

بايدن: إعادة إدراج الحوثيين في قائمة الإرهاب قيد النظر

تابع ص7

ماذا يفعل الحرس الثوري الإيراني في ميانمار؟

تابع ص7

وظيفة جديدة لأنغولا ميركل.. لكنها رفضت

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الأمن العام تثنى شكر ولي العهد لمنتسبها في حملة التطعيم الوطنية

عمان

أعربت مديرية الأمن العام، الخميس، عن اعتزازها وتقديرها لسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، على رسالته التي وجهها الأربعاء، لها تقديراً لجهودها في حملة التطعيم الوطنية ضد فيروس كورونا.

وأكد سمو ولي العهد في رسالته اعتزازه بالجهود التي بذلتها منتسبو الأمن العام من الوحدات والتشكيلات كافة وتقائهم في العمل، منذ بدء الحملة الهادفة لمواجهة الوباء وتحصين المجتمع.

أوقات الصلاة

05:11	الشجر
11:46	الظهر
02:35	العصر
05:00	المغرب
06:20	المساء

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2628)

250 فلس

18 جمادى الآخرة 1443 هـ الموافق 21 كانون الثاني 2022م

15 وفاة و6289 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

البليسي: 55% نسبة العينات الإيجابية من أوميكرون

عمان

قال مستشار رئاسة الوزراء لشؤون الصحة وملف كورونا الدكتور عادل البليسي، إن نسبة العينات الإيجابية من المتحور الجديد لفيروس كورونا «أوميكرون» وصلت إلى 55 بالمئة.

وأكد البليسي في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، أن الوضع الوبائي يشهد ارتفاعاً بعدد الإصابات ونسبة الفحوصات الإيجابية، مبيناً أن الأسبوع الماضي سجل 19 ألف إصابة، فيما سجل الأسبوع السابق له 12 ألف إصابة، ويتوقع تسجيل 26 ألف إصابة الأسبوع الحادي الذي ينتهي يوم غد الجمعة.

وأضاف، أن الموجة الرابعة بدأت قبل أسبوعين، ويتوقع أن تستمر من 4 إلى 6 أسابيع قبل انتهائها، مشيراً إلى أن نزوة الإصابات ستكون في منتصف شباط المقبل، وبعد ذلك ستخف الأعداد المسجلة، وكذلك نسبة الفحوصات الإيجابية، ولفت إلى أن إدخال المستشفيات مريحة ومحدودة، حيث أن عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 597 حالة.



وشدد البليسي على ضرورة تلقي المطاعيم، سيما الجرعة الثالثة التي ترفع نسبة المناعة ضد الفيروس ومتحور أوميكرون إلى 80 بالمئة، داعياً

15 وفاة و6289 إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى 13043 وفاة و1123686 إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية، 17.40 بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى 40031 حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات 111 حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات 71 حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات 621 حالة.

وأشار الموجز إلى تسجيل 2930 حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل إلى 1070710 حالة.

كما أشار إلى إجراء 36143 فحصاً، لبيح العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء 14247231 فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى 4537909، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى 4141236.

وزير الداخلية يلتقي رئيس مجلس الوزراء القطري

عمان

بحث وزير الداخلية مازن الفراهي، لدى لقائه في الدوحة الخميس، رئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية القطري الشيخ خالد بن خليفة بن عبدالعزيز آل ثاني، علاقات التعاون القائمة بين البلدين الشقيقين وسبل تعزيزها وتطويرها لا سيما في المجالات الأمنية.

وتأتي زيارة وزير الداخلية إلى قطر، تلبية لدعوة من رئيس مجلس الوزراء القطري لإجراء مشاورات حيال عدد من القضايا المشتركة، وحضور حفل تخريج الدفعة الرابعة من الطلبة المرشحين بكلية الشرطة التابعة لوزارة الداخلية القطرية، وشدد الجانبان خلال اللقاء على ضرورة المضي قدماً في توسيع آفاق التعاون والتنسيق المشترك، لا سيما في المجالات الأمنية والاقتصادية.

وأكد الوزير الفراهي، أن العلاقات الأردنية القطرية تشهد تطوراً مستمراً بينهما، جراء الدعم الذي تلقاه هذه العلاقات من قيادتي البلدين الشقيقين، وحرصهما المستمر على توفير جميع أشكال الرعاية والاهتمام لكل ما يحقق مصالحهما المشتركة، وفي نهاية اللقاء، اتفق الجانبان على إدامة التواصل والتنسيق حيال جميع القضايا والموضوعات ذات الاهتمام المشترك.

الحمل الكهربائي يتخطى حاجز 4 آلاف ميغاواط

عمان

بلغ الحمل الكهربائي مساء الأربعاء، 4010 ميغاواط، وهو الحمل الأقصى الذي يتم تسجيله في المملكة، فيما بلغ الحمل النهاري 3820 ميغاواط، بحسب بيانات شركة الكهرباء الوطنية.

وأكدت الشركة في بيان الخميس، قدرتها على مواجهة الطلب على الطاقة الكهربائية من خلال تنفيذ الخطط التشغيلية الملائمة والتأكد من قدرة محطات التوليد وجاهزتها لاستيعاب الطلب على الطاقة الكهربائية المتوقعة خلال فصل الشتاء الحالي.

جنايات الكرك تغلظ العقوبة بحق مكرر للسرقة

عمان

قررت هيئة الجنايات في محكمة بداية الكرك تغليظ عقوبة سارق كرك جريمته ورفعته من 3 سنوات إلى 6 سنوات.

وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي الخميس، إن المحكمة جرمت منها بجنايات السرقة خلافاً لأحكام المادة 404 من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة 3 سنوات والرسوم وكونه من مكرري ارتكاب الجنايات وصدر بحقه أحكام لم يرض عليها 10 سنوات فقد قررت المحكمة تشديد العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة لمدة 6 سنوات والرسوم. وأضافت أنه ونظراً لإسقاط الحق الشخصي الذي اعتبرته المحكمة من الأسباب المخففة التقديرية قررت المحكمة وعملاً بأحكام المادة 4/99 من قانون العقوبات تخفيض العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة مدة 3 سنوات والرسوم.

الحكمة توقع اتفاقية لتوفير دواء مولنوبرافير لكورونا

عمان

وقعت مجموعة شركات الدوائية متعددة الجنسيات «الحكمة» اتفاقية ترخيص مع مجمع براءات اختراع الأدوية «مجمع البراءات»، لتصنيع وتسويق دواء (مولنوبرافير) المضاد لفيروس كورونا. وقالت المجموعة في بيان صحفي الخميس، إن الاتفاقية تهدف إلى تعزيز وصول المرضى لأحد أهم العقاقير المستخدمة في علاج فيروس كورونا من إنتاج شركة «ميرك»، وطرحه في أسواق منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بهدف تصنيعه وتسويقه. ووفقاً لبنود الاتفاقية، تتمتع «الحكمة» بحقوق الانتفاع ببراءات اختراع «ميرك» وخبراتها التصنيعية للدواء، وتتولى مسؤولية تصنيع وتسويق المنتج في 105 دول من ذوات الدخل المنخفض والمتوسط بمنطقة الشرق الأوسط. تابع 2ص

المنخفض الأخير يرفع الموسم المطري بنسب 6 بالمئة

عمان

المرتفعات الشمالية والوسطى من 1 إلى 1.5 سم، خلال المنخفض الجوي الذي أثر على المملكة منذ فجر الأربعاء وحتى ظهر الخميس. وارتفع معدل الهطول المطري حتى الخميس في جميع مناطق المملكة إلى 37.2 بالمئة من المعدل السنوي البالغ 8.1 مليار متر مكعب. وقالت وزارة المياه والري في بيان، إن كميات المياه الداخلة إلى السودان منذ بداية الموسم المطري في 20 تشرين الثاني الماضي وحتى امس بلغت 20.355 مليون م3 ما يرفع تخزين السودان الكلي إلى نحو 95 مليون م3 بنسبة تخزين كلية 28.2 بالمئة

قال مدير إدارة الأرصاد الجوية، راشد آل خطاب، في بيان صحفي، الخميس، إن كميات الأمطار التي هطلت خلال الحالة الجوية الأخيرة عدلت من الموسم الحالي في أغلب مناطق المملكة، بنسب تراوحت بين 1 و 6 بالمئة، من المعدل الموسمي المطري العام، حيث كانت المناطق الوسطى الغربية الأكثر تأثراً من حيث سقوط الأمطار بهذا المنخفض. ووفق آل خطاب، تراوحت سماكات الثلوج في المرتفعات الجنوبية من 1 إلى 8 سم،

رسائل «بطعم النار» من ميليشيات العراق.. والهدف حلفاء الصدر

بغداد

شمال العراق. ووفق وكالة الأنباء العراقية فإن مجهولين ألقوا قنبلة يدوية على المنزل الذي يقطنه عبدالله المنتمي للحزب الديمقراطي الكردستاني بزعامة مسعود بارزاني، فيما أظهرت عدة صور وجود أضرار مادية في المنزل، بينما لم يسفر عن أي خسائر بشرية. وعقب الحادث، دعا النائب الثاني لرئيس البرلمان الأجهزة الأمنية إلى ملاحقة الإرهابيين والخلايا النائمة ومعالجة الخروقات وتفعيل الجهد الاستخباراتي.

وقال عبد الله، في بيان: «ندين وبشدة العمل الإرهابي الذي استهدف مساء الأربعاء مقرنا في محافظة كركوك». تابع 7ص

يشهد العراق زيادة كبيرة في وتيرة الهجمات الإرهابية، وسط مخاوف من موجة عنف جديدة مع اقتراب البلاد من تشكيل حكومة جديدة في ظل استبعاد الميليشيات الموالية لإيران من التحالف الحكومي الذي سيقدّم البلاد.

وعلى مدار الأيام الماضية، استهدفت هجمات متتالية المنطقة الرئيسية ببغداد وقواعد عسكرية دولية وكذلك مقر حزبية تابعة للتحالف الذي يشكل الحكومة، إضافة إلى استهداف أمنيين ومؤسسات خاصة وعمامة.

