

## زعيم كوريا الشمالية يواصل عمليات الإعدام بطريقة جديدة

تابع ص

## إصابات بمواجهات مع الاحتلال واعتقالات ومصادرة اراض في الضفة

تابع ص

## شرق السودان.. «نظارات البجا» تلوح بورقة «تقرير المصير»

تابع ص

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## الملك يهاتف العاهل البحريني مهنتاً باليوم الوطني الخمسين لمملكة البحرين

عمان

أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني اتصالاً هاتفياً مع أخيه جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، ملك مملكة البحرين، هنأه خلاله بمناسبة اليوم الوطني الخمسين لمملكة البحرين الشقيقة، والذكرى الثانية والعشرين لجلوس جلالتة على العرش. وعبر جلالتة، خلال الاتصال، الخميس، عن تمنياته لمملكة البحرين الشقيقة وشعبها العزيز بتحقيق المزيد من التقدم والازدهار. وأكد جلالة الملك ثناته للعلاقات الأخوية الراسخة التي تجمع البلدين والشعبين الشقيقين، والحرص على توطيدها في شتى الميادين.

### أوقات الصلاة

الفجر	05:00
الظهر	11:30
العصر	02:14
المغرب	04:38
العشاء	06:00

12 جمادى الأولى 1443 هـ الموافق 17 كانون الأول 2021م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2593)

250 فلس

## المياه توزع وثائق الناقل

### الوطني على الائتلافات المؤهلة

عمان

أنجزت وزارة المياه والري، الخميس، مسودة وثائق عطاء مشروع الناقل الوطني (تحلية مياه العقبة ونقلها إلى المحافظات)، حيث تم توزيعها على الائتلافات المؤهلة مسبقاً؛ حتى يقوموا بإعداد المراجعات الفنية والعقدية المتعلقة بهذا المشروع، وذلك التزاماً من وزارة المياه والري بالموعد الذي أعلنته الوزارة والسير قدماً بتنفيذ هذا المشروع. ويتضمن المشروع محطة المعالجة التي سيتم إقامتها على خليج العقبة ومحطة تحلية المياه وخط ناقل بطول 450 كيلو متر لنقل 300 مليون متر مكعب من المياه المحلاة إلى جميع محافظات المملكة.

## افتتاح جدارية عمان مدينة النور

عمان

قال نائب رئيس لجنة أمانة عمان المهندس زياد الريحاني، أن مدينة عمان كانت وما زالت مدينة مستضيفة للاجئين والمهاجرين الذين وجدوا ملاذاً آمناً وبيتاً مفتوحاً وبيئة مناسبة للعمل والعيش.

وأضاف، أن المملكة تستضيف ثاني أعلى نسبة من اللاجئين نسبة إلى عدد السكان في العالم، ولم تتصل من مسؤولياتها على الرغم من التحديات الهائلة والتأثير الكبير على البنية التحتية والموارد المحدودة. جاء ذلك خلال الكلمة التي ألقاها نيابة عن رئيس لجنة أمانة عمان في حفل إزاحة الستار عن اللوحة الجدارية المسماة «عمان مدينة النور» في مقر المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين في الأردن.

وشكر الريحاني المفوضية لدورها الريادي وسعيها المستمر لمساعدة الدول التي تحتضن اللاجئين باعتبارها المنظمة الأممية المعنية بشؤون اللاجئين في المملكة، مشيراً إلى أن أمانة عمان؛ تبذل قصارى جهدها في تقديم الخدمات لجميع قاطني المدينة، وتعزيز مبادئ الدمج الاجتماعي لتحقيق الأمن عبر تقديم خدمات تحقق مبادئ العدالة الاجتماعية.

ويبين ممثل المفوضية في الأردن دومينيك بارتش، أن الجدارية التي يسهل رؤيتها، لا تجمل فقط مكاتب المفوضية بل تحمل في طياتها رسالة قوية من التضامن مع اللاجئين الباحثين عن المأوى والحماية والدعم، خصوصاً مع إعلان عمان مدينة للنور قبل عدة سنوات. تابع ص2

## الشمالي: لا معيقات أمام الصناعات العراقية في السوق الأردنية

بغداد

أكد وزير الصناعة والتجارة والتأمين، يوسف الشمالي، أن السوق الأردنية مفتوحة أمام الصناعات العراقية دون أية معيقات أو رسوم.

وبين الشمالي، خلال اجتماع منفصل، الخميس، مع رئيس وأعضاء اتحاد الصناعات العراقي، ورئيس وأعضاء غرفة تجارة بغداد، أن الصناعات العراقية تدخل السوق الأردنية دون أية رسوم جمركية، مؤكداً أهمية تعزيز التبادل التجاري بين البلدين. وأشار إلى أهمية العمل المشترك بين القطاع الخاص والسعي إلى تحقيق التكامل الاقتصادي بين البلدين. وأوضح الشمالي أن الوزارة تسعى إلى توسيع قوائم السلع الأردنية المعفاة من الرسوم الجمركية العراقية، مبيناً أن ارتفاع أسعار السلع الأردنية داخل السوق العراقية، يأتي بسبب الرسوم الجمركية التي تفرض عليها. وشدد على أهمية إقامة وتنظيم معارض خارجية مشتركة، للترويج للصناعات الأردنية والعراقية بالأسواق العالمية.

وبين أن الحكومة تسعى لإيجاد علاقات مستدامة بين القطاع الخاص في كلا البلدين على أساس تكاملي، مشيراً إلى أهمية المنطقة الصناعية المشتركة التي ستبنى في النور قريباً.

بدوره، قال رئيس غرفتي صناعة عمان والأردن، المهندس فتحي الجغبير، إن القطاع الصناعي ينظر إلى الجارة الشقيقة العراق كشريك مهم في مختلف المجالات الاقتصادية والتجارية. وأوضح الجغبير أن إقامة معرض متخصص للصناعات الأردنية في بغداد اليوم، تابع ص7

## خلال لقاء جلالتة المكتب الدائم لمجلس الأعيان

# الملك: مصلحة الوطن تتقدم على أي شيء

• الملك: رسائل الدولة يجب أن تكون واضحة وموحدة أمام الأردنيين  
• الملك: أهمية مواصلة التعاون والتنسيق بين مجلس الأمة بشقيه الأعيان والنواب والحكومة

عمان



التقى جلالة الملك عبدالله الثاني، في قصر الحسينية الخميس، المكتب الدائم لمجلس الأعيان، الذي يضم رئيس المجلس ونائبي الرئيس ومساعديه. وأكد جلالة الملك، خلال اللقاء، أن المملكة تسير بثبات وبهدف واضح لإحداث نقلة نوعية بالحياة السياسية، معتبراً جلالتة أن المرحلة المقبلة مهمة في مسيرة التحديث السياسي.

وبين جلالة الملك، أن المسارات السياسية والاقتصادية والإدارية مترابطة، ولن يكون هناك إنجاز حقيقي إذا لم يكن العمل جدياً ومتزامناً، لافتاً إلى أهمية التركيز على الإصلاح الإداري لتأثيره على المسارين السياسي والاقتصادي.

وشدد جلالتة على ضرورة مواصلة التعاون والتنسيق بين مجلس الأمة بشقيه الأعيان والنواب، والحكومة، ومشاركة الأفكار والمقترحات الهادفة إلى خدمة الأردن.

ولفت جلالة الملك إلى أن إحراز أي تقدم يتطلب التعاون بين جميع مؤسسات الدولة والعمل بروح الفريق واتخاذ القرارات التي تصب في مصلحة الوطن التي تتقدم على أي شيء.

وأكد جلالتة ضرورة أن تكون رسائل الدولة واضحة وموحدة أمام الأردنيين، لافتاً إلى أهمية دور الحكومة في شرح أي مسألة قد تثير الشائعات بسبب عدم وضوحها أو تفسيرها بطريقة خاطئة أحياناً.

وتناول اللقاء التطورات الإقليمية والدولية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، ومساعي تعزيز الاستقرار في المنطقة.

وذكر رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز أن الأردن قوي بقيادة جلالة الملك، ويحظى بمكانة مهمة في المنطقة والعالم، لافتاً إلى أن التحديات التي تواجه المملكة تتطلب المزيد من العمل الجاد واتخاذ القرارات الجريئة. تابع ص2

## وزير التنمية يبحث مع السفير السعودي التعاون المشترك



عمان

آليات التعاون بين الوزارة ومركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية، ووجه التعاون بين البلدين في قطاع الشؤون الاجتماعية والتنمية واللجان المشتركة وتبادل الخبرات. وأكد المفتح ثناته للعلاقات الأردنية السعودية والتعاون الوفيق بين البلدين الشقيقين. واستعرض الطرفان، الخدمات المقدمة للمتفنيين السعوديين في مراكز

الربحية والتأهيل وآليات التنسيق بهذا المجال، وخاصة في متابعة أوضاع المتفنيين من تلك المراكز مع السفارة. وأشار السفير السعودي بمستوى مراكز الرعاية والتأهيل الأردنية المتقدم في مجال الخدمات المقدمة للأشخاص ذوي الإعاقة، مثنياً على الجهود التي يبذلها الأردن في استضافة اللاجئين وتقديم الخدمات لهم.

بحث وزير التنمية الاجتماعية أمين المفتح، الخميس، مع سفير المملكة العربية السعودية المعتمد لدى المملكة، نايف بن بندر السديري، والوفد المرافق، أوجه التعاون المشترك بين البلدين الشقيقين في المجال الاجتماعي. كما بحث الوزير مع السفير السعودي

## قطر: الأردن في القائمة الخضراء لسياسة السفر

الدوحة

أعلنت وزارة الصحة القطرية اليوم عن تحديث جديد لسياسة السفر والعودة أعادت بموجبها الأردن إلى القائمة الخضراء بعد أن كانت نقلته إلى القائمة الحمراء منذ أسبوعين.

وأوضحت وزارة الصحة القطرية في بيان عبر موقعها الإلكتروني أن هذا التحديث سيدخل حيز التنفيذ اعتباراً من يوم الأحد المقبل.

وذكرت الوزارة الإجراءات المتبعة للقادمين من الدول المصنفة بالقوائم الخضراء والحمراء والبرتقالية، فيما يخص فحص كورونا والحجر الصحي. وأعدت وزارة الصحة القطرية الأردن وعدد من الدول العربية إلى القائمة الخضراء.

