

الخارجية الفلسطينية تدين الهجمة الاسرائيلية على الاغوار الشمالية

تابع ص7

روسيا تحذر من «السيناريو العسكري المرعب» في أوكرانيا

تابع ص7

السودان.. غوتيريش يحذر من التشكيك باتفاق حمدوك مع الجيش

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

رئيس المكسيك يعلن السيطرة على وباء كورونا

وكالات

أعلن الرئيس المكسيكي أندريس مانويل لوبيز أوبرادور الأربعاء، السيطرة على وباء كوفيد-19 في بلاده.

وقال الرئيس المكسيكي أمام حشد تجمع في الساحة الرئيسية بالعاصمة بمناسبة الذكرى الثالثة لتشكيل حكومته: «هناك 86 من المئة من المكسيكيين الذين تفوق أعمارهم 18 عاما محصنون وتقريبا جميعهم بالجرعتين. لقد بدأنا بتلقيح الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و18 عاما وستقوم بإعطاء جرعات معززة بدءا بالمستين».

وأضاف أن «السيطرة على الوباء تسمح لنا بالعودة إلى خطتنا الأولية لتحسين الخدمات الصحية مثل زيادة عدد الأطباء البالغ حاليا 1.2 لكل ألف نسمة».

أوقات الصلاة

الفجر	04:49
الظهر	11:24
العصر	02:13
المغرب	04:37
العشاء	05:58

28 ربيع الثاني 1443 هـ الموافق 3 كانون الأول 2021م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2579)

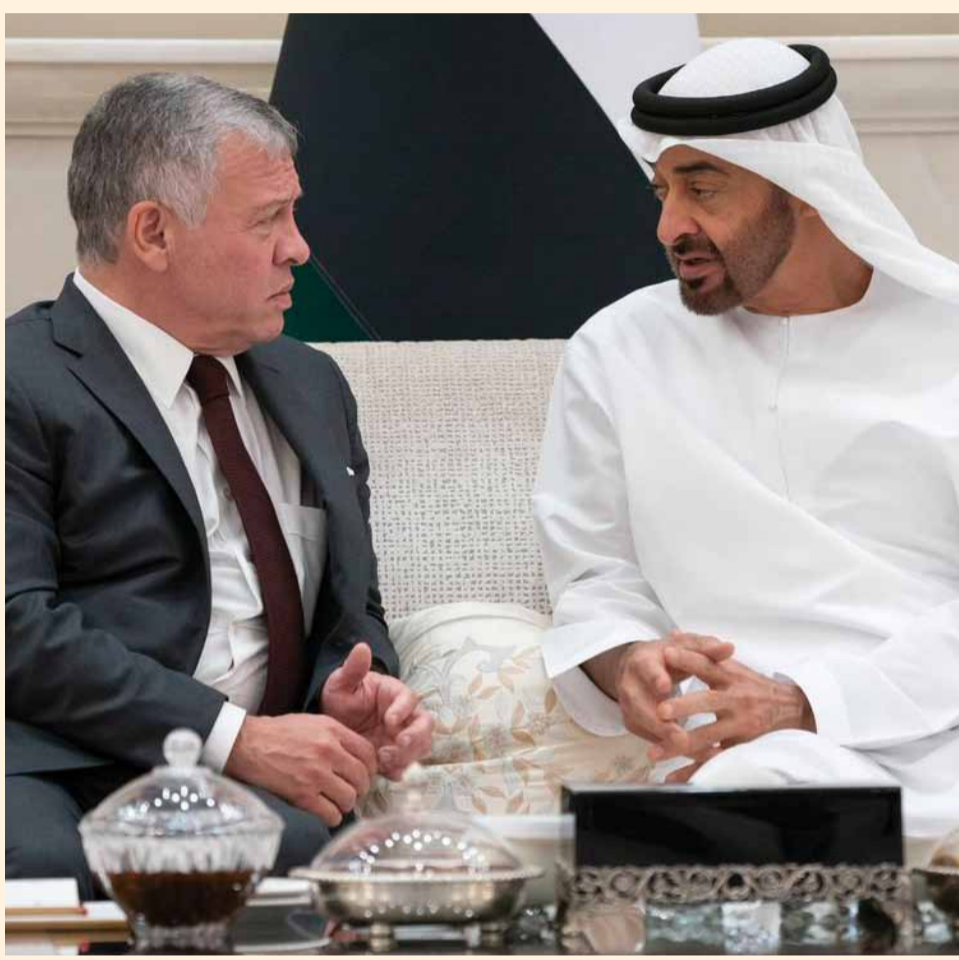
250 فلس

الملك يهاتف ولي عهد أبوظبي مهنتاً بعيد الاتحاد الخمسين لدولة الإمارات

الملك يؤكد عمق العلاقات الأخوية الاردنية الاماراتية

عمان

أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني اتصالا هاتفيا مع أخيه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة الإمارات العربية المتحدة، هناك خلاله بمناسبة عيد الاتحاد الخمسين للدولة. وأعرب جلالة الملك، خلال الاتصال الخمسين، عن تمنياته لدولة الإمارات الشقيقة وشعبها العزيز بالمزيد من التقدم والازدهار. وأكد جلالتهم عمق العلاقات الأخوية الراسخة التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين، والحرص على توطيدها في المجالات كافة.



28 وفاة و4665 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

136 حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 1139 حالة.

وأظهر الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت 29 بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة 50 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 31 بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل 3677 حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (14 يوماً) إلى 894077 حالة.

كما أشار إلى إجراء 51029 فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء 12271386 فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى 4148954، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى 3760970.

وأعلنت وزارة الصحة، الخميس، عن تسجيل 28 وفاة و4665 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 11661 وفاة و963655 إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية 9.14 بالمئة، وبسبب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 57917 حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات 202 حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 38 بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى 18 بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال

الإمارات تعلن تسجيل أول إصابة بـ «أوميكرون» لسيدة أفريقية

ابو ظبي

أعلنت وزارة الصحة الإماراتية عن تسجيل أول حالة إصابة بالمتحور «أوميكرون» لسيدة أفريقية قادمة من دولة أفريقية مروراً بدولة عربية وحاصلة على جرعتي لقاح كوفيد 19 حسب البروتوكول الوطني المعمد. وأوضحت الوزارة أنه تم عزل المصابة ومتابعة حالتها حيث لم تظهر عليها أية أعراض كما تم عزل المخالطين لها واتخاذ كافة الإجراءات الصحية اللازمة.

وأكدت الوزارة جاهزية القطاع الصحي الإماراتي للتعامل مع مختلف المتحورات من خلال اتخاذ كافة الإجراءات الاستباقية من خلال التقييم وإجراءات الفحوصات اللازمة.

من بينها التحرش الجنسي.. وزير مغربي سابق في دائرة الاتهام

وكالات

أعلن وزير حقوق الإنسان السابق في المغرب، المحامي محمد زيان، أنه سيجامك بتهمة عدة بينها «إهانة هيئات منظمة»، على خلفية شكوى رفعتها وزارة الداخلية ضده ردا على اتهامه جهاز الأمن «بفبركة» فيديو مخل للاداب. وقال زيان لووكالة فرانس برس إن النيابة العامة المغربية وجهت له «سلسلة من التهم بناء على شكوى وزارة الداخلية»، بينها «إهانة رجال القضاء وهيئات منظمة» و«بث وقائع وادعاءات كاذبة» و«الخيانة الزوجية» و«التحرش الجنسي».

كان زيان (78 عاماً)، وهو نقيب سابق للمحامين بالرباط، ندد في نوفمبر العام الماضي بفضحه لحملة تشهير، على إثر بث موقع إخباري محلي مقطع فيديو صور داخل غرفة فندق، وقدم أنه يظهره عارياً مع إحدى موكلاته.

وفي يناير الماضي، أعلنت وزارة الداخلية مقاضاته، على خلفية «جرائم إهانة موظفين عموميين» و«إهانة هيئات منظمة»، بناء على «مهاجمته مؤسسات الدولة عبر الترويج لاتهامات وادعاءات باطلة».

سبق لزيان أن تولى وزارة حقوق الإنسان بين 1995 و1996، وتبدأ أولى جلسات محاكمة الوزير السابق، الملاحق في حالة سراح، في 9 ديسمبر الحالي.

اختتام فعاليات التمرين العسكري الأردني- المصري المشترك

عمان

واشتمل التمرين النهائي على تنفيذ عمليات مشتركة برية وبحرية، مسندة بجهد جوي، حيث قامت قوة الواجب المشتركة بمهمتها حسب فرضيات التمرين والتي بدأت بعمليات القصف التمهيدي بالطائرات المقاتلة، ورميات بالذخيرة الحية من وحدات المدفعية، ورمية الصواريخ المضادة للدروع وعمليات العزل.

إضافة إلى إسناد من وحدات الهندسة التي قامت بفتح فخرات لمرور القوات البرية لتطبيق الأهداف وتهيئة الظروف المناسبة لقوة الهجوم الرئيسية، بالتزامن مع عمليات الإنزال بالحيال والإنزال المظلي من الطائرات العمودية لتنفيذ الإحتكام وتطهير المنطقة من الجماعات الإرهابية المفترضة. تابع ص2

واختتمت فعاليات التمرين المشترك العقبة/6، الخميس، والذي نفذته نخبة من القوات المسلحة الأردنية والمصرية في ميادين التدريب المتخصصة، بحضور المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبدالله شديفات ومساعد رئيس هيئة التدريب للقوات المسلحة المصرية لواء أركان حرب أشرف هلال.

ويأتي التمرين انطلاقاً من أهمية تعزيز علاقات التعاون العسكري المشترك بين البلدين الشقيقين، بهدف رفع مستوى القدرات العملية للوحدات المشاركة، وترسيخ مبادئ وأسس تنسيق العمل المشترك،

وإستماع العميد الركن شديفات إلى إيجاز قدمه قائد المنطقة العسكرية الجنوبية عن مراحل التمرين والسيناريوهات التي بُنيت عليه وآلية تنفيذه، مبيّناً أن التمرين جاء لتدريب المشاركين على كيفية التخطيط والتنسيق والتنفيذ وأسلوب صنع القرار السريع على مختلف المستويات العملية والتحديات الحالية والمحتملة التي تواجه المنطقة.

واشتمل التمرين النهائي على تنفيذ عمليات مشتركة برية وبحرية، مسندة بجهد جوي، حيث قامت قوة الواجب المشتركة بمهمتها حسب فرضيات التمرين والتي بدأت بعمليات القصف التمهيدي بالطائرات المقاتلة، ورميات بالذخيرة الحية من وحدات المدفعية، ورمية الصواريخ المضادة للدروع وعمليات العزل.

إضافة إلى إسناد من وحدات الهندسة التي قامت بفتح فخرات لمرور القوات البرية لتطبيق الأهداف وتهيئة الظروف المناسبة لقوة الهجوم الرئيسية، بالتزامن مع عمليات الإنزال بالحيال والإنزال المظلي من الطائرات العمودية لتنفيذ الإحتكام وتطهير المنطقة من الجماعات الإرهابية المفترضة. تابع ص2

أميركا: لدينا مخاوف من قدرات الصين العسكرية

وكالات

القدرات العسكرية التي تواصل جمهورية الصين الشعبية السعي وراءها. مرة أخرى، السعي وراء هذه القدرات يزيد من التوترات في المنطقة».

وأضاف المسؤول الأمريكي: «ذلك يؤكد فقط سبب اعتبارنا جمهورية الصين الشعبية على أنها تحدياً المتصاعد. سنواصل الحفاظ على قدرات الدفاع والردع ضد مجموعة من التهديدات المحتملة من جمهورية الصين الشعبية لأنفسنا ولحلفائنا».

يثير تنامي القوة العسكرية للصين حالة من عدم الارتياح في واشنطن، وخصوصاً بعد الاختبار الذي أجرته في يوليو لسلح تفوق سرعته سرعة الصوت، مع القدرة على الدوران جزئياً حول الأرض قبل العودة إلى الغلاف الجوي والانزلاق في مسار متناور نحو هدفه.