وأبرزت الانتخابات التي أجراها العراق، في

أزمة أوكرانيا تشتعل.. قرار أميركي «مثير» يقلب الطاولة

وكالات



أوكرانيا، بينما سيُسمح لليتوانيا بإرسال صواريخ ستينغر. وأكد متحدث باسم وزارة الخارجية الأميركية أن الحكومة الأميركية سمحت لكل من ليتوانيا وإستونيا ولاتفيا وبريطانيا بتزويد أوكرانيا بأسلحة أميركية الصنع من مخزوناتهما، لكنه لم يذكر تفاصيل بشأن الأسلحة.

وقال المتحدث: «تقف الولايات المتحدة وحلفاؤها وشركاؤها مع التسريع المساعدة الأمنية لأوكرانيا. نحن على اتصال وثيق مع شركاء أوكرانيا وحلفائنا في حلف شمال الأطلسي، ونستغل كل أدوات التعاون الأمني المتاحة لمساعدة أوكرانيا في تعزيز دفاعاتها في مواجهة العدوان الروسي المتنامي».

وظهرت الأنباء بشأن الموافقة على نقل الأسلحة، مساء

سمحت وزارة الخارجية الأميركية لكل من ليتوانيا ولااتفيا وإستونيا بإرسال صواريخ أميركية الصنع وأسلحة أخرى إلى أوكرانيا، في الوقت الذي تنبأ فيه الرئيس الأميركي جو بايدن بهجوم روسي عليها.

ومع وجود قواعد قيود الصادرات، يتعين أن تحصل الدول على موافقة وزارة الخارجية قبل نقل أي أسلحة حصلت عليها من الولايات المتحدة إلى طرف ثالث، وفقاً لما ذكرته 3 مصادر مطلعة.

وقال أحد المصادر إن اتفاقات النقل إلى طرف ثالث ستسمح لإستونيا بنقل صواريخ جافلين المضادة للدبابات إلى

الأرصاد: المنخفض الأخير رفع الموسم المطري بنسب وصلت إلى 6 بالمئة

عمان

قال مدير إدارة الأرصاد الجوية، راشد آل خطاب، في بيان صحفي، الخميس، إن كميات الأمطار التي هطلت خلال الحالة الجوية الأخيرة عدلت من الموسم الحالي في أغلب مناطق المملكة، بنسب تراوحت بين 1 و6 بالمئة، من المعدل الموسمي المطري العام، حيث كانت المناطق الوسطى الغربية الأكثر تأثراً من حيث سقوط الأمطار بهذا المنخفض. ووفق آل خطاب، تراوحت سماكات الثلوج في المرتفعات الجنوبية من 1 إلى 8 سم، والمرتفعات الشمالية والوسطى من 1 إلى 1.5 سم، خلال المنخفض الجوي الذي أثر على المملكة منذ فجر الأربعاء وحتى ظهر الخميس.

وأشار إلى أن محطة رصد الجامعة الأردنية شهدت أعلى مجموع مطري بلغ 16.7 ملم، يليها محطة رصد السلط بمجموع مطري بلغ 16.2 ملم، كما شهدت المناطق الجنوبية تساقطاً للثلوج والأمطار كان أعلاها في محطة رصد الربة بمجموع مطري بلغ 15.8 ملم، يليها محطة رصد الشوبك بمجموع مطري بلغ 11.8 ملم، وفي المناطق الشمالية، سجلت محطة رصد رأس منيف أعلى هطول مطري بلغ 12.5 ملم، يليها محطة رصد إربد بمجموع مطري بلغ 11 ملم. وبين أنه ومع نهاية المنخفض الجوي وتوقف الهطولات المطرية ودخول الهواء الأشد برودة، فقد تدنت درجات الحرارة إلى ما دون الصفر المئوي في أغلب مناطق المملكة، وأدت إلى تشكل الصقيع وحدث الانجماد بما فيها الأغوار الشمالية.

وأضاف آل خطاب أن الأداء الموسمي المطري في المملكة ما يزال دون معدلاته العامة لثل هذا الوقت من السنة باستثناء المناطق الوسطى الغربية وأجزاء من المناطق الوسطى الشرقية.

المياه: ارتفاع معدل الهطول المطري إلى 37.2 بالمئة

عمان

ارتفع معدل الهطول المطري حتى الخميس في جميع مناطق المملكة إلى 37.2 بالمئة من المعدل السنوي البالغ 8.1 مليار متر مكعب. وقالت وزارة المياه والري في بيان، إن كميات المياه الداخلة إلى السودان منذ بداية الموسم المطري في 20 تشرين الثاني الماضي وحتى أمس بلغت 20.355 مليون م3 ما يرفع تخزين السودان الكلي إلى نحو 95 مليون م3 بنسبة تخزين كلية 28.2 بالمئة من طاقة السودان الكلية البالغة 336.4 مليون م3 تركزت في سد الملك طلال مسجلة نحو 11.217 مليون م3.

وحول معدلات الهطول، بينت الوزارة أن محطات الرصد التابعة لها سجلت في محافظات العاصمة معدلاً بلغ 7.3 ملم، البلقاء 8.5، مادبا 7.7، الزرقاء 1 ملم، جرش 6.4، المفرق 1.3، إربد 6.6، عجلون 7.7، الكرك 9.2، الطفيلة 4.6، معان 3.5، والعقبة 1 ملم، فيما سجلت محطة الحصن يارب أعلى نسبة هطول خلال الساعات 24 الماضية والبالغة 18.4 ملم. وأشارت إلى تأثر بعض المناطق بتوقف محطات الضخ لعدة ساعات بسبب الانجماد وانقطاعات الكهرباء، منها محطة القنية لمدة 8 ساعات في محافظة الزرقاء، وفي محافظة الكرك توقفت محطة مياه اللجون لمدة 4 ساعات، مؤكدة أن كوادرها الفنية أعادت الضخ للمناطق.

وناشدت الوزارة الجميع بالاستفادة من الهطولات المطرية وعدم النقاء المخلفات في مجاري الأودية والتأكد من عدم ربط مزاريب مياه الأمطار على شبكات الصرف الصحي، والتأكد من حماية عدادات المياه ومرافق المياه المنزلية من الانجماد.

الأشغال تتعامل مع 149 بلاغا خلال 24 ساعة

عمان

تعاملت غرف الطوارئ، التابعة لوزارة الأشغال العامة والإسكان، خلال المنخفض الجوي الذي أثر على المملكة أمس الأربعاء واستمر لظهور اليوم، مع 149 بلاغا.

وأكدت الوزارة، في بيان صحفي الخميس، أن 98 فريقاً ميدانياً تابعا لها تتعامل مع الملاحظات والبلاغات الواردة إلى غرف عملياتها بشكل فوري.

وأوضحت أن الملاحظات التي جرى التعامل معها تزامناً مع المنخفض الجوي كانت اعتيادية في مثل هذه الظروف الجوية، حيث جرى التعامل مع تراكمات للثلوج هطلت على الطفيلة، والكرك، ومعان، وعجلون، وجرش وإربد، بشكل منقطع وأدت لتراكمات بسماكات مختلفة.

وأكدت أن الكوادر الميدانية المزودة بالمعدات والآليات اللازمة قامت بشكل فوري بالعمل على إزالة العوائق على الطرق حتى ظهر اليوم الخميس ما ساهم بعدم حدوث أي إغلاق يذكر.

وأضافت أن كوادرها العاملة في الميدان قامت خلال الفترة الماضية بنثر الملح على الطرق كافة، مؤكدة أنها ستستمر بنثر الملح على الطرق خلال الأيام المقبلة وفق التوقعات الواردة من إدارة الأرصاد الجوية لاحتمالية تشكل الجليد خلال الأيام المقبلة.

وفتحت الوزارة جهود كوادرها العاملة في الميدان خلال الظروف الجوية الماضية والتي تكللت بإدانة الخدمات المقدمة للمواطنين، مشيدة بجهود شركائها على التعاون الدائم والمستمر والتنسيق، وذلك وفق النهج الحكومي المتبع القائم على التشاركية لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين.

بترا تختتم دورة متخصصة حول إعداد الحقائق التدريبية

عمان

اختتمت وكالة الأنباء الأردنية (بترا) دورة تدريبية متخصصة، بعنوان: «إعداد الحقائق التدريبية»، لعدد من الزملاء في الوظائف الإشرافية ومدربي الوكالة.

وهدف البرنامج التدريبي لتعزيز مهارات الزملاء المشاركين بإعداد الحقائق التدريبية، بواقع 20 ساعة تدريبية منها 4 ساعات تطبيقات متزامنة، ضمن 6 جلسات حول خطوات ومنهجيات إعداد الحقائق التدريبية.

وشارك في البرنامج، الذي استمر لـ3 أيام في مركز تدريب الوكالة، 20 مشاركاً من الزملاء في (بترا)، ودرّب فيه خبير الموارد البشرية في ديوان الخدمة المدنية، المعتمد من معهد الإدارة العامة، المستشار زياد الناطور.

التنمية تشارك في الاجتماع الثالث لفريق العمل بين الأردن ودول التعاون الخليجي



عمان

والرعاية، بالإضافة إلى مجالات التنمية، وتنظيم فعاليات ودورات والورشات المشتركة ذات الصلة.

كما تضمن استعراض التجارب المتقدمة في هذا المجال لدى الجانبين، وتنظيم الزيارات بهدف تبادل الخبرات والمعلومات والاستعانة بخبرات الكوادر العاملة في القطاعات الاجتماعية، ولاسيما في مجال رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة والطفولة المبكرة وتأهيل الأحداث والحماية من العنف الأسري وتمكين الأسر الفقيرة وغيرها من المجالات. وشكل الأردن عددا من الفرق القطاعية للتعاون مع مجلس التعاون الخليجي، منها فريق وطني برئاسة أمين عام الوزارة لتنظيم آليات التعاون في المجالات الاجتماعية مع دول

مجلس التعاون الخليجي، يضم في عضويته مدراء قطاعات الرعاية والحماية الاجتماعية بالوزارة وممثلا عن صندوق المعونة الوطنية، واللجنة الوطنية لشؤون المرأة، والمجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، والمجلس الوطني لشؤون الأسرة. وعقد الفريق الوطني العديد من الاجتماعات الفنية الداخلية، وقدم خطة عمل إلى مجلس دول التعاون الخليجي لتعزيز التعاون الاجتماعي على الأصدعة والبرامج كافة سواء حماية ورعاية للأطفال، وتأهيل الأحداث وبرامج استبدال الرعاية الإيوائية بالرعاية البديلة. وعرض الفريق للتجربة الأردنية في رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة وتجربة صندوق المعونة الوطنية.

