في تصريحات لوكالة الأنباء العراقية (واع)، عدم ثبوت أدلة على التزوير.

وقبل أيام خرجت مظاهرات من مؤيدي التيارات الرفضية لنتائج الانتخابات، واقترح المتظاهرون المنطقة الخضراء المحصنة وسط بغداد، ووقعت مواجهات مع قوات الأمن أدت إلى سقوط ضحايا. وأشار زيدان إلى استمرار التحقيقات بشأن استهداف المحتجين في هذه الاحتجاجات.

وفي وقت لاحق، تعرض رئيس الحكومة العراقي، مصطفى الكاظمي، لمحاولة اغتيال، حيث استهدف منزله بقذائف أطلقتها طائرة مسيرة، مما أدى إلى تعرضه لإصابة طفيفة.

وأوضح رئيس المجلس الأعلى للقضاء، أن التحقيق متواصل في محاولة اغتيال الكاظمي، لكنه لا يزال في مراحله الأولى ولم يعرض على القضاء.

## جلالته يقلد ولي العهد رتبة نقيب في الجيش العربي

## الملك: تبقى الفارس الهاشمي الذي نذرته لخدمة وطنه وشعبه

عمان



صدرت الإرادة الملكية السامية بترقية سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، إلى رتبة نقيب في القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي. وقام جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، بتقليد سموه الرتبة العسكرية الجديدة، التي تلت رتبته الحالية.

يشار إلى أن سمو ولي العهد تخرج من الأكاديمية العسكرية الملكية ساندهيرست في العام 2017.

وحصل سموه خلال السنوات الماضية، على العديد من الدورات التدريبية العسكرية والمتخصصة الميدانية، في مجال العمليات الخاصة والقفر المظلي، والقوات البحرية، والطيران العمودي.

ويخدم سموه، منذ نحو 9 شهور، في كتيبة الأمير الحسين بن عبدالله الثاني الألية/1 الملكية (أم الجيش) التابعة للمنطقة العسكرية الوسطى، قائد فصيل مشاة آبي.

وهنا جلالته الملك عبدالله الثاني، الخميس، سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، بمناسبة ترفيعه إلى رتبة نقيب في القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي.

وتمنى جلالته لسموه، التوفيق والسداد. وقال في تغريدة على موقع تويتر، «ولدي الحسين، تمنياتي لك بالتوفيق والسداد بمناسبة ترفيعك إلى رتبة نقيب في الجيش العربي المصطفى، لتمضي إلى الأمام مع رفاق السلاح وتبقى الفارس الهاشمي الذي نذرته لخدمة وطنه وشعبه الأردني الوفي وأمتيه العربية والإسلامية».

## البرلمان العربي يدعو لإطلاق مبادرة لنزع السلاح

القاهرة

دعا البرلمان العربي، إلى إطلاق مبادرة برلمانية عالمية لنزع السلاح، لتحقيق المعادلة الصعبة والتوازن المنشود بين معالجة التواهي الأمنية من ناحية، وإرساء أسس التنمية المستدامة من ناحية أخرى.

جاء ذلك خلال مشاركة البرلمان العربي في مؤتمر برلماني دولي عقد افتراضيا عبر تقنية «زووم»، حول «نزع السلاح والصحة العامة والأوبئة»، نظمه الاتحاد البرلماني الدولي ومركز جنيف للسياسة الأمنية ومنظمة برلمانيون من أجل عدم الانتشار النووي ونزع السلاح، ومجلس المستقبل العالمي.

## ترحيب باتفاق الولايات المتحدة والصين للحد من الاحتباس الحراري

لندن

لقي إصدار الصين والولايات المتحدة إعلانا مشتركا تعهدا فيه بالعمل معا للحد من الاحتباس الحراري إلى 1.5 درجة مئوية، ترحيبا وارتياحا من الجهات المعنية بالمناخ.

وقالت هيئة «بي بي سي» الخميس، إن الإعلان الذي وصفته بـ «النادر وغير المتوقع»، حظي بترحيب مجموعة الحفاظ على البيئة، والصندوق العالمي للطبيعة، فيما أشارت هذه الجهات إلى أن الوصول إلى الهدف المناخي المنصوص عليه في اتفاقية باريس 2015 يتطلب استجابة «اقتصادية شاملة».

## رغم أمرين قضائيين.. انقطاع الإنترنت مستمر في السودان

الخرطوم

لا يزال انقطاع الإنترنت مستمرا في السودان، حسبما نقلت وكالة «أسوشيتد برس» عن ناشطين، رغم صدور أمرين قضائيين بإعادة الخدمة يومي الثلاثاء والخميس.

وأمر قاض الخميس شركات الاتصالات في الخرطوم بتوضيح سبب استمرار انقطاع خدمات الإنترنت، بعد أكثر من أسبوعين من سيطرة الجيش على السلطة، وبعد يومين من أمر قضائي بإعادة الاتصالات.

## 16 وفاة و2596 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 681 حالة. وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت 18 بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 37 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 18 بالمئة.

وأضاف، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت 17 بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى 34 بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى 12 بالمئة، وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل 13

بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 13 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 13 بالمئة. وأشار الموجز إلى تسجيل 1454 حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (14 يوما) إلى 847159 حالة.

كما أشار إلى إجراء 43920 فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء 11366264 فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى 4030897، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى 3598586.

## الحنيطي يرفع اختتام فعاليات تمرين «درب الأمان»

عمان

الخاص في المملكة، بحضور نائب سمو رئيس المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات العميد الركن حاتم الزعبي.

واشتمل التمرين على عدة سيناريوهات تحاكي أحوالاً جوية وعملاً تستهدف السلامة العامة، بهدف رفع كفاءة التعامل مع الأزمات والكوارث، وتطوير قدرات مؤسسات الدولة والعاملين فيها من خلال صقل مهاراتهم في الاستجابة السريعة،

## رئيس الوزراء يشارك في معرض دبي إكسبو 2020

دبي

العديد من المجالات، وأوجه التعاون والاستثمار والفرص المستقبلية للشراكة مع مختلف القطاعات في الأردن.

ويبقى رئيس الوزراء كلمة في افتتاح اليوم الوطني الأردني في المعرض غدا الجمعة يعرض خلالها الإجراءات التي اتخذتها الحكومة لتحقيق رؤية واضحة حول زيادة الاعمال، وإجراء دراسات حديثة لنقله نوعية في بيئة الأعمال والاستثمار وتعزيز تنافسية الاقتصاد الأردني.

ويضم الوفد الوزاري، وزير الدولة لشؤون

رعى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي الأربيع، اختتام فعاليات تمرين «درب الأمان»، الذي نفذه المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات بمشاركة من القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والأجهزة الأمنية ومختلف الوزارات والمؤسسات والقطاع

وصلى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة إلى دبي في زيارة عمل على رأس وفد وزاري للمشاركة في معرض دبي إكسبو 2020 على مدى يومي الجمعة والسبت.

ويشارك الأردن في معرض دبي إكسبو 2020 بجناح أردني يحمل شعار « عتبات المستقبل »، يعرض ما حققه الأردن من تطور في

المبادرات والأعمال الريادية، وخاصة النساء والشباب. وأكد أهمية وضع خطط واضحة ومحددة بمدد زمنية

من شأنها تنظيم سوق العمل ومعالجة قضية العمالة غير المنتظمة، بحيث تأخذ بعين الاعتبار تمكين وتأهيل العمالة الوطنية وتسليحها بالكفاءة اللازمة المطلوبة في القطاعات والأنشطة الاقتصادية المختلفة بهدف احلال العمالة المحلية بدلاً من العمالة الوافدة. وأشار العين مراد إلى ضرورة تعزيز وتطوير برامج التشغيل، ودفع التوجه نحو التعليم التقني والتدريب المهني، وتحفيز القطاعات الواعدة ولا سيما تلك القائمة على الإبداع والابتكار، ودعم الرياديين من

الاقتصاد الوطني، وضرورة تعزيز التشاركية مع القطاع العام التي تعتمد على المعلومة والأرقام الحقيقية والبيانات، مبينا أن نسبة البطالة بلغت معدل 24.9 بالمئة بحسب دائرة الإحصاءات العامة.

وأوضح الوزير استيتية أن برنامج التشغيل الوطني الذي جاء ضمن أولويات عمل الحكومة الاقتصادي (2021-2023) ويندرج تحت محور تعزيز المنافسة وتحفيز التشغيل، سيتم إطلاقه بداية العام القادم ويسعى إلى توفير ما يقارب 100 ألف فرصة عمل تسهم الوزارة فيه بمعدل 50 بالمئة من الراتب إضافة إلى اجر النقل، لافتاً إلى أن البرنامج هو مظلة تكاملية لتوحيد الجهود والبرامج المعنية بالتدريب والتشغيل كافة، ويهدف إلى الربط بين مخرجات التعليم والتدريب واحتياجات سوق العمل وتمكين وتشغيل الأردنيين وبناء قدراتهم.

وقال الوزير استيتية، إن الوزارة تملك أكثر من 30 فرعاً إنتاجياً موزعة على المحافظات والأطراف كافة، وتشغل نحو 8 آلاف أردني وأردنية في مجال الخياطة، لافتاً إلى مضاعفة اعداد العاملين في الفروع الإنتاجية في مختلف المهن لكلى الجنسين، وتقديم الحوافز المادية والمعنوية لتشجيع الشباب في العمل في هذه الفروع الإنتاجية.

## عمل الأعيان تناقش خطط وبرامج وزارة العمل

عمان

ناقشت لجنة العمل والتنمية الاجتماعية في مجلس الأعيان برئاسة العين عيسى حيدر مراد، خلال اجتماعها، الخميس، مع وزير العمل نايف استيتية، خطط وبرامج عمل الوزارة. وقال العين مراد إن الاجتماع يهدف إلى الاطلاع على خطط وبرامج الوزارة الرامية إلى تنظيم العمالة غير المنتظمة ومعرفة آخر احصائيات نسب البطالة، والإجراءات التي تتخذها الوزارة للحد من ارتفاع نسب البطالة، إلى جانب أنشطة الوزارة الهادفة إلى تشجيع

خلال برنامج وطني لحاضنات الاعمال، إضافة لمنح حوافز للمدربين والمنتسبين بمراكز التدريب المهني.