ويقول الخبراء إن نظام الأسلحة مصمم بشكل واضح بهدف تقادي الدفاعات الصاروخية الأميركية، رغم إصرار الصين على أنها كانت تختبر مركبة فضائية قابلة لإعادة الاستخدام، وليس صاروخاً.

فيما يتعلق بكوريا الشمالية، قال أوستن إنه ناقش مع وزير الدفاع الكوري الجنوبي سوه ووك مجموعة واسعة من الموضوعات بما في ذلك الوحدة الثنائية في مواجهة التهديد من الشمال.

وأوضح أنه وسوه اتفاقاً على أن تقدم كوريا الشمالية في برامجها الصاروخية وأسلحة أخرى «يزعزع بشكل متزايد استقرار الأمن الإقليمي»، مضيفاً أن «الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية مازالتا ملتزمتان بالنهج الدبلوماسي تجاه كوريا

الشمالية».

من جانبه قال سوه إن الحلفاء يتشاركون في تفاهم مفاده أن «الدبلوماسية والحوار على أساس الالتزامات السابقة بين كوريا الجنوبية والشمالية وبين كوريا الشمالية والولايات المتحدة ضروريان لتحقيق سلام دائم في شبه الجزيرة الكورية».

ورغم الصعوبات الاقتصادية الشديدة المرتبطة بالجائحة، رفضت كوريا الشمالية باستمرار العروض الأميركية لاستئناف المحادثات، قائلة إن على واشنطن أولاً التخلي عن عدائها تجاه الشمال.

وتؤكد إدارة الرئيس جو بايدن أن العقوبات الدولية على كوريا الشمالية ستظل سارية ما لم تتخذ الدولة خطوات ملموسة نحو نزع السلاح النووي.

حجر مؤسسي للأردنيين القادمين من 7 دول إفريقية

عمان

قال مستشار رئاسة الوزراء للشؤون الصحة وملف كورونا، الدكتور عادل البلبيسي، إن الحجر المؤسسي سيطبق على الأردنيين القادمين من 7 دول إفريقية شهدت انتشاراً للمتحوّر الجديد من فيروس كورونا «أوميكرون»، موضحاً أنه لا يوجد أي إجراءات جديدة للقادمين للمملكة، باستثناء الدول الـ17 الإفريقية.

وأضاف الدكتور البلبيسي، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، أنه لا يمكن لأي دولة في العالم منع دخول أي فيروس لبلادها، مشيراً إلى أن جميع إجراءات الحكومة احترازية لتأجيل دخول المتحوّرات وتحديدًا المتحوّر «أوميكرون»، حيث أن الإجراءات الجديدة تمنع دخول غير الأردنيين للذين أقاموا في 7 دول وهي: (جنوب أفريقيا، ليسوتو، زيمبابوي، موزمبيق، مامبيا، اسواتيني، بتسوانا). وأشار إلى أنه وفي حال رغبة غير الأردنيين من تلك الدول الإفريقية بزيارة الأردن، فيشترط التواجد في دول أخرى لمدة 14 يوماً، وإحضار فحص «بي سي آر» سلبي النتيجة، ويتم فحصه أيضاً في المطار، وبغض النظر عن نتيجة الفحص فسيتم تطبيق الحجر المؤسسي عليه، وذلك يعود لاحتمالية حمل الفيروس بالمتحوّر الجديد، وما زال في فترة الحضانة. تابع ص2

قال مستشار رئاسة الوزراء للشؤون الصحة وملف كورونا، الدكتور عادل البلبيسي، إن الحجر المؤسسي سيطبق على الأردنيين القادمين من 7 دول إفريقية شهدت انتشاراً للمتحوّر الجديد من فيروس كورونا «أوميكرون»، موضحاً أنه لا يوجد أي إجراءات جديدة للقادمين للمملكة، باستثناء الدول الـ17 الإفريقية.

وأضاف الدكتور البلبيسي، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، أنه لا يمكن لأي دولة في العالم منع دخول أي فيروس لبلادها، مشيراً إلى أن جميع إجراءات الحكومة احترازية لتأجيل دخول المتحوّرات وتحديدًا المتحوّر «أوميكرون»، حيث أن الإجراءات الجديدة تمنع دخول غير الأردنيين للذين أقاموا في 7 دول وهي: (جنوب أفريقيا، ليسوتو، زيمبابوي، موزمبيق، مامبيا، اسواتيني، بتسوانا). وأشار إلى أنه وفي حال رغبة غير الأردنيين من تلك الدول الإفريقية بزيارة الأردن، فيشترط التواجد في دول أخرى لمدة 14 يوماً، وإحضار فحص «بي سي آر» سلبي النتيجة، ويتم فحصه أيضاً في المطار، وبغض النظر عن نتيجة الفحص فسيتم تطبيق الحجر المؤسسي عليه، وذلك يعود لاحتمالية حمل الفيروس بالمتحوّر الجديد، وما زال في فترة الحضانة. تابع ص2

قال مستشار رئاسة الوزراء للشؤون الصحة وملف كورونا، الدكتور عادل البلبيسي، إن الحجر المؤسسي سيطبق على الأردنيين القادمين من 7 دول إفريقية شهدت انتشاراً للمتحوّر الجديد من فيروس كورونا «أوميكرون»، موضحاً أنه لا يوجد أي إجراءات جديدة للقادمين للمملكة، باستثناء الدول الـ17 الإفريقية.

وأضاف الدكتور البلبيسي، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، أنه لا يمكن لأي دولة في العالم منع دخول أي فيروس لبلادها، مشيراً إلى أن جميع إجراءات الحكومة احترازية لتأجيل دخول المتحوّرات وتحديدًا المتحوّر «أوميكرون»، حيث أن الإجراءات الجديدة تمنع دخول غير الأردنيين للذين أقاموا في 7 دول وهي: (جنوب أفريقيا، ليسوتو، زيمبابوي، موزمبيق، مامبيا، اسواتيني، بتسوانا). وأشار إلى أنه وفي حال رغبة غير الأردنيين من تلك الدول الإفريقية بزيارة الأردن، فيشترط التواجد في دول أخرى لمدة 14 يوماً، وإحضار فحص «بي سي آر» سلبي النتيجة، ويتم فحصه أيضاً في المطار، وبغض النظر عن نتيجة الفحص فسيتم تطبيق الحجر المؤسسي عليه، وذلك يعود لاحتمالية حمل الفيروس بالمتحوّر الجديد، وما زال في فترة الحضانة. تابع ص2

ضبط شخصين خرقا حرمة إحدى المقابر في محافظة الكرك

عمان

ألقت الأجهزة الأمنية القبض على شخصين خرقا حرمة إحدى المقابر في محافظة الكرك. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن بلاغا ورد لمديرية شرطة محافظة الكرك قبل أيام، عن قيام شخصين مجهولين بخرق حرمة إحدى المقابر في محافظة الكرك، وإلحاق أضرار مادية ببعض القبور. وأضاف أن التحقيقات وجمع المعلومات قادت إلى حصر الاشتباه بأحد الأشخاص، وألقي القبض عليه ليعترف أثناء التحقيق معه بأنه وقبل أيام كان برفقة صديق له يتناولان المشروبات الكحولية، ويدخلان إلى المقبرة، وقاما بتكسير الرخام عن عدد من القبور، فيما ألقى القبض على شريكه، وسيتم إحالتهما للقضاء.

رئيس هيئة الأركان يلتقي نظيره النرويجي

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الخميس، في قاعدة الملك عبدالله الثاني الجوية، رئيس قيادة الأركان المشتركة النرويجي الفريق، بنجف أولو، والوفد المرافق. وبحث اللواء الركن الحنيطي، مع الوفد الضيف، أوجه التعاون والتنسيق المشترك، وسبل تعزيزها بما يخدم مصلحة القوات المسلحة في البلدين الصديقين.

وفي نهاية اللقاء الذي حضره السفير النرويجي في عمان، جرى تبادل الدروع والهدايا التذكارية بين الجانبين.

ظهور مذنب ليونارد في سماء المملكة والعالم العربي

عمان

قال الفلكي عماد مجاهد من مرصد وادي رم/ أم الدامي الفلكي إنه تم رصد المذنب الجديد (ليونارد) في سماء المملكة يومي الاثنين والثلاثاء من الأسبوع الحالي في وادي رم قبل شروق الشمس بحوالي ساعة ونصف. وأضاف مجاهد لووكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، إن الفلكي غريغ ليونارد اكتشف المذنب الذي سمي باسمه في بداية العام 2021 الحالي، وبدأ يقترب ببطء من الشمس والأرض ليصل إلى أقرب مسافة من الشمس في الثالث من كانون الثاني 2022، بينما سيكون في أقرب نقطة من الأرض يوم 12 كانون الأول الحالي على مسافة تقدر بحوالي 14 مليون كيلومتر، وسيبتعد بعد ذلك عن الأرض، ويتوقع وفقاً للحسابات الفلكية أن يعود من جديد بعد حوالي 35 ألف عام. وحول ظروف رؤية المذنب (ليونارد) في شهر كانون الأول الحالي، أوضح الفلكي مجاهد أن لمعان المذنب زاد بشكل ملحوظ عن السابق بحيث يمكن مشاهدته بالعين المجردة في الليالي الصافية والمنظمة. تابع ص2

التوقف عن إعطاء مطعم كورونا في مركزين الجمعة والأحد

عمان

أعلنت وزارة الصحة التوقف عن إعطاء مطاعم فيروس كورونا للمواطنين في مركز تطعيم صالة الأمير فيصل/ منطقة القويسمة، وذلك الجمعة فقط، وسيستأنف العمل على تقديم الجرعات يوم السبت المقبل.

كما أعلنت الوزارة عن توقف إعطاء المطاعم في جميع مراكز التطعيم داخل مدينة الحسين الرياضية للشباب في (قاعة ياملا 1، قاعة ياملا 2) وذلك في يوم الأحد، الموافق 5 كانون الأول، وسيستأنف العمل على تقديم الجرعات يوم الاثنين المقبل.

جامعة الأميرة سمية توقع اتفاقية مع جامعة سرايفو الدولية

عمان

وقّع رئيس جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، الدكتور مشهور الرفاعي، ونائبة رئيس جامعة «سرايفو» الدولية في اليوسنة والهرسك، الدكتورة إنيثا نكاس الخميس اتفاقية للتعاون، عبر تقنية الاتصال المرئي، بحضور شخصي لسفير اليوسنة والهرسك في عمان ماتو زيكو، ونائبه ساتكو بيتانجا. وتهدف الاتفاقية التي وقّعت في الجامعة، إلى تعزيز سبل التعاون الأكاديمي والبحثي بين الجامعتين، وإقامة جسور من التشراكة في مجالات برامج التدريب، والتبادل الثقافي لأعضاء هيئة التدريس والطلبة، والتقدم بمشاركة مشتركة للدعم من خلال

الاتحاد الأوروبي. وأكد الرفاعي سعي الجامعة، وببوجهيات من سمو الأميرة سمية بنت الحسن، رئيس مجلس أمنائها، إلى تفعيل التشبيك والتعاون الدولي مع جامعات مرموقة، متطلعاً إلى إمكانية بناء علاقات متينة مع جامعات اليوسنة والهرسك في كثير من المجالات التي تهم الطرفين. بدوره، أشاد السفير اليوسني بعمق العلاقات بين البلدين الصديقين والسعة الأكاديمية التي تتمتع بها الجامعة وتخصصاتها، سيما في برامج أمن المعلومات والذكاء الاصطناعي والهندسة المرتبطة بالتكنولوجيا، والأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي. من جهتها، رحبت نائبة رئيس جامعة سرايفو بعقد الاتفاقية، معربة عن الأمل بتعزيز أواصر التعاون

البناء بين الجامعتين، مشيدة بالسمعة العلمية لجامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا ودورها في خدمة العلم. وكانت نائبة رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية الدكتورة وجدان أبو الهيجاء قدمت عرضاً مفصلاً عن الجامعة اشتمل على تخصصاتها وإنجازاتها العالمية وخططها والجوائز التي حصلت عليها، والتصنيفات العالمية التي أحرزتها. وحضر توقيع الاتفاقية مستشار السفير اليوسني في عمان حسن الرفاعي، ومدير وحدة العلاقات الخارجية الدكتور راضي الحمادين، ومديرة مكتب العلاقات الدولية في جامعة سرايفو الدكتورة ياسنا بوسنوفيتش.