كنعان: سياسة الهدم والاستيطان الإسرائيلية في القدس جريمة عنصرية

عمان

وأكد أن جلالة الملك عبدالله الثاني يحرس في جميع اتصالاته ولقاءاته الدولية على الدعوة إلى وقف الانتهاكات الإسرائيلية بحق الأشقاء الفلسطينيين والتي تقوض فرص تحقيق السلام العادل والشامل.

وأشار إلى أن اللجنة الملكية لشؤون القدس، تأمل من العالم مساندة الموقف والدور الأردني الساعي لاستقرار في المنطقة، كما تناشد منظمة التعاون الإسلامي وجامعة الدول العربية واللجان والمؤسسات المنبثقة عنها تكثيف جهودها الدبلوماسية والإعلامية والثقافية والاقتصادية تجاه أهلنا في فلسطين والقدس دعما لحقوقهم وقضيتهم العادلة.

وأشار إلى أن هذه السياسة لا يمكن أن تحقق للمنطقة الأمن والسلام المنشود، خاصة في إطار استمرار سلطات الاحتلال بالسلوك الأحادي الرافض للشريعة والقرارات الدولية، وحقوق الإنسان وحق الشعب الفلسطيني في تقرير مصيره والحفاظ على ممتلكاته ومقدساته الإسلامية والمسيحية. وأضاف «لقد آن الأوان للعالم أن يقول كلمته، وينتقل إلى مرحلة البحث عن سبل أكثر

جدية كقيلة بالزمام إسرائيل بوقف جرائمها في القتل والأسر والاعتقال واقتحام المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف وتهديد الكنائس المسيحية، وإصدار مئات قرارات الإبعاد الصادرة عن محاكم الأبرتهويد الإسرائيلية بحق المصلين والعاملين في المسجد الأقصى.

وبين أن المشاهد المؤلمة للتطهير العرقي الذي يمارس بشكل قاس ضد منازل المواطنين والمؤسسات الخدمية والثقافية والاقتصادية في حي الشيخ جراح وسلوان وغيرها من بلدات وأحياء مقدسية وفلسطينية، هي رمز للصمود والنضال الفلسطيني في الحفاظ على الهوية التاريخية.

وأوضح أن هذه الاعتداءات والانتهاكات التي يتذر منها الجميع بمن فيهم منظمات عالمية وإسرائيلية باعتبارها ممارسات وحشية تظل كل من يعمل لأجل الشعب الفلسطيني من هيئات عالمية حقوق وإنسانية تعرض بعضها للإغلاق، كما منع أعضاؤها من الدخول إلى الأراضي الفلسطينية المحتلة. (بترا- صالح الخوالدة)

وزير الصحة يبحث مع نظيره الليبي سبل تعزيز التعاون

عمان



الأكاديمي والتدريب، والسياحة العلاجية. بدوره، عبر الوزير الليبي عن شكره وتقديره على الجهود التي تقوم بها الكوادر الصحية العاملة في القطاع الصحي الأردني، وما

بحث وزير الصحة، الدكتور فراس الهواري، ونظيره في حكومة الوحدة الوطنية الليبية، الدكتور علي الزناتي، سبل تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين، لاسيما في المجال الصحي المشترك.

وعرض الهواري، خلال استقبله الدكتور الزناتي في الوزارة الخميس، أبرز الإنجازات الأردنية على مستوى وزارة الصحة، والذي يتمثل بتدشين مراكز معتمدة عالمياً للتدريب التخصصي في التمريض والطب.

وأكد أن هذه الزيارة تدل على عمق العلاقة بين وزارتي الصحة في البلدين الشقيقين، وتعزيزها مع الأشقاء العرب. وبحث الوزيران آليات حل الملفات العالقة، بهدف استمرار التعاون وتطويره على المستوى

وزير الخارجية يبحث مع نظيره القبرصي العلاقات الثنائية والقضايا الإقليمية

عمان

العلاقات الدبلوماسية بينهما خلال شهر شباط المقبل، وزيادة التنسيق والتعاون في إطار علاقات الشراكة الاستراتيجية مع الاتحاد الأوروبي. واستعرض الوزيران نتائج زيارة جلالة الملك عبدالله الثاني إلى قبرص خلال شهر كانون الأول الماضي، وأكد أهمية العمل على متابعة مخرجاتها، وكذلك البناء على مخرجات قمة قادة الدول الثلاث ضمن آلية التنسيق الثلاثي الأردني - القبرصي - اليوناني، والتي عُقدت نهاية شهر تموز الماضي لتدعيم التعاون والتنسيق المشترك بين الدول الثلاث، وبما يُعزز الروابط والمصالح

بحث نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين، أمين الصفدي، ونظيره وزير الخارجية القبرصي، إيوانيس كاسوليدس، الخميس، سبل تعزيز العلاقات الثنائية، وعدداً من القضايا الإقليمية.

وأكد الوزيران، خلال المحادثات، التي جرت عبر اتصال هاتفي، أهمية مواصلة العمل على تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين، اللذين سيحتفلان بالذكرى الستين لتأسيس

الحكمة توقع اتفاقية لتوفير دواء مولنوبيرافير المضاد لكورونا

عمان

وقعت مجموعة شركات الدوائية متعددة الجنسيات «الحكمة» اتفاقية ترخيص مع مجمع براءات اختراع الأدوية «مجمع البراءات»، لتصنيع وتسويق دواء (مولنوبيرافير) المضاد لفيروس كورونا. وقالت المجموعة في بيان صحفي الخميس، إن الاتفاقية تهدف إلى تعزيز وصول المرضى لأحد أهم العقاقير المستخدمة في علاج فيروس كورونا من إنتاج شركة «ميرك»، وطرحه في أسواق منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بهدف تصنيعه وتسويقه. ووفقاً لبنود الاتفاقية، تتمتع «الحكمة» بحقوق الانتفاع ببراءات اختراع «ميرك» وخبراتها التصنيعية للدواء، وتولي مسؤولية تصنيع وتسويق المنتج في 105 دول من ذوات الدخل المنخفض والمنوسب بمنطقة الشرق الأوسط.

وقال نائب رئيس مجلس الإدارة التنفيذي ورئيس «الحكمة» في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، مازن دروزة، إن الاتفاقية تأتي تماشياً مع رسالة الشركة الرامية إلى توفير صحة أفضل للجميع، وتسهيل وصول هذا الدواء المضاد لفيروس كورونا للمرضى في الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط.

وأوضح أن الاتفاقية تعكس التزام «الحكمة» المستمر بتحسين الوصول إلى العلاجات ذات الجودة العالية والتكلفة المعقولة، منطلقاً على تزويد وتمكين المرضى قريباً من استخدام هذا العلاج.

طالبات من العلوم والتكنولوجيا يزرن المجلس التمريضي

عمان

زار وفد من طالبات درجة الماجستير بكلية التمريض في جامعة العلوم والتكنولوجيا، الخميس، المجلس التمريضي الأردني، وأطلع على دور المجلس في تنظيم وتأهيل مهنة التمريض والقابلة، وتحديث رئيس قسم الامتحانات في المجلس التمريضي الأردني، الدكتورة تهاني النعيرات، عن دور ومهام المجلس وبرامج الاختصاص في التمريض لتقديم الرعاية التمريضية المتقدمة أسوة بالنظم العالمية والتصنيف الفني، وامتحان مزاولة مهنة التمريض والقابلة، وأبدى المجلس استعداده لدعم الطلبة بالدورات المتخصصة لتكثيفهم من اكتساب الخبرات العملية للقيام بمهامهم

لتتنمية الخدمات التمريضية وبما يحقق سلامة أفراد المجتمع والحفاظ على صحتهم عن طريق تنظيم المهنة وتطويرها علمياً وعملياً. وحضر اللقاء الدكتورة سلوى عبيسان من الجامعة، ومجموعة من طالبات برنامج ماجستير صحة الأم وحديثي الولادة.

ترخيص حزب الميثاق الوطني

عمان

أعلنت لجنة شؤون الأحزاب في وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية عن موافقتها على ترخيص حزب الميثاق الوطني، الذي يضم العديد من الشخصيات السياسية والبرلمانية وتجاوز عدده ألف عضو. وقال أمين عام وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية، رئيس لجنة شؤون الأحزاب الدكتور علي الخوالدة، (لبرترا)، الخميس، إنه تمت الموافقة على ترخيص حزب الميثاق الوطني، وبذلك يبلغ عدد الأحزاب المرخصة 53 حزباً.

وأضاف الخوالدة أن اللجنة قررت الموافقة على تأسيس الحزب بما يتفق ونظامه الأساسي مع أحكام القانون، مؤكداً أن العمل الحزبي في المرحلة الحالية والمسقبلية يكتب أهمية لتجديد المشاركة السياسية، وخصوصاً لدى فئة الشباب ليكون لهم دور في العملية السياسية وصنع القرار في ضوء توصيات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية.

الخدمة المدنية يعقد ورشة حول المنهجية الجديدة لإدارة الإداء الفردي بالمؤسسي

عمان

نفذ قسم إدارة الإداء في ديوان الخدمة المدنية عبر تقنية الاتصال المرئي (عن بعد) اليوم الخميس، ورشة عمل إرشادية حول المنهجية الجديدة لإدارة الإداء في الخدمة المدنية، بمشاركة 15 دائرة ومؤسسة حكومية.

وقال ديوان الخدمة المدنية في بيان صحفي، إنه سيتم تطبيق المنهجية كمرحلة أولى على هذه الدوائر خلال العام الحالي، والتي تقوم على أساس ربط الإداء الفردي بالإداء المؤسسي، تمهيداً لتعميمها على كافة أجهزة الخدمة المدنية العام المقبل 2023.