## وزير الأوقاف يطلق المبادرة الوطنية

### لإكرام المصحف الشريف

عمان

أطلق وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، الخميس، المبادرة الوطنية لإكرام المصحف الشريف الهادفة إلى جمع المصاحف القديمة والتالفة، وترميم السليم منها، والتعامل مع غير الصالح منها ضمن الضوابط الشرعية لإكرام المصحف الشريف.

وقال الخلايلة خلال الإطلاق، إن المبادرة الوطنية تهدف إلى جمع المصاحف القديمة والتالفة بهدف حصر نسخ القرآن الكريم القديمة أو المزقة، التي باتت بحال لا تُقرأ فيه، لإكرامها بإتلافها ضمن الضوابط الشرعية.

## 40 وفاة و3812 إصابة بكورونا

# 5 إصابات جديدة بمتحور أوميكرون في المملكة

عمان

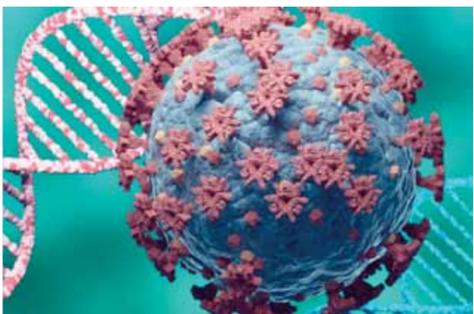
أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل 5 إصابات جديدة بمتحور «أوميكرون» من فيروس كورونا، جميعهم قادمون من الخارج. وقال مسؤول ملف كورونا الدكتور عادل البلبيسي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، أن جميع المصابين تم عزلهم مؤسسياً في أحد فنادق العاصمة عمان، مشيراً إلى أن الوزارة تعمل على متابعة واستقصاء المخالطين، لحين

ظهور الفحوصات المخبرية لهم. وأعلنت وزارة الصحة، الخميس، عن تسجيل 40 وفاة و3812 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 12118 وفاة و1027844 إصابة. وبلغت نسبة الفحوص الإيجابية 7.35 بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 64189 حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي

أدخلت، إلى المستشفيات 205 حالات، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات 158 حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 1328 حالة. وأظهر الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت 35 بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيئة 44 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 25 بالمئة. وأضاف أن نسبة إشغال أسرة

العزل في إقليم الوسط بلغت 34 بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيئة في الإقليم ذاته إلى 44 بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى 22 بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل 13 بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيئة 14 بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته 13 بالمئة. وأشار الموجز إلى تسجيل 4770

حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (14 يوماً) إلى 951537 حالة. كما أشار إلى إجراء 515883 فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوص التي أجريت منذ بدء الوباء 12943065 فحصاً. وأظهر الموجز، أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى 4259892، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى 3847828.



## خلال لقاء جلالة الملكة للمكتب الدائم لمجلس الأعيان

## الملك: مصلحة الوطن تتقدم على أي شيء

الملك: رسائل الدولة يجب أن تكون واضحة وموحدة أمام الأردنيين  
الملك: أهمية مواصلة التعاون والتنسيق بين مجلس الأمة بشقيه الأعيان والنواب والحكومة



عمان  
وמוحدة أمام الأردنيين، لافتا إلى أهمية دور الحكومة في شرح أي مسألة قد تثير الشائعات بسبب عدم وضوحها أو تفسيرها بطريقة خاطئة أحيانا.  
وتناول اللقاء التطورات الإقليمية والدولية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، ومساعي تعزيز الاستقرار في المنطقة.  
بدوره، أكد رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز أن الأردن قوي بقيادة جلالة الملك، ويحظى بمكانة مهمة في المنطقة والعالم، لافتا إلى أن التحديات التي تواجه المملكة تتطلب المزيد من العمل الجاد واتخاذ القرارات الجريئة.  
وأشار إلى أن الحفاظ على مصالح الوطن مسؤولية الجميع، مبينا ضرورة العمل على معالجة التحديات الاقتصادية وتشجيع الاستثمار وإزالة العوائق التي تعترضه.  
وعرض أعضاء المكتب الدائم وجهات نظرهم إزاء مختلف قضايا الشأن المحلي، وما تشهده المنطقة من تطورات، مثنين مواقف جلالة الملك تجاه القضية الفلسطينية ودعم الأشقاء الفلسطينيين، ومساعيه المستمرة في الدفاع عن القضايا العربية. وحضر اللقاء رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان.

التقى جلالة الملك عبدالله الثاني، في قصر الحسينية الخميس، المكتب الدائم لمجلس الأعيان، الذي يضم رئيس المجلس ونائبه الرئيس ومساعديه.  
وأكد جلالة الملك، خلال اللقاء، أن المملكة تسير بنجاح وبهدف واضح لإحداث نقلة نوعية بالحياة السياسية، معتبرا جلالاته أن المرحلة المقبلة مهمة في مسيرة التحديث السياسي.  
وبين جلالة الملك، أن المسارات السياسية والاقتصادية والإدارية مترابطة، ولن يكون هناك إنجاز حقيقي إذا لم يكن العمل جديا ومتزامنا، لافتا إلى أهمية التركيز على الإصلاح الإداري لتأثيره على المسارين السياسي والاقتصادي.  
وشدد جلالاته على ضرورة مواصلة التعاون والتنسيق بين مجلس الأمة بشقيه الأعيان والنواب، والحكومة، ومشاركة الأفكار والمقترحات الهادفة إلى خدمة الأردن.  
ولفت جلالة الملك إلى أن إحراز أي تقدم يتطلب التعاون بين جميع مؤسسات الدولة والعمل بروح الفريق واتخاذ القرارات التي تصب في مصلحة الوطن التي تتقدم على أي شيء.  
وأكد جلالاته ضرورة أن تكون رسائل الدولة واضحة

## إطلاق مشروع رعاية الممول من الاتحاد الأوروبي للوقاية من الأمراض غير السارية

عمان

أطلقت وزارة الصحة بالتعاون مع مكتب التعاون الإسباني في عمان، مشروع رعاية الممول من الاتحاد الأوروبي، للوقاية وإدارة الأمراض غير السارية من خلال الرعاية الصحية الأولية في محافظات (المفرق وعجلون والطفيلة)، تحت شعار «رعاية».

وقال أمين عام وزارة الصحة لشؤون الأوبئة والأمراض السارية الدكتور راشد الشبول، في كلمة القاها مندوبا عن وزير الصحة، إن المشروع سيساهم بشكل كبير في دعم الرعاية الصحية الأساسية المقدمة للمواطنين، في عيادات وزارة الصحة، ويرفع مستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين واللاجئين السوريين في المملكة.

وأثنى على مستوى الشراكة الحقيقية مع الجانب الإسباني، ودعم الاتحاد الأوروبي من خلال الصندوق الائتماني، للاستجابة للتلزام السورية وإطلاق المشروع، مبينا أنه يشكل دافعا كبيرا للقطاع الصحي على مستوى الرعاية الصحية الأولية، على ثلاثة محاور رئيسية «خدمات الرعاية الصحية الأولية، وتجهيزات البنية التحتية والمعدات والأجهزة والأنظمة الحديثة، ورفع القدرات وتحسين برامج خدمات الرعاية الصحية الأولية». وبين الدكتور الشبول، أن هذا المشروع سيدعم نظام الصحة العامة للأردنيين واللاجئين السوريين على حد سواء، للوقاية من الأمراض غير السارية، ومعالجتها من خلال الرعاية الصحية في مديريات الشؤون الصحية لمحافظة المفرق وعجلون والطفيلة.

من جهتها، أكدت سفيرة مملكة إسبانيا في الأردن اريثانو باثيون دابالوس، أن تخفيض معدل الوفيات من خلال الوقاية والعلاج هو مجال استراتيجي للتعاون، وأن إسبانيا كعضو في الاتحاد الأوروبي وداعم للأردن في هذا المجال تؤمن بأن العمل مع الحكومة الأردنية هي الطريقة الأفضل للمضي قدما نحو إحراز تقدم في أهداف التنمية المستدامة، ومعالجة آثار الأزمة السورية عن طريق تعزيز الخدمات الأساسية العامة من أجل الجميع.

بدورها، قالت سفيرة الاتحاد الأوروبي في الأردن ماريانا هاجنبيوسو، إن هذا التدخل يتصدى للتحديات التي يواجهها نظام الصحة الأردني، ومنها جائحة كورونا التي عطلت إيصال الخدمات الصحية الأساسية، ما أثر بشكل خاص على الأردنيين الأقل حظا واللاجئين السوريين. وأضافت أن استجابة الاتحاد الأوروبي لهذه الاحتياجات الملحة تدمج ما بين تعزيز قدرة نظام الصحة الوطني، مشيرة إلى أن الاتحاد الأوروبي يدعم الأردن في التزامه بالتغطية الصحية الشاملة وتحقيق هدف التنمية المستدامة المتعلق بالصحة، وبالأخص في المستوى الأولي.

من جانبه، قدم مساعد الأمين العام للرعاية الصحية الدكتور غازي شرکس محاضرة حول مشروع الدعم للنظام الصحي الحكومي للأردنيين واللاجئين السوريين، كما حاضر مدير مديرية الأمراض غير السارية الدكتور نشأت الطعاني عن الأمراض غير السارية وعوامل الخطر وأعداد الإصابات وطرق تقديم الرعاية الصحية اللازمة.

ويهدف نظام الرعاية الصحية في الأردن، إلى مواجهة التحديات الجديدة الناتجة عن التطور الديموغرافي والتغيرات الوبائية، بالإضافة إلى زيادة انتشار وتشي الأمراض غير السارية، التي أخذت محددات ضعف الصحة كتعاطي التبغ والسمنة وغيرها من العادات غير الصحية، حيث تزداد شيوعا في البلاد وأصبحت تساهم في تشي الأمراض غير السارية، بما في ذلك بين اللاجئين.

يذكر أن مشروع «رعاية» يقوم على أساس تحليل التحديات التي يواجهها نظام الصحة الحكومي، التي يفرضها تأثير التغيرات الوبائية على السكان، والأزمة السورية، إضافة إلى تشي فيروس كورونا في الفترة الأخيرة، إذ تهدف هذه المبادرة لزيادة كفاءة الصحة الأولية لوزارة الصحة في التعامل مع الأمراض غير السارية والصحة النفسية، ودعم الخدمات المقدمة وتعزيز البنية التحتية وتجهيزات المراكز الصحية، إضافة إلى زيادة الوعي على مستوى المجتمع المحلي في هذا الجانب.