اختتام فعاليات التمرين العسكري الأردني- المصري المشترك العقبة

عمان

اختتمت فعاليات التمرين المشترك العقبة/6، الخميس، والذي نفذته نخبة من القوات المسلحة الأردنية والمصرية في ميادين التدريب المخصصة، بحضور المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبدالله شديفات ومساعد رئيس هيئة التدريب للقوات المسلحة المصرية لواء أركان حرب أشرف هلال.

ويأتي التمرين انطلاقاً من أهمية تعزيز علاقات التعاون العسكري المشترك بين البلدين الشقيقين، بهدف رفع مستوى القدرات العملية للوحدات المشاركة، وترسيخ مبادئ القدرات المشتركة، وكسب الخبرات العسكرية في مراحل التدريب المختلفة، وتوحيد المفاهيم وتحقيق التجانس والتوافق وصولاً للجاهزية القتالية بكل احترافية. واستمع العميد الركن شديفات إلى إيجاز قدمه قائد المنطقة العسكرية الجنوبية عن مراحل التمرين والسيناريوهات التي بُنيت عليه وآلية تنفيذها، مبيّناً أن التمرين جاء لتدريب المشاركين على كيفية التخطيط والتنسيق والتنفيذ وأساليب صنع القرار السريع على مختلف المستويات العملية واللوجستية والتدريبية، والعمل على مواجهة التهديدات الحالية والمحتملة التي تواجه المنطقة.

واشتمل التمرين النهائي على تنفيذ عمليات مشتركة برية وبحرية، مسندةً بجهد جوي، حيث قامت قوة الواجب المشتركة بمهمة حسب فرضيات التمرين والتي بدأت بعمليات القصف التمهيدية بالطائرات المقاتلة، ورميات بالذخيرة الحية من وحدات المدفعية، ورمية الصواريخ المضادة للدروع وعمليات العزل، إضافة إلى إسناد من وحدات الهندسة التي قامت بفتح ثغرات لمرور القوات البرية لتطبيق الأهداف وتهيئة الظروف المناسبة لقوة الهجوم الرئيسية، بالتزامن مع عمليات الإنزال بالحبال والإنزال المظلي من الطائرات العامودية لتنفيذ الإقتحام وتطهير المنطقة من الجماعات الإرهابية المفترضة.

كما اشتملت الفعاليات النهائية على تمرين بحري نفذته القوة البحرية المشتركة تتمثل في عمليات منع التسلسل ومكافحة القرصنة البحرية وتفكيك السفن (VBSS) وإنزال بالحبال من قبل فرق الإقتحام والتطهير، وإزالة الأنغام البحرية من قبل مجموعات الضفادع البشرية.

وأشاد المساعد للعمليات والتدريب بالمستوى المتميز والمعنويات العالية التي يتمتع بها المشاركون، مؤكداً أهمية التمارين المشتركة في رفع مستوى الجاهزية القتالية لمختلف الصنوف المشاركة للوصول إلى تحقيق الأهداف المخطط لها للتدريب المشترك.

وفي نهاية التمرين الذي حضره المحقق العسكري المصري، وعدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية والمصرية، تم تبادل الدروع والهدايا التذكارية بين الجانبين.

منتدى الأوقاف للحوار ينتدي

حول الإشاعة وخطرها

عمان

نظم منتدى وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية للحوار الفكري ندوة حوارية في المركز الثقافي الإسلامي بمسجد الملك المؤسس بعنوان «مفهوم الإشاعة وخطرها على الفرد والمجتمع» بمشاركة مدير عام هيئة الإعلام طارق أبو الرغيب، والملازم أول وصادق العبادي من مركز السلم المجتمعي التابع لمديرية الأمن العام.

وقال أبو الرغيب خلال الندوة التي أدارها الدكتور محمد العائدي، إن نشر الوعي ضروري لمجتمعنا وهو أفضل من الصمت الذي قد يساهم في نشر الإشاعة بطريقة غير مباشرة. وأضاف، إن هناك مسيات مختلفة للإشاعة بحسب العلم الذي يبحث فيها مثل علم النفس وعلم الاجتماع وعلم الجريمة، مؤكداً أن كلامها يسميها وفقاً لمظهره إلا أن معناها واحد و سلبياتها على المجتمعات كبيرة ومضرة، مشيراً إلى أن أثر انتشار الشائعات كبير جداً ويؤثر على نشر الحقيقة نفسها وكان وراء نشأة مراكز إدارة الاعتقاد بهدف توعية الناس بخطر الإشاعة وطرق كشفها ويكون المجتمع سليماً من هذه الآفة.

وأكد أبو الرغيب أهمية التفريق بين الخبر والإشاعة، وهذا يحتاج إلى صبر وحكمة على التحليل نظراً لأن الإشاعة مشوقة وغامضة وليس لها مصدر، وتساهم هذه الأسباب في انتشار الإشاعات التي يروجها البعض خاصة المستفيدين من انتشارها.

من جهته قال الملازم أول العبادي أننا وبفضل قيادة الأردن الحكيمه ننعيم بالأمن والاستقرار والعلم والتعلم، حيث كان لمبادرة الأمن العام «فتبينو» أثر إيجابي، في نشر مفهوم الإشاعة ودعوة الناس إلى نبذها والتأكد من أي معلومات قبل نشرها أو ترويجه.

وأضاف، إن مركز السلم المجتمعي في مديرية الأمن العام يعمل ضمن محاور وقائية ويسعى إلى بناء قدرات متخصصة تثقيفية وتوعوية، ونشر الوعي والثقافة المجتمعية التي تنبذ الإشاعة وترفض تداولها حيث استفادت المؤسسة الأمنية والعسكرية من هذه الدورات، إضافة إلى تثقيف مجتمعنا الذي أجمع على رفضها.

البليسي: حجر مؤسسي للأردنيين القادمين من 7 دول إفريقية شهدت انتشار أوميكرون

عمان

أكد وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، الخميس، أن نسبة الإنجاز بمشروع إعادة تأهيل طريق الشحن الجوي تجاوزت 47 بالمئة.

جاء ذلك خلال اجتماع عقده الكسبي مع جمعية المستثمرين وجمعية موردي الإسمنت، ومدير شركة الكهرباء، بحضور المكتب الهندسي الاستشاري المصمم للطريق والمقاول المنفذ للطريق، وعدد من المعنيين، جرى خلاله بحث سير الأعمال في المشروع ونسب الإنجاز فيه والإغلاقات لبعض مناطق العمل وتحويلات السير القائمة والتنسيق لإزاحة الخدمات المتعارضة مع الجهات المعنية.

وأكد الكسبي، أنه سيتم تذليل كافة العقبات التي من الممكن أن تواجه العمل في المشروع بشكل فوري؛ لما للمشروع من أهمية حيوية واقتصادية ويعد الاقتصاد الأردني، مشدداً على ضرورة التنسيق الدائم والمستمر مع الجهات ذات العلاقة.

وتمن جهود العاملين في المشروع على جهودهم المبذولة للعمل على المشروع وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة وما يقدم أفضل الخدمات للوطن والمواطن. وحول التحويلات المرورية في الموقع، شدد الكسبي على أن التحويلات المرورية في الموقع مؤمنة بكافة عناصر السلامة العامة لتخدم التجمعات الصناعية والشحن الجوي والمعهد المروري وجميع مستخدمي الطريق لضمان انسيابية الحركة المرورية خلال فترة العمل في المشروع. واستمع الكسبي والحضور إلى إيجاز مفصل حول سير الأعمال في المشروع حيث تشمل الأعمال في المشروع الذي يبلغ طوله (7.4) كم إعادة تأهيل الخطة الإسفلتية في أجزاء الطريق وعمل كافة الأعمال المرافقة له من تصريف مياه الأمطار والإشارات الإرشادية والتحذيرية والأعمال اللازمة كافة وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة، إضافة إلى أعمال تعبيد طريق رديف لطريق الشحن الجوي والتحويلات المرورية المعدة بعناصر السلامة العامة لتخدم التجمعات الصناعية والشحن الجوي والمعهد المروري وجميع مستخدمي الطريق لضمان انسيابية الحركة المرورية خلال فترة العمل في المشروع والتي تم استحداث بعضها.

لجنة فلسطين في الأعيان تُرحب بالرفض الأُممي للإجراءات الإسرائيلية الأحادية بالقدس

عمان

رحب رئيس لجنة فلسطين في مجلس الأعيان، نايف القاضي، بقرار اتخذته الجمعية العامة للأمم المتحدة حول القدس المحتلة ورفض الإجراءات الإسرائيلية العنصرية الأحادية في مدينة القدس، داعياً إلى احترام الوضع القانوني والتاريخي في القدس والأماكن المقدسة فيها.

واعتبر في بيان، الخميس، أن القرار الأُممي من أهم القرارات التي تصدر عن الشرعية الدولية، مطالباً الأمم المتحدة ومجلس الأمن بالعمل على تنفيذها، وهو ما يأتي نتيجة الجهود التي بذلتها الدبلوماسية الأردنية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني وبالتنسيق المكثف مع المجموعات العربية الأخرى المؤيدة لحقوق الشعب الفلسطيني.

كما رحب العين القاضي بالقرار الذي تبنته المجلس التنفيذي لمنظمة الأمم المتحدة (اليونسكو) خلال دورته رقم 212 حول مدينة القدس القديمة وأسوارها.

وأكد أن جميع الإجراءات الإسرائيلية الرامية إلى تغيير طابع المدينة المقدسة ووضعها القانوني لأغية وباطلة، مطالباً بضرورة تحرك جامعة الدول العربية والمنظمات التابعة لها والهيئات والمنظمات العربية في الأمم المتحدة لإحباط المخططات الإسرائيلية لتغيير معالم القدس والأماكن المقدسة ووقف أعمال الحفر وإقامة الأنفاق وجميع الأعمال غير القانونية والمداثة في القدس الشرقية.

ظهور مذنب ليونارد في سماء المملكة والعالم العربي

عمان

قال الفلكي عماد مجاهد من مرصد وادي رم/ أم الدامي الفلكي إنه تم رصد المذنب الجديد (ليونارد) في سماء المملكة يومي الاثنين والثلاثاء من الأسبوع الحالي في وادي رم قبل شروق الشمس بحوالي ساعة ونصف. وأضاف مجاهد لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، إن الفلكي غريغ ليونارد اكتشف المذنب الذي سمي باسمه في بداية العام 2021 الحالي، وبدأ يقترب ببطء من الشمس والأرض ليصل إلى أقرب مسافة من الشمس في الثالث من كانون الثاني 2022، بينما سيكون في أقرب نقطة من الأرض يوم 12 كانون الأول الحالي على مسافة تقدر بحوالي 14 مليون كيلومتر، وسيبتعد بعد ذلك عن الأرض، ويتوقع وفقاً للحسابات الفلكية أن يعود من جديد بعد حوالي 35 ألف عام.