وقال رئيس ديوان الخدمة المدنية سامح الناصر خلال افتتاح الدورة، إن أحكام نظام الخدمة المدنية الجديد بين مسؤولية الدوائر الحكومية في تطبيق السياسة العامة المتعلقة بإدارة الموارد البشرية وتنميتها ومن ضمنها تحديد مستهدفاتها ومسؤولية تحقيقها، ومؤشرات الإداء المؤسسي الحيوية، والفردي وفقاً لتعليمات إدارة الإداء الوظيفي وتقييمه المعدلة، وأشار الناصر إلى أن المنهجية الجديدة لتقييم الإداء تحقق تناغم مع التوجه العام للدولة والحكومة في عملية إدارة الإداء والمتابعة والانجاز، وتعزز منظومة تحديث القطاع العام وتطوير إدارة الجهاز الحكومي والتي كان آخرها تشكيل لجنة برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصولوة وعضوية وزراء حاليين وسابقين وخبراء من القطاعين العام والخاص في هذا المجال. وبين أن المرحلة الحالية هي نتاج أعمال الفريق الوطني لربط الإداء الفردي بالإداء المؤسسي، والتي عملت خلال العام الماضي على بناء قدرات عدد من الدوائر المستهدفة في المرحلة الأولى لتمكينها من تنفيذ المنهجية الجديدة، حيث تم اختيار الدوائر التي سيتم تطبيق المنهجية الجديدة عليها كمرحلة أولى، والتي تعتبر من الدوائر التي لها خبرات تراكمية جيدة في هذا المجال وبما يتسجم مع أحكام المادة 72 من نظام الخدمة المدنية رقم 9 لسنة 2020، والتي اقرت التوجه الجديد نحو ربط الإداء الفردي مع الإداء المؤسسي ومخرجاته، من جهته، قال رئيس قسم إدارة الإداء في الديوان أحمد العابد، إن تنفيذ هذه الورشة يأتي استكمالاً لجهود الديوان في تقديم الدعم الفني لوحدة إدارة الموارد البشرية ووحدات تطوير الإداء المؤسسي في الدوائر الحكومية التي تم تحديدها لتنفيذ المرحلة الأولى للمنهجية الجديدة. وأوضح أنه سيتم توفير آلية موضوعية في عملية إدارة الإداء الوظيفي وتقييمه، وإبرها إدخال مفهوم تقييم الإداء المؤسسي كأحد مدخلات عملية تقييم إداء الموظف من خلال ربط نتيجة تقييم إداء الموظف بنتيجة تقييم إداء الوحدة التنظيمية التي يعمل بها، وتقديم عدد نماذج تقييم الإداء لتلصق 4 بدلا من 15 نموذجاً، وزيادة عدد فترات المراجعة ومقابلات الإداء لتلصق 3 فترات، إضافة لاتفاقية الإداء بين الرئيس المباشر والموظف في بداية السنة وأنه سيتم تصميم نظام الكتروني لهذه المنهجية خلال الفترة التجريبية للمنهجية الجديدة.

تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة!

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك! شارك فردي تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة! نشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحون بالخطر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشافي إذ استدعى الضرر الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية! أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتطهير الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب بإصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis). نصح إزالته شعر العانة دون ضرر. احرص على أن تكون شفرة الحلاقة "جديدة"، إذا كنت تخطط لإزالة شعر العانة في المنزل. إذا كانت بشرتك حساسة، وكنت تريد اللجوء لاستخدام كريمات إزالة الشعر، احرص على اختيار نوع مخصص للبشرة الحساسة. إذا كان لديك التهاب في منطقة

الاصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration). في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي. حقائق صحية صادمة ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل: إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد وبشكل كبير من قرص النقاط الأمراض المنقولة جنسياً. بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص تضرروا من إزالة شعر العانة،

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على ظهرك وجعل شخص آخر يقوم بإزالة شعر العانة عنك، إذ أظهر التقرير أن هذه التقنية بالذات كانت أكثر الأساليب المتبعة تسبباً بالضرر. أفضل تقنية لإزالة شعر العانة يرجح الخبراء أن أفضل وأكثر تقنية صحية لإزالة شعر العانة هي عبر استخدام أشعة الليزر، إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح وبدرجة حرارة مناسبة ومن قبل محترف في مركز متخصص ومرخص. أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك! شارك فردي تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة! نشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحون بالخطر بأنفسهم أثناء حلاقة وإزالة شعر العانة، خاصة بين فئة الشباب أو الرجال الذين لديهم شعر كثيف، بل إن عدداً كبيراً تم إدخاله إلى المشافي إذ استدعى الضرر الحاصل القيام بعمليات جراحية وتناول المضادات الحيوية! أسوأ تقنية لإزالة شعر العانة

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

هل حقاً يرفع تناول حبوب الفياجرا خطر الإصابة بسرطان الجلد؟ إليك ما وجدته هذه الدراسة.

شارك فردي سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟ كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Journal of the American Medical Association أن تناول المنشطات الجنسية - فياجرا من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد لدى الرجال. وأوضح الباحثون أن ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد من تناول الفياجرا مرتبط بشكل أساسي في العوامل المختلفة من نمط الحياة المتبع، مثل التعرض المستمر لأشعة الشمس، أي بكلمات أخرى الفياجرا ليست المسبب لخطر الإصابة بسرطان الجلد!

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة ستاسي لوب Dr. Stacy Loeb أنهم لم يجدوا أي دليل يربط ما بين تناول المنشطات الجنسية وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشارت إلى أنها قامت بهذه الدراسة بعد صدور دراسة أمريكية سابقة والتي كانت قد وجدت رابطاً بين تناول الفياجرا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد، وبرأيها لم تكن هذه النتائج مقنعة، وبالعكس أخافت مستخدمي هذه المنشطات!

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠,٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة، وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب امناً.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال
نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات. قد تستعين بصدقي جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناولوه بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الام بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص. لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معيناً ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكيتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرफقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

إذا فتمت بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.

شرب الكحول مع مسكنات الألم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلاً أن يؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الام مع أدوية أخرى
كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

على سبيل المثال، الأسبرين يمكن أن يؤثر على عمل أدوية معينة لمعالجة مرض السكري، بينما الكودائين أو الأوكسيكودون يمكن أن يعرقل عمل بعض مضادات الاكتئاب.

لذلك، إذا كنتم تتناولون أدوية معينة بانتظام وتريدون تناول مسكن للألم أيضاً، فيتوجب عليكم أن تحققوا من كون هذه الأدوية لا تتعارض مع بعضها البعض.

القيادة تحت تأثير الأدوية
ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكن بعض المسكنات يمكن أن تسبب التشويش، ومن المعروف أن رداد الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيبهم تشويش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُنصحون بالامتناع عن قيادة السيارة، حتى ولو تناولوا قرصاً واحداً فقط لا غير (تذكروا... القرص الواحد ليس أضعف من اثنين)!

تقاسم الأدوية مع الآخرين
غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجريران. علينا أن نذكر أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية.

هذا الدواء تم وصفه لمعالجة مشكلة معينة ولشخص معين من قبل الطبيب الذي يعرفه ويعرف مشكلته، حيث قام بملامحة الدواء والجرعة المناسبة للمشكلة الخاصة لدى هذا الشخص.

ما يصلح للبعض لا يصلح للآخرين، وما يلائم لمعالجة نوع من الألم قد لا يلائم لمعالجة نوع آخر من الألم، ربما كنتم تتقاسمون أدويةكم رغبة في المساعدة، ولكنكم قد تتسببون بالمزيد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحدث مع الصيدلي
عدم قراءة نشرة التعليمات المرफقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالنشرة لا تكون مكتوبة دائماً بشكل مفهوم وبعض المعلومات ليست واردة فيها أصلاً.

عند وصولكم للمنزل قد تدركون أن نشرة التعليمات غير واضحة، وليس هنالك من تستطيعون التشاور معه ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي.

عندما تشترتون دواءً مسكناً للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم أية تساؤلات – فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي.

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"
يميل الكثيرون إلى "تخزين" الأدوية لتكون في المنزل، في تناول اليد عند الحاجة. المشكلة هي عندما تنتهي صلاحية هذه الأدوية، وخاصة إذا تم تخزينها في ظروف غير مناسبة (مثل الرطوبة).

لا فائدة لمثل هذه المسكنات، بل إنها تصبح ضارة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية، تحقّقوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالقوق
العديد من الأدوية يجب تناولها كما هي وإلا فإنها لن تكون فعالة، فإذا كان هناك خط في منتصف القرص للقطع – فيجب قطع القرص بالخط المرسوم، وإذا تعذر ذلك يجب بلع القرص كاملاً، إذا لم يخبرك الطبيب غير ذلك.

عند قطع القرص في مكان غير الخط أو القرص الذي لم تكن فيه علامة خط القطع، قد لا يساعدكم الدواء على النحو الذي تريدهون، ناهيك عن الطعم المر، حيث أنكم تكونون قد قطعتم الغلاف المبطن للقرص.

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

أولاً والأهم الانتظار لأربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي رد فعل تحسسية. هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد. أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل: التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون. لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيب. كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

خطيرة على الصحة. وأشارت الهيئة في منشور على حسابها الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي تويتر أن المواد التي من الممكن أن تسبب الحساسية تتواجد في الزيوت العطرية بشكل طبيعي، وأصبحت تتواجد في جميع أنواع العطور تقريباً في الوقت الحالي، الأمر الذي قد يؤثر على صحة بعض الأشخاص سلباً. ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شارك فردي تعليمات للكشف عن حساسية العطور نشرت الهيئة العامة للدواء والسعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدهم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شارك فردي تعليمات للكشف عن حساسية العطور نشرت الهيئة العامة للدواء والسعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

ولا تقتصر فوائد الطماطم على محاربة سرطان الجلد، بل تشمل: تساعد في تنظيم السكر في الدم لدى مرضى السكري الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين المساعدة في النزول بالوزن مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة الوقاية من هشاشة العظام الوقاية من الإصابة بالإسكاسك.