## المرأة النيابية تستمع لاقتراحات حول المواد المتعلقة بالمرأة في التعديلات الدستورية



حول أبرز التعديلات لدراستها مع اللجنة القانونية النيابية، وحضر الاجتماع النواب: ريماء العموش وعائشة الحسنات وهادية السرحان وآمال الشقران ومروة الصعوب.

عمان

استمعت لجنة المرأة وشؤون الأسرة النيابية خلال اجتماع عقدها، الخميس، برئاسة النائب الهندسة عبير الجبور إلى ملاحظات واقتراحات حول المواد المتعلقة بالمرأة في التعديلات الدستورية.

وقالت الجبور، بحضور رئيس قسم العلوم السياسية في جامعة اليرموك الدكتور وصفي الشرعة، إن الأسباب الموجبة لمشروع تعديل الدستور الأردني لسنة 2021 نصت على تمكين المرأة والشباب وذوي الإعاقة وتعزيز دورهم ومكانتهم في المجتمع.

ولفتت إلى أن مشروع قانون الانتخاب المقبل، يعمل على تطوير منظومة العمل السياسي، وتعزيز المشاركة الفاعلة في العملية الانتخابية من قبل فئات المجتمع كافة وخاصة المرأة والشباب وذوي الإعاقة.

بدوره، قدم الشرعة عددا من الملاحظات

## الضمور: قاذون العمل الاجتماعي الجديد مطلب للاستراتيجية الوطنية للحماية

عمان

أكد أمين عام وزارة التنمية الاجتماعية، الدكتور بريق الضمور، أن استحداث قانون العمل الاجتماعي الجديد، يستند إلى التوجهات الوطنية الواردة في الاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية 2019-2025 ورؤية الأردن 2025. وقال الضمور، خلال اجتماع لجنة إعداد مسودة مشروع قانون العمل الاجتماعي، إن القانون الجديد سيبنى على أسس واضحة ويمتاز بمعايير مهنية حديثة ذات شفافية ووضوح في أن واحد، ويلبي احتياجات المجتمع المحلي، ويستوعب طالبي الخدمة الاجتماعية عند تطبيقه وبرامج الحماية الاجتماعية. وأضاف أن التحديث المستمر للتشريعات النافذة لعمل وزارة التنمية الاجتماعية، ومنها على سبيل المثال تعديلات قانون الجمعيات، ستتيح المجال أمام الشركاء كمنظمات المجتمع المدني نحو المزيد من المشاركة والتعاون معها في تقديم الخدمات الاجتماعية المختلفة للفئات المستهدفة ضمن أدوار مهنية، وأجمع أعضاء اللجنة المكونة من مختلف الجهات الشريكة المعنية بالعمل الاجتماعي، ونخبة من أكاديميي الجامعات، ومن مثلين عن مؤسسات المجتمع المدني، على أن القانون الجديد لا بد أن يكون في مضمونه اجتماعيا ومنتاشيا ومتوافقا مع الجوانب الاقتصادية والثقافية للمواطنين بشكل شمولي ويرتكز على مهام عمل الوزارة.

## منتدى الأوقاف للحوار الفكري ينظم ندوة

## بعنوان غزوة مؤتة أبعادها وأهميتها

عمان

تنظم منتدى الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية للحوار الفكري ندوة بعنوان «غزوة مؤتة أبعادها وأهميتها» تحدث فيها القاضي في المكتب الفني لحكمة العدل العليا الشرعية التابعة لدائرة قاضي القضاة، الدكتور زيد إبراهيم الكيلاني.

وقال الكيلاني خلال الندوة التي أدارها الدكتور محمد العابدي، إن غزوة مؤتة كانت المعركة الأولى بين المسلمين والروم، وتعتبر من الغزوات التي لها نقطة تحول في التاريخ الإسلامي، وأخذت صدى كبيرا تدرس خططها وتكتيكاتها الاستراتيجية الحربية في العالم. وأضاف أن غزوة مؤتة لم تكن بدافع القتال، وليس لأنهم يخافوننا بالدين ولا لأنها مسألة طائفية أو قضية دينية بحتة، بل جاءت بسبب الاعتداء على شخص يمثل المسلمين جميعا والاعتداء عليه اعتداء سافرا، وعلى الدولة وهيبتها.

وأشار إلى أن اختيار الرسول صلى الله عليه وسلم للقادة زيد بن الحارثة من جعفر بن أبي طالب ثم عبد الله بن رواحة رضي الله عنهم بهذا الترتيب، جاء لأنها رسالة لهمؤلاء أنهم ذاهبون للشهادة، ثم لأهمية المعركة.

ولفت إلى أن الصحابة والقادة في مؤتة، طبقوا مبدأ الشورى والرأي والرأي الآخر في إشارة منهم إلى الفكر الإداري المتطور الذي كانت تتمتع به الدولة الإسلامية الفتية. وقال: إن من الدروس المستفادة من المعركة هي «رسالتنا أننا ما جئنا معتدين، وإنما أصحاب كرامة، وما جئنا لطلب دنيا وإنما لأجل الدين». وأشار الكيلاني إلى أن الأردن تشرف بوجود الصحابة الكرام على أرضه لأنه بلد مباركة، والمحبة لوطننا مبررة في ديننا وعقيدتنا وما أكرمنا الله به من محبة وقوة وترايط بين أبنائه، حيث يتحتم على الناس المحافظة على هبة الدولة دون المناكفة لأننا ندعو إلى تحكيم كتاب الله وسنة رسوله عند المنازعة لتحقيق المصالحة، ولأننا نفيظ أعداءنا، وهذا هو المسار الدستوري والقانوني الذي لا بد منه؛ فلا نسكت على فاسد ولا نهمل ذلك بل نحاسب المقصر ونصحح الأخطاء.

## توقيع اتفاقية لتمويل مشروع زيادة كفاءة استخدام الموارد المائية في وادي الأردن

العديد من المشاريع في قطاعات رئيسة كالصناعة والتعدين والطاقة والتعليم والمياه والصرف الصحي والنقل وتنمية القطاع الخاص والبنية التحتية. وأضاف أنه تم أيضا تمويل عدد من دراسات الجدوى في عدة مجالات كالمياه والصرف الصحي والنقل، بالإضافة إلى اهتمام البنك بزيادة المساعدات للأردن في ظل الظروف الحالية الناجمة عن تقشي جائحة كورونا.

من جهته، قال وزير المياه، إن الحكومة ومن خلال وزارة المياه والسري وانطلاقا من التوجيهات الملكية، عملت على تطوير وتعزيز المصادر المائية وخفض فاقد المياه وضمان المحافظة عليها بما يضمن توفيرها لغايات الشرب والزراعيين والمواطنين ودعم الزراعة والمزارعين وخلق كل الظروف المناسبة وتقديم جميع الامكانيات للمزارعين ليعيد الله وتقليل الفاقد البالغ حاليا نحو 38.1 بالمئة من قناة الملك عبد الله جنوبا، وبما يسهم في زيادة امدادات مياه الري للمزارعين من المياه المخصصة من القناة.

عمان

وقعت وزارتو التخطيط والتعاون الدولي، والمياه والسري، وبنك الاستثمار الأوروبي، اتفاقية يقدم بموجبها البنك قرضا ميسرا بقيمة (70.2) مليون يورو لتمويل مشروع زيادة كفاءة استخدام الموارد المائية في وادي الأردن وتوفير المياه للاستخدامات المتعددة كالتربلية والصناعية وتقليل فاقد المياه وتوفير المياه الصالحة للشرب في عمان وأربد. ووقع الاتفاقية، وفق بيان صادر عن وزارة المياه والخمس، وزير التخطيط والتعاون الدولي ناصر الشريدة، ووزير المياه والسري المهندس محمد النجار، بحضور سفيرة بعثة الاتحاد الأوروبي في عمان ماريانا هاجنبيوسو وممثلة بنك الاستثمار الأوروبي في عمان سعاد فراسي.

وتمن وزير التخطيط الشريدة، الدعم المقدم من بنك الاستثمار الأوروبي باعتباره شريكا تنمويا للمملكة الأردنية الهاشمية، مبينا أن البنك عمل خلال السنتين الماضيتين على توفير التمويل الميسر لعدد من القروض والمنح الفنية والاستثمارية للأردن لتمويل



## افتتاح جدارية عمان مدينة النور

عمان

عمان على خارطة المدن الداعمة للفنون والرعاية لها، وأصبحت عمان مدينة جاذبة لكبار الفنانين حول العالم للمشاركة في تنفيذ جداريات جديدة. وأضاف، أن الجدارية نفذها الفنان زين سمار كجزء من مشروع بلدك بالشراكة مع أمانة عمان الكبرى والعديد من المؤسسات الفنية والثقافية الأردنية والعربية. وتخلل الحفل ورشة رسم لأطفال لاجئين من سوريا والسودان واليمن والعراق، بحضور نائب مدير المدينة للشؤون المجتمعية حاتم الهملان، وسفراء وممثلي هيئات دبلوماسية وهيئات الأمم المتحدة ومنظمات دولية تعنى بالهجرة.