وحول ظروف رؤية المذنب (ليونارد) في شهر كانون الأول الحالي، أوضح الفلكي مجاهد أن لمعان المذنب زاد بشكل ملحوظ عن السابق بحيث يمكن مشاهدته بالعين المجردة في الليالي الصافية والمظلمة، لكن المذنب سيظهر بوضوح أكبر عند رصده بالمنظار مزودجة العينية (الدريل) حيث يمكن مشاهدته على صورة سحابة ضبابية مع ذيل واضح خلفها. وبين أنه تم رصد المذنب صباحاً قبل شروق الشمس في منطقة تقع بين كوكبي الدب الأكبر والرامي، وتحديدًا نجم السماك الرامي، وهي كوكبة تظهر حالياً في السماء الشمالية قبل طلوع الشمس، ومن المنتظر مشاهدته بعد غروب الشمس ابتداءً من 16 كانون الأول الحالي قريبا من الأفق الغربي، ويمكث بعد غروب الشمس حوالي 30 دقيقة، ويقع أسفل كوكب الزهرة اللامع في السماء الغربية، ما يعني أن تحديد موقعه في السماء ووقت ظهوره متاح للجميع. (بترا- علي الحلاله)

(أزواج/ زوجات/ أطفال)، فقد ذكر المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، أن الأردنيين المقيمين في الدول الإفريقية الـ6، يسمح بسفرهم إلى المملكة من خلال مطار الملكة علياء الدولي فقط، وحسب القيود التالية وهي: التسجيل على منصة: www.gatewayjordan.gov.jo، وحيازة فحص (بي سي آر) سلبي خلال 72 ساعة التي تسبق السفر للمملكة، ويستثنى منهم الأطفال دون سن الخامسة، وإجراء فحص PCR في مطار الملكة علياء الدولي حال الوصول، ويستثنى منهم الأطفال دون سن الخامسة، والتوقيع على تعهد الحجر المؤسسي في مطار المغادرة، والدفع المسبق قبل السفر لقيمة الحجر المؤسسي في فندق مطار الملكة علياء الدولي لمدة 14 يوماً. وأشار البليسي إلى إجراء رصد مخبري للمتحور الجديد «أوميكرون» على الحدود والمعابر والمطارات في المملكة.

وحول الوافدين على أرض المملكة، قال البليسي إن الوافدين المقيمين عليهم التوجه فوراً لتلقي جرعتين من المطعوم المضاد من الحجر المؤسسي في مطار المغادرة، والدفع المسبق قبل السفر لقيمة الحجر المؤسسي في فندق مطار الملكة علياء الدولي لمدة 14 يوماً. وأشار البليسي إلى إجراء رصد مخبري للمتحور الجديد «أوميكرون» على الحدود والمعابر والمطارات في المملكة.

الخارجية تتسلم نسخة من أوراق اعتماد عددا من السفراء

عمان

وأعرب السفير البطانية، خلال لقائه في مكتبه للسفير مفولا، عن أطيب تمنياته له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة في تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.

وتسلم أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، السفير يوسف البطانية، الخميس، نسخة من أوراق اعتماد سفير جمهورية تشاد الصديقة، زكريا إدريس دبي أنتو، سفيراً معتمداً غير مقيم لدى المملكة.

وأعرب السفير البطانية، خلال لقائه في مكتبه للسفير أنتو، عن أطيب تمنياته له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة في تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.

وتسلم أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، السفير يوسف البطانية، الخميس، نسخة من أوراق اعتماد سفير جمهورية مصر العربية الشقيقة، محمد سمير مرزوق، سفيراً معتمداً قيمياً لدى المملكة.

وأعرب السفير البطانية، خلال لقائه في مكتبه للسفير مرزوق، عن أطيب تمنياته له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة في تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين.

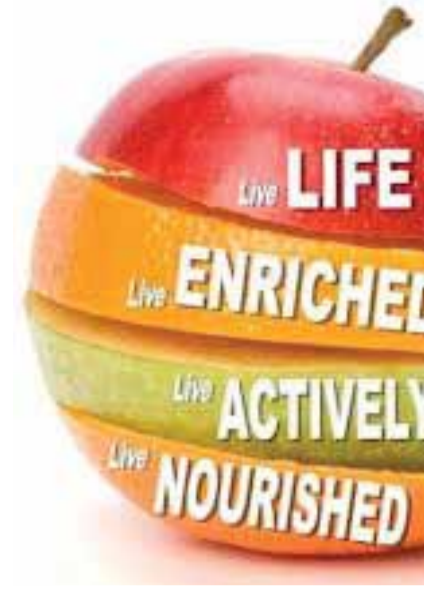
السفارة الإماراتية في الأردن تحتفل بعيد الاتحاد الخمسين



عمان

احتفلت السفارة الإماراتية في عمان، مساء الأربعاء، بمناسبة عيد الاتحاد الخمسين لدولة الإمارات العربية المتحدة. وحضر الحفل رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، ورئيس مجلس النواب المحامي عبدالكريم الدغمي، ورئيس الديوان الملكي يوسف العيسوي، وعدد من المسؤولين والدبلوماسيين والمدعوين. وأكد السفير الإماراتي في عمان، أحمد علي البلوشي، عمق العلاقات الثنائية المتميزة التي تجمع البلدين الشقيقين، والتطور الذي تشهده في مختلف المجالات، مستعرضاً النمو الذي شهدته

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 المضائفة. 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 الدهم 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 المضائفة بما في ذلك ولادة الرضيع الخفضي 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 تحسّن من نمو الجنين، وقد حددت من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضيع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحلمي، 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 تتسم 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 ويكون 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 رياضيين 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 الزمخج؟

هذا ما يؤكد تقرير نشره موقع "ديلي 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 الرتئين، 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 الخلاط مع قليل من الماء، ويومي 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 المزجة:

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، وضع 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. يُطبق 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 يؤمّتها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائرية بخليط مؤلّف من 3 ملاعق من زيت الزيتون و3 ملاعق من السكر. يمكن أن تضفي إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجدّد ومنعّم للبشرة. 4- يحارب التوتّر: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من التوتّر مما يتركها شاحبة وفاقدة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للتوتّر في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضة طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

الزيتون، ملعقة 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، 90قطر من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال الليل.

نمو الطفل "child development process"

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب الفردانية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنت 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 المعقدة.

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 تتسّسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

المرحلة المتأخّرة (7-12 سنة). وفيما يأتي نستعرض تطوّر الطّفل بإيجاز. يشكّل ظهور الكلام علامة على انتهاء مرحلة الرضّاع وبدء مرحلة الطفولة وذلك في السّنة الأولى إلى الثانية. ونلاحظ تطوّرًا ملحوظًا في اكتساب الأطفال للغة في السّنة الثانية من أعمارهم؛ إذ يُظهرون

علامات المُحدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهابات الخارجى المفتوح يكون مؤلماً وقابلًا للتّهتيج بسهولة، إلا أنّ للتهابيات الخارجيّة مرحلة الطفولة، ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو الستين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ 12

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب الفردانية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنت 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 المعقدة.



القرحة - Ulcers

العلامات المُحدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهابات الخارجى المفتوح يكون مؤلماً وقابلًا للتّهتيج بسهولة، إلا أنّ للتهابيات الخارجيّة مرحلة الطفولة، ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو الستين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ 12

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء
التهخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيربس (Herpes) أو فيروس العوزّ المناعيّ البشريّ (AIDS)، قد يكون مرض الشّهام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية 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 المِعْدَة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء.
قرحة المِعْدَة والأمعاء الدقيقة
يُمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهضميّة (Peptic ulcers)، والتي تتعدد 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 التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء ضاحجة للبراز، صعوبة التنفس، 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 طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (Ibuprofen) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (Naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر، والأطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضميّة بقرحة المِعْدَة عندما يكون موطنها هو المِعْدَة، في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلويّ من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

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

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 سيسمح 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 الحمض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ"التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
- تحدر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي للانتهاج الخلوي
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتصاقية

فوضى في الجسم
ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي تشير 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.

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.

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.

ويقول بروفيسور رونترى: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق لبوغ 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 هامة 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 تتوفر 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.



إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

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 "دالي 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".

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 سكي" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

إهمال شرب الماء
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشراب 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. فشراب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد 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".

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".

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

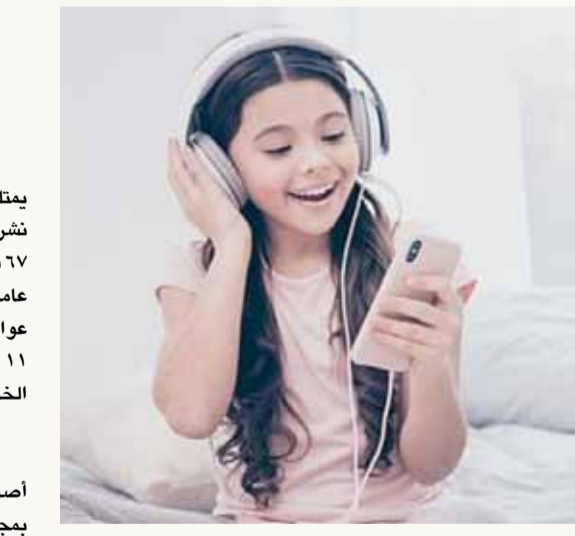
كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دالي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، وصدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة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

على مستوى العالم
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريبا، منششرة بمجرد أن يبلغ الأطفال المدارس الثانوية، وفقاً لنتائج

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.

خطر داهم
وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرته عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

توتر وقلق
وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،



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 التغيرات 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.

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 والإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.

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

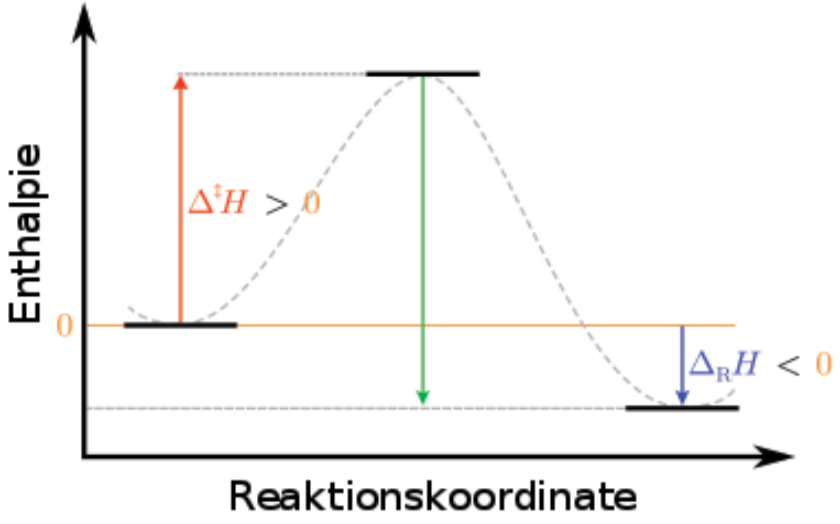
يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

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 حاسبك في المنزل حتى

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 طاقة مورس الكامنة) مُثَلَّة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز التنشيط. تنطبق على التفاعلات: المنجزة الامتزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الالتصاق. ومع ذلك من الصعب جدا 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 كافتراق من الموقع: حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة بالطاقة معادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية وتفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغموير-هنشلولو التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إ-إديبل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

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 الإمتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء؛ حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح، أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (٥) على سبيل المثال، يستطيع الأكسجين أن يشكل روابط قوية جدا (~٤eV) مع الفلزات، مثل Cu(١١٠)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة ٢. الامتزاز الكيميائي-التفكك

القوي بين الماز و سطح 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 تقصّل 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، و بعد أن تدمج

الأنواع الممتزة كيميائياً، يتشكل روابط مع بعضها البعض، يُلتقط (يُمتز) المنتج من السطح. يتشكل التجمع الذاتي أحادي الطبقات (SAMs) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) مُمتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحسر H. تحمي السطح مجموعات SR المرصودة بشكل كلف. علم حركة الامتزاز كمنحود على الامتزاز؛ يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة الممتزة لتتلامس مع السطح. من الضروري أن تُحصّر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتتحرر التقييد الكمي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم. وإذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