الجلد وليست الطماطم الخضراء. الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي اثر على تقلص حجم السرطان. وعقب إصابتها بالاورام المعينة بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الامراض. فوائد الطماطم

جميع الفئران تعرضت لأشعة فوق البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الجلد. ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتي تناولت بودرة الطماطم قلت فرص إصابتها بالاورام المعينة بنسبة وصلت إلى ٥٠٪ تقريباً. وأكد الباحثون أن الطماطم الحمراء والتي تحتوي على مادة كاروتينات (Carotenoid) هي التي أثرت على الإصابة بسرطان

الجلد بشكل كبير. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أن المادة المسؤولة عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر قد تكون السر في محاربة الضرر الناتج عن أشعة الشمس. في تجربة قام بها الباحثون على الفئران، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا بودرة الطماطم يومياً وبمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم. وأفاد الباحثون أن

يحاول الباحثون جاهدين العثور على وسيلة تساعد في محاربة السرطان، فهل سيكون ذلك قريباً فيما يخص سرطان الجلد؟ شارك فردي تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد كشفت نخاسج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Scientific Reports) أن تناول الطماطم يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

وأوضح الباحثون أن هذه الدراسة والنتائج قد تكون دليلاً ومؤشراً إلى ضرورة اعتماد عدد الشامات في تشخيص الإصابة بسرطان الجلد مستقبلاً، وقالت الدكتورة ريبيرو: "من الضروري أن نعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لجلدك وإخبار الطبيب عن أي تغيير يطرأ في حجم أو شكل أو لون أو ملمس الشامات الموجودة". وأكدت بأنه يجب النظر إلى جميع أنحاء الجسم للتأكد من ظهور شامات جديدة وتغيير الموجودة بالأصل وليس فقط على الذراع اليمنى.

اكتشاف ما إذا كانت الزيادة في عدد الشامات في منطقة معينة من الجسم ترفع خطر الإصابة بالمرض بشكل أكبر من غيرها. كيف جرت الدراسة؟ استهدف الباحثون بدراستهم ٣,٥٩٤ امرأة، وقامت بعد المعرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثم كمر الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

القائمين على الدراسة في جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن أكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً أساسياً في الإصابة بسرطان الجلد، فكما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض. وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سسايون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟ شارك فردي كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma. وأشار الباحثون

نحن نعلم من وقت سابق بان الشامات قد تكون دليلاً على الغصابة بسرطان الجلد، ولكن ما الجديد الذي اكتشفته هذه الدراسة؟ شارك فردي كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد وجدت دراسة بريطانية جديدة نشرت في المجلة العلمية British Journal of Dermatology أن عدد الشامات (الخالات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma. وأشار الباحثون

دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الأستيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وينصح إيونونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة. وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأستيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأستيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو إحتواء النبيذ الأحمر على مضادات

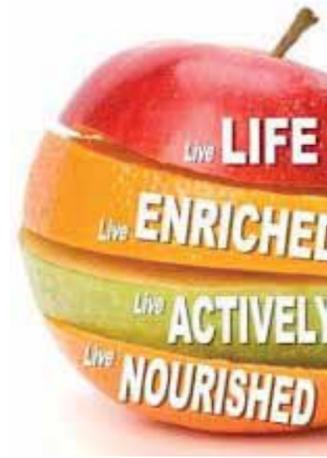
متابعتهم لمدة ١٨,٣ عاماً. ووجد الباحثون بأن إستهلاك الكحول بشكل عام يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١٤٪. وبنسبة ١٣٪ لمن يستهلكون فقط النبيذ الأبيض بشكل يومي. ووجدت الدراسة أيضاً أشكالاً

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون بإستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد شارك فردي دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد



نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



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

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

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

وتُعد الأغذية البحرية مصدراً غنياً 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.

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

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

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

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

تشير الفوليك والحديد
حضر الفوليك والحديد على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العيب على الأقل إلى عوز الحديد.

مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز السرعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ملبورن باستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام 2011 أن نحو 75% من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين".

وعام 2004، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظورة تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك أن عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين. وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو 60 دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

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

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

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

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

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

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

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

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

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

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

5 من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

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

1- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج 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. على أن 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. يُطبق هذا القناع مدة 10 دقائق على البشرة الجافة ولمدة 20 دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

3- يعنى بالبشرة الفاقدة للحوية: تحتاج البشرة الفاقدة للحوية إلى عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بقشر حبات دائرية بخليط مؤلف من 3 ملاعق من زيت الزيتون و3 ملاعق من السكر. يمكن أن تضيف إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت الورد الحلو للحصول على مفعول مجد وممتع للبشرة.

child development process " نمو الطفل

تتأماً مستمراً للفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب المفرداتية، وهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وبيولوجياً السنت الثالثة، يعمل الأطفال على استخدام جمل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكنون من التخطاب بجمل الكبار في الرابعة من عمرهم. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتعنون قواعد اللغة والمعنى المعقدة.

في مرحلة الطفولة المبكرة (2-7 سنوات) يتعلم الأطفال إنجاز عمليات عقلية متنوعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمنه من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطفولة المتأخرة (7-12 سنة). وبالطراد، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليات الإدراكية الأخرى، ولما تتحسن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الذاكرة. ويؤدي نمو وعي الأطفال الصغار بحالاتهم العاطفية وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر وجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهماً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطور الحس الأخلاقي، حيث يمكننا القول أن أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهم في التطور العاطفي لدى الأطفال هو تشكل مفهومهم لذواتهم أو هويتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب الهوية الجنسية (الجنس) الدور الأكثر أهمية للوعي بالذات، وعادة ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

يستخدم مصطلح نمو الطفل للدلالة على تطور القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكية خلال مرحلة الطفولة. ويشير مصطلح الطفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو الستين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ 12 سنة.

القرحة - Ulcers

القرحة، فهي عديده وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (Ibuprofen) - مثل أدفيل (Advil) وموترين (Motrin) (Naproxen sodium pills) - أو أقراص نابروكسين صوديوم (Naproxen sodium pills)، بالإضافة لما سبق، فإن التوتّر والاطعمة الغنية بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضمية بقرحة المعدة، في حين أن تلك الموجودة في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة تُدعى بقرحة الاثني عشر.

خُرقة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن إدراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers)، والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرق في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء ضاحجة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيرات في الشهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

المرضى فبغلب أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية مُعيّنة، والتدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العوزّ (AIDS)، قد يكون مرض الشُهْم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوع من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثم اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والألام المصاحبة لعملية البلع،

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء - بالقرحة في المريء - وهو الأنبوب الواصل من الفم إلى المعدة - إلا أن أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاج المريئي - وهو الشعور بالحرق في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء - والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها 2.5 سم في المريء، قد يستوين البعض بهذا الأمر ظناً منهم أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاج المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

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



ويقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا 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 للتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

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.

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

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

لحياة طويلة بصحة جيدة

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

عنصر مشترك
ويرى بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو "العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيخوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيخوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتيجة لفقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بقدر المعلومات الإبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقاً لعلم ما فوق الجينات أو الإبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجية والبيئية التي تنشأ أو تتخبط عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كبحه القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، ملظماً يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

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

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

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



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

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

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

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

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

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

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

إهمال شرب الماء
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. 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 الأطعمة مصنعة على الفطور
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

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

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

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

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

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "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، منششرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح



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

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

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

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

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

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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

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

التحالف يعلن عن عملية عسكرية «لشل قدرات» ميليشيات الحوثي

صنعاء

أعلن تحالف دعم الشرعية في اليمن، ليلة الخميس، أنه ينفذ عملية عسكرية واسعة لشل قدرات ميليشيات الحوثي المدعومة من إيران، في عدد من المدن اليمنية.

وقال التحالف في تغريدات نشرتها وكالة الأنباء السعودية على حسابها في تويتر: «تنتج القدرات الإرهابية المسؤولة عن استهداف المدنيين، وليسوا بمنأى عن التعامل».

وأكد التحالف أن العملية تأتي في إطار الاستجابة للتهديد ومبدأ الضرورة العسكرية لحماية المدنيين من الهجمات.

وجاء إعلان التحالف بعد ساعات من استهداف مخازن أسلحة ميليشيات الحوثي المدعومة من إيران في مدينة الحديدة، على ساحل البحر الأحمر.

وقال التحالف في تغريدات نشرها حساب وكالة الأنباء السعودية في تويتر: «استهدفنا تخزين أسلحة بمعسكر القوات البحرية بالحديدة».

وأضاف التحالف دعم الشرعية في اليمن أن «ميناء الحديدة ثكنة عسكرية»، مؤكداً أنه «يهدد الأمن الإقليمي والدولي». وأوضح التحالف أنه تم نقل الأسلحة من ميناء الحديدة تحت غطاء تجاري.

هل بدأت خطة الغزو؟.. تحرك مفاجئ لسفن إنزال روسية

وكالات

عبرت 6 سفن إنزال حربية روسية بحر الشمال، بمحاذاة بريطانيا، ما أثار التكهنات بأن تحركها هذا هو جزء من خطة غزو أوكرانيا الشوكية، بحسب ما أفادت وسائل إعلام بريطانية، الخميس.

وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أن سفنا في أسطول البلطيق الروسي اتجهت جنوبا متجاوزة المملكة المتحدة، وتبعها سفن أخرى من الأسطول الشمالي.

وكانت البحرية الروسية قد نشرت هذه السفن قبل 3 أيام، لكن لا يزال من غير الواضح إذا ما كانت متجهة صوب أوكرانيا.

وبوسع كل سفينة من سفن الإنزال الروسية أن تحمل على متنها 25 ناقلة جنود مدرعة.

وإذا كانت هذه السفن ستشارك في أي عملية عسكرية مفترضة ضد أوكرانيا، فيتوجب عليها أن تعبر مسافة طويلة حتى تصل إلى البحر الأسود، الذي تطل عليه أوكرانيا.

وتقول تقارير غربية إن روسيا التي حشدت قوات ضخمة على حدود أوكرانيا تستعد لغزوها في أواخر يناير الجاري أو مطلع فبراير المقبل، لكن موسكو تنفي ذلك، وتقول إن تحركاتها العسكرية لا تهدد أحدا.

وتزيد التحركات البحرية الروسية من أن روسيا في أوكرانيا باتت وشيكة. ومما يعزز المخاوف الغربية هو أن موسكو أجرت بالتزامن مع تحرك السفن الحربية مناورات جوية شاركت فيها مقاتلات حربية من طراز «سوخوي 25» في ثلاث مناطق مقررة في روسيا.

وخلال المناورات، التي شارك فيها 500 عسكري، ضربت القوات الجوية أهدافا مفترضة.

عشرات المستوطنين المتطرفين يقتحمون الأقصى

القدس

اقتحم مستوطنون متطرفون يهود صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف، بحسب ما أفادت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس.