ونذكر أهمية التعاون والتشاركية بين الوزارة والقطاع الخاص الذي يعتبر المشغل الرئيسي للعمالة الأردنية، داعياً الوزارة إلى التشبيك مع سفراء دول العالم لدى المملكة، لغايات إيجاد فرص عمل للعمالة الأردنية في بلدانهم، وإلى رؤية واضحة حول زيادة الاعمال، وإجراء دراسات حديثة لسوق العمل، من أجل تحديد الفجوات بين العرض والطلب. بدوره تحدث الوزير استيتية عن أهمية التشاركية مع القطاع الخاص الذي يلعب دوراً كبيراً في تعزيز نمو

# الشبول: الإعلام الوطني عنصر أساسي في إنجاح مسيرتنا الإصلاحية



المصلحة الوطنية وحماية النسيج الوطني، موضحاً أهمية الشفافية والمصداقية في نشر الرسالة الإعلامية، والانفتاح على وسائل الإعلام وتزويدها بالمعلومات. وبين الشبول، أن الاستخدام الخاطي لأدوات التواصل الاجتماعي بات عاملاً مؤثراً في زعزعة استقرار المجتمعات، كونها لا تخضع لأي معايير، مشدداً على ضرورة إيجاد ثقافة مجتمعية تعي مخاطر انتشار الإشاعات والمعلومات غير الدقيقة خصوصاً في أوقات الأزمات.

ولفت وزير الدولة لشؤون الإعلام إلى التحديات التي ساهمت ووسائل التواصل الاجتماعي بانتشارها كخطاب الكراهية وانتهاك الخصوصية، سواء أكانت مقصودة أم لا، إضافة إلى تحدي الأخبار الكاذبة أو المزيفة أو المجتزأة.

وفي نهاية المحاضرة، دار نقاش موسع أجاب خلاله وزير الدولة لشؤون الإعلام على أسئلة الحضور واستفساراتهم.

عمان

قال وزير الدولة لشؤون الإعلام، الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، إن الإعلام الوطني عنصر أساسي في إنجاح مسيرتنا الإصلاحية وترسيخ أسباب الأمن والمنعة والاستقرار.

جاء ذلك خلال محاضرة له، الخميس، في كلية الدفاع الوطني الملكية الأردنية بعنوان (دور الإعلام في السياسة الوطنية والحفاظ على الأمن الوطني) للدارسين في دورة الدفاع 19، بحضور أمر الكلية العميد الركن الدكتور عوض الطراونة ورئيس وأعضاء هيئة التوجيه فيها. واستعرض الشبول الإجراءات التي يتم العمل عليها بهدف تطوير قطاع الإعلام وتنظيمه، بما يعزز سياسة الانفتاح ويسهم في إيصال رسالة القيم الأصيلة للمجتمع الأردني وتحمي مصالحه العليا، مؤكداً أن تطوير الإعلام هو جزء من تحديث المنظومة السياسية، وأشار إلى أن الإعلام شريك أساسي في الدفاع عن

## احتفالية بمناسبة مرور 100 عام على اكتشاف الانسولين واليوم العالمي للسكري

منتدى الأوقاف ينظم ندوة حول دور الهاشميين بإعمار مقامات الأنبياء والصحابة

عمان

تظم منتدى الأوقاف ووزارة الأوقاف للحوار الفكري، ندوة بعنوان «الهاشميون وعنايتهم بمقامات الأنبياء والصحابة في الأردن»، بمشاركة رئيس قسم الإعمار في مديرية إعمار مقامات الأنبياء والصحابة وإدارتها، المهندس محمد إسماعيل عليان، ومشرف مقامات الصحابة في لواء المزار الجنوبي سابقاً الشيخ إبراهيم الصرايرة.

وقال المديرية المنورة، وقبر المصطفى صلى الله عليه وسلم، وفي الغرب على مقربة من المسجد الأقصى المبارك في القدس الشريف. وأضاف الصرايرة أن العلماء أجمعوا أن الأردن يقع على بقعة طاهرة، وقد ذكرت الأردن في أحاديث نبوية شريفة حتى وُصف الأردن بالجنان، وهذا يدل على مكانة هذه الأرض المباركة، وقد شهدت معارك وغزوات وحروباً عديدة، فهذا البلد له عمق تاريخي وحضارة إسلامية.

وأشار إلى أن حرص الهاشميين على مواصلة عمليات البناء والرعاية للمقامات تابع من ثقافة وحس وإيمان آل هاشم الأطهار وتحملهم المسؤولية في المحافظة على قيم الإيمان والتقوى والمعرفة وتعريف الأحفاد بماضي الاجداد على هذه الأرض المباركة، وأوضح أن جلالته الملك الحسين بن طلال طبيب الله ثراه، كان يلفت الأنظار للمعلم والمقامات وما تحضنه من شفاء وسديقين، وكان بحث على بناء هذه المقامات ويوجه بذلك احتراماً وتقديراً لهؤلاء الرجال العظماء الذين بذلوا الكثير في نشر رسالة الإسلام السمع ودعاة الحق والعدل والرشاد.

وبين الصرايرة أن عمليات بناء مقامات الصحابة في المزار الجنوبي، والتي تضم شهداء مؤتة عبدالله بن رواحة، وجعفر الطيار، وزيد بن حارثة رضي الله عنهم، جاءت في جميع مراحلها على حساب خزينة الدولة، ويتبرع سخي من جلالته الملك الحسين بن طلال طبيب الله ثراه، ويضم البناء مسجد وساحات وسوق تجاري والمتحف الإسلامي وسبيل وقاعة ملكية متعددة الأغراض بالإضافة إلى مرافق أخرى.

وفيما يتعلق بالإعمارات في المسجد الأقصى المبارك والقدس الشريف، قال الصرايرة إن عمليات الإعمار بدأت منذ عام 1924 في عهد الشريف الحسين بن علي طبيب الله ثراه، وبعد ذلك استمرت عمليات الإعمار للأماكن المقدسة في القدس الشريف منذ عام 1964 وتم إنشاء لجنة إعمار ورعاية للمسجد الأقصى المبارك بقانون عام 1975 في عهد جلالته المغفور له الملك الحسين. واستمر بعد ذلك الإعمار والرعاية منذ تولى جلالته الملك عبدالله الثاني سلطاته الدستورية عام 1999 وحتى يومنا هذا، حيث يولي جلالته عمليات الإعمار والرعاية والبناء في القدس الشريف اهتماماً كبيراً ويوجه دائماً بعدم التوقف عن ذلك.

من جانبه، استعرض عليان عمل اللجنة الملكية لإعمار مقامات الأنبياء والصحابة، مشيراً إلى أن رؤية الهاشميين كانت وما زالت تقوم على رعاية وإعمار وصيانة مقامات الأنبياء والصحابة. وأضاف أن بعض المقامات جرى خلالها بناء مجمعات كبيرة مزودة بكامل الاحتياجات والخدمات، وبلغ عددها 13 ضريحاً ومقاماً، مشيراً إلى أن لجنة الأعمار تشكل منذ تأسيسها برئاسة أحد أصحاب السمو الملكي الأمراء ويرأسها الآن سمو الأمير غازي بن محمد، ونائبه وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، وهذا يدل على اهتمام الهاشميين بهذه المقامات ومكانتها الدينية والتاريخية بالنسبة لهم، وأشار إلى أن المواقع المدرجة ضمن المقامات 52 موقعا، وتم البناء بشكل كامل لـ 3 موقعا، حيث تعد مقامات الصحابة في المزار الجنوبي الأضخم والأكبر من حيث المساحة والخدمات، بالإضافة لمقامات أنبياء عليهم السلام وصحابة أجاءة في مختلف محافظات المملكة.

والسكري، بالإضافة إلى فتح عيادات مرضى السكري.

وأشارت إلى أن شعار الاحتفال باليوم العالمي للسكري «الحصول على الرعاية الصحية الكاملة لمرضى السكري إذا لم تتحرك الآن فمتى» شعار يحمل في طياته الطلب منا بإلحاح أن ننضم قديماً بإجراءات أكثر صرامة لتنفيذ ما تم وضعه من استراتيجيات.

من جانبه، قال رئيس مركز السكري في مستشفى الأمير حمزة الدكتور موفق الحباري، إن المركز حصل على موافقة المجلس الطبي الأردني على اعتماده لتدريب الأطباء في برنامج أمراض الغدد الصم والسكري اعتباراً من بداية العام المقبل، مضيفاً أن المركز يسعى لإنشاء معهد تدريبي للحصول على الدبلوم والماجستير في أمراض الغدد الصم والسكري.

ولفت الدكتور الحباري إلى أن الدراسات المحلية والعالمية أثبتت أن 60-65 بالمئة من مرضى السكري غير مسيطر عليهم بالعلاج، وأن مرض السكري يختلف عن بقية الأمراض في أنه لا يمكن علاجه بأخذ علاج لمدة محدودة من الزمن، كونه مرض مزمن، إلا أنه يمكن السيطرة عليه والتعايش معه بصورة طبيعية واعتيادية ولا تختلف في أي شخص آخر.

من جانبه، قال رئيس جمعية الغدد الصم المرضية، إن هناك العديد من المراكز المتخصصة لعلاج مرضى السكري ومضاعفاته في القطاعات كافة، لاسيما في مركز السكري بمستشفى الأمير حمزة والذي يقدم خدمات علاجية وتدريب وتأهيل للكوادر الطبية والتمريضية والفنية المتخصصة في مجال مرض السكري والقدم

من جانبه، قال رئيس مركز السكري في مستشفى الأمير حمزة الدكتور موفق الحباري، إن المركز حصل على موافقة المجلس الطبي الأردني على اعتماده لتدريب الأطباء في برنامج أمراض الغدد الصم والسكري اعتباراً من بداية العام المقبل، مضيفاً أن المركز يسعى لإنشاء معهد تدريبي للحصول على الدبلوم والماجستير في أمراض الغدد الصم والسكري.

ولفت الدكتور الحباري إلى أن الدراسات المحلية والعالمية أثبتت أن 60-65 بالمئة من مرضى السكري غير مسيطر عليهم بالعلاج، وأن مرض السكري يختلف عن بقية الأمراض في أنه لا يمكن علاجه بأخذ علاج لمدة محدودة من الزمن، كونه مرض مزمن، إلا أنه يمكن السيطرة عليه والتعايش معه بصورة طبيعية واعتيادية ولا تختلف في أي شخص آخر.