الامتزاز أو الاستجذاب أو الانمصاص تراكم ذرات أو جزيئات مائع (يسمى الممتز) على سطح مادة صلبة (تسمى الماز). وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو الذرات التي تراكمت بكثافة على سطح المازات. و يختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكل محلولاً. يجمع مصطلح اشتراك كلا العليتين : الامتصاص والامتزاز (أو الاممصاص). العملية العكسية وهي لفظ المادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالعبوية الانتزاز. الامتزاز الكيميائي الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة الممتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل-، وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجاب

سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد تزيق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات منشطه 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 الانسان . 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 .^{١٩}

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 .^{٢٠}

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

الديك الرومي للسمية الفطري ال Aflatoxin كشفت الدراسات الحديثة أن هذا يعود إلى السايبتوكروم P٤٥٠ وهو التمثيل الغذائي الوسيط Mediated metabolism للسمم الفطري B١ Aflatoxin الذي يحمي الكبد من الجلوتاثيون-S-glutathione الرومي و نقص ^{١٨}

transferrase توسط ازالة السموم أظهرت دراسات اجريت على فئران هامستر حملات علاقات توافقية بين الاصابة بالسموم الفطرية ال Aflatoxin B١ (٤ mg / kg signal dose) جرعة واحدة و ظهور تشوهات خطيرة في ذريتهم .^{٢١}

في عام ٢٠٠٥ اكتشفت في Diamond Pet Food السموم الفطرية ال Aflatoxin في المنتجات المصنعة في غاستون ساوث كارولينا في عام ٢٠٠٤ في ولاية اشرايت في Diamond Pet Food طوعيا أن المنتجات المكونة من الذرة وتصنع في غاستون تحصى منها أكثر من ٢٧٠٠ عينات المنتج النهائي في المختبرات أكدت أن فقط اثنتان من بيانات التاريخ لغماء كلبين من الكبار تشكل بتاريخ "أفضلها" من ٣٠٤٠١١ من الشهر ٤ كان يمكن أن تكون سامة .^{٢٦}

قائمة من التلوثي مصادر دولية من زبدة الفول السوداني التجارية ، زيوت الطبخ (مثل الزيتون والفول السوداني وزيت السمسم) ومستحضرات التجميل عرفت كملاوة في السموم الفطرية ال Aflatoxin .^{٢٧}

في بعض الحالات كاشف السائل اللوني (liquid chromatography) mass spectrometry (LC-MS) / MS (بالإضافة إلى المزيد من الطرق التحليلية أظهرت أن المعدل ٤٨٪ إلى ٨٠٪ من العينات المنتجة المختارة كمحتوية على كميات محددة من السموم الفطرية ال Aflatoxin . في كثير من المنتجات الغذائية الملوثة ، تتجاوز ال Aflatoxin الحدود الآمنة للادارة الامريكية للغذاء والسواء (FDA) أو وكالات تنظيمية أخرى .^{٣٠}

٢٠٠٣ كينيا : التسمم الحاد .^{٢٩} شخص توفي في ٢٣-٣١ شهر ٢ - شهر ٣ من عام ٢٠١٣ : رومانيا ، صربيا ، وكرواتيا الموردة إلى أوروبا الغربية- التلوث بالسموم الفطرية Aflatoxin ٢٠١٣

شهر ٢ من عام ٢٠١٣ : منطقة لوا تلوثة^{٣٣} عام ٢٠١٤ (سارية لان) : نيبال وبنغلادش ، التعرض لحديفي الولادة حيث وجدت في الحبل السري^{٣١}

الاعراض المذكورة ادناه^{٣٢} التعرض للسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى ال تلف الكبد ، أو سرطان الكبد .

اعراض الفشل الكبدية تظهر بتزيف وذمة وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة .

بحاجة لمصدر □ التعرض المزمن يزيد من خطر الاصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA ويتم الكلت القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين P٥٣ ، مورثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA ويشير إلى signaling apoptosis (موت الخلية المبرمج) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للكوون ٢٤٩ الجين P٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة^{١٤} «مزم» ، وتعرض السري ، لا يؤدي إلى اعراض مثيرة حتى ال Aflatoxin الحاد .

ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، إمكانية التعرض المزمن للسموم الأخرى الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الأول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان ، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تتسبب نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها .^{١٥}

واتباع نظام غذائي منتظم بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والبقودنس قد يقلل من تأثيرات المرسطة لل Aflatoxin^{١٦}

ال Aflatoxin B١ يمكن ان يسبب ضعف المناعة ، والتعرض له يزيد من الجمل الفيروسي في فيروس نقص المناعة البشرية HIV^{١٧} ^{١٨}

الاعراض Pathology علم الأمراض لا يوجد نوع من الحيوانات في مأم من الانار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية ال Aflatoxin ، البشر البالغين لديهم مقدرة عالية لمقاومة السموم الفطرية ال Aflatoxin وتدار ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال Aflatoxin الحاد ^{١٣}

لكن الاطفال يتأثرون بشكل خاص



السموم الفطرية سامة ومرسطة بسبب الكيمياء التي تنتجها والتي 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 والفلل الحار والذرة و بذرة القطن والدخان والفول السوداني والارز و بذور 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 ابلانها ملوثة بالسموم الفطرية

التركيبية الكيميائية لأفلاتوكسين ب١ مثال تلوث اعلاف الدواجن ويعزا السبب لوجود نسبة عالية من عينة السموم الفطرية اصابت لحوم وبيوض الدواجن في باكستان^٢

الاطفال خاصة يتأثرون بالاصابة في السموم الفطرية حيث تؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور .^٣ وفشل الكبد ، وسرطان الكبد .

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

من هذه السموم توجد في الطبيعة^٨ Aflatoxin B١ وهو الأكثر سمية وتنتجها كلاً من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus Aflatoxin M١ Aspergillus M٢ parasiticus لكن هي والنوع M٢ ايضا تنتج عند اصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B١ and B٢ Aflatoxin G١ and G٢ تنتجها ال Aspergillus parasiticus Aflatoxin M١ مستقلب من Aflatoxin B١ في الانسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الام)

Aflatoxin M٢ المستقلبه من Aspergillus flavus^٥ ، aflatoxin مشتق من اسم احد انواع الفطريات mold^٦ التي تنتجها Aspergillus flavus^٥ ، وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشافه كسبب لمرض تركيا " Turkey X disease" Aflatoxin^٦ المستقلب من AFB١ في خارج الكبد من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin^٧ ،

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

الاخصاب المضعف (double fertilization)

الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة المتحكم بها تم انجازها بالفعل في نبات الخشخاش O٧٠ انبات اللقاح ، دول انبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت " تلقح انبوب الاختبار".^{٥٨}

التركيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضعف

الطور الجاميبي الانثوي الطور الجاميبي الانثوي الذي يشارك في الاخصاب المضعف 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 المضعف ، ولكن مع تطور الجهر الإلكتروني ، 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^{٥٦}

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

الأم (الأنثوية القطبية) التي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس ناتج 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.^{٥٢}

دلائل عن الإخصاب المزدوج في Gnetales وهي نباتات بذرية لا زهرية، الجامبيتي الأنثوي. النطفة أحادية المجموعة الكروموسومية والبويضة أحادية المجموعة الكروموسومية سيحددان تكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى أحاديًا المجموعة الكروموسومية ثنائيًا المجموعة الكروموسومية (اتحاد ثلاثي المجموعة الكروموسومية اتحاد ثلاثي). بعض النباتات يمكن أن تشكل نواة عديدة للمجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى للطور الجاميبي الأنثوي ستشكل الإندوسبيرم، يسبح غني بالغذاء الذي يوفر التغذية للجنين المتكون. المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الثمرة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها.

السنواتان من الخلية المركزية

الخارجية الفلسطينية تدين الهجمة الاسرائيلية على الاغوار الشمالية



رام الله

والاستيلاء على مركبات ومعدات زراعية يعد سقوطاً أخلاقياً جديداً لم تشهد مثله أبشع الانظمة العنصرية عبر التاريخ، خاصة في ظل الأجواء الباردة.

وبيئت أن استيلاء سلطات الاحتلال على أراض فلسطينية واسعة في منطقة جنوب نابلس، خاصة بلدي قريوت والساوية، يهدف إلى تعميق الاستيطان في المنطقة، وربط البؤر الاستيطانية بعضها ببعض، ولتكريس تحويل الضفة الى كتونات معزولة تفرق بالاستيطان على طريق ضمها لدولة الاحتلال. وكانت قوات الاحتلال الإسرائيلي اقتحمت صباح اليوم الأربعاء، خربة الراس الأحمر في الأغوار الشمالية، واستولت على مركبات ومعدات زراعية للمواطنين الفلسطينيين القاطنين في المنطقة. وقال مسؤول ملف الانتهاكات الاسرائيلية في الأغوار الشمالية معزز بشارت، في بيان، إن قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت الخربة فجر اليوم، واستولت على عدد من المركبات والجرارات الزراعية وصهاريج المياه. وأضاف بشارت أن جنود الاحتلال اقتحموا مساكن المواطنين وقتشوها وعبثوا بمحتوياتها وسط حالة من الهلع والرعب سادت بين المواطنين.

داخت وزارة الخارجية الفلسطينية حرب سلطات الاحتلال الإسرائيلي المفتوحة على الوجود الفلسطيني في المناطق المصنفة «ج»، خاصة في منطقة الأغوار الشمالية المحتلة، واعتبرته جريمة تطهير عرقي. وأوضحت الخارجية الفلسطينية في بيان صحفي، أن سلطات الاحتلال تشن حرباً متواصلة في الأغوار الشمالية، ومنطقة جنوب نابلس، ومسافر يطا جنوب الخليل، وغيرها من المناطق الفلسطينية، مطالبة المجتمع الدولي بضرورة توفير الحماية لآبناء الشعب الفلسطيني الأعرل الذين يخضعون لبطش الاحتلال وتكبله. كما طالبت الخارجية الفلسطينية مؤسسات الأمم المتحدة بتحمل مسؤولياتها امام انتهاكات دولة الاحتلال المتكررة، بحق الأرض الفلسطينية، وسلب حقوق الشعب الفلسطيني ومحاولات تدمير مستقبل أجياله. وأشارت إلى أن اقتحام جنود الاحتلال اليوم لمساكن المواطنين في الراس الأحمر بالأغوار، وتفتيشها،

عشرات المستوطنين المتطرفين يقتحمون الاقصى بحراسة شرطة الاحتلال

القدس

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود، صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقال شهود عيان لمراسل (بتر) في رام الله ان الاقتحامات نفذت عبر مجموعات كبيرة وبمشاركة طلاب معاهد توراتية، ونفذوا جولات استفزازية وأدوا طقوساً تلمودية خاصة في المنطقة الشرقية من الحرم القدسي، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الاسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح. وتأتي هذه الاقتحامات في خامس أيام عيد الأنوار العبري أو «الحانوكاه» الذي يرمز إلى إعادة تدينش ما يسمى المذبح في «الهيكل» المزعوم. وكانت ما تسمى «جماعات الهيكل»، دعت لتكثيف الاقتحامات المركزية والجماعية للأقصى، حتى يوم الاثنين المقبل، برفقة كبار الحاخامات وتنظيم محاضرات واقتحامات احتفالية، وصلوات تلمودية استفزازية ومحاولات لإدخال شمعدان «الحانوكاه» للمسجد الأقصى المبارك. ولشبهيل اقتحامات المستوطنين، فرضت قوات الاحتلال الإسرائيلي إجراءات عسكرية مشددة، في مدينة القدس عموماً ومحيط البلدة القديمة والمسجد الأقصى على وجه الخصوص.

الجامعة العربية تدعو للضغط على إسرائيل لتسوية النزاع مع الفلسطينيين

القاهرة

بحث الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط، مع رئيس وزراء إسبانيا بيدرو سانتشيز، أبرز التطورات على الساحتين الإقليمية والدولية وبالأخص تطورات القضية الفلسطينية.