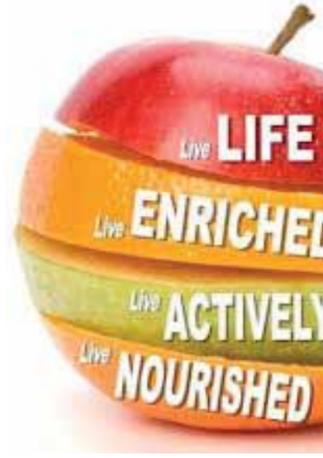
بارتشت، أن الجدارية التي يسهل رؤيتها، لا تجل فقط مكاتب المفوضية بل تحمل في طياتها رسالة قوية من التضامن مع اللاجئين الباحثين عن الأمان والحماية والدعم، خصوصا مع إعلان عمان مدينة للنور قبل عدة سنوات. وأشار إلى أن جدارية «عمان مدينة النور» تؤكد أن هناك ماوى ووجهة وملجأ يقدم الملاذ الآمن، وأن مدينة عمان تحتضن أعدادا كبيرة من اللاجئين من سوريا والعديد من البلدان الأخرى. وبين مدير مشروع بلدك رائد عصفور، أن المشروع أنجز أكثر من 50 جدارية منتشرة في مختلف مناطق عمان مما منحها من وضع مدينة

حفل إزاحة الستار عن اللوحة الجدارية المسماة «عمان مدينة النور» في مقر المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين في الأردن. وشكر الريحاني المفوضية لدورها الريادي وسعيها المستمر لمساعدة الدول التي تحتضن اللاجئين باعتبارها المنظمة الأممية المعنية بشؤون اللاجئين في المملكة، مشيرا إلى أن أمانة عمان: تبتذل قصارى جهدها في تقديم الخدمات لجميع قاطني المدينة، وتعزيز مبادئ الدمج الاجتماعي لتحقيق الأمن عبر تقديم خدمات تحقق مبادئ العدالة الاجتماعية. وبين ممثل المفوضية في الأردن دومينيك

قال نائب رئيس لجنة أمانة عمان المهندس زياد الريحاني، أن مدينة عمان كانت وما زالت مدينة مستضيفة للاجئين والمهاجرين الذين وجدوا ملاذاً آمناً وبيئاً مفتوحاً وبيئة مناسبة للعمل والعيش. وأضاف، أن المملكة تستضيف ثاني أعلى نسبة من اللاجئين نسبة إلى عدد السكان في العالم، ولم تتصل من مسؤولياتها على الرغم من التحديات الهائلة والتأثير الكبير على البنية التحتية والموارد المحدودة. جاء ذلك خلال الكلمة التي القاها نيابة عن رئيس لجنة أمانة عمان في



## نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



تتبع 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).  
والدهون أو الدم والأمحاض 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 الأغذية البحرية مصدرًا غنيًا بالأحماض الدهنية أوميغا 3 الطويلة السلسلة والعديد اللاتشبع وتشير البيانات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية 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.

وتتبع 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 المنخفضي 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 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 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 تحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام 2004، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

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

الغذائية 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.

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

يُعدُّ اليود ضرورياً للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود بزيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود الكافي من اليود. وتشير البينات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التنفيذ الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح اليودية الكافية.

وفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كاف. فيتامين ألف يساهم 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 مشكلة 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

## مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

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

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

## 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

## 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 المزجج؟ 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.

فالجوز 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 الرتتين، كما أن فيتامين (C)

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 مشكلة 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

يتم مده على البشرة وتركه لفترة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. 2- يخفف من توسع المسام: يمكن للمسام المتوسعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف 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 يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مَقْشَرٍ فعَّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بقشرات دائرية بخليط مؤلف 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 مجدٍ 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. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

5- يقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعنق. 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 بالعنق خلال الليل.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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 لتتّسّد العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتّسّخّن 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 ووجهات 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 لنواتهم أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، 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 من المراهقة.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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 لتتّسّد العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتّسّخّن 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 ووجهات 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 لنواتهم أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، 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 من المراهقة.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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 لتتّسّد العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتّسّخّن 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 ووجهات 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 لنواتهم أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، 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 من المراهقة.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

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

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

## 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

## 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 المزجج؟ 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.

فالجوز 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 الرتتين، كما أن فيتامين (C)

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 مشكلة 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

يتم مده على البشرة وتركه لفترة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم. 2- يخفف من توسع المسام: يمكن للمسام المتوسعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على انقباضها واكتساب البشرة النعومة المنشودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف 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 يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مَقْشَرٍ فعَّال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بقشرات دائرية بخليط مؤلف 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 مجدٍ 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. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر والصابون الناعم.

5- يقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعنق. 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 بالعنق خلال الليل.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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 لتتّسّد العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتّسّخّن 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 ووجهات 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 لنواتهم أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، 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 من المراهقة.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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 لتتّسّد العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتّسّخّن 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 ووجهات 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 لنواتهم أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، 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 من المراهقة.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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 لتتّسّد العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تتّسّخّن 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 ووجهات 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 لنواتهم أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديدًا، 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 من المراهقة.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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.

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيبات المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجهم السنّة 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

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



ويقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا اقتضت واتبعت هذه النظرية، فربما نتمكن من تجنب 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 الاستقلاب البروتيني
- تحدر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي للانتهاج الخلوي السليم
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

**تفاصيل معقدة**  
ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سنتناول 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 سادت 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 للتحقق 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 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.

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 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.

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

**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

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،

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

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

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



# 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.

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

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

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

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

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



# الشمالي: لا معيقات أمام الصناعات العراقية في السوق الأردنية

بغداد

والتجارية. وأوضح الجبيري أن إقامة معرض متخصص للصناعات الأردنية في بغداد اليوم، جاء للتعرف بالجودة العالية التي تتمتع بها الصناعة الأردنية، إضافة إلى السعي لبناء شركات تجارية على أساس التكامل الاقتصادي وليس التنافس. ولفت الجبيري إلى وجود مصانع أردنية بدأت تفتح فروعاً لها في العراق، بالشراكة مع رجال أعمال عراقيين. وأكد رئيس غرفة تجارة بغداد، فراس الحمداني، أهمية تذليل جميع العقبات التي تواجه حركة التبادل التجاري بين البلدين، مشيراً إلى أهمية العمل المشترك وإقامة معارض مشتركة للترويج والتعريف بمنتجات البلدين. وحث الحمداني القطاع الخاص الأردني على تكثيف التواجد داخل السوق العراقية واستثمار الفرص المتاحة، مشيراً إلى أن الصناعات الأردنية تتمتع بجودة عالية إلا أن أسعارها مرتفعة مقارنة بمثيلاتها التي تستورد من دول أخرى. وأكد رئيس اتحاد الصناعات العراقية، عادل عقاب، أهمية إنشاء شركة أردنية عراقية مشتركة لتنفيذ مشاريع مشتركة. وأكد السفير الأردني في العراق، منتصر الزعبي، حرص السفارة على تذليل العقبات كافة التي تعترض حركة التجارة بين البلدين. ولفت الزعبي إلى حرص السفارة على تسهيل إجراءات منح التأشيرات لرجال الأعمال العراقيين متعددة مدة عام، ضمن فترة زمنية لا تتجاوز نصف ساعة. وعرض تقبيل أصحاب شركات التخليص

وأكد وزير الصناعة والتجارة والتموين، يوسف الشمالي، أن السوق الأردنية مفتوحة أمام الصناعات العراقية دون أية معيقات أو رسوم. وبين الشمالي، خلال اجتماعين منفصلين، الخميس، مع رئيس وأعضاء اتحاد الصناعات العراقية، ورئيس وأعضاء غرفة تجارة بغداد، أن الصناعات العراقية تدخل السوق الأردنية دون رسوم جمركية، مؤكداً أهمية تعزيز التبادل التجاري بين البلدين. وأشار إلى أهمية العمل المشترك بين القطاع الخاص والسعي إلى تحقيق التكامل الاقتصادي بين البلدين. وأوضح الشمالي أن الوزارة تسعى إلى توسيع قوائم السلع الأردنية المعفاة من الرسوم الجمركية العراقية، مبيناً أن ارتفاع أسعار السلع الأردنية داخل السوق العراقية، يأتي بسبب الرسوم الجمركية التي تفرض عليها. وشدد على أهمية إقامة وتنظيم معارض خارجية مشتركة، للترويج للصناعات الأردنية والعراقية للأسواق العالمية. وبين أن الحكومة تسعى لإيجاد علاقات مستدامة بين القطاع الخاص في كلا البلدين على أساس تكاملي، مشيراً إلى أهمية المنطقة الصناعية المشتركة التي ستبنى في النور قريبا. بدوره، قال رئيس غرفتي صناعة عمان والأردن، المهندس فتح الجبيري، إن القطاع الصناعي ينظر إلى الجارة الشقيقة العراق كشريك مهم في مختلف المجالات الاقتصادية



الأشهر التسعة الأولى من العام الحالي بنسبة 7 بالمئة، لتصل إلى 302 مليون دينار مقابل 325 مليون دينار للفترة نفسها من العام الماضي. وينتج القطاع الصناعي 1500 سلعة، فيما يبلغ عدد السلع التي تم تصديرها نحو 1400 سلعة وصلت إلى 142 دولة حول العالم.

التكامل، مشيراً إلى أن حصة المنتج الأردني داخل السوق العراقية محدودة جداً ولا تتجاوز 1 بالمئة من إجمالي ما تستورده الشقيقة العراق. وتشير أرقام التجارة الخارجية الصادرة عن دائرة الإحصاءات العامة مؤخرًا إلى أن قيمة الصادرات الوطنية للعراق تراجعت خلال

أن السوق العراقية تعد شريانا مهما لزيادة الصادرات الوطنية، خصوصا وأنها كانت تشكل 19 بالمئة من إجمالي الصادرات الصناعية قبل إغلاق الحدود البرية العام 2015. وبين أن إقامة معرض للصناعات الأردنية في بغداد يأتي لزيادة التبادل التجاري وتحقيق

وتنقل البضائع، ضيف الله أبو عاقولة أهم التحديات والمشاكل التي تواجه عمليات انسياب البضائع من ميناء العقبة إلى العراق وعند المعبر الحدودي البري بين البلدين. بدوره، أكد مسؤول ملف التصدير إلى العراق في غرفة صناعة الأردن، إيهاب قادري،

## بيان سعودي إماراتي بريطاني أميركي بشأن الوضع الإنساني باليمن

وكالات

أصدرت السعودية والإمارات وبريطانيا والولايات المتحدة، الخميس، بياناً حول الوضع الإنساني في اليمن، واصفين إياه بالخطير، مشددين على «العلاقة الوطيدة لهذا الوضع بالتصعيد العسكري المستمر، ورفض الحوثيين لوقف إطلاق النار». وجاء في البيان الذي أصدرته الدول الأربع، والذي نشرته وكالة «واس»: «التقى السفراء المعتمدون لدى اليمن لكل من المملكة العربية السعودية، والإمارات العربية المتحدة، والمملكة المتحدة، والقائم بالأعمال للولايات المتحدة، بتاريخ 14 ديسمبر 2021، حيث عبروا عن قلقهم بشأن الوضع الإنساني الخطير الذي يواجهه الشعب اليمني، مشددين على العلاقة الوطيدة لهذا الوضع بالتصعيد العسكري المستمر، ورفض الحوثيين لوقف إطلاق النار وبالوضع الاقتصادي للبلاد. كما أكدوا أن الجهود المبدئية لتحقيق الاستقرار الاقتصادي، تعد أساسية في تخفيف الاحتياجات الإنسانية. وفي هذا المجال، رحب سفراء الدول الاربعة بتعيين محافظ للبنك المركزي اليمني، ونائب المحافظ، وأعضاء إضافيين لمجلس الإدارة، وتكليف جهاز الرقابة والمحاسبة لمراجعة وتقييم أعمال البنك المركزي، منذ بدء عمله في العاصمة المؤقتة عدن.