من جانبه، قال رئيس مركز السكري في مستشفى الأمير حمزة الدكتور موفق الحباري، إن المركز حصل على موافقة المجلس الطبي الأردني على اعتماده لتدريب الأطباء في برنامج أمراض الغدد الصم والسكري اعتباراً من بداية العام المقبل، مضيفاً أن المركز يسعى لإنشاء معهد تدريبي للحصول على الدبلوم والماجستير في أمراض الغدد الصم والسكري.

من جانبه، قال رئيس مركز السكري في مستشفى الأمير حمزة الدكتور موفق الحباري، إن المركز حصل على موافقة المجلس الطبي الأردني على اعتماده لتدريب الأطباء في برنامج أمراض الغدد الصم والسكري اعتباراً من بداية العام المقبل، مضيفاً أن المركز يسعى لإنشاء معهد تدريبي للحصول على الدبلوم والماجستير في أمراض الغدد الصم والسكري.

## وزير الصحة يفتتح المؤتمر الطبي الثالث للثلاسيميا والهييموفيليا

من خلال إقرار قانون الزامية فحص ما قبل الزواج لحاملي السمة الوراثية «للثلاسيميا» والصدار عام 2004، مؤكداً أن هذا القرار أدى إلى انخفاض عدد الإصابات في المواليد الجدد من 90 حالة إلى 20 حالة سنوياً. ودعا الهواري

إلى التفكير بتشاركية في كيفية الوقاية من أمراض الدم الوراثية بشكل عام، والثلاسيميا بشكل خاص، من خلال التقليل من ظاهرة زواج الأقارب، لأن مرض الثلاسيميا كسائر الأمراض الوراثية، يزداد في حالة التزاوج بين الأقارب.

وأوضح أن المرتبة التي يحتلها الأردن في مجال رعاية مرضى الثلاسيميا والهييموفيليا تعتبر من المراتب المتقدمة على مستوى العالم، مشيراً إلى أن وزارة الصحة تقدم العلاج لهذه الأمراض مجاناً، في جميع مستشفيات ومراكز وزارة الصحة ضمن بروتوكولات علاج عالمية، ومن أبرزها قسم الثلاسيميا والهييموفيليا في مستشفى النسيانية والأطفال التابع لإدارة مستشفيات البشير، وأيضاً مستشفى الأميرة رحمة بإربد، ومستشفى الغور الصافي، ومستشفى الزرقاء الحكومي، بدوره، قال رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر، الدكتور قاسم شرشير، إن المؤتمر يستمر يومين، خلال جلسات تناقش مرض

افتتح وزير الصحة، الدكتور فراس الهواري، الخميس، أعمال «المؤتمر الطبي الثالث للثلاسيميا والهييموفيليا وفقر الدم المنجلي»، والذي تنظمه الجمعية الأردنية للثلاسيميا والهييموفيليا، بالتعاون مع الاتحاد العالمي للهييموفيليا، والاتحاد الدولي للثلاسيميا، وقسم الثلاسيميا والهييموفيليا في مستشفى النسيانية التابع لمستشفيات البشير.

وقال الهواري، خلال الافتتاح، إن وزارة الصحة تنفذ برامج دعم، وتواكب التطور الطبي في علاج الثلاسيميا والهييموفيليا، إذ تقوم بمواصلة الاطلاع على المستجدات العلمية والتشجيع على التعاون والتنسيق المستمر بين مختلف المؤسسات الطبية للعناية بالمرضى. وأكد أن الوزارة كانت ومازالت تولي اهتمامها للنهوض بمستوى وجودة الخدمات الصحية، وتحسين المواطنين والأطفال من الأمراض المعدية، ومعالجة الأمراض المزمنة، سيما مرضى الثلاسيميا والهييموفيليا.

وأشار إلى أن الوزارة اتخذت إجراءات للحيلولة دون تزايد أعداد حاملي هذه الأمراض،

## ورشة في ديوان الخدمة للتوعية بسرطان الثدي

عمان

تظم ديوان الخدمة المدنية الخميس، ورشة لتوعية سيدات المجتمع المحلي بمرض سرطان الثدي، بالتعاون مع مؤسسة الحسين للسرطان وجمعية فداء الخيرية.

ويحسب بيان صادر عن الديوان، قالت رئيس قسم العلاقات العامة في الديوان ريمان عبد الحميد إن الورشة هدفت إلى توعية الموظفات والمجتمع المحلي بمخاطر المرض وسبل الوقاية منه، في إطار المسؤولية المجتمعية للديوان، من جهتها، عرضت انتصار تيم من مؤسسة الحسين للسرطان، لأسباب المرض وسبل الوقاية منه والفحوصات الدورية اللازمة للكشف المبكر عن المرض، مشيرة إلى أن الكشف المبكر يزيد نسبة الشفاء إلى 100 بالمئة. بدورها، قدمت الدكتورة الصيدلانية ليلى أبو خليفة من جمعية فداء الوطن، نصائح حول النظام الغذائي الصحي الواجب اتباعه للمحافظة على الصحة العامة الجسم والوقاية من الأورام السرطانية. من جانبها، ثمنت رئيسة جمعية فداء الوطن فداء الشوي، للمشاركات وجهودهن ودعمهن المستمر للمبادرات التوعوية خدمة المجتمع. وتخلل الورشة نقاش واستفسارات، وتوزيع نماذج لإجراء فحوصات ماموجرام مجانية للكشف عن سرطان الثدي مقدمة من مركز الحسين للسرطان.

## التعليم العالي تعلن عن موعد تقديم طلبات الاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية

عمان

أعلنت مديرية البعثات في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، عن موعد تقديم طلبات الاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية للعام الجامعي 2021 / 2022 للطلبة الأردنيين الملتحقين في الجامعات الأردنية الرسمية، ضمن البرنامج العادي لمستوى درجتي البكالوريوس والدبلوم المتوسط.

وقال الناطق الإعلامي للوزارة مهدي الخطيب، في بيان الخميس، إن تقديم الطلبات سيبدأ اعتباراً من صباح يوم الاثنين الموافق 15 تشرين الثاني، ويستمر حتى الساعة 12 ليلاً من يوم الخميس الموافق 25 الشهر نفسه.

ودعت الوزارة جميع الطلبة الراغبين بالاستفادة من هذه البعثات والمنح والقروض الدخول إلى المواقع الإلكترونية لمديرية البعثات (www.dsamohe.gov.jo) وتعبئة نموذج الطلب الإلكتروني خلال المدة المحددة.

وأكدت الوزارة ضرورة إطلاع الطالب على النشرة الإرشادية التي تتضمن أهم الإرشادات والنصائح، من خلال الرابط التالي: <http://www.dsamohe.gov.jo/Internal/Files/Guidance2021.pdf>.

وشددت الوزارة على أن كامل عملية التقديم لطلب الاستفادة هي إلكترونية، ولا تحتاج إلى تقديم الطلب أي وثائق باستثناء (وثيقة إقباط طالب للأخ الذي يدرس في جامعة غير أردنية الموحدة في النشرة الإرشادية)، وأهابت الوزارة بجمع الطلبة وتزويهم ضرورة الالتزام بعدم الحضور نهائياً إلى حرم الوزارة لتسهيل عليهم حيث لا يوجد أي ضرورة لذلك ويمكن للطلاب الاستفسار من خلال منصات التواصل الاجتماعي الرسمية الخاصة بالوزارة، على الفيس بوك وتويتر، والاطلاع على جميع الإعلانات التي يتم نشرها تباعاً.

وأشارت الوزارة إلى أنها ستقوم بإعلان نقاط الطلبة التي تم احتسابها بناءً على بياناتهم الأكاديمية والاقتصادية، ثم فتح باب الاعتراضات على هذه النقاط، وأخيراً ترشيح الطلبة للاستفادة من البعثات والمنح والقروض المختلفة مرة واحدة فقط وبصورة نهائية، حيث ستعلن النتائج بكل شفافية بما في ذلك أسماء الطلبة المرشحين للاستفادة في كل لواء ونقاط كل منهم.

## وزير الطاقة والثروة المعدنية يحاضر في كلية الدفاع الوطني الملكية



قال وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرايشة، إن جهود الوزارة تتركز حالياً في زيادة نسبة الكهرباء المولدة من مصادر الطاقة المتجددة للوصول إلى أكثر من 50% بحلول عام 2030.

جاء ذلك خلال محاضرة له في كلية الدفاع الوطني الملكية الأردنية للدارسين في دورة الدفاع 19 بحضور أمر الكلية العميد الركن الدكتور عوض الطراونة ورئيس وأعضاء هيئة التوجيه فيها.

وكشف وزير الطاقة عن توجههم لحفر 3 آبار جديدة في حقل حمزة النطفي الذي ينتج حالياً 30 مليون قدم مكعب يومياً، ويجري العمل على رفعها لتصل القدرة الانتاجية إلى حوالي 50 مليون قدم مكعب يومياً، لافتاً إلى أن هناك ائتلاف سعودي- أميركي تقدم للعمل في الحقل وسيتم توقيع مذكرة التفاهم بعد الحصول على الموافقات اللازمة.

وأضاف الدكتور الخرايشة، أن الوزارة ستقوم بحفر ثلاثة آبار جديدة وإعادة الدخول

إلى بئرين آخرين بعد إجراء الدراسات اللازمة لتحديد مواقع الحفر الجديدة في حقل السرحان وتحديد الاحتياطي منه.

وبين وزير الطاقة، أن هناك دراسة تجري لتأسيس شركة أردنية متخصصة للغاز الطبيعي تتولى مسؤولية عقود الغاز الطبيعي من شركة الكهرباء الوطنية، كما تم البدء بتنفيذ الإجراءات اللازمة لفتح المجال لترخيص شركتين تسويقيتين جديدتين، استكمالاً لسياسة فتح سوق المشتقات النفطية للمنافسة وتعزيز المنافسة العادلة، كما أن العمل جار على تحويل شبكات النقل والتوزيع إلى شبكات ذكية ما يرفع قدرتها على استيعاب المزيد من الطاقة المتجددة، وأشار الدكتور الخرايشة إلى أن الاستراتيجية الوطنية الشاملة للقطاع للأعوام 2020-2030 تركز على ضرورة تحسين كفاءة استهلاك الطاقة في جميع القطاعات بنسبة 9%، من خلال تحديث ومتابعة التشريعات والخطط الوطنية في مجال كفاءة الطاقة وتنفيذ برامج تحسين كفاءة الطاقة في قطاع المياه بنسبة 15% بحلول عام 2025، وتحسين وسائل النقل وأنشاء شبكات الباصات السريعة وشبكة

عمان

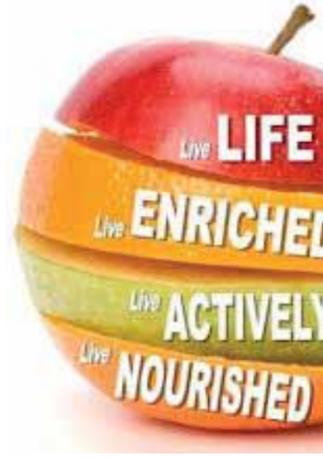
نقل بالسكك الحديدية وتحسين كفاءة استخدام الطاقة في القطاع المنزلي والقطاع الصناعي والقطاع الحكومي والقطاع التجاري والخدمي.