وصرح مصدر مسؤول بالأمانة العامة للجامعة العربية، أن أبو الغيط دعا الجانب الإسباني ومن ورائه الاتحاد الأوروبي إلى حت إسرائيل على الانخراط مع الجانب الفلسطيني في مسار جاد لتسوية النزاع وفق مقررات الشرعية الدولية. وحذر أبو الغيط من أن استمرار حالة الانسداد الحالية وسط صمت المجتمع الدولي قد يفجر الأوضاع مرة أخرى في المنطقة وعلى نحو أعنف من مواجهات شهر أيار الماضي. وجدد أبو الغيط خلال اللقاء التحذير من مخاطر التدخلات الإقليمية في الشؤون الداخلية للدول العربية وما تؤدي إليه من إطالة أمد النزاعات وزيادة تعقيدها فضلاً عن كونها جزء من الأسباب التي أدت إلى إطلاق شراراتها الأولى.

المنظمة الدولية للهجرة: ارتفاع قياسي لعدد النازحين العام الماضي

لندن

قالت المنظمة الدولية للهجرة إن عام 2020 قد شهد ارتفاعاً قياسياً في عدد الأشخاص الذين أجبروا على الفرار من ديارهم بسبب الصراعات والعنف.

ونقلت هيئة الـ «بي بي سي» البريطانية، عن تقرير المنظمة السنوي، أن عدد اللاجئين المسجلين لدى المنظمة على مدار العام الماضي هو 26 مليون شخص بالإضافة إلى 55 مليون آخرين نزحوا داخل حدود دولتهم.

وأشار تقرير المنظمة إلى أن الكوارث الطبيعية ساهمت أيضاً في عمليات النزوح.

الرئاسة الفلسطينية تدين الاستيطان الاسرائيلي المتواصل

رام الله

قال الناطق باسم الرئاسة الفلسطينية نبيل أبو رديته، إن جميع أشكال الاستيطان الإسرائيلي لأراضي دولة فلسطين، غير شرعي وغير مقبول، وأن الأغوار الشمالية جزء لا يتجزأ من أرض دولة فلسطين المحتلة التي لن يتم التنازل عن شبر منها مكان التمن. وأضاف في بيان إن القرار الإسرائيلي بإقامة حي استيطاني على أرض مطار قلنديا، خطير ويدفع بالمنطقة نحو التصعيد، موضحاً أن المساس بمطار قلنديا هو مساس بأحد الرموز السيادية لدولة فلسطين، التي اعترفت بها المجتمع الدولي في الجمعية العامة للأمم المتحدة عام 2012.

وأوضح أن المجتمع الدولي بأسره أقر عبر القرار الأممي 2334، بإدانة الاستيطان وأعلن بصراحة رفضه لكل أشكال الاستيطان التي تقوم بها سلطات الاحتلال الإسرائيلي لفرص سياسة الأمر الواقع، سواء في مدينة القدس المحتلة أو باقي الأراضي الفلسطينية. وتابع إن محاولات التضييق التي تقوم بها الحكومة الإسرائيلية لخداع الرأي العام الدولي حول الاستيطان، بأنه لن يتم تمرير مشاريع استيطانية كبيرة في الوقت الحالي، هي محاولات فاشلة لن تنطلي على أحد، لأن الاستيطان وسياسة الضم تجري على قدم وساق في تحد واضح لسياسة الإدارة الأمريكية التي أكدت رفضها للاستيطان، والتي يجب عليها أن تتخذ موقفاً واضحاً وصريحاً من هذه الممارسات الإسرائيلية، وعدم الاكتفاء بسياسة التثديد والاستنكار.

روسيا تحذر من «السيناريو العسكري المرعب» في أوكرانيا

وكالات

ووفق أجهزة الأمن فإن هذين الرجلين «اعترفا بتجنيدهما» من قبل أجهزة الأمن الأوكرانية لقاء عشرة آلاف دولار.

وتابعت أن الشخص الثالث «اعتقل متلبساً بالجحفة مع وسائل تخريب فيما كان متوجهاً إلى مسرح الجريمة».

وقال البيان إن هذا الأخير أوقف وكانت بحوزته عبوتين ناسفتين تعادلان 1.5 كيلوغرام من المتفجرات.

وأشار إلى أنه «عبر بشكل غير شرعي الحدود الروسية» وكان يفترض أن يقوم «بتجهيز مخابى» بالمتفجرات.

ويأتي الاعلان عن اعتقال الأوكرانيين الثلاثة الخميس في أوج توتر بين البلدين، حيث قالت كيبف إنها تخشى اجتياحاً وشيكاً فيما تواجه موسكو اتهامات بحشد قوات على الحدود.

وصرح المتحدث باسم الكرملين ديمتري بيسكوف للصحفيين: «نرى ذلك كتهدية مباشر موجهة إلى روسيا»، في إشارة إلى رغبة كييف استعادة السيطرة على شبه الجزيرة.

أعلنت أجهزة الأمن الروسية الخميس أنها اعتقلت ثلاثة جواسيس أوكرانيين كان أحدهم يحضر «لهجوم» بالمتفجرات.

لم توضح الأجهزة في أي مناطق أو تاريخ اعتقال هؤلاء الأوكرانيين.

وبحسب بيان صادر عن أجهزة الأمن الروسية فإن اثنين منهم «وصلا إلى روسيا لجمع معلومات والقيام بتسجلات فيديو وصور لمنشآت ذات أهمية استراتيجية حيوية وبنى تحتية للنقل».

وأضاف أنه «تم العثور في السيارة التي كانوا يستخدمونها على مسدس وسلاح آبي وكذلك على معدات حماية شخصية».

السودان.. غوتيريش يحذر من التشكيك باتفاق حمدوك مع الجيش



الخرطوم

إلى منصبه هو نصر مهم».

وأضاف الأمين العام «ينبغي عليّ أن أدعو إلى الحسّ السليم. أمامنا وضع غير مثالي ولكن بإمكانه أن يتبع انتقالاً فعالاً إلى الديمقراطية».

وتوجّه غوتيريش للمعارضين للاتفاق الذي أبرمه حمدوك مع الجيش والذين يواصلون التظاهر في العاصمة خصوصاً للمطالبة بحكم مدني، محذراً إياهم من أن «التشكيك في هذا الحل (...) حتى وإن كنت أنتفهم سخط الناس، فهو سيكون خطيراً جداً».

على السودان».

وتابع الأمين العام «ندائي للقي والمختلفة وللشعب السوداني هو أن يدعوا رئيس الوزراء حمدوك في الخطوات المقبلة لانتقال سلمي إلى ديمقراطية حقيقية في السودان».

وأتى نداء غوتيريش غداة احتجاج آلاف السودانيين قرب القصر الرئاسي في الخرطوم للمطالبة بحكم مدني، في تظاهرة أطلقت خلالها قوات الأمن قنابل الغاز المسيل للدموع لتفريق المحتجين.

بعد 40 عاماً.. ليبيا تستأنف حركة عبارات للمسافرين مع تركيا

وكالات

وتستمر الرحلة الأولى التي تديرها شركة كفلاي لمدة 48 ساعة، ومن المقرر أن تعود في 7 ديسمبر الجاري.

خلال السنوات الماضية، كانت تُسيّر خطوط بحرية تجارية بشكل منتظم لنقل البضائع بين ليبيا وتركيا، لكن ليس لنقل المسافرين.

وأضاف حديد «لدينا اتفاقيات لبدء روابط جديدة خاصة مع الجارتين مصر وتونس».

ويُعتبر الساحل الليبي من بين الأطول على البحر المتوسط، لكن القسم الأكبر منه وكذلك الموانئ غير مستغلة بشكل كاف، خاصة على مستوى الرحلات البحرية للمسافرين. لكنه يُستخدم على نطاق واسع في عمليات الاتجار

نُدسّن خط بحري للركاب يربط مدينة مصراتة في غرب ليبيا بمدينة إزمير التركية المطلّة على بحر إيجه، إيداً باستئناف حركة العبارات بين البلدين بعد أربعين عاماً من توقفها.

وهذا الخط البحري الدولي لنقل المسافرين هو الأول الذي تدينشه ليبيا مع دول أجنبية منذ 25 عاماً.

وقال طه حديد المسؤول في ميناء مصراتة، ثالث أكبر مدينة في ليبيا الواقعة على بعد 200 كلم من العاصمة طرابلس، «هذا هو أول معبر للركاب بعد سنوات طويلة».

يحدث «فارقاً كبيراً».. بريطانيا تعتمد علاجاً جديداً ضد كورونا

لندن

وافقت المضادة ضد مرض «كوفيد-19»، وسط آمال بأن يساعد على تطويق الوباء في البلاد.

وبحسب صحيفة «إكسبريس» البريطانية، فإن العقار الذي يحمل اسم «Xevudy»، يعتمد على أجسام مضادة أحادية النسيلة من أجل تقليل مضاعفات العدوى.

وحصل الدواء على الضوء الأخضر من الوكالة البريطانية لتنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية، حتى يجري استخدامه من قبل أشخاص يُحتمل أن يعانون أعراضاً شديدة بسبب عدوى «كوفيد-19».

«وحتى تطوير الدواء من قبل شركة «غلاكسو سميث كلاين» بالتعاون مع «فير بيوتكنولوجي»، فيما تشير بيانات صحية إلى أنه يستطع خفض خطر دخول المستشفى والوفاة وسط مصابي كورونا بشكل ملحوظ. وكانت الشركة قد قالت في بيان، خلال التجارب السريرية، ظهر أن جرعة من واحدة من الجسم المضاد أحادي النسيلة، يعمل على خفض احتمالي دخول المستشفى والوفاة بـ79 في المئة، وسط البالغين الأكثر عرضة للخطر، ممن أصيبوا بفيروس «كوفيد-19».

«ولظهر عليهم أعراض». ويؤدي هذا الدواء مفعوله من خلال التوجه إلى جزء من الفيروس يسمى «البروتين الشوكي» أو «بروتين سبايك»، ثم يمنع العدوى من الدخول إلى الخلايا البشرية.

وعندما يقول العلاج بهذا الدور في جسم الإنسان، فإنه يساعد على صد العدوى، فيصبح الفيروس غير قادر على التكاثر.

وجرى السماح باستخدام هذا الدواء، على نحو مشروط، إذ يقدم فقط لمن لديه «عامل خطر»، واحد على الأقل من العوامل التي تجعل الشخص معرضاً بشدة لتفاقم الوضع الصحي من جراء الإصابة، مثل العمر والسمنة وأمراض القلب والسكري.

وقالت المديرية التنفيذية في الوكالة البريطانية لتنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية، جون راين، «يسرني أن أقول إن لدينا الآن دواءً آخر آمناً وفعالاً في علاج مرض كوفيد-19».

وأكدت المسؤولة البريطانية، أن الدواء أظهر نجاعته في حماية الأشخاص الأكثر عرضة لمضاعفات مرض «كوفيد-19»، واصفة هذا الإعلان بالخطوة البارزة في الحرب ضد الوباء.

لبنان.. حظر تجول ليلي لغير الحاصلين على اللقاح

بيروت

أعلن لبنان فرض حظر تجول ليلي، للذين لم يتلقوا اللقاح المضاد لفيروس كورونا المستجد، وذلك قبيل وخلال موسم الأعياد. ووصف وزير الصحة اللبناني، فراس الأبيض، التدبير الجديد، بأنه «أحد الإجراءات التي ترمي إلى كبح الارتفاع الأخير في الإصابات بفيروس كورونا، وإجراء احترازي ضد المتحور الجديد من الفيروس (أوميكرون)».

وأوضح أن حظر التجول سيبدأ كل ليلة من الساعة السابعة مساءً حتى السادسة صباحاً، ابتداءً من 17 وحتى 9 يناير المقبل، بالنسبة لمن لم يتلقوا جرعة واحدة على الأقل من اللقاح، أو الذين لا يحملون اختصاراً تم إجراؤه قبل فترة لا تزيد عن 48 ساعة، كما نوه إلى أنه من المقرر في وقت لاحق، الإعلان عن العقوبات التي ستطبق على المخالفين.

