

مع فصل الشتاء... موعد توقف الحرب الأوكرانية يقترب

تابع ص7

إصابات واعتقالات بمواجهات مع الاحتلال والرئاسة الفلسطينية تحمل إسرائيل مسؤولية التصعيد

تابع ص7

الصين تحيي اليوم الدولي للتضامن مع الشعب الفلسطيني

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشمس

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الإمارات الأولى عربيًا بتقرير المواهب العالمية

دبي

حلت دولة الإمارات في المركز الأول عربيًا في تقرير المواهب العالمية ٢٠٢٢، والصادر عن مركز التنافسية العالمي، التابع للمعهد الدولي للتنمية الإدارية IMD، وتكون بذلك بين العشرة الأوائل عالميًا. في ٣٠ بالمئة من إجمالي مؤشرات التقرير، والبالغ عددها ٣١ مؤشرًا.

وجاءت الإمارات، بحسب التقرير الصادر، الخميس، في المركز ١٥ عالميًا ضمن مجموعة دول أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا متقدمة في الترتيب العام على دول مثل فرنسا والبرتغال، والمملكة المتحدة وإسبانيا واليابان.

وتقدمت دولة الإمارات في تقرير العام الحالي مركزين عن ترتيبها العالمي للعام الماضي محققة المركز ٢١ عالميًا في النسخة التاسعة من التقرير.

أوقات الصلاة

الفجر	05:56
الشروق	12:28
الظهر	03:13
العصر	05:37
المغرب	06:59

15 جمادى الأولى 1444 هـ الموافق ١٩ كانون أول 2022م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (2940)

سعر النسخة دينار واحد

تعديل جزئي لمسار التحويلة العروية القائمة على شارع الشهيد

عمان

قررت أمانة عمان الكبرى، بالتعاون مع إدارة السير، تعديل جزئي لمسار التحويلة القائمة على شارع الشهيد ضمن منطقة طارق صباح اليوم الجمعة.

وبحسب بيان صدر عن الأمانة الخميس، يأتي هذا الإجراء المروري لاستكمال أعمال البنية التحتية لمشروع الباص سريع التردد (وصلة عين غزال/ طارق).

وبينت الأمانة أنه بموجب هذا الإجراء المروري فإن السير القادم من محطة طارق والتفقه سيكون من خلال الاتجاه يميناً عبر شارع محمد ضياء الحق ثم يساراً من خلال الدوار القائم وصولاً إلى شارع توبيه المسار الحالي للتحويلة مع إتاحة إمكانية العودة للسير المحلي والتجار من خلال الدوار والفتحة القائمة.

وتابع البيان، ستوفر الأمانة وإدارة السير وسائل السلامة المرورية والشواخص الإرشادية والتحذيرية بموقع التعديل ومسار الطرق البديلة.

استشهاد 3 فلسطينيين برصاص الاحتلال في جنين

رام الله

أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية فجر الخميس، استشهاد ثلاثة مواطنين فلسطينيين، برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، خلال اقتحامها مدينة جنين ومخيمها شمال الضفة الغربية المحتلة.

وقالت الوزارة في بيان، ان الشهداء الثلاثة هم: صدي زكارنة من الحي الشرقي في مدينة جنين (٢٢ عاماً)، وطارق الدمج من مخيم جنين (٣٢ عاماً)، وعطا الشلبي من بلدة قباطية جنوب جنين (٤٦ عاماً).

ونقل البيان عن شهود عيان ان قوات كبيرة من جيش الاحتلال، ترافقها جرافة عسكرية، اقتحمت مدينة جنين ومخيمها، ونشرت قناصة على اسطح عدد من المنازل والبنائيات المرتفعة، مشيرة الى ان مواجهات عنيفة دارت بين الشبان الفلسطينيين وقوات الاحتلال التي أطلقت وابلاً كثيفاً من الرصاص الحي باتجاههم، ما أدى إلى ارتقاء ثلاثة شهداء واصابة شابين بالرصاص الحي بالساقين.

وقال البيان، إن قوات الاحتلال أطلقت النار بشكل مباشر على سيارة اسعاف كانت تحاول نقل أحد المصابين لكن سائقها نجا من موت محقق. من جانبها، أعلنت القوى الوطنية والإسلامية في محافظة جنين، اليوم الإضراب الشامل حداداً على أرواح الشهداء، وتنديا بجرائم الاحتلال المتواصلة بحق أبناء شعبنا، داعية كافة المواطنين للمشاركة في تشييع جنازتهم. وبارتقاء الشهداء الثلاثة في جنين ومخيمها يرتفع عدد الشهداء منذ بداية العام الحالي إلى ٢١٦ شهيداً، بينهم ١٦٤ في الضفة الغربية، و٥٢ في قطاع غزة.