وأكد وزير الطاقة أن الوزارة ستتمضي في تنفيذ مشروع توزيع الغاز الطبيعي في المدن الرئيسية (عمان، الزرقاء، العقبة)، وتزويد حوالي 90 ألف منزل بسخانات المياه بالطاقة الشمسية، ورفع كفاءة الطاقة في قطاع الصناعة، موضحاً أن الأردن من الدول السباقة في مجال تعزيز التعاون الطاقوي بين الدول العربية واستخدام مشاريع الربط الكهربائي لاستغلال الطاقة الخضراء مستعرضاً مشاريع الربط مع الدول العربية الشقيقة وأهميتها في تعزيز التعاون والتكامل الطاقوي العربي، لافتاً إلى مشروع تزويد لبنان بالطاقة الكهربائية من الشبكة الأردنية وبالغاز المصري عبر الأردن ودور الأردن ومساعيها التي قادها جلالته الملك عبدالله الثاني لإنجاح المشروع.

وفي نهاية المحاضرة دار نقاش موسع أجاب خلاله الحاضر على جميع أسئلة واستفسارات الحضور.



## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



وتلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى 12 أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل المضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

والعيوب الولادية والتشوهات الخلقية هي شذوذاً بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن ينسب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الخلقية الأكثر شيوعاً. وتشير البيانات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بمفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكميلية من حمض الفوليك (400 ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداءً من سبوعين إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر التكرار ويطلعن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكميلية كبيرة (5 مليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).  
الدهن أو الدم والأحماض الدهنية  
إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع.

وتُعد الأذوية البحرية مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأذوية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البيانات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبكرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد.

وتلعب الحالة التغذوية للأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل المضائرة بما في ذلك ولادة الرضيع الخشن الوزن عند الميلاد. وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من 20% من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

وتدل البيانات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسن من نمو الجنين، وقد حددت من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضيع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحمل، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البيانات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين للأم قد تسهم بالفاعلية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار.

الفيتمينات والمعادن  
إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتجاج والارتجاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع وتكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمراضة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً بطيئاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يخلل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البداية والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرعة الكالسيوم المكمل مدخول الكالسيوم ويحد وبالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل.

تشير التقديرات إلى أن أكثر من 40% من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز الحديد.

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

السرعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام 2011 أن نحو

75% من عينات بول رياضيي شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام 2004، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

لرويترز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة خللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وأداء الكفء وسرعة أداء التمارين. وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو 60 دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

## احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

من المعروف أن فيتامين D ضروري جداً بسبب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماماً. كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

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

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره 54 سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجره أخصائيو طب الكلى أن بنية

الكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثاين في دمه مرتفع جداً. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلاً فيتامين D على مدى السنوات

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة لصديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولغترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليتيه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

## الجزر . مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

هذا ما يؤكد تقرير نشره موقع "دبلي هيلث" المعني بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال.

فالجذر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتمينات كفيتامين A و C و K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري.

ويعلم خبراء التغذية جيداً منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دوراً كبيراً في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C)

يعمل جيداً على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملعقتين من السكر، وبعدها ضع المزيج في إناء نظيف، وغداً يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

## 5 من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

يتميز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على 5 حلول يقدمها زيت الزيتون لخمس من المشاكل الجلدية المزعجة:

1- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، ووضعه نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الندبات التي تسببها البثور. سماكة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

يتمّ مدّه على البشرة وتركه لفترة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. 2- يخفف من توسع المسام: يمكن للمسّام المتوسّعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلّف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطَبَّق هذا القناع مدة 10 دقائق على البشرة الجافة ولمدة 20 دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

3- يعنى بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى عناية خاصة يمكن أن يؤمّنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشّر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلّف من 3 ملاعق من زيت الزيتون و3 ملاعق من السكر. يمكن أن تضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدّد ومنعّم للبشرة.

4- يحارب التلوث: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التلوث مما يتركها شاحبة وفاقدة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، وملعقة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتمّ تدليك البشرة بهذه الخلطة ثمّ تركه لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. 5- بقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن نمزج في وعاء: 50 مليلتر من زيت الزيتون، 50 ملليلتر من زيت الأفوكادو، 60 نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، 90قطرة من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال الليل.

## child development process نمو الطفل



تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب المفرداتية، وهماً أو ليلاً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنتّة الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التّخاطب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فينتقنون قواعد اللغة والمعنى المعقّدة.

في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخّرة (7-12 سنة). وبالطّراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتسّخن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

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

إن بداية التغيّرات الفسيولوجيّة والعاطفيّة في سنّ البلوغ، واكتساب العمليّات المنطقيّة للكبار يعلنان نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة جديدة: المراهقة.

## القرحة - Ulcers

العلامات المؤدّرة وخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهابات الخارجى المفتوح يكون مؤلماً وقابلاً للتّهيّج بسهولة، إلا أنّ للتهابات الخارجيّة جانباً مشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مشقوقة وظاهرة للعيان، مما يسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضّمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر التهابات تعقيدياً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك التهابات المعدة، وأكثرها إزعاجاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكّلها، إلا أنّ لها جميعها قاسماً مشتركاً واحداً، وهو كونها مزعجة جداً إضافيّةً لتربصها بالجميع بغض النظر عن الاختلافات في الحالة

الصحيّة فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها والتّخزين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العوزّ المناعيّ البشريّ (AIDS)، قد يكون مرض النّهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنيّة قصيرة، ثمّ اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

خُرقة في المعدّة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعدّة والأمعاء الدقيقة يُمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعوّة بالقرحة الهضميّة (Peptic ulcers)، والتي تتعدّد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرق في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التّجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدّمة فهي تقيؤ الدم، وجود دمّاء ضاحجة للبراز، صعوبة التّنفّس، حدوث تغيّرات في الشّهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبيّة، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (Ibuprofen) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (Naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر النفسي، وبالأخصّ الغنيّة بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضميّة بقرحة المعدّة، عندما يكون موطنها هو المعدّة، في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلويّ من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

في حال تفاقم القرحة، قد يتسبب ذلك في حدوث نزيف داخلي، مما قد يؤدي إلى تناول بطلانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاج المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

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



ويقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما نظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيسمّن من التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

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

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

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

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

أحد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً.

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

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

## الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

## لحياة طويلة بصحة جيدة

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

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

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

إهمال شرب الماء  
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرّب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً أو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرّب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

تناول الأطعمة مصنعة على الفطور  
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية، ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

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

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

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

# ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



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

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

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

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

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

# العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

وأشار ساميون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "نمتج الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

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

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

المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".

وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التلفزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

يوتيوب الأكثر شعبية  
كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

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

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

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



# لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً. ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

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

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

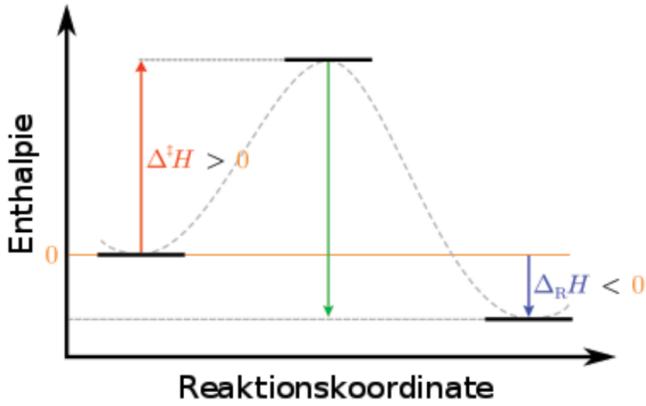
وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستمر يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج

# الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي؛ تعني نقطة الانتقال. وبإمكان هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة-الصفري (مع بعض الاختلاف في عمق طاقة مورس الكامنة) مُثْلَة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات السهلة على أسطح الفلز التنشيط. تنطبق معادلة طاقة غيبس على التفاعلات:  $\Delta G = \Delta H - T\Delta S$  أثبت الديناميكا الحرارية العامة أن التغيير في الطاقة الحرة ينبغي أن يكون سالباً للتفاعلات التلقائية على درجة حرارة وضغط ثابتين. ولأن الجسم الحر مقيد إلى السطح - ما لم تكن الذرة السطحية متحركة كثيراً- فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعني أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سالباً؛ مما يعني تفاعلاً طارداً للحرارة. خُصَّص الامتزاز الفيزيائي كطاقة لينارد-جونز الكامنة، بينما خُصَّص الامتزاز الكيميائي كطاقة مورس الكاملة.

القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة الممتزة تقليدياً أن العتبة النشطة التي تقفل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكترولي لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح. تستلزم هجرته الأنكين على مغز صلب امتزازاً كيميائياً لجزئي الهيدروجين وللأكسجين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، وبعد أن تدمج

تمتلك الأنظمة الواقعية الكثير من الجوانب؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً؛ بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي- حيث أن المواد الممتزة تتوضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد الممتزة في الامتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح،

أجهزة الامتزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الالتصاق. ومع ذلك من الصعب جداً وصف الامتزاز بالطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز. لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كافتراض في الموقع؛ حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

# سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات منشطة k وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات .

اصابة الانسان

هناك نوعين من التلوثات التي استخدمت في معظم الأحيان للكشف عن مستويات الAFLATOXI في الإنسان.

الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB1-guanine adduct في عينة البول . ووجوده يشير لتعرض ال AFB1 خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الاصابة الجديدة

مع ذلك خلال منتصف عمر الايض ، مستوى ال AFB1-guanine التي تعلق قد تختلف في يوم لآخر ، اعتمادا على النظام الغذائي ، وهي ليست مثالية لتقييم الاصابة على المدى الطويل .