وقالت دائرة الأوقاف في بيان إن عشرات المستوطنين المتطرفين وطلاب المعاهد النوراتية اقتحموا الأقصى من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح وذلك على شكل مجموعات وأدوا طقوسا تلمودية استغرافية في باحاته وسط التصدي لهم بالطرده وهتافات التكبير الاحتجاجية من قبل المصلين والمرابطين وحراس المسجد الأقصى المبارك.

ويتعرض المسجد الأقصى لاقتحامات المستوطنين بحماية قوات الاحتلال على مدار أيام الأسبوع وعلى فترات صباحية ومسائية باستثناء يومي الجمعة والسبت، في محاولة لتغيير الأمر الواقع، ومحاولة تقسيم المسجد زمانياً.

وتواصل قوات الاحتلال ممارساتها الاستغرافية بحق المقدسين في البلدة القديمة ومحيط الأقصى والأحياء المقدسية الأخرى.

بايدن: إعادة إدراج الحوثيين في قائمة الإرهاب قيد النظر



واشنطن

صعب». ورُفعت ميليشيات الحوثي من قائمة الإرهاب قبل عام تقريبا.

ورحبت بعثة الإمارات العربية المتحدة لدى الولايات المتحدة الأميركية في واشنطن بتصريح بايدن بشأن إعادة ميليشيات الحوثي إلى قائمة الإرهاب، في تغريدة على حسابها في تويتر.

وقالت السفارة الإماراتية في واشنطن، في التغريدة ثانية على حسابها في تويتر، إن السفير يوسف العتيبة، بحث الأمر ذاته مع مستشار الأمن القومي الأميركي جاك سوليفان، خلال لقاء جمعها، الأربعاء، في البيت الأبيض.

وتأتي تصريحات الرئيس الأميركي بعد ثلاثة أيام من اعتداء ميليشيات الحوثي المدعومة من إيران على منشآت مدنية في العاصمة الإماراتية أبوظبي، من بينها مطار أبوظبي الدولي. وأعلنت شركة بترول أبوظبي الوطنية «أدنوك»، اندلاع حريق في محطة تحميل المنتجات المكررة بمنطقة مصفح في أبوظبي، نتيجة الاعتداء الذي أعلنت ميليشيات الحوثي مسؤوليتها عنه. وأعربت أدنوك عن أسفها لوفاة 3 من العاملين من جراء الحادث، وإصابة 6 آخرين بإصابات طفيفة إلى متوسطة تلقوا العلاج اللازم.

ماذا يفعل الحرس الثوري الإيراني في ميانمار؟

وكالات

لفرض حظر أسلحة على المجلس العسكري الحاكم في هذه الدولة الآسيوية.

وقالت مصادر دبلوماسية في جنوب شرق آسيا، رفضت الكشف عن اسمها، إن الوفد الإيراني الذي هبط في ميانمار في 13 يناير الجاري ربما يكون الثاني والثالث الذي يزور هذه الدولة منذ استيلاء الجيش على السلطة في الأول من فبراير عام 2021.

وبحسب بيانات موقع

وظيفة جديدة لأنغليا ميركل.. لكنها رفضت

وكالات

المتحدة. لكن وفقاً لمصادر داخل المنظمة، كان الأمر يتعلق بتعيين رئيس مجلس مكون من شخصيات مختلفة للتعامل مع «جدول الأعمال المشترك» في الأمم المتحدة الذي اقترحه غوتيريش نهاية عام 2021، «يهدف تعزيز وتسريع الاتفاقات المتعددة الأطراف»، ومقر هذا المنصب الفخري ليس في نيويورك.

وكررت ميركل، التي أعلنت انسحابها منذ فترة طويلة بعد الانتخابات التشريعية الألمانية في سبتمبر 2021، في عدة مناسبات أنها لا

رسائل «بطعم النار» من ميليشيات العراق.. والهدف حلفاء الصدر

بغداد

لسنا متمسكين بالسلطة إنما نريد إصلاحاً وإبعاد شبح الفساد والإرهاب والاحتلال والتطبيع بالطرق السياسية وإننا لقادرون كما تعلمون، ولو أننا خسرن الانتخابات أو تنازلنا أو أقصينا عن تشكيل حكومة الأغلبية، فلن نتخذ العنف على الإطلاق فهذا ما أدبنا عليه، ولن نسمح لأي أحد ممن ينتهي لنا فعل ذلك».

وتعليقا على الاستهدافات الأخيرة، قال الناطق باسم القائد العام للقوات المسلحة، اللواء يحيى رسول، إن جهات استخبارية تعمل للتوصل لنقدي الاستهدافات الأخيرة.

وأضاف اللواء رسول، في تصريحات تلفزيونية، الأربعاء، أن القوات المسلحة تعمل بعيدا عن التدخلات السياسية، مؤكداً أن «واجب القوات الأمنية حماية السفارات والبعثات الدبلوماسية».

المحلل العراقي، هاشم عبد الكريم، قال إن الميليشيات الموالية لإيران لا تعرف إلا لغة العنف والإرهاب في تحقيق مآربها وما يحدث هو رسائل بطعم النار والدم بأن حسابات الصناديق شيء والواقع على الأرض شيء آخر.

وأضاف عبد الكريم، لموقع «سكاي نيوز عربية»، أن سياسة الميليشيات تقوم دائما على تهديد الدولة ومؤسساتها حينما يتعرضون لأي فعل مخالف لأجندتهم الخارجية، وما محاولة اغتيال رئيس الوزراء مصطفى الكاظمي سابقا إلا دليل واضح على ذلك.

وأكد على أن الهجمات التي شهدتها العراق خلال الأيام الأخيرة هي وسيلة ضغط لإثبات أن هناك مزيدا من الأوراق يمكن لعبها، وهو أسلوب تقليدي عبر قيام بأعمال محدودة لإثبات وجود قاض قوة محتمل للخصوم.

وأشار إلى أن زيارة قائد فيلق القدس إسماعيل قاضي إلى العراق ولقائه الصدر هي أيضا بهدف الضغط من أجل إنهاء التحالف الحالي وإحياء آمال رجل طهران، نوري المالكي زعيم ائتلاف «دولة القانون».

ولفت إلى أن مضي الصدر في تشكيل حكومة أغلبية سيقع الطرف الآخر إلى نحو التصعيد لإنشائه بهدف الحفاظ على مكتسباتهم وامتيازاتهم وكذلك خشية فتح الملفات الشائكة ومحاسبتهم على جرائم السنوات الماضية.

وزير الري المصري: هذا مصدر قلقنا في سد النهضة

القاهرة

قال وزير الري والموارد المائية في مصر، محمد عبد العاطي، الخميس، لسكاي نيوز عربية، إن عدم تبادل إثيوبيا لبيانات سد النهضة أمر مثير للقلق.

وأضاف عبد العاطي، خلال مقابلة أجرتها مع «سكاي نيوز عربية» خلال تواجده في الجناح المصري في إكسبو دبي 2020: «أنا تلقينا المستوى الأول الخاص بسد النهضة، لكن لم نحصل على المستوى الثاني من التصميمات».

وقال: «في الأول كانت هناك بعض الملاحظات والتعديلات المطلوبة لتحقيق الأمان في السد وتنسوية المشكلات الموجودة فيه».

وتابع: «طالما لم نحصل على المستوى الثاني من التصميمات، سنعتبر أن التعديلات المطلوبة لم تحدث».

وذكر أن مصر عرضت أن تقوم بإجراء التعديلات على حسابها مثل الفتحاح في السد.

وقال الوزير المصري إنه قد يكون هناك مشكلة في السد، ولا يمكن الجزم بأن المشكلة قد حلت أم لا على أرض الواقع.

وأضاف أنه من المفترض أن يكون تبادل بيانات بين الدولتين، أي مصر وإثيوبيا، بشأن السد، لكن لا يحدث حاليا، مشددا على أهمية تبادل البيانات حتى تستطيع دول المصب أخذ احتياطات مبررة، والتغلب على أي مشكلات قد تظهر.

وقال إن مصدر قلق مصر الحالي هو عدم الوصول إلى اتفاق بشأن ملء وتشغيل السد بين الدول الثلاث، وهو ممكن أن يحدث خلال في إدارة مياه النهر.

وأوضح أنه يمكن أن ينتج عن هذا الخلل مشاكل تؤثر على دولتي المصب وحتى لا دولة المنبع، أي إثيوبيا.

وذكر أن ماطة أديس أبابا في محادثات سد النهضة ليست مصلحة أحد، فالقفاوضات هي الحل لكل مشكلات التي قد تظهر في السد وتؤثر على دول المنبع والمصب.

قائمة «أقوى جيوش العالم».. مصر تنتزع صدارة الشرق الأوسط

وكالات

أصدر تقرير «غلوبال فاير بور» ترتيبه السنوي للجيوش الأكثر قوة في العالم، كما أفرد مساحة لترتيب الجيوش الأكثر قوة في منطقة الشرق الأوسط. وبحسب التقرير، فقد حل الجيش المصري في المرتبة الأولى، والجيش التركي في المرتبة الثانية، والجيش الإيراني ثالثا، أما الجيش الإسرائيلي فقد حل رابعا.

وفي المرتبة الخامسة، جاء الجيش السعودي، واحتل الجيش العراقي المرتبة السادسة، وجاء الجيش الإماراتي في المرتبة السابعة. وحل الجيش السوري ثامنا، وكان الجيش الكويتي في المرتبة التاسعة، أما المرتبة العاشرة فكانت من نصيب الجيش الأردني.

ويقول «غلوبال فاير بور» إنه يستخدم 50 عاملا لمخ الجيوش المواقع في الترتيب، كما أن يضع إشارة على مدى تقدم الجيوش أو تراجعها أو استقرارها في القائمة، مثل عدد القوات ومدى حيازتها للدبابات والقطع البحرية والطائرات المقاتلة، وغيرها الكثير.

وذكر أن تقريره لعام 2022 عن الشرق الأوسط شمل 15 دولة، حيث يعتمد في تصنيفه لترتيب القوات العسكرية في الدول الـ140 على عدد القوات العسكرية العاملة النشطة والمتاحة، كما يضيف في الترتيب النهائي قوة السلاح والقوة المالية إلى القدرة اللوجستية والجغرافية. ويقدم الموقع عرضاً تحليلياً للبيانات المتعلقة بـ140 قوة عسكرية، وجاءت الولايات المتحدة في المرتبة الأولى تليها روسيا والصين والهند واليابان، ومملكة بوتان في المرتبة الأخيرة.