ونظراً لأهمية الاقتصاد للوضع في اليمن، فقد أخذ بعين الاعتبار أن القيادة القوية للبنك المركزي والمؤسسات المالية، هي في غاية الأهمية. وفي هذا المجال، لوحظ أن تعيين هذه الكوادر المؤهلة يمثل خطوة إيجابية إلى الأمام. كما رحب سفراء الاربعة بنجاح تعريف العملية الجديدة لمزاد بيع العملة الأجنبية.

وعبر السفراء عن استعابهم لمواصلة العمل عن كثب مع رئيس الوزراء اليمني وحكومته، والمحافظ الجديد للبنك المركزي ورفيقه، وذلك دعماً للإجراءات الخاصة بتحقيق المزيد من الاستقرار للاقتصاد اليمني، بما في ذلك الالتزام بمواصلة تقديم الدعم الفني، ودراسة الخيارات المتاحة لزيادة فرص اليمن في الحصول على العملات الصعبة وتسهيل التجارة.

ودعا سفراء الاربعة، الحكومة إلى استمرار عملية الإصلاحات، مؤكداً أهمية الشفافية والمسؤولية في استخدام العائدات المحلية وإدارة التمويل الخارجي.

ورحب سفراء الاربعة كذلك بالمساهمات الكبرى التي قدمتها المملكة العربية السعودية لدعم الاقتصاد اليمني، خاصة منحة الوقود.

كما رحب السفراء بالجهود التي بذلت مؤخراً لإعادة إحياء تنفيذ اتفاقية الرياض، كما رحبوا بإسهام المملكة والإمارات في هذا المجال، وأكدوا حاجة كافة الأطراف السياسية إلى العمل معاً لدعم الحكومة اليمنية الشرعية، وخطة رئيس الوزراء للتعافي والإصلاح.

وعبروا عن قلقهم العميق بشأن الهجوم الحوثي المستمر على مأرب، مؤكداً الحاجة إلى وقف فوري لإطلاق النار، خاصة في ضوء الأعداد الهائلة من المدنيين النازحين نتيجة للاقتتال.

كما أدان السفراء الهجمات الحوثية العابرة للحدود إلى المملكة العربية السعودية، واستهدافها للمدنيين والبنى التحتية الاقتصادية.

وفي الختام، أكدت دول الاربعة التزامها نحو حل سياسي شامل للصراع في اليمن، وعبرت عن دعمها الكامل لمبعوث الأمم المتحدة، هانس غرونيبرغ.

## الاحتلال يهدم منزلين في أريحا ويخطر بهدم قبة مسجد في بيت صفافا بالقدس

رام الله

هدمت سلطات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، منزلين في قرية الديوك المحتل، غرب مدينة أريحا.

وأفاد مجلس قروي الديوك إن قوات الاحتلال داهمت منطقة سطح في قرية الديوك المحتل، وهدمت منزلين متجاورين قيد الإنشاء، وتعرضت منطقة الديوك المحتل إلى اعتداءات متواصلة من قبل الاحتلال ضمن سياسة التهجير القسري، الهادفة إلى إفراغ أهالي المنطقة الأصليين.

من جهة أخرى، أخطرت بلدية الاحتلال الإسرائيلي في مدينة القدس المحتلة اليوم، بهدم قبلة مسجد الرحمن في بلدة بيت صفافا، جنوب شرق القدس، الذي رُمّم مؤخراً. وقال رئيس اللجنة الشعبية في بيت صفافا، محمد عليان، إن المسجد المستهدف بهديدات بلدية الاحتلال والمستوطنين المتطرفين، واحد من أربعة مساجد في بيت صفافا قائم في شارع التوحيد في البلدة، حيث قامت لجنة المساجد بترميمه خلال العام الماضي، ووصلنا تهديد «شقي»، من بلدية الاحتلال ومن خلال خير أذاعته القناة العبرية الثانية عشرة بهدم القبلة الذهبية للمسجد مجرد أنها لم ترق للمستوطنين بعد تقديم شكوى بذلك ومطالبتهم بمحاسبة المسؤولين عن ترميم المسجد. وكان عليان أصدر بياناً باسم أهالي بيت صفافا قال فيه: «انه سيناريو جديد ومزلزل من البلدية (بلدية الاحتلال) لأهالي قريتنا المحاصرة، ففي الأسس بدأوا ببناء مستوطنة «طاليا»، ومن ثم الإعلان عن إقامة مستوطنة «تل اللوز»، في الظهور، واليوم التحريض والتهديد يهدم القبلة الذهبية الجديدة لبيت من بيوت الله (مسجد الرحمن) ومحاسبة المسؤولين (عن ترميمها).

## إصابات بمواجهات مع الاحتلال واعتقالات ومصادرة اراض في الضفة

رام الله

وتستغل قوات الاحتلال الإسرائيلي الفلسطينيين بتواجدها الدائم على مدخل المخيم، وتوقف مركباتهم وتفحصها ما يعيق حركة تنقلهم من وإلى المخيم. من جهته، أشار نادي الاسير الفلسطيني، إلى أن قوات الاحتلال اعتقلت فجر امس، 15 مواطناً فلسطينياً، خلال اقتحامها لمناطق مختلفة بالضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة، وسط إطلاق كتيّف للثيران في مدن الخليل وأريحا وبيت لحم ونابلس وجنين وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة. كما سلمت سلطات الاحتلال خطرات بالاستيلاء على 11 دونماً من أراضي قرية شوفة، جنوب شرق مدينة طولكرم شمال الضفة الغربية المحتلة.

وأوضح أمين سر حركة «فتح»، في شوفة مراد درويش، أن هذه الإخارات تعد استمراراً لعمليات الاستيلاء المتواصلة على أراضي القرية لصالح توسيع مستوطنة «أفني حيفتس»، المقامة على أراضي المواطنين في المنطقة. في الوقت الذي تتواصل فيه أعمال التجريف والبناء في الأراضي التي تم الاستيلاء عليها سابقاً، لصالح توسيع المستوطنة المذكورة. يذكر أن سلطات الاحتلال كانت قد استولت في تموز من العام الماضي على 3 دونمات ونصف من موقع «البرة» في القرية، فيما أعلنت عام 2019 عن مخطط تفصيلي جديد يحمل الرقم (ت/158)، والمتضمن إقامة منطقة صناعية استيطانية على ما مساحتها 788 دونماً من أراضي قريتي جبارة وشوفة.

أصيب طفلان فلسطينيان بالرصاص المعدني المغلف بالمطاط، والعشرات بحالات اختناق جراء استنشاق الغاز المسيل للدموع، خلال اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي اليوم الخميس، مخيم العروب شمال الخليل جنوب الضفة الغربية. وقالت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، في بيان، إن مواجهات اندلعت بين المواطنين وقوات الاحتلال التي أطلقت الرصاص المعدني المغلف بالمطاط وقنابل الصوت والغاز المسيل للدموع، ما أدى لإصابة طفلين تقيلاً في المستشفى، إضافة إلى العشرات بالاختناق.

## شرق السودان.. «نظارات البجا» تلوح بورقة «تقرير المصير»



الخرطوم

دولة جنوب السودان «تجري مشاورات مكثفة في الخرطوم من أجل عقد مؤتمر جامع لكافة قبائل شرق السودان، للوصول إلى حل حول وضع الإقليم». وأبدى القيادي في مسار الشرق، الذي تحدث لموقع «سكاي نيوز عربية»، مشروطاً بعدم الكشف عن اسمه؛ شكوكه في إمكانية نجاح خطوة عقد المؤتمر الجامع، نظراً للتباينات الكبيرة بين الأطراف المتصارعة في الإقليم». وكانت مجموعة نظارات البجا؛ التي يقودها الناظر محمد الأمين ترك؛ قد أعطت مجلس السيادة السوداني مهلة تنتهي في التاسع عشر من ديسمبر الجاري، للتقرير بشأن إلغاء مسار الشرق؛ مهددة بالعودة إلى التصعيد بشكل أكبر بعد انتهاء المهلة؛ لكن حتى الآن لم تتوصل الحكومة أو الوساطة إلى حلول. وفي وقت سابق قال الهادي إدريس عضو مجلس السيادة ورئيس الجبهة الثورية الموقعة على اتفاق السلام السوداني إن إلغاء «مسار الشرق»، سينسف الاتفاق بالكامل.

وعلى مدى أكثر من شهر، أغلقت «مجموعة ترك»، موانئ البلاد الرئيسية في شرق البلاد، إلى جانب الطريق القومي، مما تسبب في خسائر اقتصادية ضخمة، في ظل اعتماد صادرات وواردات البلاد على تلك الموانئ بشكل رئيسي. ويعد يومين من الإجراءات التي اتخذها قائد الجيش، عبد الفتاح البرهان، في الخامس والعشرين من أكتوبر؛ رفعت المجموعة الإغلاق بعد تكوين لجنة لمعالجة الملف. وتقول «مجموعة ترك»، إن الموقعين على اتفاق المسار «لا يمثلون المنطقة»؛ لكن الأمين العام للجبهة الثورية قال لموقع «سكاي نيوز عربية»، إن «إلغاء المسار سيؤدي إلى زعزعة الأمن والاستقرار في الإقليم الذي تعيش فيه عدد من الإثنيات والمجموعات السكانية». وأضاف أن الإلغاء «سيفتح الباب أمام ظهور نزعات رفض أخرى، خصوصاً في دارفور التي تعاني من تعدد الحركات المسلحة». (سكاي نيوز)

## زعيم كوريا الشمالية يواصل عمليات الإعدام بطريقة جديدة

وكالات

أعلنت منظمة حقوقية مقرها سول، أن كوريا الشمالية تواصل تنفيذ عمليات إعدام علنية، لكنها تعمل الآن على جعلها غير مرئية للعالم الخارجي، ما يشير إلى أن بيونغيانغ باتت تهتم أكثر بصورتها في الخارج.