الطريقة الثانية ... قياس مستوى ال AFB1-albumin في مصل الدم . وهذا النهج يوفر قياس أكثر تكاملاً للاصابة على مدى عدة أسابيع أو أشهر .

اصابة الحيوان

في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد .

بعض المقالات ابدت اقتراحاتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin .

لا معلومات تشير إلى توقعات تطبي أن الكلاب ستخضع لاحقا إلى مرض ناجم عن ال Aflatoxin

الديك الرومي للغاية معرضة للتسمم الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايبتوكروم P4٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري Aflatoxin B١ كبد الديك الرومي و نقص glutathione-S-

الأكثر شيوعاً من فطريات "الاعشاب الضارة" وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير إلى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير إلى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل معسكراتها ونهاجم الاطعمة قبل حصادها أو خلال تخزينها وخاصة بعد تعرضها لفترات طويلة للبيئة ذات الرطوبة العالية أو لظروف ضاغطة مثل الجفاف .

الموطن الاصلي لل Aspergillus في التربة ، تدهور الغطاء النباتي ، والتين والحبوب التي تتعرض لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة . لتتمتع هذه الظروف رطوبة عالية ( لا تقل عن ٧٠٪ "مختلف عليه" ) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال Aspergillus من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متنوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، والذرة ، والبنز والقمح والذرة والفول السوداني والارز ويذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني تم العثور على نواتج التحول الناتجة من ال Aspergillus في البيض ومنتجات الالبان واللحوم وهذه عند تغذية الحيوانات بالحبوب الملوثة

ودت دراسات اجريت في كل من كينيا وماليزيا عن الممارسات لسادة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي للحد من التعرض لل Aflatoxin

المحاصيل العضوية التي لا يتم التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون أكثر عرضة للتلوث في ال Aflatoxin

علم الامراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في مأم من الانار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin ، البشر البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة السموم الفطرية ال Aflatoxin وانما ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال Aflatoxin الحاد

لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص



السموم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيمياء التي تنتجها و التي تسبب العفن ( molds ) مثل aspergillus flavus and aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح ، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبنز القطن والدخان والفول السوداني والارز ويذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة الاطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحومها ومنتجات الالبان ملوثة بالسموم الفطرية

التركيب الكيميائية لأفلاتوكسين ب١ مثال لتلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان

الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور . وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .

البالغين اقل عرضة للاصابة ، لكن ايضا خطر . لا يوجد صنف حيواني في

مأم منها . السموم الفطرية هي من بين اكثر المواد المعروفة المسببة لسرطان بعد دخول السموم الفطرية للجسم تتم عملية استقلابها في الكبد إلى الأبيوكسيد أو الهيدروكسيل لتصبح السموم الفطرية اقل ضرارا

السموم الفطرية بلعها اكثر شيوعا لكن النوع الأكثر سمية الفطر b١ حيث يتخلل من خلال الجلد

ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FDA) حددت مستوى نشاط السموم الفطرية التي تظهر في الغذاء والاعلاف هي ٢٠-٣٠٠ ppb

ادارة الغذاء والدواء الولايات المتحدة (FAD) اعلنت عن مناسبة لتذكري كاجراء وقائي لمنع تعرض كل من غذاء الانسان والحيوان للاصابة .

اسم السموم الفطرية aflatoxin مشتق من اسم احد انواع الفطريات mold التي تنتجها Aspergillus flavus

وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشافه كسبب لمرض تركيا " Turkey X disease" والسموم الفطرية Aflatoxin من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin

الانواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

# الاخصاب المضاعف (double fertilization)

الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجازها بالفعل في نبات الخشخاش O٧٠ انبات اللقاح، نواتج الانبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضاعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت " تلقح انبوب الاختبار".

التركيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضاعف

الطور الجاميبي الانثوي

الطور الجاميبي الانثوي الذي يشارك في الاخصاب المضاعف في النباتات مغطاة البذور يسمى احيانا الكيس الجنيني، الذي يتكون بداخل البويضة، محاط بالبيوض في قاعدة الكريهة، محيطاً بالطور الجاميبي

الاسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور المهجر الألكتروني ، العديد من الاسئلة أجيب، الأكثر ملاحظة ، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي أظهرت أن الجاميبي الذكري لا يملك أي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميبي قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح

الاخصاب المضاعف في المختبر

يستخدم عادة لدراسة التفاعل الجزيئي وأيضاً الجوانب الأخرى لاتحاد الجاميبي في النباتات الزهرية. واحدة من العواقب الكبرى في تطوير الاخصاب المضاعف في المختبر بين الجاميبي الذكري والانثوي هو حصر النطف في انبوب اللقاح والبويضة في

تم التقرير عنها. O٣٠

أجزاء الزهرة الناضجة الاخصاب المضاعف الاخصاب المضاعف في Arabidopsis

تم اكتشاف الاخصاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يدSergei Nawaschin في كيبف O٤٠ الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام باكتشاف بشكل مستقل الAflatoxin Liliun martagon O٥٠ Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف، التي أجريت باستخدام المهجر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المهجر الضوئي، كان هناك العديد من

الأم (الأنوية القطبية) التي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس نواتج الانقسام المنصف الذي أنتج البويضة. المشاركة من الأم في التركيب الجيني للإندوسبيرم ثلاثي المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجينية من الأم في الجنين.

أجريت على نبات Arabidopsis thaliana. حجرة النواة الذرية داخل الجاميبي الانثوي، في الاتحاد مع النواة الأنثوية، تم توقيفها للمرة الأولى باستخدام التصوير داخل النبات. بعض الجينات التي تدخل في عملية الهجرة والاندماج تم تحديدها أيضاً. O٢٠

دلائل عن الإخصاب المزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية،

الاخصاب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميبي الأنثوي أو ما يعرف بالأمشاج الأنثوية (الطور الجاميبي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكورية (النطف) . يبدأ عمداً لتتعلق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تمتص حبة اللقاح الرطوبة وتبدأ بالإنبات مكونة أنبوب اللقاح الذي يمتد للأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة التقير في البويضة ، يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميبي الانثوي.

أحد النطف سيخصب الخلية البيضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

# السودان.. البرهان يشكل مجلس سيادة انتقاليا برئاسته

الخروطوم

قرر قائد الجيش السوداني عبد الفتاح البرهان تشكيل مجلس سيادة انتقالي جديد برئاسته، بعد أيام من سيطرة الجيش على السلطة في البلاد. وقال التلفزيون السوداني في خبر عاجل، الخميس، إن البرهان «أصدر المرسوم الدستوري رقم 21، بتشكيل مجلس السيادة الانتقالي». ووصف المصدر البرهان على أنه «رئيس مجلس السيادة الانتقالي»، فيما تم تعيين محمد حمدان دقلو نائباً له. وكان البرهان قاد إجراءات الجيش في خطوة أولية نحو افتتاح عربي ودولي على سوريا، بحسب سياسيين ومراقبين سوريين. وولدت هذه المؤشرات أجواءً من الارتياح والتفاؤل في سوريا، ليس فقط على صعيد الأوساط الرسمية، بل في الأوساط الشعبية، حيث يسود انطباع عام لدى الرأي العام السوري، بأن حقبة العزلة بكل تداعياتها المدمرة التي طالت شتى جوانب الحياة على وشك النهاية. ويشير المراقبون لجملة تطورات في هذا المضمار، منها على وجه الخصوص المبادرة التي أطلقتها دولة الإمارات في مارس الماضي الهادفة لإنقاذ سوريا، وتخفيف تداعيات الحصار الكارثية. وتحديثاً أيضاً عن أحدث هذه المؤشرات، وهي زيارة وزير الخارجية الإماراتي الشيخ عبد الله بن زايد، الثلاثاء، إلى العاصمة دمشق، حيث استقبله الرئيس السوري بشار الأسد، في أول زيارة لمسؤول إماراتي بارز منذ 10 سنوات.



من بينهم 9 كانوا أعضاء في المجلس السابق و4 أعضاء جدد، حلوا محل أعضاء المجلس السابق المنتخبين إلى قوى الحرية والتغيير. وجاء تشكيل المجلس كالتالي: الفريق أول ركن عبد الفتاح البرهان عبد الرحمن البرهان رئيساً. الفريق أول محمد حمدان دقلو موسى نائباً للرئيس، الفريق أول ركن شمس الدين كياشي إبراهيم عضواً، الفريق الركن ياسر عبد الرحمن حسن العطا عضواً. الفريق مهندس مستشار بحري عقار إير عضواً. السيد الطاهر أبو بكر حجر عضواً. السيد الهادي إدريس يحيى عضواً. السيدة رجاء نيكولا عبد المسبح عضواً. السيد يوسف جاد كريم محمد علي يوسف عضواً. السيد أبو القاسم محمد محمد أحمد عضواً. السيد عبد الباقي عبد القادر الزبير عبد القادر عضواً.

## وداعاً 10 سنوات من العزلة.. سوريا تطرق أبواب البيت العربي

دمشق

تتوالى المؤشرات بحدوث انفراجة كبرى في ملف العلاقات السورية - العربية، بما يعيد دمشق إلى محيطها العربي، وينهي مسألة مقعدها الشاغر في جامعة الدول العربية منذ 10 سنوات، في خطوة أولية نحو افتتاح عربي ودولي على سوريا، بحسب سياسيين ومراقبين سوريين. وولدت هذه المؤشرات أجواءً من الارتياح والتفاؤل في سوريا، ليس فقط على صعيد الأوساط الرسمية، بل في الأوساط الشعبية، حيث يسود انطباع عام لدى الرأي العام السوري، بأن حقبة العزلة بكل تداعياتها المدمرة التي طالت شتى جوانب الحياة على وشك النهاية. ويشير المراقبون لجملة تطورات في هذا المضمار، منها على وجه الخصوص المبادرة التي أطلقتها دولة الإمارات في مارس الماضي الهادفة لإنقاذ سوريا، وتخفيف تداعيات الحصار الكارثية. وتحديثاً أيضاً عن أحدث هذه المؤشرات، وهي زيارة وزير الخارجية الإماراتي الشيخ عبد الله بن زايد، الثلاثاء، إلى العاصمة دمشق، حيث استقبله الرئيس السوري بشار الأسد، في أول زيارة لمسؤول إماراتي بارز منذ 10 سنوات.