اكتمال القطاع الرئيس من خط أنابيب الغاز الصيني الروسي

بكين

أعلنت الصين عن اكتمال قطاع رئيس من مشروع خط أنابيب الغاز الطبيعي للمسار الشرقي بين الصين وروسيا، ما يسمح بنقل الغاز الطبيعي من روسيا إلى المركز الاقتصادي شانغهاي شرقي الصين.

ويطول إجمالي يبلغ ٥١١١ كم، يدخل خط أنابيب الغاز العابر للحدود إلى الصين عبر مدينة هيخه الحدودية بمقاطعة هيلونغجيانغ الشمالية الشرقية، ويمر عبر تسع مناطق على مستوى المقاطعة، ما يوفر الغاز الطبيعي للمناطق الواقعة على طول المسار، منها بكين وشانغهاي وتيانجين.

وبحلول عام ٢٠٢٥، من المتوقع أن يوفر خط الأنابيب ٣٨ مليار متر مكعب من الغاز الطبيعي سنوياً، أي ما يعادل خفض انبعاثات ثاني أكسيد الكربون بمقدار ١٦٤ مليون طن سنوياً.

يذكر أن ممر الطاقة الرئيس سيضخ زخماً قوياً لأمن الطاقة والتنمية عالية الجودة في المناطق الشرقية من البلاد.

الملك يتابع سير الإنجاز في مشروع محمية العقبة البحرية

العقبة

تابع جلالة الملك عبدالله الثاني خلال اجتماع عُقد عبر تقنية الاتصال المرئي، الخميس، سير الإنجاز في مشروع تأسيس مركز محمية العقبة البحرية، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد. واستمع جلالتة خلال اجتماع المجلس الاستشاري الدولي الفخري للإشراف على مبادرة تأسيس المركز، إلى شرح من رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة المهندس نايف بخيت، حول تقدم سير العمل وخطة المشروع خلال الفترة القادمة. ويهدف المركز إلى تعزيز جهود الحفاظ على الثروة المرجانية والسكنية والتنوع الحيوي في خليج العقبة والبحر الأحمر، تحقيقاً لأهداف التنمية المستدامة والحد من آثار التغير المناخي.

وسيحضن المركز متحفاً مائياً للحياة البحرية، ومختبرات للأبحاث العملية لتقييم وتطوير سبل دعم الحياة البحرية والصيد المستدام وحماية البيئات الطبيعية، وتقييم الآثار البيئية لمشاريع تحلية المياه في المستقبل. إضافة إلى عدد من مرافق السياحة البيئية. ويضم المجلس، الذي شكّل العام الماضي، متطوعين في مجال حماية البيئة من علماء وباحثين دوليين ورواد مستكشفين وناشطين عالميين، لتقديم المشورة لأردن لاستقطاب الدعم لمشروع مركز محمية العقبة البحرية. وحضر الاجتماع مدير محطة جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، ووزير السياحة والآثار نايف الفايز، ووزير البيئة الدكتور معاوية الرابدة.



إعادة انتخاب الأردن لرئاسة شعبة الأسماء الجغرافية العربية

عمان

الختامية، وأهمية إيجاد بيئة تشاركية فعالة مع المتخصصين من مختلف المؤسسات الوطنية والإقليمية لتبادل الأفكار والخبرات، مشيراً إلى دور الأسماء الجغرافية وارتباطها بجميع مناحي الحياة، وأهميتها في تكامل المعلومات الجغرافية، ودورها في التنمية المستدامة. وضمن المشاركين في المؤتمر جهود مدير عام المركز والعاملين فيه على تنظيم هذا الحدث العربي المهم وإنجاحه، وحسن الإعداد له. وفي ختام المؤتمر، سلم المهندس حدادين الشهادات للمشاركين الذين كان لهم إسهام كبير في إنجاز المؤتمر.

الجغرافية، وتنظيم قاعدة بيانات للأسماء الجغرافية، وإنشاء هيئات ومؤسسات ولجان متخصصة في مجال الأسماء الجغرافية. كما أوصى المشاركون، بتوحيد المصطلحات الجغرافية وتوحيد العمل بها عربياً، وتوثيق الأسماء الجغرافية العربية والمحافظة عليها كإراث ثقافي والتصدي لتهدوها، واستخدام النظام العربي الموحد لكتابة الأسماء العربية بالحروف الرومانية (الرومنة)، وتشكيل لجان متخصصة في نظام الرومنة، وتشكيل لجنة لإدارة بيانات الأسماء الجغرافية. وأكد رئيس الشعبة، مدير عام المركز العميد المهندس معمر حدادين في الجلسة

أعاد المؤتمر التاسع للخبراء العرب في الأسماء الجغرافية الذي اختتم أعماله في العاصمة عمانية مسقط الأرباء، تحت عنوان «التكامل الجغرافي المكاني بين الاسم والموقع: الأهمية الأثر»، الأردن لرئاسة الشعبة العربية لخبراء الأسماء الجغرافية.