وقامت «مجموعة عمل العدالة الانتقالية» بتحليل صور التقطتها الأقمار الصناعية وجمعت 442 شهادة تتعلق بإعدام 23 شخصاً رمياً بالرصاص أو شنقاً في أماكن عامة منذ وصول الزعيم الكوري الشمالي كيم جونج أون إلى السلطة في ديسمبر 2011.

ومن بين العمليات الـ 23، تم إعدام 21 شخصاً رمياً بالرصاص فيما شنق الأخران، بحسب المنظمة. وحُكم على سبعة منهم بتهمة توزيع أو مشاهدة مقاطع فيديو صدمتها كوريا الجنوبية، وهو ما يحظره النظام في بيونغيانغ بشدة.

ونقل تقرير للمنظمة صدر الأربعاء عن منشقين كوريين أن عمليات الإعدام نفذت في مواقع مراقبة عن كثب، وبذلت السلطات قصارى جهدها لمنع تسرب أي معلومات إلى الخارج.

وتكررت المنظمة عمليات الإعدام بشكل استراتيجي في مواقع بعيدة عن المناطق كوريا الشمالية اختارت بشكل استراتيجي مواقع بعيدة عن المناطق الحدودية لتنفيذ عمليات الإعدام هذه.

وأضافت «تم تشديد مراقبة المتفرجين خلال هذه الوقائع لمنع نشر معلومات عن عمليات الإعدام العلنية خارج البلاد»، مرجعة ذلك إلى «المراقبة الدولية الأوسع» لانتهاكات حقوق الإنسان في كوريا الشمالية. ولطالما اتهمت كوريا الشمالية بتنفيذ عمليات إعدام علنية من أجل إخضاع السكان عبر بث الرعب، حتى أن كيم جونج أون أعدم العديد من مستشاريه المقربين، ومنهم زوج عمنه جانغ سونغ-نيك الذي كان يعتبر المسؤول الثاني في كوريا الشمالية بشكل غير رسمي في عام 2013. وتنفى كوريا الشمالية هذه الاتهامات وتصفها بأنها أكاذيب يروج لها المنشقون وتؤكد احترامها لحقوق الإنسان.

## مقتل جندي سوري في هجوم صاروخي إسرائيلي

وكالات

أعلنت وسائل إعلام سورية رسمية أن الدفاع الجوي السوري تصدى ليل الأربعاء لهجوم إسرائيلي صاروخي باتجاه منطقة الجولان المحتلة، أسفر عن مقتل جندي سوري.

وقالت وكالة الأنباء السورية (سانا): «تصدت وسائل دفاعنا الجوي لعدوان إسرائيلي استهدف بعض النقاط في المنطقة الجنوبية، وأسقطت معظم الصواريخ المعادية». وذكر مصدر عسكري للوكالة: «نفذ العدو الإسرائيلي عدواناً جويًا برشقات من الصواريخ من اتجاه الجولان السوري المحتل، مستهدفاً بعض النقاط في المنطقة الجنوبية». وأضاف المصدر: «تصدت وسائل دفاعنا الجوي لصواريخ العدوان وأسقطت معظمها».

مشيراً إلى أن الهجوم أدى إلى «استشهاد جندي ووقوع بعض الخسائر المادية». ورفض الجيش الإسرائيلي التعليق على هذه الأنباء، وقال متحدث باسمه لـ«فرانس برس»: «نحن لا نعلق على المعلومات التي ترد في وسائل إعلام أجنبية».

وخلال الأعوام الماضية، شنت إسرائيل مئات الضربات الجوية في سوريا، مستهدفة مواقع للجيش السوري وأهدافاً إيرانية وأخرى لحزب الله. والأسبوع الماضي استهدف قصف جوي إسرائيلي شحنة أسلحة إيرانية مخزنة في ساحة الحاويات بمرقاً اللاذقية غربي سوريا، وفقما أفاد المرصد السوري لحقوق الإنسان، في غارة لم تسفر عن وقوع ضحايا لكنها شكلت أول استهداف من نوعه لهذا المرفق الحيوي منذ اندلاع النزاع السوري.

## شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2021/12/20 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: حدائق الملك عبدالله، شارع عوي جباري حي المهندسين، شارع فيصل أحمد الشرايري، شارع أحمد باش، زيد فركوح جنوب ملعب نادي الحسين غرب بنة الدم من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثانية عصراً في محافظة اربد.

وعن منطقة الصفاة قرب مسجد النور من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً وعن المناطق التالية: حدائق، البستان، التنظيمية، ابو الظهور، ام جويته، محلات اولاد باير، يلعا الحي الجنوبي من الساعة التاسعة والنصف صباحاً لغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة المفرق. وعن منطقة الرما شرق البلد شارع الضربين من الساعة الثامنة صباحاً لغاية الساعة الثانية عشر نفراً في مدينة الرمثا.

وعن المناطق التالية: ام البنايع، حننا، ابو السوس، ام البنايع طريق راسون من الساعة التاسعة والنصف صباحاً لغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة حجلون. وعن المناطق التالية: لفرع عمشور، جبا، فريج، غرب فلظا من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

يزن العرب يودع جماهير  
الوحدات برسالة مؤثرة

وتدع المذاعف الدولي الأردني يزن العرب، جماهير الوحدات برسالة مؤثرة، بعدما حسم أموره لخوض أول تجربة احترافية خارجية في مسيرته الكروية، حيث اتفق مع نادي سيلانجور الماليزي.

وكتب العرب عبر حسابه في «فيس بوك»، مخاطباً جماهير الوحدات: «لكل قصة حكاية ولكل حكاية نهاية، انتهى ارتباطي مع نادي الوحدات الذي عشقته ولعبت له ولم أبخل بنقطة عرق واحدة سعياً لأن تبقى رايات مجده خفاقة، والبسمة لا تفارق جماهيره التي زرعت فينا الانتماء والولاء للقلعة الخضراء».

وأضاف: «بالأسف كنت مدافعاً مقاتلاً من أجل الشعار، واليوم سأكون مشجعاً غيوراً على الكيان الذي أحب، وسأبذل كل ما يوسعي لتمثيل الوحدات والكرة الأردنية خير تمثيل».

وأكمل: «لا أقول وداعاً لكن أقول إلى اللقاء، لكل شخص تغنى باسم يزن العرب، لكل وحداتي وقف في المدرج يتابع معشوقه».

وأردف: «أعزى للجميع على سيناريو الموسم الماضي الذي كان خارج إرادة اللاعبين والمنظومة الخضراء برمتها، كما أشكر إخواني اللاعبين والجهاز الفني والجهاز الطبي وجميع المنظومة الوحدانية».

وختم العرب رسالته: «بالنهاية الوحدات ليس مرحلة.. الوحدات عشق تتغنى به كل صباح ومساء، مدرسة في الحب ومن غيره يستحق».

ويُنتظر أن تشهد الساعات المقبلة توقيع العرب رسمياً سيلانجور الماليزي بعدما تم الاتفاق على كافة تفاصيل العقد الذي سيستد لموسم.

## مبابي: الأموال لا تحركني

تحدث كيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان، عن مسيرته مع كرة القدم، وطموحه في المستقبل.

وقال مبابي في حوار أجرته معه مجلة «باريس ماتش»: «ما يهمني هو الاستفادة من الدروس وخبرات الحياة، أكثر من اهتمامي بالمال، حتى إذا كانت الأموال مهمة لأن لدينا عائلات نتفق عليها».

وأضاف كيليان: «أنا متعشق للسفر واكتشاف أشياء والتعرف على مزيد من اللاعبين والثقافات المختلفة».

وتابع: «علاقتي بالمال في بداية مشواري كانت صعبة، لأن عائلتي كانت تتعامل معي على أنني جوهر، ولحسن الحظ، لم يتحدث معي أبي وأمي كثيراً عن المال، وهو أمر جيد للغاية، لأنه كيف تتعامل مع طفل عمره 14 عاماً بعد أن أخبرته أنه يساوي الملايين؟»

وأشار: «لذا علاقتي بالمال هادئة، أعلم أنه مهم، ويسعدني الحصول على المزيد، ولكن الأموال لا تحركني».

واستطرد: «هناك الكثير من النجوم في فريق باريس سان جيرمان، وقد حقق الفريق انتصارات عديدة، وفاز بالألقاب، وبالطبع عليك أن تقدم بعض التنازلات عندما لا تكون النجم الوحيد، ولكن لا أرى ذلك أمراً سلبياً بل على العكس تماماً».

وشدد المهاجم الشاب: «لا أقلل من أحد، بل يمكنك إخباري بأي شيء، ومربي ماوريسيو بوكيتينو يفعل ذلك، أقدر الصراحة، لأنها توفر للجميع وقتهم الثمين».

زاد «مشواري يسير بخطوات منطقية من لاعب واعد إلى محترف ثم الانتقال من موناكو إلى بي إس جي، وبالطبع مسيرة أي لاعب هناك مجال لخطوات غير متوقعة، فالعناجذ جزء من جمال كرة القدم، ولكن يمكن أن تحدث أشياء تغير كل الخطط، فمن المستحيل توقع ما سافعله بعد 20 عاماً».

ولفت: «أبي وأمي لم يعارضوا قراراتي أبداً، ولم يفرضوا علي أي شيء، ولا حتى عندما كنت طفلاً، لقد فضلا ترك لي حرية الاختيار، وبالتالي إذا أخطأت، لن ألومهما».

وأكد مبابي أن إدارة بي إس جي بذلت جهوداً كبيرة لتطوير هيكل الفريق، ويتبقى فقط بعض التفاصيل الصغيرة لتحقيق حلم الفوز بدوري الأبطال، ولكن يبقى عامل الحظ مهم جداً في كرة القدم.

وأردف في سياق آخر «علاقتي رائعة بكريم بنزيما في منتخب فرنسا، عندما تكون أصدقاء، فإنه أمر يسهل التواصل بيننا في أرض الملعب، كالعادة يريد أن يثاق، ويساعد الآخر على إحراز الأهداف».

وتابع «الفوز بكأس العالم 2022 سيكون إنجازاً رائعاً، فلا مانع من محاولة الفوز باللقب للمرة الثانية على التوالي، فهي فرصة لأن تكون أسماء هذا الجيل محفورة في التاريخ للأبد».