ويقول محمود مرعي أمين عام الجبهة الديمقراطية السورية لموقع «سكاى نيوز عربية» عن تراكم الإشارات على عودة سوريا للحضن العربي: «من أهم دلائل هذه العودة الضرورية والمحة، زيارة وزير الخارجية والتعاون الدولي الإماراتي الشيخ عبد الله بن زايد لدمشق، إنها مهمة جداً، بتوقيتها وبأهدافها، وتسعى لعودة سوريا لشغل مقعدها بجامعة الدول العربية والمساهمة بتقديم الدعم لسوريا، وبالعمل السياسي وإعادة الإعمار». ويضيف المرشح الرئاسي السوري السابق: «كل هذه الأهداف النبيلة تجسد في مختلف سياسات دولة الإمارات الثابتة والمعهود، حيال سوريا وتقديمها الدعم لها وسعيها المحموم لإعادتها لمحيطها العربي، وهي ولا شك جهود ومساهمات حميدة تشكر عليها الإمارات، التي كانت دائماً تسعى للشمع العربي».

من جهته، يقول مدير تحرير صحيفة «الوطن» السورية، جانبات شكاى، في لقاء مع موقع «سكاى نيوز عربية»: «بالتأكيد هذه الزيارة البالغة الأهمية تحمل الكثير من الرسائل السياسية، سواء باتجاه الداخل السوري، أو على صعيد العلاقات السورية العربية أو العربية - العربية ككل، حيث هي تتم في مرحلة حساسة تمر بها فلسطيناً (...)». واعتبر أن زيارة وزير الخارجية الإماراتي مؤشراً مبشراً ومهم على مدى تطور العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين، فسبقاً كان هناك مباحثات هاتفية بين كبار مسؤولي البلدين، واليوم ما نحن نشهد زيارة رسمية هي الأولى من نوعها خلال عقد كامل، لوفد إماراتي رفيع، وليس مستبعداً أن تشهد قريباً جداً زيارات رسمية لمسؤولين سوريين رفيعي المستوى لدولة الإمارات الشقيقة». ويضيف: «الزيارة تؤكد مجدداً حقيقة أن دولة الإمارات العربية المتحدة سياقة ومبادرة في دعم الشعب السوري والوقوف معه، وهو ما أكد عليه البيان الرئاسي السوري، وما أكده السيد وزير الخارجية الإماراتي للرئيس السوري».

ويقول شكاى: «دمشق ترى أنها لم تخرج من الجامعة العربية، بل تم استبعادها منها، لكن لا مشكلة لديها بطبيعة الحال للعودة للجامعة، كونها دوماً مع العمل العربي المشترك، والتنسيق بين الدول العربية، لما يحققه ذلك من تقوية للموقف العربي العام في مختلف المجالات». وتابع: «وعندما توجه الدعوة لدمشق من قبل جامعة الدول العربية، فهي تستلبي الدعوة ولا شك، وستحضر اجتماعات الجامعة وتشارك دورها المحوري فيها».

## إثيوبيا تعلن موعد بدء إنتاج الكهرباء من سد النهضة

مخالات

أعلنت إثيوبيا، الخميس، موعد بدء إنتاج الكهرباء من سد النهضة الذي بنته على النيل الأزرق وسبب أزمة مع مصر والسودان. وقالت وزيرة الدولة للاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاقتصاد الرقي حورية في مهبدي، إنه من المتوقع أن يبدأ سد النهضة إنتاج 700 ميغاوات من الكهرباء العام المقبل، مما يرفع طاقة توليد الكهرباء في البلاد 14 بالمئة. وأوضحت في مؤتمر إفريقي للتكنولوجيا يعقد عبر الإنترنت: «تتفاد إثيوبيا مشروعات متنوعة للطاقة الكهربائية ومن أهمها سد النهضة الذي سيبدأ إنتاج 700 ميغاوات من الكهرباء بحلول عام 2022».

وتخوض الدول الثلاث مفاوضات صعبة منذ أعوام بشأن السد، الذي تتجاوز تكلفته تشييده 4 مليارات دولار، ويثير مخاوف بلدي مصب النيل، مصر والسودان، بشأن نقص المياه.

## إصابات خلال قمع الاحتلال لمسيرات طلابية في بيت لحم والخليل

رام الله

ما أدى إلى وقوع عشرات الإصابات بحالات اختناق. وأضافت، أن الهيئة التدريسية وخوفاً على حياة وسلامة الطلبة علقت الدراسة، في وقت ما تزال قوات الاحتلال تحاصر محيط المدرسة الواقعة قرب مدخل البلدة الشمالي. وأشارت الجمعية إلى إصابة عشرات الطلبة في المنطقة الجنوبية من مدينة الخليل جنوب الضفة الغربية بحالات اختناق، إثر قمع قوات الاحتلال الإسرائيلي، مسيرة طلابية. وقالت، أن قوات الاحتلال المتكزة في المنطقة أطلقت قنابل الغاز السام المسيل للدموع في محيط مدرسة طارق بن زياد والمنازل القريبة منها وباتجاه المسيرة الطلابية، ما أدى إلى إصابة العشرات منهم بحالات اختناق

## البرلمان المصري يتحرك لمواجهة القاتل الخطير «الشابو»

القاهرة

وأضافت رزق الله في حديث لموقع «سكاى نيوز عربية»، أنه من الملاحظ انتشار أنواع جديدة من المخدرات المركبة ذات الأصول النباتية، في عدد من محافظات مصر، تحت عدد من الأسماء، منها: «الشابو»، و«الكريستال»، و«الآيس»، و«أبناء الأكابر». وتابعت: «هذا المخدر (الشابو) تفوق خطورته جميع أصناف المواد المخدرة مجتمعة، بما في ذلك الهيروين، لأنه يتسبب في قيام الأشخاص بتصرفات غير مألوفة والسلوكيات العنيفة، التي تصل إلى الهلوسة والبارانويا الشديدة». ولفتت رزق الله إلى أن صندوق علاج الإدمان أعلن أن هناك نحو 17 ألفاً ممن تقدموا للعلاج هذا العام لديهم مشكلات مع المخدرات الصناعية مثل «الشابو، والفودو، والإستروكس»، من بينهم 2000 شخص طلبوا العلاج من مخدر «الشابو»، وحده. وتقرح النائبة المصرية توسيع دائرة رصد حالات الإدمان بالتحليل المفاجئ من جانب وزارتي الصحة والداخلية، وتحويل من يثبت إدمانه إلى مصحات علاجية. وقالت: «هذه المواد المخدرة ليست ذات صيغة دوائية وإنما يتباع على أنها مخدر، وتصنع كذلك من منطلق هذا الغرض، وليس لها أي تأثير علاجي بخلاف الترامادول الذي يعد علاجاً يحتاج لوصف الطبيب». وتطالب البرلمانية المصرية المسؤولين بضرب مروجي هذه المخدرات بيد من حديد، لحماية لأرسل والمجتمع المصري، وذلك بتكثيف الحملات التفتيشية على المصانع التي تنتج هذه المواد السامة.

## من أميركا لسكان مناطق الصراعات.. «هدية» لمحاربة كورونا

واشنطن

أعلن وزير الخارجية الأمريكي أنطوني بلينكن، عن إطلاق جهود جديدة لتوزيع لقاحات شركة «جونسون أند جونسون» ضد فيروس كورونا، على السكان الذين يعيشون في مناطق الصراعات حول العالم. وقال بلينكن إن الولايات المتحدة في إطار هذه الجهود، ساعدت في التوسط في صفقة بين شركة «جونسون أند جونسون» و«كوفاكس»، وهي المبادرة العالمية لتوزيع لقاحات «كوفيد 19». والإعلان عن هذه الجهود جاء في كلمة لبلينكن خلال مشاركته في اجتماع وزاري خاص بمحاربة الجائحة، في الوقت الذي تتعرض به بعض الدول الغربية الغنية لانتقادات بسبب إغفالها في توزيع اللقاحات على الأشخاص الأكثر احتياجاً حول العالم.

واعتبر وزير الخارجية الأمريكي أن التأخر في توزيع اللقاح على مستوى العالم يسبب «حالة طوارئ»، مسلطاً الضوء على أن «10 بالمئة من سكان قارة إفريقيا أخذوا اللقاح، مقارنة بنسب مرتفعة في دول أوروبا وأميركا الشمالية»، قائلاً إنه «يجب تقليل هذه الفجوة». وعبر بلينكن عن دعمه لهدف منظمة الصحة العالمية بتلقيح 70 بالمئة من سكان العالم بحلول شهر سبتمبر 2022. لكن منظمة «وان» الأمريكية غير الربحية، قالت في بيان إنه من غير المتوقع أن تستطيع الدول الفقيرة تحقيق هذا الهدف، مشيرة إلى أن نصف سكان العالم لم يتلقوا اللقاح حتى الآن، بل إنه في بعض الدول الفقيرة 4.2 بالمئة من السكان فقط حصلوا على التطعيم.

## طبول الحرب تدق في البحر الأسود.. موسكو تحذر واشنطن

موسكو

قالت وزارة الدفاع الروسية، الخميس، إن إجراء تدريبات بالقرب من حدود روسيا الجنوبية «عمل عدائي» من قبل الولايات المتحدة، مشيرة إلى أن موسكو لم تستفز أحداً.

وذكرت الوزارة الروسية: «روسيا لم تستفز أحداً، ونشاط الولايات المتحدة وحلفائها في منطقة البحر الأسود شهد تنامياً ملحوظاً».

كما أشارت إلى أن «المقاتلة الروسية Su-30 أقلعت الأربعاء لاعتراض طائرة استطلاع بريطانية من طراز RC-135 على مقربة من حدود البلاد».

وأوضحت أن «طائرة الاستطلاع البريطانية RC-135 حاولت الاقتراب من الحدود الروسية صوب شبه جزيرة القرم لمسافة 30 كيلومتراً، بعد اعتراضها».

وخلصت إلى أنه «بذلك تم اكتشاف 4 طائرات استطلاع تابعة لحلف شمال الأطلسي فوق البحر الأسود خلال يوم واحد فقط». وفي وقت سابق من الخميس، قال المتحدث باسم الرئاسة الروسية دميتري بيسكو، إن «الرئيس فلاديمير بوتن قلق إزاء تصرفات الولايات المتحدة في البحر الأسود ويراقب الوضع عن كثب». وتابع: «لا يمكن لتحركات تجري في الجوار المباشر لحدود روسيا ألا تكون سبباً لزيادة اهتمام موسكو وإجراءات الحيلة من قبلها».