ووفق بيان صدر عن المركز الجغرافي الملكي الأردني، أوصى المشاركون في المؤتمر الذي نظّمته الشعبة العربية بالتعاون مع المركز الجغرافي الملكي والهيئة الوطنية للمساحة العمانية، بتطبيق النظام العربي الموحد في رومنة الأسماء

مستشفى عمان الميداني لاستقبال حالات الفيروس المخلوي

عمان

في درجات الحرارة في أغلب الحالات، وقد تمتد الأعراض لتشمل ضيق النفس وصغير القصبات بنسب قليلة. وشددت الوزارة على أهمية الالتزام بالعدادات الصحية للحد من انتشار الفيروس، عبر الاهتمام بالنظافة وغسل اليدين، وعدم اختلاط الطفل المصاب بالأطفال الآخرين، وارتداء الملابس المناسبة خلال تقلب درجات الحرارة بين الفصول، ونهوية المنازل، واستشارة الطبيب إذا اشتدت الأعراض.

اللزامة، نتيجة ازدياد أعداد الإصابات، وذلك برفع الطاقة الاستيعابية لمستشفياتها من خلال زيادة أعداد الأسرة وكوادرها الصحية وزيادة مخزون المستلزمات الطبية والأدوية للتعامل مع الإصابات بالفيروس وعلى مدار 24 ساعة. وحول أعراض الإصابة بالفيروس المخلوي، أوضحت الوزارة أنّ علامات وأعراض الفيروس تظهر كأعراض الانفلونزا الاعتيادية، مثل احتقان الحلق، والسعال الجاف، والتهاب القصبية الهوائية، وارتفاع

قالت وزارة الصحة إن فيروس التنفسي المخلوي يُعتبر من الفيروسات الموسمية ولا يستدعي الهلع أو الخوف، وهو فيروس قديم ينشط خلال فصلي الخريف والربيع ونتيجة لتقلب درجات الحرارة بين هذين الفصلين، ويصيب الأطفال غالباً بعدوى الجهاز التنفسي. وأوضحت الوزارة أنه «تم تجهيز مستشفى عمان الميداني لاستقبال مثل هذه الحالات في حال ارتفعت أعداد الإصابات لا سمح الله». وأكدت الوزارة اتخاذها جميع التدابير

الشوابة يكرم عمال وطن لأمانتهم بإعادة مبلغ مالي عثروا عليه

عمان

كرم أمين عمان الدكتور يوسف الشوابة، الخميس، عدداً من عمال الوطن، تقديراً لأمانتهم بعد عثورهم وإعادتهم مبلغاً مالياً يقدر بـ20 ألف دينار أثناء أداءهم عملهم. وعبر الشوابة عن فخره واعتزازه بالموقف المشرف لعمال الوطن الذين يمتازون بنموذج المواطنين الأردني الشهم المستأمن على ممتلكات غيره.

السبت آخر موعد للاعتراض والاستفادة من الحالات الإنسانية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، اليوم الخميس، أن آخر موعد لتقديم طلبات الاعتراض على النقاط المحتسبة للطلبة أو تقديم طلبات الاستفادة من الحالات الإنسانية، سيكون في تمام الساعة 12 ليلا السبت المقبل.

وقال الناطق الإعلامي باسم الوزارة، مهند الخطيب، إنه سيجري اعتباراً من صباح يوم الأحد المقبل، فتح رابط خاص لتقديم الحالات الإنسانية الطبية فقط وتحميل التقارير الطبية الصادرة عن اللجان اللوائية الطبية في وزارة الصحة.

رئيس مجلس النواب يزور نقابة الصحفيين

عمان

زار رئيس مجلس النواب، أحمد الصفيدي، وأعضاء المكتب الدائم، الخميس، مقر نقابة الصحفيين الأردنيين، حيث التقوا بنقيب الصحفيين رakan السعيد وأعضاء مجلس النقابة. وأكد الصفيدي حرص مجلس النواب على دعم مطالب نقابة الصحفيين والمؤسسات الصحفية والإعلامية، مشدداً على أن المجلس سيقوم بزيارة مختلف المؤسسات الإعلامية في وقت قريب للاستماع إلى مطالبهم ومقترحاتهم. وأشاد الصفيدي بدور الإعلام الوطني، الذي يحمل رسالة وخطاب الدولة الأردنية، مؤكداً أهمية تشكيل لجنة مصغرة بين لجنة التوجيه الوطني والنقابة من أجل بحث التشريعات ذات الصلة بالإعلام، ومن أجل تحقيق مطالب الجسم الصحفي. تابع ص2

تفريم رئيس قسم عطاءات بمؤسسة رسمية ألفي دينار بسبب الإهمال

عمان

المدان، وتبين لها وجود شبهة فساد وإهمال بالواجبات الوظيفية، حيث قام المدان بتسليم شركة المقاولات في أحد العطاءات وثيقة رسمية قبل مرحلة التسليم الرسمية النهائية وهو ما يخالف القانون، وعليه جرت الملاحقة القضائية.