أما بالنسبة لمواقع الجيوش الخمسة الأولى في الشرق الأوسط على المستوى العالمي فكانت على النحو التالي: حلت مصر في المرتبة 12، تليها تركيا في المرتبة 13، وجاءت إيران في المرتبة 14، أما إسرائيل فقد جاءت في المرتبة 18، وحلت السعودية في المرتبة 20.

وزير الثقافة القطري: الحراك الثقافي الأردني مدعاة للفخر

الدوحة

قال وزير الثقافة القطري الشيخ عبد الرحمن بن حمد آل ثاني، إن الحراك الثقافي الأردني حراك قوي وكبير جدا، ونحن في قطر فخورون بهذا الحراك، وبالمشاركة الأردنية في معرض الدوحة الدولي للكتاب وكذلك بالحضور الكبير لدور النشر الأردنية.

وأكد الوزير في تصريحات، عقب محاضرة لوزيرة الثقافة الأردنية هيفاء النجار في معرض الدوحة الدولي للكتاب مساء الأربعاء، أن العلاقات الأردنية القطرية وطيدة وتاريخية، مشيرا إلى أن الوزيرة النجار أتت لبحثها القيمة وحديثها الجميل وعق كلماتها، وبحث معها في أمور عديدة تتعلق بالثقافة وسبل تعزيزها وتطويرها.

وردا على سؤال حول التعاون المرتقب بين الأردن وقطر فيما يتعلق بإعلان مدينة إربد عاصمة للثقافة العربية 2022، أشار إلى أنه سيكون لقطر حضور كبير في هذا الحدث الثقافي الكبير، لافتا إلى أن صناعة التغيير الثقافي لدى المجتمعات العربية، وإعادة ثقافتنا لربيعها تحتاج لجهود، ووقت طويل من العمل الجاد.

وأوضح أن الاقتصاد والثقافة مرتبطان ببعضهما ارتباطا وثيقا، مشيرا إلى أن سويسرا في القرن التاسع عشر كانت واحدة من الدول الفقيرة اقتصاديا، ولا تمتلك موارد طبيعية تؤهلها لأن تكون دولة غنية، ولكن نظامها البنكي المحكم كان سببا رئيسيا في نهضتها الاقتصادية، وسبب هذا النجاح الذي حققه قطاعها المصرفي تابع من ثقافة الشعب السويسري في الحفاظ على السرية.

وأشار إلى أن ثقافة المجتمعات العربية تعتمد على النتائج الآتية، داعيا إلى إيجاد استراتيجيات للنفس الطويل من أجل تحقيق أهدافنا.

وقال، إن الثقافة أصبحت الآن جزءا لا يتجزأ من مجتمعنا، وشعوبنا لديها وعي كبير بأهمية الثقافة، وهو ما يؤكد هذا الحضور الكبير لفعاليات معرض الدوحة الدولي للكتاب في نسخته الحالية رغم الظروف الصعبة التي يمر بها العالم جراء جائحة كورونا.

شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2022/1/24 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها الى فصل التيار الكهربائي عن حواره طريق حواره الرمثا، وجر وسط البلد، الإبراهيمية طريق الفرقة 12 / شطفا، قطار، كركاب جانب الدفاع المدني برفش، زويبا اول البلد، طريق راس منبف - أرحابا، مثلث أرحابا وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد. وعن روضة الأمير علي غرب البلد، المقفلة شرق البلد، الجدهه طريق مفاة راجل من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة الحرق. وعن الشجرة مقابل المؤسسة المدنية، شرق حواره، طريق أبو البصل، باتجاه الرمثا من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في مدينة الرمثا. وعن صنعا جانب مدرسة صنعا الثانوية للبنات من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة جنولن. وعن شرق لققفا من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

تحديات عديدة بانتظار أبو طعيمة مع الحسين إربد

يخوض أمجد أبو طعيمة، المدير الفني الجديد للحسين إربد، مهمة ملئية بالتحديات، حيث سيقدّم الفريق في الموسم المقبل. وسيكون أبو طعيمة تحت الأنظار في هذه المهمة، بعدما قامت اللجنة المؤقتة لنادي الحسين إربد، بتذليل كافة الصعاب أمامه، ومد الفريق بكل عوامل النجاح، أملا في صعود منصة التتويج وإسعاد أنصاره بعد سنوات طويلة من التخبط والتراجع. ويستعرض موقع كوورة في هذا التقرير، التحديات والطموحات التي تنتظر أبو طعيمة في رحلته التدريبية الجديدة.

مهمة جديدة
لم يسبق لأمجد أبو طعيمة، أن عمل مديرا فنيا للفريق المحلي، إلا عندما قاد الجزيرة قبل موسمين.



على عاتق أبو طعيمة، حيث سيجد نفسه مطالبا من قبل جماهير النادي بصعود منصات التتويج.

فريق الأحلام
تتظر جماهير نادي الحسين إربد لفريقها بعد التعاقدات المهمة التي أنجزها مؤخرا، بأنه فريق الأحلام الذي سيقودها كل ما تصبو إليه.

وتمني جماهير الحسين إربد النفس، بأن يقدم فريقها كرة قدم متمعة مقرونة بالنتائج المميزة التي تكفل له صعود منصة التتويج. ما سبق، سيضاعف كذلك من مسؤولية أبو طعيمة في هذه المهمة التدريبية التي قد تكون الأهم بمسيرته، حيث سيضع عصارة خبرته التدريبية والفنية في سبيل تحقيق كل ما يدور بخلد جماهير نادي الحسين إربد.

كل عوامل النجاح في سبيل أن يكون الموسم المقبل، موسم حصاد لفريق كرة القدم بعد غياب طويل عن منصات التتويج.

ولم يسبق للحسين إربد على امتداد مسيرته النظر بأهم بطولتين محليتين وهما الدوري وكأس الأردن، حيث انحصرت إنجازاته في تحقيق بطولة الدرع ثلاث مرات وبطولة كأس السوبر مرة واحدة.

ويطمح الحسين إربد بقيادة أبو طعيمة لإحراز لقب الدوري أو كأس الأردن وربما كلاهما معا، لتعزيز رصيده من الإنجازات وإسعاد جماهيره، وتمثيل الكرة الأردنية خارجيا.

وأبرم نادي الحسين إربد صفقات مدوية عندما استطاع استقطاب أفضل اللاعبين، وهو ما سيوسع من حجم المسؤولية الملقاة

وتعتبر مهمته مع الحسين إربد، الأولى بعيدا عن ناديه الأم الجزيرة.

ويأمل أبو طعيمة، في استثمار هذه الفرصة من خلال وضع بصمة جديدة في مسيرته التدريبية.

وحظي أبو طعيمة بثقة كبيرة من أسرة نادي الحسين إربد التي لم تتردد في طلب التعاقد معه لمدة ثلاثة مواسم متتالية، قبل أن يتم الاتفاق على أن تكون مدة العقد موسم واحد قابل للتجديد بناء على طلب المدرب.

ويؤكد أبو طعيمة أن نجاحه في هذه المهمة، يعني ارتفاع أسهمه على الصعيد التدريبي، وبالتالي فإنه سيجتهد في سبيل استثمار هذه الفرصة.

أدوات النجاح
وفر نادي الحسين إربد لأمجد أبو طعيمة،

تشافي يستبعد ديمبلي من مواجهة بيلباو

أعلن تشافي هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة، قائمه الفريق لخوض مواجهة أنتيك بيلباو، مساء الخميس، ضمن منافسات ثمن نهائي كأس ملك إسبانيا. وغاب عن القائمة الفرنسي عثمان ديمبلي، الذي يرفض تجديد عقده مع النادي الكتالوني والذي ينتهي عقب الموسم الجاري.

وبذلك بدأ تشافي هيرنانديز تطبيق توجهات إدارة النادي تجاه اللاعب الفرنسي الذي يرفض التجديد إلا بشروطه المالية الضخمة التي تعجز الإدارة عن تنفيذها. ويغيب الهولندي مفيديس ديياي عن القائمة للإصابة، حيث يعاني من حمل زائد في أوتار الركبة بفحذه الأيسر، بينما عاد الدنماركي مارتن براينوايت بعدما تلقى التصريح الطبي.

وجاءت قائمة برشلونة كالتالي:

تير شتيجن، دست، بيكيه، أراوخو، سيرجيو بوسكيتس، ريكو بويج، داني ألفيس، أنسو فاتي، برانوايت، نيثو، لينجلت، بيدري، جوردو ألبا، فيران توريس، فريتي دي يونج، أوسكار مينجوزا، نيكو، جوتجلا، جافي، بالدي، عبد الصمد الزلزوي، وأرنابو تيناس.

بايرن ميونخ يدرس بيع ليفاندوفسكي

فجر تقرير صحفي ألماني، مفاجأة من العيار الثقيل، حول مستقبل البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم بايرن ميونخ.

وبحسب صحيفة «بيلد» الألمانية، فإن عقد ليفاندوفسكي مع بايرن ميونخ ينتهي في يونيو/ حزيران 2023، لكن النادي الألماني يفكر في بيع البولندي الصيف المقبل، إذا لم يجدد عقده.

وأضافت الصحيفة: «بايرن ميونخ لديه سياسة التجديد لعام واحد للاعبين فوق سن الثلاثين، ومع ذلك تدرس الإدارة استئناء ليفاندوفسكي من هذه السياسة».

وتابعت «بيلد»: «بايرن ميونخ على استعداد لتجديد عقد ليفاندوفسكي لعام واحد بنقش الراتب، أو التجديد لعامين حال موافقته على خفض راتبه». ويبلغ ليفاندوفسكي، المتوج مؤخرا بجائزة أفضل لاعب في العالم «ذا بيبس»، من العمر 33 عاما، وحال قر بايرن وضعه في السوق سيحذب اهتمام العديد من كبار أندية أوروبا.

فينجر يرد على ترشيحه لإدارة سان جيرمان

رد أرسين فينجر، المدير الفني الأسبق لفريق أرسنال الإنجليزي على ما يتردد بشأن عمله مديرا رياضيا لنادي باريس سان جيرمان الفرنسي.

قال فينجر عبر صحيفة لو باريزيان الفرنسية «إنها اجتهادات بسيطة، حتى إذا كانت لدي علاقات قوية بمسؤولي بي إس جي».