## الفلسطيني لحقوق الإنسان يحمل الاحتلال مسؤولية المضرين عن الطعام

غزة

طالب المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان المجتمع الدولي بالضغط على قوات الاحتلال الإسرائيلي للإفراج الفوري عن المعتقلين اداريا والمضرين عن الطعام في سجون الاحتلال.

وأكد المركز في بيان صحفي الخميس، أن سياسة الاحتلال تجاه المعتقلين المضرين عن الطعام تجسد عنصريته وانتهاكه بشكل صارخ للمبادئ والقيم الإنسانية، سيما وأن الإضراب عن الطعام يمثل الخيار الأصعب للمعتقلين من أجل نيل أبسط حقوقهم الإنسانية، التي كفلتها القوانين والمعايير الدولية كافة.

وحمل المركز في بيانه قوات الاحتلال المسؤولية الكاملة عن حياة المعتقلين، مطالباً المجتمع الدولي بالتدخل الفوري لوضع حد لسياسة الاعتقال الإداري.

ودعا إلى تكثيف الجهود المحلية والدولية للتضامن مع المعتقلين الفلسطينيين في سجون الاحتلال ومطالبهم العادلة في الحرية والحياة الكريمة، مشيراً إلى أن قوات الاحتلال تمارس سياسة الاعتقال الإداري غير القانوني وبشكل مفرط وتتعسف، حيث يوجد حوالي 500 معتقل إداري في سجون ومراكز الاعتقال التابعة للاحتلال.

## الخارجية الفلسطينية تدين اعتداءات المستوطنين المتطرفين المتصاعدة

رام الله

دانت وزارة الخارجية الفلسطينية تصاعد وتيرة اعتداءات المستوطنين المتطرفين اليهود المدعومة من جيش الاحتلال الإسرائيلي على المواطنين الفلسطينيين العزل بهدف تهجيرهم بالقوة. وأكدت الخارجية في بيان الخميس، أن ما يحدث في مسافر يطأ جنوبي الخليل من اعتداءات بهدف التهجير، يذكر بجرائم العصابات الصهيونية المسلحة والتطهير العرقي ضد البلدات والقرى الفلسطينية قبل تجبة عام 1948. واستنكرت الخارجية في بيانها، الاعتداء الهجمي العنيف الذي ارتكبه المستوطنون وعصاباتهم المسلحة ضد المواطنين الفلسطينيين في حوسان ومسافر يطأ، بالضرب والرشق بالحجارة والرصاص الحي، بحماية جيش الاحتلال، ما أدى إلى وقوع إصابات. كما دندت بعلميات الهدم المتواصلة ضد المنازل والمنشآت الفلسطينية، وتوزيع مزيد من الإخطارات بالهدم كما هو حاصل في القدس المحتلة والأغوار، واستمرار عمليات البناء الاستيطاني داخل بؤرة استيطانية على أراضي المواطنين في سلوان. وحملت الخارجية حكومة الاحتلال الإسرائيلي المسؤولية الكاملة والمباشرة عن جرائم الجيش والمستوطنين، وكذلك المجتمع الدولي على صمته تجاه تلك الجرائم، وتقاوعه عن تنفيذ القرارات الأممية الخاصة بالقضية الفلسطينية.

## مستوطنون متطرفون يقتحمون باحات الأقصى

القدس

اقتحمت مجموعات من المستوطنين المتطرفين اليهود صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقال شهود عيان مراسل (بترا) في رام الله، إن عشرات المستوطنين المتطرفين اقتحموا ساحات المسجد الأقصى من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح على شكل مجموعات متفرقة، ونفذوا جولات مشبوهة وأدوا صلوات استفزازية عنيفة في منطقتهم الشرقية. وادّوا أن شرطة الاحتلال في الوقت ذاته شددت من إجراءاتها التضييقية على المصلين الوافدين إلى المسجد الأقصى عبر التدقيق في هوياتهم وحجز العديد منها وذلك لتأمين اقتحامات المستوطنين.

## شركة كهرباء محافظة أربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة أربد يوم الاثنين الموافق 2021/11/15 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن منطقة خلف ترخيص الصريح من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن بيت ايس، فكر رابح من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن مستشفى رحمة المبني الجديد من الساعة الثانية عشر ظهراً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة أربد. وعن الرما طريق الطرة، تنقية الرما ومجاورها، منطقة الحماصي، حي الدالية، حي الزرايرة، حي مسلخ الرما من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن حي الضفحاح بالقرب من خان مياه الضفحاح، شارع عبدالله بن عباس، شارع عبدالله بن رواحة، شارع مصطفى الغلاني من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثانية والنصف عصراً في مدينة الرما. وعن حلوة المسارحة، ابو الفرح، منبص، رابية العليمان، الرفاعيات، دير الكهف، جببة، دير الفن، تل الرماح، منارة راجل، الجدة، خضاع الفن، موزن القوق، مريجب، منصوره تل الرماح، ام حسين، وروضة الامير على من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً وعن الخالديه على عبر بن الخطاط، الحي الجنوبي، الخالديه الفوقا واتحداً من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة الفوقا. وعن المجر المدينة الحرفية الناهج الجنوبية، مخيم غزة- المنطقة الشمالية من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً وعن جرش- منبخل مخيم غزة الشمالي، الحدادة- التجمع الجنوبي من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش. قسم العلاقات العامة

## الأردن يتسلح بجواهر فريدة في كأس العرب



يوصل المنتخب الوطني لكرة القدم استعداداته المكثفة لبطولة كأس العرب المقررة نهاية الشهر الجاري في العاصمة القطرية الدوحة، حيث يقم حاليا معسكرا تدريبيا في أوروبا. ويمنى منتخب الأردن وضع بصمة مضئية في بطولة كأس العرب، بهدف استعادة ثقة الجماهير وإسعادها بعد الخروج الصادم من تصفيات كأس العالم قطر 2022.

ويتمتع منتخب الأردن بنقاط قوة عديدة، ولا يخلو الأمر من وجود بعض مكامن الضعف التي يسعى الجهاز الفني إلى تلافيها قبل انطلاق كأس العرب. ويستعرض كوورة في السطور التالية أبرز نقاط القوة والضعف في منتخب الأردن، قبل كأس العرب:

## قوة المواهب

تفخر منتخب الأردن تحت 23 عاما بلقب غرب آسيا مؤخرا، حيث فاز في المباراة النهائية على منافسه السعودي «المستضيف»، والتشكيلة التي خاضت هذا التحدي، سيتواجد عدد ليس بالقليل منها، ضمن قائمة المنتخب الأول. وكانت القرعة وضعت الأردن في بطولة كأس العرب ضمن المجموعة الثالثة التي تضم أيضا السعودية والمغرب وفلسطين. ويعول العراقي عدنان حمد، مدرب الشامسي، كثيرا على العناصر التي استقطبها من المنتخب الأولي بعدما أثبت جدارتها، وأكدت قدراتها الفنية العالية والتي يتوقع أن

## حراسة المرمى

سيظهر الأردن بكأس العرب بدون حارسه الأسطوري عامر شفيق، حيث أصبح الأخير مع الإشارة إلى أن عبد الله الفاخوري، يغيب عن المعسكر الحالي بسبب الإصابة، ولم يتضح مدربا لحراس الشامسي.

ويجتهد شفيق في سبيل الاستقرار على أحد حراس المرمى ليكون أساسيا في كأس العرب.

بعد إن كان سيعود للتشكيلة أم لا. وربما يلجأ شفيق لاعتماد معتز ياسين كحارس مرمى، رغم تقدمه بالعم، وقد يمنح ثقته ليزيد أبو ليلى، حيث ما تزال الخيارات قيد الدراسة والتجربة، وغياب الاستقرار في هذا المركز الحساس لدى منتخب الشامسي، قد يشكل نقطة ضعف، فاعتزال شفيق بعد ذاته يعتبر خسارة لكرة القدم الأردنية.

## الحديد يثمن دور الإعلام الرياضي في دعم الحركة الرياضية

ثمن رئيس اللجنة المؤقتة لإدارة شؤون النادي الفيصلي المهندس نضال الحديد، دور أسرة الاتحاد الأردني للإعلام الرياضي في دعم مسيرة الحركة الرياضية والشبابية والكروية على مستوى الأندية والمنتخبات وفي كل المجالات.

جاء ذلك خلال استقباله، في مقر النادي، وفداً يمثل اتحاد الإعلام الرياضي برئاسة الزميل أمجد المجالي وحضور الزلاء، شبلي الشاطرات، ومحمد قدرتي حسن، وخالد خطاطبة، وعوني فريج، ومحمد حسينا وجواد سليمان. وهذا الاتحاد المهندس الحديد بتوليته رئاسة اللجنة المؤقتة للنادي الفيصلي، مشيراً إلى مكانة النادي وعراقة وإنجازاته، وأهمية دعم مسيرته. وشدد الحديد على أهمية مبادرة محبي الفيصلي للانتماء في عضوية الهيئة العامة، عارضاً مبادرة جديدة للقيام بجولة ميدانية على المحافظات كافة لحث أبنائها على الالتحاق بركب النادي الفيصلي.

## اتحاد كرة القدم يصدر جدول الأسبوعين 12 و13 من دوري الدرجة الأولى

أصدر اتحاد كرة القدم، جدول مباريات الأسبوعين الثاني عشر والثالث عشر من دوري الدرجة الأولى 2021. وتقام منافسات الأسبوع الثاني عشر خلال الفترة 14 - 16 تشرين الثاني الحالي، فيما تلعب مباريات الأسبوع الأخير خلال 21 - 23 من الشهر ذاته. ويراعي الجدول إقامة المباريات بين الفرق المتنافسة للصعود إلى دوري المحترفين بنفس التوقيت تحقيقاً لمبدأ العدالة، حيث ضمن فريق مغير السرحان صعوده إلى «المحترفين».