وتتطلب الإجراءات الجديدة أن تعمل الأماكن العامة والمطاعم بسعة 50 بالمئة فقط، كما تتطلب من رواد المطاعم أو الفنادق تقديم شهادة تطعيم أو شهادة اختبار جديدة، بدءاً من 10 ديسمبر الجاري. ولم يسجل لبنان أي إصابات بالمتحور «أوميكرون»، إلا أن اللقاح يسيطر على البلد بشأن قدرة نظام الرعاية الصحية على التعامل مع ذروة جديدة من التفشي.

وأضاف وزير الصحة اللبناني، أن لجنة مكافحة فيروس كورونا «تريد تجنب فرض إغلاق كامل، وتأمّل في تشجيع المزيد من الأفراد على التطعيم». وأوضح أن الإجراءات الجديدة تلتزم الموظفين العموميين وعناصر الأمن والجيش وموظفي الصحة والتعليم والعاملين في قطاعات السياحة، بالتطعيم الكامل بحلول العاشر من يناير، أو الحصول على نتيجة اختبار سلبية على نفقتهم الخاصة مرتين في الأسبوع.

شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 12/6/2021 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها الى فصل التيار الكهربائي عن منطقة جنوب مجمع عمان، اربد طريق الحصن من الساعة الخامسة صباحا لغاية الساعة الثامنة صباحا وعن المناطق التالية: شارع عوفي حجازي حي المهديين، شارع فيصل احمد الشرايري، شارع احمد باش، زيدا فرجوح جنوب ملعب نادي الحصن غرب بنك الدم من الساعة التاسعة الا ثلث صباحا لغاية الساعة الثانية عصرا وعن المناطق التالية: التجمعات الجاورة لمستشفى ايدون العسكري، الحصن الحي الجنوبي حي البركة، اسكان المهندسين الحصن، حي المشيشة، ضاحية الأمير راشد، الحي الغربي الجنوبي الحصن، الحصن طريق البيروال، الحصن الحزام الدائري، راسكة، ام البوي من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة والنصف مساءً في محافظة اربد وعن منطقة سبع اصير، صبحا وصبحة من الساعة العاشرة صباحا لغاية الساعة الرابعة مساءً وعن دير الورق وسط البلد من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

رئيس اتحاد اليد: الاهتمام بمراكز الواعدين في المحافظات سبيلنا لتطوير اللعبة

أكد رئيس اتحاد كرة اليد الدكتور تيسير المنسي، أن توجه الاتحاد للاهتمام بمراكز الواعدين المنتشرة في محافظات المملكة، السبيل لتطوير اللعبة وخلق جيل متميز قادر على المنافسة في المشاركات الخارجية. وكشف المنسي عن توسيع قاعدة مراكز الواعدين، لتشمل جميع محافظات المملكة، بحثاً عن اكتشاف المواهب القادرة على رفد الأندية والمنتخبات الوطنية.

وأشار في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إلى اتخاذ العديد من الخطوات التي من شأنها الارتقاء باللعبة على مختلف الصعد، ليأتي الاهتمام بمراكز الواعدين أحد تلك الخطوات المؤثرة والفاعلة. وأضاف: بدأنا بافتتاح مراكز وواعدين في عدد من المحافظات، قبل أن تمتد هذه الخطوة إلى جميع المحافظات تقريبا، وبإشراف مدربين متميزين قادرين على اكتشاف اللاعبين الصغار القادرين على التطور وبالتالي إثراء اللعبة.

وبين أن الاتحاد وضع خطة أيضا لتطوير المنتخب الوطني لكلا الجنسين وفي جميع الاعمار، مع العمل على المشاركة في البطولات الخارجية بحثاً عن الاستفادة والتناطح.

واختتم رئيس الاتحاد حديثه، بالتأكيد على العمل بالشراكة مع الأندية لتطوير اللعبة التي تحتاج الى تضافر جهود الجميع للوصول إلى أعلى المستويات.

كاريك: رونالدو يمتلك جميع القدرات اللازمة للنجاح مع رانجنك

قال مايكل كاريك، الذي يقود مؤقتا تدريب مانشستر يونايتد المنافس في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، إن مهاجم فريقه كريستيانو رونالدو قادر على اللعب بأي طريقة، وإنه يتوقع أن يواصل تألقه وإحراز المزيد من الأهداف تحت قيادة المدرب المؤقت الجديد رالف رانجنك. وسيتولى رانجنك فعليا قيادة الجهاز الفني لمانشستر يونايتد بعد حصوله على تأشير العمل، وهو يفضل اللعب بأسلوب الضغط العالي عند فقدان السيطرة على الكرة، بهدف الاستحواذ على الكرة من جديد بأسرع ما يمكن.

وقال كاريك الذي سيؤدي الفريق عندما يواجه آرسنال في وقت لاحق من اليوم الخميس، إن رونالدو (36 عاما) يملك جميع القدرات والمهارات التي تمكنه من التكيف مع أي أسلوب لعب يطبقه رانجنك.

وعن عدم قدرة رونالدو على اللعب بأسلوب الضغط العالي، قال كاريك عن ذلك «هذه ربما تكون خرافة.. لقد سبق له اللعب مع أكثر من فريق طوال سنوات ونجح في اللعب بطرق مختلفة كثيرة».

وأضاف كاريك «لقد استمر في إحراز الأهداف مع كل فريق لعب له وأنا على ثقة بأنه سيستمر في التهديف، ولا أشك في ذلك».

ورonaldو هو هداف يونايتد في الموسم الحالي برصيد 10 أهداف أحرزها في 15 مباراة في جميع المنافسات.

ويحتل مانشستر يونايتد المركز 10 بين فرق الدوري الإنجليزي الممتاز برصيد 18 نقطة، بعد حصوله على نقطة واحدة في آخر ثلاث مباريات، بينما يحتل آرسنال المركز الخامس برصيد 23 نقطة بعد فوزه في 4 من آخر 5 مباريات.

كويتي: توتنهايم التحدي الأكبر في مسيرتي

قال أنطونيو كويتي، مدرب توتنهايم، إن قيادة النادي اللندني، بمثابة التحدي الأكبر الذي يواجهه طوال مسيرته حتى الآن وإن النادي يدفع حاليا ثمن سماحه بتراجع مستواه على مدار سنوات.

وقال توتنهايم مرتين في آخر 4 مباريات لعبها في جميع المنافسات، منذ تولى كويتي تدريبه في الشهر الماضي وحاليا يحتل المركز التاسع بين فرق الدوري الإنجليزي الممتاز.

ومنى توتنهايم بهزيمة مخجلة (2-1) أمام مورا السلوفيني في دوري المؤتمر الأوروبي الأسبوع الماضي أيضا.

وتوج كويتي بـ3 ألقاب للدوري الإيطالي مع يوفنتوس، قبل فوزه بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز وبكأس إنجلترا مع تشيلسي.

وبعد ذلك قاد إنتر ميلان للفوز بلقب الدوري الإيطالي للمرة الأولى منذ 11 عاما في مايو/أيار الماضي.

وقال كويتي «هذا هو التحدي الأكبر في، نعم، وأنا متحمس كثيرا. الأهم عندي الآن هو تأسيس قاعدة قوية وبعد ذلك البناء عليها».

وأضاف «خلال السنوات الماضية تراجع مستوى النادي باستمرار، بعكس ما كان عليه عندما كنت مدربا لتشيلسي.. وأعتقد أن توتنهايم يدفع حاليا ثمن هذا التراجع».

وأضاف المدرب الإيطالي المخضرم قوله «الآن نحن بحاجة إلى بعض الوقت للبدء من جديد، لكني على ثقة بأن بوسعنا التحسن كثيرا».

ويلتقي توتنهايم مع برينتفورد الذي يحتل المركز 11 بين فرق الدوري الممتاز العشرين في وقت لاحق اليوم الخميس.

كلوب: صلاح كان غاضبا بعد المباراة!

عبر مدرب ليفربول يورجن كلوب، عن سعادته بأداء فريقه في الفوز على مضيعة إيفرتون 4-1 مساء الأربعاء، ضمن الجولة الرابعة عشرة من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وسجل المصري محمد صلاح هدفين، وأضاف جوردان هندرسون وديوجو جوتا هدفا لكل منهما، ليحقق لليفربول فوزا مستحقا على غريمه في المدينة.

وقال كلوب في تصريحات لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): «سأستمتع بمشاهدة اللقاء لاحقا لأنني أعرف النتيجة، هذا يسعد، لقد مرت بلحظات الليلية استمتعت بها كثيرا، لقد أحببت ما رأيته وكان أفضل أداء قدمناه في جوديسون بارك، قطعنا خطوة كبيرة في تطورنا حيث يمكننا أن نحسم هذا النوع من المباريات، رغم من أنها مهمة حقا للخصم، يمكننا وضع العواطف جانبا».

وأضاف: «يا لها من لحظات كروية رائعة مررتنا بها في الشوط الأول، المواقف التي وضعنا أنفسنا فيها على أرض الملعب جعلت من الصعب حقا الوصول إليها، لقد قدمنا لهم هدفا بدون سبب، هكذا كان الأمر، كانت الجماهير غاضبة ونحن أعدنا الأمل لهم، بعد الشوط الأول، سيطرنا عليهم مرة أخرى، وبالطريقة التي دافعوا بها كان إرسال ساديو ماني ومحمد صلاح أكثر لخوض المواجهات الفردية».

وتابع: «كان بالتأكيد أداء يستحق تسعة من عشرة لكل الشبان، باستثناء لحظات، لا ينبغي أن نأخذ ذلك كأمر مسلم به، الأمر كله يتعلق بالشبان، لقد كان أداء جيدا للغاية».

وفي تصريحات أخرى لشبكة «أمازون برايم» للبي بي سي، عبر كلوب عن إعجابهِ بكيفية تسجيل صلاح لهدفه الثاني في اللقاء، وقال: «لقد كان غاضبا بعد المباراة! أراد أن يسجل الهدف الثالث، أنا لا أخذ هذه الأشياء على هذا النحو، أما بالنسبة لهدفه الثاني، عليك استغلال هذا النوع من الأخطاء، لقد وضع موهبة صلاح لاعب إيفرتون شيموس تحت ضغط للفوز بتلك الكرة، ثم تحولت إلى فرصة جيدة للتسجيل».

الأردن يثأر من السعودية بعد 36 عامًا



انتظر منتخب الأردن، 36 عامًا، من أجل الثأر من نظيره السعودي، على مستوى منافسات بطولة كأس العرب. وفاز المنتخب الأردني على شقيقه السعودي، الأربعاء، بهدف دون رد، في إطار الجولة الأولى من دور المجموعات بكأس العرب.

هدف اللقاء الوحيد، حمل توقيع محمود مرضي في الدقيقة 62، بعد تسديدة ضربت في الدفاع خليفة الدوسري، وأكملت طريقها للشباك.

ورد النشامي، على خسارتهم 4-0 أمام السعودية، في افتتاح مشوارهم بكأس العرب نسخة 1985، والتي أقيمت في السعودية. وألحق المنتخب الأردني، أول هزيمة بالمنتخب السعودي، في مباراة افتتاحية على مستوى البطولة العربية.

ولم يسبق للأخضر، على مدار مشاركاته الـ6 السابقة، خسارة أي مباراة افتتاحية، بواقع 4 انتصارات والتعادل في مناسبتين. وفي نسخة 1985، فاز المنتخب السعودي

الأردن يحبط السعودية بسلاح الخبرة

ويجسد منتخب الأردن، أن حالة الطرد بخرج لاعبه إحسان حداد بالدقيقة 53، لم تركه، بل زاته إصرارًا على البحث عن هدف والإصرار على إرسال الكرات العرضية بعيدًا عن التنوع الهجومي المطلوب، جعل النشامي يتعد عن التهديد الفعلي لرمي الربيعي. ورغم انتهاء الشوط الأول بالتعادل، إلا أن ما قدمه منتخب الأردن، أعطى مؤشرات أنه سيكون الأقرب للفوز، حيث أن معيار الخبرة صب في صالحه ومنحه فرصة أكبر للتحكم في مجريات اللقاء.