وأضاف الفرنسي المخضرم «العمل كمدير لأحد المنتخبات أمر وارد، فالوصول على نتائج بقيادة فريق ما، لا يزال يؤثر اهتمامي».

تابع في سياق آخر «نعم، من حسن حظ باريس سان جيرمان، أنه يضم مبابي بين صفوفه، لقد قلت عنه عندما بلغ 17 عاما، ربما سيكون مثل بيليه»، وأشار «لقد فاز بيليه بكأس العالم 3 مرات، بينما فاز مبابي بواحدة، وإذا فاز باللقب مرتين يمكننا إزالة (ريما)».

وختم أرسين فينجر تصريحاته «مبابي يتعامل بسلاسة شديدة، فهو ذكي ويتفهم بكاريزما، ويعبر عن نفسه، لقد سعدت بسرعة كبيرة جدا».

ليفربول يصارع ريال مدريد على موهبة فولهايم

يسعى نادي ليفربول للحصول على خدمات لاعب الوسط البرتغالي الصاعد، فابيو كارفاليو، المحترف بصوف فولهايم، والذي سينتهي عقده مع ناديه الحالي في يونيو/ حزيران المقبل، وفقا لما أكدته تقارير إخبارية.

وكشفت صحيفة «ذا صن» البريطانية أن «الريدز» يخططون للتعاقد مع كارفاليو (19 عاما) مقابل 5 ملايين يورو.

لكن الصحيفة ذكرت أن العلاقات السيئة بين النادييين على خلفية تعاقد ليفربول مع لاعب فولهايم السابق، هاري إليوت، قد تعقد الصفقة.

وأضاف المصدر أن هناك أندية إنجليزية أخرى تطمح للتعاقد مع كارفاليو، مثل وست هام يونايتد.

اتحاد كرة القدم ونظيره الفلسطيني ينظمان بطولة مشتركة آذار المقبل

تحت رعاية جلالة الملك عبدالله الثاني ورئيس دولة فلسطين محمود عباس، تنطلق في آذار المقبل بطولة القدس والكرامة لكرة القدم، التي ستقام في عدة مدن فلسطينية، بتنظيم مشترك بين الاتحادين الأردني والفلسطيني لكرة القدم.

وقال الموقع الرسمي لاتحاد الكرة في بيان إن سمو الأمير علي بن الحسين، رئيس الاتحاد الأردني لكرة القدم، وضع في اجتماعه الشهر الماضي مع رئيس الاتحاد الفلسطيني جبريل الرجوب، التفاصيل الرئيسية لإقامة البطولة بنسختها الأولى خلال الفترة من (19

الفوز على السودان يبشر الفراعنة بالتتويج



قطع منتخب مصر، تذكرة العبور لثمن نهائي بطولة أمم أفريقيا، بعد احتلال وصافة المجموعة الرابعة برصيد 6 نقاط.

وفاز الفراعنة على غينيا بيساو والسودان، وخسر أمام نيجيريا في دور المجموعات بالبطولة القارية.

ويعتبر منتخب السودان، تميمة الحظ للفراعنة في بطولات أمم أفريقيا.

وتوجت مصر، باللقب القاري، 7 مرات، منهم 3 كان ضمن مشوارهم الفوز على السودان في مباريات البطولة.

وفازت مصر على السودان في نسخة 1957، وتوجت باللقب في النهاية، ونفس الحال في نسخة 1959 عندما فازت مصر 2-1 على صفوف الجديان.

وفي نسخة 2008، فازت مصر بثلاثية دون رد على السودان، وشقت طريقها لنجاح نحو اللقب.

وفي نسخة 2022، فازت مصر 1-0 على السودان، مما يبشر الفراعنة بإمكانية التتويج القاري في النهاية.

وتقابلت مصر 6 مرات ضد السودان في

الرياحي يكشف حقيقة تمرده ضد القادسية

كشف المحترف الأردني أحمد الرياحي، حقيقة أنباء تمرده ضد نادي القادسية، في ظل غيابه عن المشاركة في المباريات الأخيرة والتدريبات.

ويتغيب الرياحي عن تدريبات القادسية، وهو ما فسره البعض بأن اللاعب يتردد ويريد الرحيل، لاسيما مع وصول عدة عروض له من داخل الكويت وخارجها.

وأكد الرياحي عبر حسابه في «تويتر»، أنه يتعافى من وجة صحية ألمت به، ويعد التماثل للشفاء سيعود لتدريبات الفريق.

ولم يشارك الرياحي مع القادسية هذا الموسم في التشكيلة الأساسية في العديد من المباريات، إذ يفضل المدرب الجزائري خير الدين ماضي، اللعب بالمحترف الجامايكي روماريو، إلى جانب عبد الرشيد وبدر المطوع في خط الهجوم.

وكان نادي العين السعودي، قد تقدم بكتاب رسمي لاستعارة الرياحي، في فترة الانتقالات



كورونا تؤجل تدريبات الفيصلي

أعلن النادي الفيصلي، تأجيل تدريبات فريق الكرة بسبب ظهور حالات إصابة بفيروس كورونا في صفوف الفريق، وبالتالي إخضاع جميع اللاعبين والإداريين والمدربين لفحوصات إضافية.

وقال الموقع الرسمي للنادي الفيصلي: (امتثالاً لأوامر الدفاع قررت الهيئة الإدارية المؤقتة للنادي تعليق تمارين الفريق بسبب إصابة لاعبين سيف الشباشبة والمدير الإداري ماهر طعمة بفيروس كورونا «كوفيد-19»، حيث سيتم إجراء مسحة كورونا للجهاز الفني والإداري والطبي واللاعبين يوم السبت المقبل قبل العودة لاستئناف التمارين).

الظروف الجوية تؤجل تدريبات منتخبات وطنية وأندية

تسببت الحالة الجوية التي تشهدها المملكة، بتأجيل تدريبات منتخبات وطنية لكرة القدم، وأندية في مصاف المحترفين.

وقرر مسؤولو منتخبي: الأولمبي والشباب، تأجيل التدريبات التي كانت مقررة اليوم، بسبب الأمطار الغزيرة والأجواء الباردة السائدة حالياً.

كما قررت أندية في مصاف المحترفين مثل الحسين إربد، تأجيل التدريبات المقررة اليوم، على أن يجري تعويضها لاحقاً.

وقال المدير الفني لفريق الحسين، أمجد أبو طعيمة، إن قرار تأجيل تدريب اليوم جاء بسبب صعوبة التحاق جميع اللاعبين بالتدريب في الوقت المحدد، وأضاف، في حديثه لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، فريق الحسين إربد يضم نخبة من اللاعبين القاطنين في العاصمة عمان، ومختلف المحافظات، ما جعل من الصعوبة وصولهم إلى ملعب التدريب في إربد بسبب حالة الطرق والأمطار والبرد، وبالتالي إعلان تأجيل التمرين، لافتاً إلى تعويض التدريب إلى يوم الجمعة.

الفيصلي يعتمد الهيكل التنظيمي لفرق الفئات العمرية

وافقت الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الفيصلي، على الهيكل التنظيمي المدرج للأجهزة الفنية لقطاع الفئات العمرية لكرة القدم في النادي.

وجاءت تسمية الكوادر التدريبية لفرق النادي في مختلف الفئات العمرية بناء على تنصيب مدير الدائرة الفنية، الكابتن أحمد أبو شيخة، وتأتي هذه الخطوة في إطار سعي نادي الفيصلي لمنح فرق الفئات العمرية اهتماماً أكبر: بحثاً عن تطوير مستوى اللاعبين.

ونشر الموقع الرسمي للنادي أسماء المدربين والإداريين الذين سيتولون الإشراف على فرق النخبة، تحت سن 19 وتحت سن 15 وتحت سن 14.

سلة الوحدات تحدد سبب تأخر وصول نجدادوي

أكد عضو الهيئة الإدارية لنادي الوحدات ومدير نشاط كرة السلة، المهندس حاتم أبو معيش، أن اللاعب زين نجدادوي سيصل الأردن فجر بعد غد الجمعة للتحاق بصوف الفريق.

وقال أبو معيش في تصريحات للموقع الرسمي لنادي الوحدات مساء الأربعاء، إن اللاعب المتواجد في إسبانيا أجرى فحص كورونا مرتين وكانت النتيجة إيجابية وهو ما أخر موعد وصوله إلى الأردن، بسبب القوانين الصارمة التي تقرضها إسبانيا حول قيود السفر.

ويبلغ زين نجدادوي من العمر 25 عاماً، ويجيد اللعب في مركزي 4 و5 «باور فورورد» ويعد مكسباً للفريق الوحدات الطامح لاسترداد لقب الدوري، وسبق لنجدادوي المشاركة في دوري الجامعات الأمريكي NCCA مع فريق جامعة Citadel Bulldogs.

ومثل نجدادوي المنتخب الأردني خلال الفترة التحضيرية لكأس العالم 2019، وشارك في معسكراته في التشيك وبولندا وروسيا.

كيروش: منتخب مصر فرض أسلوبه على السودان

أعرب البرتغالي كارلوس كيروش، المدير الفني لمنتخب مصر، عن سعادته بفوز فريقه أمام السودان بهدف دون رد، في المباراة التي جمعتها مساء أمس الأربعاء، ضمن الجولة الأخيرة من مرحلة المجموعات بكأس الأمم الإفريقية. وقال كيروش في المؤتمر الصحفي عقب نهاية المباراة: «أشكر اللاعبين على مستواهم المميز كان يمكننا تسجيل أكثر من هدف، وبصفة عامة كنا الفريق الأفضل».

وتابع: «السودان حاولت استغلال بعض الأخطاء التي ارتكبتها، واعتمدوا على الهجمات المرتدة، لكن منتخب مصر نجح في فرض أسلوبه خلال اللقاء»، وأفاد بأن انتهاء معظم مباريات كأس الأمم الأفريقية بنتيجة (0-1) يعكس الطريقة التي يتبعها العديد من المنتخبات في البطولة. وضمن منتخب مصر صعوده رسمياً إلى الدور ثمن النهائي من أمم أفريقيا، بعدما حصد 6 نقاط احتل بها وصافة المجموعة الرابعة خلف منتخب نيجيريا الذي تصدر بعدما حصد العلامة الكاملة.