## القرنة وصيفاً بمنافسات الفردي والزوجي

## في بطولة قطر الآسيوية للتنس

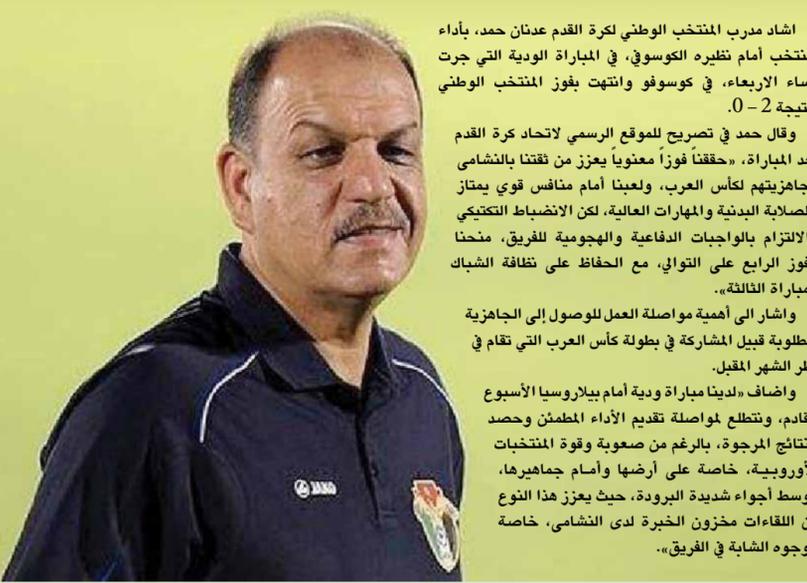
أحرز لاعب المنتخب الوطني للتنس الأرضي، مالك القرنة، المركز الثاني في بطولة قطر الآسيوية للتنس للناشئين تحت 14 عاماً، ضمن منافسات الفردي والزوجي وهي البطولة التي شهدت مشاركة 74 لاعباً من مختلف دول العالم.

وقالت اللجنة الأولمبية، في بيان إن القرنة خسر في المباراة النهائية أمام القطري مشاري نواف. كما حقق مالك القرنة المركز الثاني في منافسات الزوجي برفقة زميله الكويتي محمد العوضي، حيث حقق الثنائي فوزين في ربع النهائي ونصف النهائي قبل الخسارة في النهائي أمام الثنائي القطري مشاري نواف ومحمد غانم بمجموعتين دون مقابل.

## بوجبا يضع شرطاً تعجيزياً لتجديد عقده مع مانشستر يونايتد

ذكرت تقارير صحفية، الخميس، أن لاعب الوسط الفرنسي بول بوجبا، موافق على تجديد عقده مع مانشستر يونايتد، ولكن بشرط. ويغيب بوجبا صاحب الـ28 عاماً حالياً عن الملاعب لمدة 10 أسابيع على الأقل، بسبب إصابة في الفخذ. وسيصبح لاعب الوسط الفرنسي حراً في الانتقال إلى ناد آخر الصيف المقبل، حيث ينتهي عقده الحالي بنهاية الموسم. وهو ما يعني أن بوجبا ربما يكون قد خاض آخر مباراة له مع مانشستر يونايتد، إذا ما قرر الرحيل في الشتاء. ويتقاضى بوجبا حالياً 290 ألف جنيه إسترليني أسبوعياً، وتشير التقارير إلى رغبته في التوقيع على عقد جديد، وفقاً لصحيفة «ليكيب» الفرنسية. لكن الصحفية أضافت في الوقت ذاته، أن بوجبا يشترط على إدارة يونايتد، أن يكون اللاعب الأعلى أجراً في النادي وفي الدوري الإنجليزي الممتاز. وهو ما يعني أن مانشستر يونايتد بحاجة لتقديم راتب أعلى من راتب نجمه كريستيانو رونالدو الذي يبلغ 480 ألف جنيه إسترليني في الأسبوع.

## مدرب المنتخب الوطني يشيد بالانضباط التكتيكي للاعبيه أمام كوسوفو



أشاد مدرب المنتخب الوطني لكرة القدم عدنان حمد، بأداء المنتخب أمام نظيره الكوسوفي، في المباراة الودية التي جرت مساء الأربعاء، في كوسوفو وانتهت بفوز المنتخب الوطني بنتيجة 2-0.

وقال حمد في تصريح للموقع الرسمي لاتحاد كرة القدم بعد المباراة، «حققنا فوزاً معنوياً يعزز من ثقتنا بالشامسي وجاهزيتهم لكأس العرب، ولعبنا أمام منافس قوي يمتاز بالصلاية البدنية والمهارات العالية، لكن الانضباط التكتيكي والالتزام بالواجبات الدفاعية والهجومية للفريق، منحنا الفوز الرابع على التوالي، مع الحفاظ على نظافة الشباك للمباراة الثالثة».

وأشار إلى أهمية مواصلة العمل للوصول إلى الجاهزية المطلوبة قبيل المشاركة في بطولة كأس العرب التي تقام في قطر الشهر المقبل.

وأضاف «لدينا مباراة ودية أمام بيلاروسيا الأسبوع القادم، وتنتقل مواصلة تقديم الأداء المطمئن وحصد النتائج المرجوة، بالرغم من صعوبة وقوة المنتخبات الأوروبية، خاصة على أرضها وأمام جماهيرها، ووسط أجواء شديدة البرودة، حيث يعزز هذا النوع من اللقاءات مخزون الخبرة لدى الشامسي، خاصة الوجوه الشابة في الفريق».

## كاراجر محذراً إدارة ليفربول: نهاية ثلاثي الهجوم قريبة



يرى نجم ليفربول السابق، جيمي كاراجر، أن على مدرب الفريق، يورجن كلوب، التعاقد مع مهاجم عالي الجودة، مع قرب تفكك ثلاثي «الريدز» السابق لشبكة «سكاى سيورتنس» قائلاً: «هذه قرارات كبيرة، قرارات صعبة المقبلة.. وصل اللاعبون جميعاً إلى 30 عاماً، ولا تريد أن يتقدم الفريق بأحمله في السن في الوقت ذاته.. وواصل: «في مرحلة ما، سينتفك الخط الأمامي كما الخطوط الأخرى.. لقد رأينا ذلك مع قديم إبراهيمي كوناتي، وقد جاء خدمات ديوجو جوتا، الذي يقدم منذ ذلك الحين مستويات لافتة. وفي هذا الصدد، صرح مدافع «الريدز» السابق لشبكة «سكاى سيورتنس» قائلاً: «هذه قرارات كبيرة، قرارات صعبة المقبلة.. وصل اللاعبون جميعاً إلى 30 عاماً، ولا تريد أن يتقدم الفريق بأحمله في السن في الوقت ذاته.. وواصل: «في مرحلة ما، سينتفك الخط الأمامي، لأنه بدأ بشكل رائع للغاية هذا الموسم.. ورغم أن جوتا أحدث تأثيراً كبيراً، إلا أنني أود أن أرى خطوة أخرى».

## الأردن يستعد لكأس العرب بفوز ودي على كوسوفو

حقق منتخب الأردن فوزاً معنوياً على كوسوفو (2-0)، في المواجهة التي جرت مساء الأربعاء على استاد فوكيري في بريشتينا، في إطار تحضيرات الشامسي للمشاركة في كأس العرب. وسجل هدي في الأردن بهاء فيصل في الدقيقة 16، بعدما أطلق تسديدة من مسافة بعيدة استقرت في الشباك.

ونجح حمزة الدردور في إضافة الهدف الثاني للأردن في الدقيقة 84، حيث استثمر تمريرة نموذجية من موسى التعمري، لينفرد بالمرمى ويسدد بقعة على يمين الحارس. وكان العراقي عدنان حمد، قد دفع بتشكيلة ضمت يزيد أبو ليلى في حراسة المرمى وتولى قيادة الخط الخلفي محمد الديميري وعبد الله نصيب وإحسان حداد ومحمد أبو حشيش. وتولى قيادة هجمات الأردن بهاء عبد الرحمن ونور الروابدة وبمساندة من أحمد ثائر ومرضي ولعب في الهجوم علي علوان وبهاء فيصل. وقام حمد في الشوط الثاني، بالدفع بأكثر من لاعب بهدف منحه فرصة المشاركة كحمزة الدردور وموسى التعمري وأحمد سريوة. ويتنظر أن يخوض المنتخب الأردني مواجهة ودية ثانية في مدينة مينسك أمام أصحاب الأرض بيلاروسيا في 16 نوفمبر/تشرين ثان الجاري، مع اختتام المعسكر التدريبي.

يذكر أن القرعة أوقعت المنتخب الأردني في المجموعة الثالثة بكأس العرب، إلى جانب المغرب والسعودية وفلسطين.

## منتخب السلة للسيدات يلتقي كازخستان بنصف نهائي بطولة كأس آسيا اليوم

يلتقي المنتخب الوطني للسيدات لكرة السلة، نظيره منتخب كازخستان، عند الساعة السابعة من مساء اليوم الجمعة، في صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب. وتأتي هذه المباراة في إطار منافسات الدور نصف النهائي من بطولة كأس آسيا للسيدات للمستوى الثاني، والتي تقام في عمان، الي ذلك، يلتقي منتخباً لبنتان وأندونيسيا في لقاء نصف النهائي، عند الرابعة من مساء اليوم الجمعة.

## اتحاد التايكواندو يجري انتخابات

## رابطة اللاعبين المعتزلين

أعلن اتحاد التايكواندو، أسماء الفائزين في انتخابات رابطة اللاعبين المعتزلين، لاختيار أعضاء الهيئة العامة العاملة وعددهم 6 حسب نظام الاتحادات الرياضية الأردنية الجديد لعام 2021. وقال الناطق الإعلامي لاتحاد التايكواندو فيصل العبدالات في تصريح صحفي الخميس، إن الانتخابات جرت يوم أمس الأربعاء، وأسفرت عن فوز «إبراهيم أبو زيد ونائسي الهندي وسامر كمال وياسر أبو شعيب وحسين سمرين وهلا المرادعة». وكان اتحاد التايكواندو انتخب الأسبوع الماضي، 9 عن فئة المراكز، قبل أن يتم أمس انتخاب 6 عن فئة رابطة اللاعبين المعتزلين.

## حكمتان تشاركان في إدارة البطولة العسكرية للملاكمة

أعلن الاتحاد الرياضي العسكري، عن مشاركة الحكمتين منار يونس وديانا الكردي، في إدارة مباريات بطولة القوات المسلحة الأردنية الجيش العربي للملاكمة للرجال، والتي اختتمت منافساتها الخميس، في صالة الشهيد راشد الزويد بمدينة الحسين للشباب. وقال الناطق الإعلامي للاتحاد الرياضي العسكري النقيب محمد المناصير في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الأربعاء، إن الحكمتين يونس والكردي شاركتا في إدارة المباريات التي أقيمت خلال اليومين الماضيين، وقدمتا مستويات متميزة.