رب ضارة نافعة
عمل منتخب الأردن في الشوط الثاني، على معالجة بعض الأخطاء التي رافقت الأداء، وتسرع من إيقاع اللعب، وفتح أطراف الملعب وتبادل لاعبو النشامي، الأدوار، مما ساعدهم على خنلة الدفاع السعودي، وإيجاد المساحات المطلوبة، خاصة من منطقة العمق. ومع تحرر لاعبي منتخب الأردن بطريقة أفضل، فإن الخطورة بدت أكثر فاعلية، وتصدت العارضة لرأسية محمود مرضي.

ورمى. ورغم فضيلة الأردن من حيث الاستحواذ، إلا أن الفاعلية بقيت محدودة، فالتركيز والإصرار على إرسال الكرات العرضية بعيدًا عن التنوع الهجومي المطلوب، جعل النشامي يتعد عن التهديد الفعلي لرمي الربيعي. ورغم انتهاء الشوط الأول بالتعادل، إلا أن ما قدمه منتخب الأردن، أعطى مؤشرات أنه سيكون الأقرب للفوز، حيث أن معيار الخبرة صب في صالحه ومنحه فرصة أكبر للتحكم في مجريات اللقاء.

معيار الخبرة
وجد منتخب الأردن، نفسه مطالبًا بالفوز، لعدة اعتبارات أهمها أن منافسه لعب بفريق الصف الثاني، ولا مجال للتعثر. ذلك الواقع، وضع لاعبو الأردن تحت الضغط المبكر، حيث اندفعوا للهجوم من أجل خنلة الدفاع السعودي، وإيجاد المساحات المطلوبة، خاصة من منطقة العمق. ومع تحرر لاعبي منتخب الأردن بطريقة أفضل، فإن الخطورة بدت أكثر فاعلية، وتصدت العارضة لرأسية محمود مرضي.

الجالية الأردنية في قطر تشيد بأداء منتخب النشامي أمام السعودية



سادت مظاهر الفرح وأوساط الجالية الأردنية في قطر عقب فوز منتخب النشامي على السعودية في المباراة التي جرت مساء أول أمس في استاد المدينة التعليمية الدولي بهدف دون رد. واشتعلت المدرجات بأصوات الزغاريد والأهازيج الأردنية التي عبرت عن رضا الجماهير الحاضرة بأداء الفريق المميز الذي نال فوزه المستحق. ووصف عدد من المحللين الرياضيين بعد انتهاء المباراة، أداء منتخب النشامي بـ«الرجولي»، وأفضليته الواضحة منذ بداية المباراة والتي ترجمها لاحقًا بتسجيل هدف الفوز.

وأكد المحللون الرياضيون أن جمهور النشامي كان الأجل في المباراة، والحلقة الأقوى. وقال مراسل قنوات «بين سبورت» من قلب استاد المدينة التعليمية، «إن جمهور النشامي نثر الدوحة ونور المباراة»، مضيفًا: لقد استمتعت كثيرا بأداء الجماهير الأردنية، التي حولت المباراة إلى عرس جميل سمعنا خلاله الأهازيج والأغاني التراثية الأردنية الجميلة، وأشاد محللو قنوات «بين سبورت» بالمستوى التدريبي والتكتيكي المتطور للمدير الفني لمنتخب النشامي، عدنان حمد، ونجاحه باحترافية عالية في قيادة دفة المباراة من خلال خطته التي رسمها للمنتخب، والتي نجح

كورتوا ينتقد منح ميسي الكرة الذهبية

يرى البلجيكي تيبو كورتوا حارس مرمى ريال مدريد، أن زميله في الفريق كريم بنزيما كان يستحق الفوز بجائزة الكرة الذهبية كأفضل لاعب في العالم، نظرًا لأدائه الرائع خلال هذا العام.

وقال كورتوا، عقب الفوز دون رد على أنتنك بيلباو في الليجا، خلال تصريحات نقلتها صحيفة «لا ريبوبليكا»: «كريم يستحق الكرة الذهبية، لكنه لقب صعب والنظر للأشخاص في قمة الترتيب ستجد أنهم حققوا ألقابا مثل كوبا أمريكا وبطولة أوروبا ودوري الأبطال واداما ما يكون الأمر هكذا». وأضاف: «هم لا يرون سوى ذلك، ولا ينظرون للأداء طوال العام، ونأمل أن تحقق الألقاب هذا العام لكي يفوز بنزيما بالجائزة العام المقبل». وعن الفوز على بيلباو، علق: «في الشوط الأول كنا جيدين للغاية، وقتنا بالعديد من التسديدات حتى سجلنا الهدف، وفي الشوط الثاني الخصم كان أكثر قوة، ولم تكن ناجحين في التميرات وافقدنا للهدف في اللعب والخروج من الضغط، لكن في النهاية حصدنا النقاط الثلاث».



إعلان قائمة المرشحين لانتخابات الوحدات

أعلن نادي الوحدات، الخميس، أسماء المرشحين لخوض انتخابات مجلس الإدارة، بعد قيادته طوال الفترة الماضية من خلال لجنة مؤقتة.

ويتنافس على منصب الرئيس، الدكتور بشار الحوامدة ويوسف الصقور، وكلاما سبق له ترأس إدارة نادي الوحدات في دورات سابقة.

ويبلغ عدد المرشحين لمجلس الإدارة 27 شخصا، هم: «عبد القادر أبو نصر، عبد الحكيم السيناوي، اباد الشملتي، سامي دحبور، مخلد الكوز، فراس أبو العتيق، خالد العيسى، بسام شلباية، وليد السعودي، خالد أبو قوطة، محمد دغمش، جمال العيسى، حاتم أبو معيليش، زيار شلباية، مجدي دغمش، أمجد سمرين، عبد الرحمن النجار».

كما يتنافس أيضًا كل من «خضر صوان، علي خليفة، محمد عارف دغمش، علي مسلم، غصاب خليل، عوض الأسمر، زيد أبو حميد، عمر عشا، سامي السيد، محمد البنا».

وتعتبر انتخابات نادي الوحدات الأوسع مقارنة مع انتخابات الأندية الأخرى واداما ما تشهد صراعا قويا بين المرشحين. وينتظر أن تعقد انتخابات نادي الوحدات غدا الجمعة، لكن هناك ترشيحات بصفوة إكمال التصاب القانوني، مما قد يؤدي إلى تأجيلها لمدة 14 يوما، حيث تقام بمن حضر.

كأس العرب في كبسولة.. غزارة تهديفية وإنذار مغربي بالجولة الأولى

أسدل الستار على الجولة الأولى من بطولة كأس العرب التي تستضيفها قطر، حيث شهدت غزارة تهديفية، وأحداثا مميزة. ويستعرض كوورة في سلسلة تقارير «كأس العرب في كبسولة» أبرز الأحداث اليومية الجديدة في العرس الرياضي العربي.

غزارة تهديفية
شهدت الجولة الأولى تسجيل 22 هدفا في 8 مباريات بمعدل يقرب من ثلاثة أهداف في المباراة الواحد وهو الرقم الأعلى الذي يسجل في جولة واحدة بتاريخ البطولات العربية، توزعت الأهداف إلى 10 في الشوط الأول و12 في الشوط الثاني.

تدخل الحكام بمساعدة تقنية الفيديو كثيرا في المباريات، مشهورين 4 بطاقات حمراء واحتساب 6 ضربات جزاء.

وتدخلت تقنية الفيديو في الغالب أكثر من هدف منها لبعاد بونجاح في مرمى منتخب السودان وهدف بدر باتون في مرمى منتخب فلسطين.

المغرب العربي

ووجهت 3 منتخبات من المغرب العربي جرس إنذار لباقي المنتخبات العربية معلنة أنها قائمة للمنافسة وليس فقط المشاركة على الرغم من مشاركتها بمنتخبات من اللاعبين المحليين والمحترفين في الدورات العربية والتخليجية دون محترفي أوروبا.

وقص نسور طراج شريط مباريات البطولة بفوز عريض على موريتانيا (5-1) كأكبر نتيجة حتى الآن، فيما فازت الجزائر والمغرب على السودان وفلسطين برباعية.

في المقابل ظهرت منتخبات قوية ومرشحة للقب بشكل خجول وقدمت أداء دون المأمول حيث لم تظهر قطر في المباراة الافتتاحية بالشكل المتوقع لكنها حققت الأهم وهو الفوز على منتخب البحرين بهدف، وهو ما ينطبق على المنتخب المصري الذي انتصر بذات النتيجة على نظيره اللبناني.

وجددت منتخبات عقدها لمنتخبات عربية أخرى بتكرار الفوز عليها وهو ما فعلته تونس بموريتانيا عندما انتصرت عليها للمرة الثانية عشر من أصل 16 مباراة جمعت المنتخبين في كل المسابقات انتهت 4 منها بالتعادل.

وحقق المنتخب المصري الفوز السادس على نظيره اللبناني من أصل سبع مباريات جمعت المنتخبين.

ثأر قديم

وشهدت الجولة ثأر المنتخب الأردني من نظيره السعودي بعد 36 عاما بعدما انتصر عليه بهدف، حيث سبق وانتصر الأخضر برباعية في المباراة الافتتاحية للمنتخبين بنسخة 1985 في الطائف، كما ألحق النشامي أول هزيمة بالأخضر على مستوى المباريات الافتتاحية والخسارة رقم 7 في تاريخ مشاركاته السعودية بالبطولات العربية.

وخلفت بعض الأحداث الأضواء كدخول مدرب منتخب العراق زيليكو بيتروفيتش لأرضية الملعب في الوقت الضائع ليمنع لاعبه أيمن حسن من تسديدة ضربة جزاء ويطلب من حسن عبد الكريم تنفيذها ليجسد التعادل في الرمق الأخير وخرج بعدها معتذرا عن التصرف. وأعاد المدرب للأذهان نزول رئيس الاتحاد الكويتي الراحل الشيخ فهد الأحمد بمونديال إسبانيا عام 1982 لأرضية الملعب لإلغاء هدف لمصلحة المنتخب الفرنسي في مرمى المنتخب الكويتي.

مشهد بديع وفي مباراة قطر والبحرين انصب الحديث كله على المشهد التفصيلي الذي سبق اللقاء وأعيد فيه الراحلان سعيد صالح وعبدالحسين عبدالرضا بتقنية البولوجرام والمقطوعة الموسيقية التي دمجت فيها جميع الأناشيد الوطنية العربية بشكل مؤثر سحب البساط من المباراة. ومن الأحداث التي شهدتها الجولة الأولى استغلال مدرب منتخب مصر البرتغالي كارلوس كيروش للاذعة الفيفا بإجراء تبديل سادس بعد إصابة لاعبه حمدي فتحي.

وعلى المدرجات كانت هناك منافسة من نوع خاص بين الجماهير العربية على مستوى الأهازيج والأزياء الشعبية وإن كان الحضور المصري هو الأقوى والأكثر تأثيرا.

فريق دي لا سال يظفر بلقب دوري السيدات لكرة الطائرة

ظفر فريق دي لا سال بلقب دوري السيدات لكرة الطائرة، بعد فوزه على نظيره النصر بثلاثة أشواط مقابل لا شيء، في المباراة التي جرت مساء الأربعاء، في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب.

وتوج نائب رئيس اتحاد كرة الطائرة العميد جهاد قطيشات كأس البطولة، لقائد فريق دي لا سال، تالا فحماني، والميدانيات الذهبية، فيما توج فريق النصر بالميداليات الفضية. وحصد فريق التعاون المركز الثالث وتوج بالميداليات البرونزية، بعد فوزه على القدس بثلاثة أشواط دون رد، في المباراة التي جرت على نفس الصالة مساء اليوم أيضا.