وأتم تصريحاته «أنا معجب بأبطال مثل فيدرر ونادال، لقد حافظوا على المستوى لسنوات عديدة، فهي ميزة لا يمكن أن تتوافر لأي رياضي».

## كورونا يتفشي في ريال مدريد

يعيش نادي ريال مدريد الإسباني أزمة طارئة بعد ثبوت إصابة لاعبيه مارسيلو ولوكا مودريتش بفيروس كورونا.

وأشارت صحيفة «سبورت» الكتالونية إلى أن هناك حالة من القلق الشديد داخل أروقة النادي المردي بشأن نقشي الفيروس بين نجوم الملكي، ومكانية ارتفاع الحالات إلى أكثر من 5 لاعبين.

وأضافت أن كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد وإدارة النادي قررا تعليق المرحاض، وتأجيله لساعات قليلة، لحين إجراء المزيد من الفحوصات الطبية على الفريق بالكامل، تحسباً لاكتشاف حالات جديدة.

وتابعت الصحيفة «لا تُعرف هوية الحالات الإيجابية المحتملة الأخرى، ولا يوجد أي تأكيد رسمي من نادي ريال مدريد». من جانبها، قالت صحيفة «ماركا» الإسبانية إن ريال مدريد شدد الإجراءات الاحترازية بعد ظهور 4 حالات بين لاعبي فريق كرة القدم والسلة.

كلوب يوضح موقفه من دخول  
الميركاتو لتعويض صلاح وماني

حسم يورجن كلوب، مدرب ليفربول، قراره بشأن إمكانية إبرام صفقة شتوية في يناير/ كانون الثاني المقبل، لتعويض غياب ثاني الهجوم ساديو ماني ومحمد صلاح، مشاركتها مع منتخب مصر واستغلال في كأس الأمم الإفريقية.

وقال كلوب في تصريحات أبرزتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية: «كنا نعلم أن الثلاثة (صلاح وماني وناني كيتا) سيتأهلون لكأس الأمم، وأن اثنين منهم على الأقل سيحققون نجاحاً كبيراً في البطولة».

وتساءل المدرب الألماني: «هل يمكن أن تكون مستعداً لشيء من هذا القبيل بشكل صحيح تماماً مثل إيجاد بديل لصلاح وماني وكيتا؟»

وأجاب المدير الفني للبر على نفسه: «بالتأكيد هذا أمر شائك ومعقد، لكنني سعيد بوقوع الفريق، ولدينا خيارات أخرى في القائمة».

وأشار: «نتتظرن كثافة مباريات كبيرة خلال الفترة المقبلة، بعدها ستكون مضطرين للعب بدون هذا الثلاثي، مما يعني أنه علينا إيجاد حلول سواء في مباريات الدوري أو الكأس». وشدد يورجن كلوب: «نحن واثقون تماماً من أننا سنجد الحلول، سنحجز خطة لمن سيشارك مكان صلاح وماني وناني كيتا، ليساعدونا على مواصلة الانتصارات».

وأشار كلوب أيضاً: «ربما لا.. ولكن هذا الثلاثي؟ ربما لا.. ولكن من يهتم بذلك؟ سنحاول التأقلم مع الأمر الواقع». وأتم تصريحاته: «لا يمكن دائماً الحصول على الحل الأمثل في هذه الحالة، مدرب الفريق لا يمكنه أن يجد الحل الأمثل بدون مثل هؤلاء اللاعبين».

صراع شرس بين كتلتى البطولات  
والأحرار في انتخابات الوحدات

تترقب جماهير نادي الوحدات، اليوم الجمعة، انتخابات مجلس الإدارة التي تشهد صراعاً قوياً بين الطامحين بالفوز سواء بمقعد الرئاسة أو بعضوية المجلس.

وتشرف وزارة الشباب على الانتخابات التي تعد الأوسع على مستوى الأندية الأردنية، حيث يبلغ عدد أعضاء الهيئة العامة في نادي الوحدات، ممن يحق لهم الاقتراع 6035 عضواً.

وعاش نادي الوحدات تحت حكم لجان مؤقتة تشكلت من وزارة الشباب منذ يوليو/ تموز من العام الماضي، بعدما تم الطعن بنتائج الانتخابات السابقة بقرار قضائي.

وكان من المفترض إجراء انتخابات الوحدات قبل أسبوعين، لكن تم تأجيلها لعدم اكتمال النصاب القانوني، وسيتم عقدها غداً بمن حضر من أعضاء الهيئة العامة.

ويتنافس في انتخابات نادي الوحدات ككتلتان، الأولى برئاسة بشار الحوامدة وأطلق عليها كتلة «وحدات البطولات»، وتضم: زياد شلباية، غصاب خليل، عوض الأسمر، خالد أبو قوطة، وليد السعودي، المهندس حاتم أبو معلش، بسام شلباية، ومجدي دغمش.

ويترأس الكتلة الثانية التي أطلق عليها اسم «الأحرار»، يوسف الصقور «المختار»،

ويتضمن: زياد شلباية، غصاب خليل، عوض الأسمر، خالد أبو قوطة، وليد السعودي، المهندس حاتم أبو معلش، بسام شلباية، ومجدي دغمش.

ويبلغ عدد الذين يحق لهم الاقتراع في الانتخابات 6035 عضواً.

وتضم كتلة الحوامدة: زياد شلباية، غصاب خليل، عوض الأسمر، خالد أبو قوطة، وليد السعودي، المهندس حاتم أبو معلش، بسام شلباية، عبد الرحمن النجار، محمد عبد القادر دغمش ومجدي دغمش.

فيما تضم كتلة الصقور: زياد الشملتي، سامي دحمور، خالد العيسى، عبد الحكيم السيناوي، خضر صوان، علي خليفة، زيد أبو حميد، المحامي محمد دغمش، سامي السيد، مخلد الكون.

ويترأس الكتلة الثانية التي أطلق عليها اسم «الأحرار»، يوسف الصقور «المختار»،

ويتضمن: زياد شلباية، غصاب خليل، عوض الأسمر، خالد أبو قوطة، وليد السعودي، المهندس حاتم أبو معلش، بسام شلباية، ومجدي دغمش.

ويبلغ عدد الذين يحق لهم الاقتراع في الانتخابات 6035 عضواً.

الأردن يستضيف البطولة العربية  
للناشئين لكرة اليد

منح الاتحاد العربي لكرة اليد، ومقره العاصمة السعودية الرياض، الاتحاد الأردني شرف استضافة البطولة العربية للناشئين مواليد 2004-2005، والتي ستقام في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب خلال الفترة من 2 ولغاية 10 شباط المقبل، والتي ينتظر أن تشهد مشاركة جيدة وتوعوية من المنتخبات العربية.

وجاء قرار الاتحاد العربي بإقامة هذه البطولة في عمان نظراً للكفاءة العالية، التي وصل إليها الاتحاد الأردني في استضافة البطولات، وإخراجها بشكل متميز وبالصورة التي تليق بها، وهذا ما أثنى عليه الأشقاء العرب خلال تواجدهم في البطولات الرسمية التي استضافها الاتحاد.

وقال رئيس اتحاد كرة اليد تيسير المنسي في بيان صحفي اليوم الأربعاء: «تسلمنا بشكل رسمي قرار الاتحاد العربي باعتماد الأردن

مقراً للاتحاد العربي لكرة اليد، والذي جاء بعد دراسة الطلبات التي تقدم بها عدد من الاتحادات العربية، ما يمنحنا الثقة ومواصلة الاهتمام ببناء المنتخب الوطني في المرحلة المقبلة، خصوصاً المنتخب الوطني للناشئين، والذي نعمل عليه كثيراً، بأن يكون منتخباً قوياً وقادراً على تمثيل الوطن في البطولات المستقبلية».

وأشار إلى أن الاتحاد سيبدأ خلال الأيام القليلة المقبلة بإعداد التحضيرات الفنية والإدارية لاستضافة هذا الحدث العربي المهم، من خلال تشكيل اللجان المعاونة، ووضع برنامج عملي يشتمل على المراحل الخاصة كافة باستضافة البطولة.

وأضاف: «المنتخب الوطني الذي سيمثل الأردن في هذه البطولة، هو نتاج مشروع مراكز الواعدين، والذي بدأ العمل به مطلع العام 2018، حيث جرى اختيار اللاعبين الذين

لاستضافة البطولة العربية للناشئين، والتي ستقام في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب خلال الفترة من 2 ولغاية 10 شباط المقبل، والتي ينتظر أن تشهد مشاركة جيدة وتوعوية من المنتخبات العربية.

وجاء قرار الاتحاد العربي بإقامة هذه البطولة في عمان نظراً للكفاءة العالية، التي وصل إليها الاتحاد الأردني في استضافة البطولات، وإخراجها بشكل متميز وبالصورة التي تليق بها، وهذا ما أثنى عليه الأشقاء العرب خلال تواجدهم في البطولات الرسمية التي استضافها الاتحاد.

وقال رئيس اتحاد كرة اليد تيسير المنسي في بيان صحفي اليوم الأربعاء: «تسلمنا بشكل رسمي قرار الاتحاد العربي باعتماد الأردن

مقراً للاتحاد العربي لكرة اليد، والذي جاء بعد دراسة الطلبات التي تقدم بها عدد من الاتحادات العربية، ما يمنحنا الثقة ومواصلة الاهتمام ببناء المنتخب الوطني في المرحلة المقبلة، خصوصاً المنتخب الوطني للناشئين، والذي نعمل عليه كثيراً، بأن يكون منتخباً قوياً وقادراً على تمثيل الوطن في البطولات المستقبلية».

وأشار إلى أن الاتحاد سيبدأ خلال الأيام القليلة المقبلة بإعداد التحضيرات الفنية والإدارية لاستضافة هذا الحدث العربي المهم، من خلال تشكيل اللجان المعاونة، ووضع برنامج عملي يشتمل على المراحل الخاصة كافة باستضافة البطولة.

وأضاف: «المنتخب الوطني الذي سيمثل الأردن في هذه البطولة، هو نتاج مشروع مراكز الواعدين، والذي بدأ العمل به مطلع العام 2018، حيث جرى اختيار اللاعبين الذين

لاستضافة البطولة العربية للناشئين، والتي ستقام في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب خلال الفترة من 2 ولغاية 10 شباط المقبل، والتي ينتظر أن تشهد مشاركة جيدة وتوعوية من المنتخبات العربية.

وجاء قرار الاتحاد العربي بإقامة هذه البطولة في عمان نظراً للكفاءة العالية، التي وصل إليها الاتحاد الأردني في استضافة البطولات، وإخراجها بشكل متميز وبالصورة التي تليق بها، وهذا ما أثنى عليه الأشقاء العرب خلال تواجدهم في البطولات الرسمية التي استضافها الاتحاد.

وقال رئيس اتحاد كرة اليد تيسير المنسي في بيان صحفي اليوم الأربعاء: «تسلمنا بشكل رسمي قرار الاتحاد العربي باعتماد الأردن

مقراً للاتحاد العربي لكرة اليد، والذي جاء بعد دراسة الطلبات التي تقدم بها عدد من الاتحادات العربية، ما يمنحنا الثقة ومواصلة الاهتمام ببناء المنتخب الوطني في المرحلة المقبلة، خصوصاً المنتخب الوطني للناشئين، والذي نعمل عليه كثيراً، بأن يكون منتخباً قوياً وقادراً على تمثيل الوطن في البطولات المستقبلية».

وأشار إلى أن الاتحاد سيبدأ خلال الأيام القليلة المقبلة بإعداد التحضيرات الفنية والإدارية لاستضافة هذا الحدث العربي المهم، من خلال تشكيل اللجان المعاونة، ووضع برنامج عملي يشتمل على المراحل الخاصة كافة باستضافة البطولة.

وأضاف: «المنتخب الوطني الذي سيمثل الأردن في هذه البطولة، هو نتاج مشروع مراكز الواعدين، والذي بدأ العمل به مطلع العام 2018، حيث جرى اختيار اللاعبين الذين

لاستضافة البطولة العربية للناشئين، والتي ستقام في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب خلال الفترة من 2 ولغاية 10 شباط المقبل، والتي ينتظر أن تشهد مشاركة جيدة وتوعوية من المنتخبات العربية.

وجاء قرار الاتحاد العربي بإقامة هذه البطولة في عمان نظراً للكفاءة العالية، التي وصل إليها الاتحاد الأردني في استضافة البطولات، وإخراجها بشكل متميز وبالصورة التي تليق بها، وهذا ما أثنى عليه الأشقاء العرب خلال تواجدهم في البطولات الرسمية التي استضافها الاتحاد.

وقال رئيس اتحاد كرة اليد تيسير المنسي في بيان صحفي اليوم الأربعاء: «تسلمنا بشكل رسمي قرار الاتحاد العربي باعتماد الأردن

مقراً للاتحاد العربي لكرة اليد، والذي جاء بعد دراسة الطلبات التي تقدم بها عدد من الاتحادات العربية، ما يمنحنا الثقة ومواصلة الاهتمام ببناء المنتخب الوطني في المرحلة المقبلة، خصوصاً المنتخب الوطني للناشئين، والذي نعمل عليه كثيراً، بأن يكون منتخباً قوياً وقادراً على تمثيل الوطن في البطولات المستقبلية».

شباب الاردن: هيئة إدارية  
جديدة بالتزكية

اختارت الهيئة العامة لنادي شباب الاردن بالتزكية، مجلس إدارة جديداً، مواصلة العمل خلال المرحلة المقبلة.

واحتفظ سليم خير برئاسة نادي شباب الأردن لدورة جديدة، بعد اختياره بالتزكية في اجتماع الهيئة العامة الأخير الذي عقد الأربعاء.

واختارت الهيئة العامة سعيد خير وجورج قعوار وعامر القماز ويزن قطيشات وجمال الحديد واحمد وقاص التل ومهند كراعي ومنصور الحوراني ومحمد علي صفور وعبدالله كمال عصفور، أعضاء.

ويتنظر أن تشهد الجلسة المقبلة للإدارة الجديدة، توزيع المناصب الإدارية، تمهيداً لبدء مرحلة جديدة من العمل.

## فوز الحرس الملكي على المنطقة

## الجنوبية بالدوري العسكري لكرة القدم

حقق فريق الحرس الملكي الخاص، فوزاً كبيراً على فريق المنطقة العسكرية الجنوبية بنتيجة 5-1، في المباراة التي جرت الخميس، على ملعب البولو بمدينة الحسين للشباب.

وجاءت المباراة في إطار منافسات دوري القوات المسلحة الأردنية الجيش العربي لكرة القدم.

وتتواصل المباريات الأحد المقبل، بقاء فريق المنطقة العسكرية الوسطى مع فريق المنطقة العسكرية الشرقية على ملعب البولو.

وتأتي هذه البطولة، بتنظيم من مديرية الاتحاد الرياضي العسكري الذي يحرص على تنظيم حوالي 14 بطولة سنوياً، وفي مختلف الألعاب الرياضية.

ويتنظر أن تشهد الجلسة المقبلة للإدارة الجديدة، توزيع المناصب الإدارية، تمهيداً لبدء مرحلة جديدة من العمل.

الأهلي يلتقي الوحدات بكأس  
الأردن لكرة السلة اليوم

يلتقي فريقاً الأهلي والوحدات عند الساعة السادسة من مساء اليوم الجمعة، في صالة الأمير حزة بمدينة الحسين للشباب، في إطار منافسات كأس الأردن لكرة السلة.

وسبق للوحدات وأن فاز على كفيروبا في البطولة، فيما فاز الأهلي على الأروندكسي، بانتظار مباراة يوم غد المتوقع أن تأتي قوية ومثيرة.

وكان فريقاً كفيروبا والجيل، قد ودعا بطولة كأس الأردن رسمياً، بانتظار استمرار الفرق الأخرى التي تتنافس على اللقب والتي من أبرزها الوحدات والأهلي والأروندكسي.

## الحوطلا لسباقات الدرفت

فاز المتسابق أس الحلو بلقب بطولة الأردن لسباقات الدرفت - الانجراف، للعام الحالي 2021، فيما أحرز المتسابق محمد الفقهاء المركز الثاني، وجاء المتسابق مؤيد يوسف في المركز الثالث.

وشملت البطولة أربعة سباقات وزعت على حلبة منجا - مادبا، وساحة الصيانة في البحر الميت، بمشاركة متسابقين من الأردن وفلسطين ومصر، وتنظيم من الأردنية لرياضة السيارات، ورعاية زين الأردن.

وقالت الأردنية لرياضة السيارات، في خبر صحفي اليوم الأربعاء، إن المتسابق أس الحلو نال اللقب بعد فوزه في السباق الأول في حلبة منجا بمادبا، والسباق الثالث والرابع بساحة الصيانة بالبحر الميت.

وحصل على المركز الرابع، المتسابق عصام الجمل، والخامس المتسابق سهيل الأصبح (فلسطين)، والسادس المتسابق مؤمن الدحلة والسابع المتسابق سليمان عوض، والثامن المتسابق ياسر الحلو، والمركز التاسع المتسابق أحمد الجبالي.

فيما حصل على المركز العاشر، المتسابق محمد شاكر، والحادي عشر المتسابق عثمان التكريتي، والثاني عشر المتسابق مجاهد البيتموني، والثالث عشر المتسابق عبد الله أبو حسين، والرابع عشر السيد غريب (مصر)، والمركز الخامس عشر: نصر هنية.

ويتنظر أن تشهد الجلسة المقبلة للإدارة الجديدة، توزيع المناصب الإدارية، تمهيداً لبدء مرحلة جديدة من العمل.

الوحدات يشارك في بطولة  
القدس والكرامة بفلسطين

وافقت الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الوحدات الأردني على المشاركة في بطولة القدس والكرامة الودية.

وتقام البطولة في فلسطين خلال شهر مارس/ آذار من العام المقبل، بتنظيم مباشر من الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.

ويحرص نادي الوحدات دائماً على المشاركة في كافة البطولات التي تقام في فلسطين، استناداً للعلاقة الوطيدة التي تربطه مع أندية عربي النهر ودعماً لها.

ولم يكشف نادي الوحدات تفاصيل مشاركته في البطولة إن لمّا كانت بالفريق الأول أو الوديع، وذلك سيوضح في الأسابيع المقبلة.

ويتربط نادي الوحدات بعد غد الجمعة، انتخابات مجلس الإدارة للدورة الجديدة حيث يبلغ عدد من يحق له الاقتراع 6035 عضواً.

ويعد انتخابات الإدارة الجديدة، تتنصع الكثير من الأمور التي تتعلق بنشاط كرة القدم وموعد تجمع الفريق والتعاقدات التي سيتم إبرامها على صعيد الأجهزة الفنية واللاعبين بالتالي معرفة تفاصيل الفريق الذي سيشارك في بطولة القدس والكرامة.

وتجدر الإشارة إلى أن فريق الوحدات الذي حل وصيفاً للدوري المحلي في الموسم الماضي، سيشارك للمرة الثانية على التوالي في دوري أبطال آسيا.

## الصريح يعزز صفوفه بمهاجم الكرملم

تعاقد نادي الصريح مع المهاجم يوسف حسين أبو اللقيا، ليعزز صفوف فريق كرة القدم في الموسم المقبل.

وأكد عمر العجلوني رئيس نادي الصريح في تصريحات لكوورة، أن اللاعب أبو اللقيا تمت متابعتها بالفتره الماضية، حيث يتمتع بقدرات تهديفية عالية، لتتم مخاطبة إدارة نادي الكرملم للحصول على خدماته، وأضاف العجلوني: «وقع اللاعب على كشوفات الصريح بعدما وافق الكرملم على إعارته لنا لمدة موسم».

وأوضح: «جلسنا مع اللاعب واتفقنا على كافة التفاصيل المالية التي تخص عقد إعارته، وسيبدأ تدريباته مع الفريق بالمرحلة المقبلة». وأشار العجلوني إلى أن نادي الصريح الذي صعد لمصاف الأندية المحترفة مؤخراً، سيسعد للموسم المقبل مبكراً، ومع بداية العام الجديد بقيادة المدير الفني محمد العبابنة.

ويتنظر أن تشهد الجلسة المقبلة للإدارة الجديدة، توزيع المناصب الإدارية، تمهيداً لبدء مرحلة جديدة من العمل.

ويتنظر أن تشهد الجلسة المقبلة للإدارة الجديدة، توزيع المناصب الإدارية، تمهيداً لبدء مرحلة جديدة من العمل.

ويتنظر أن تشهد الجلسة المقبلة للإدارة الجديدة، توزيع المناصب الإدارية، تمهيداً لبدء مرحلة جديدة من العمل.