الحكمة المختصة. وتوصلت الهيئتان القضائيتان إلى أن إهمال الموظف لم يرتب على المؤسسة الرسمية أية خسائر مالية. وكانت هيئة النزاهة ومكافحة الفساد حققت بالقبضتين وقدمت 16 شاهداً ضد

عدي الفريجات وفي حكم منفصل بقضية أخرى تفريم المدان نفسه بقيمة ألف دينار أخرى بسبب الإهمال بواجبات الوظيفة العامة وتضمينه النفقات الإدارية والقضائية عن القضيتين، قراراً قابلاً للاستئناف امام

الإهمال بواجبات الوظيفة العامة. ففي القضية الأولى برئاسة القاضي شرف أبو لطيفة قررت المحكمة تفريم المدان الذي كان يعمل رئيساً لقسم العطاءات في المؤسسة ألف دينار، كما قررت الهيئة القضائية الثانية وبرئاسة القاضي الدكتور

دانت هيئتان قضائيتان مختصتان

بقضايا الفساد لدى محكمة صلح جزاء

عمان وبشكل منفصل موظفاً حكومياً

بإحدى المؤسسات الرسمية بجرم

الطالبة الصفدي من جامعة الاميرة سمية تحرز فضية غرب آسيا للتراثون

أحرزت الطالبة في جامعة الاميرة سمية للتكنولوجيا، ليديا الصفدي، فضية بطولة غرب آسيا للتراثون لفئة تحت 24 عاما التي استضافتها مدينة الخبر السعودية.

وبحسب بيان صحفي صادر عن الجامعة الخميس، هنأت القائم بأعمال رئيس الجامعة الدكتورة وجدان ابو الهجاء، الطالبة الفائزة وانجازها المميز، مشيرة إلى أن الجامعة لن تدخر جهدا في سبيل توفير الدعم لطلبتها في أنشطتهم الرياضية والفنية والثقافية اللامنهجية. من جهته، أكد عميد شؤون الطلبة الدكتور رامي سالم، أن هذا الفوز يعد انجازا رياضيا يضاف لسجل إنجازات الجامعة، كما يعد مكملا لإنجازات رياضية أخرى ضمن رؤية العمادة ونشاطاتها اللامنهجية. يذكر أن الطالبة الصفدي، فازت بذهبية البطولة الصيفية المفتوحة الثانية لسباحة العام الماضي.

الفاو تختتم برنامج تدريب بيئي للأطباء البيطريين

اختتمت منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، برنامج التدريب الميداني على علم الأوبئة لأطباء البيطريين الذي تم إطلاقه في 21 آب الماضي. ويهدف البرنامج الذي نفذ بتحويل من وكالة الدفاع والحد من التهديدات الأمريكية وبالتعاون مع وزارة الزراعة والكلية البيطرية الملكية - المملكة المتحدة إلى تأهيل أخصائيين في علم الأوبئة البيطرية الميداني في الأردن للتعامل مع مربي الحيوانات، وتقييم وتحليل نتائج التحقيقات الوبائية والإبلاغ عنها بشكل فعال وسريع، وتحسين قدرة الأطباء البيطريين على الوقاية من الأمراض الحيوانية واكتشافها والاستجابة لها.

وكان فريق من مقر (الفاو) في روما بزيارة إلى الأردن في تشرين الأول 2019 لتحديد وتقديم الدعم اللازم لتعزيز الخدمات البيطرية في المملكة، كما قامت المنظمة في آذار الماضي بتقييم الاحتياجات التدريبية والنفقات في مجال علم الأوبئة البيطري.

وبناءً على نتائج بعثتي المنظمة ورودود الفعل الإيجابية الواردة من مديرية البيطرة والصحة ومع مراعاة توصيات تقييم أداء الخدمات البيطرية والتقييم الخارجي المشترك وخطة العمل الوطنية بالنسبة للأمن الصحي، تم الاتفاق على تقديم الدعم لبناء القدرات الوبائية في الأردن. يشار إلى أن مهارات وقدرات علم الأوبئة الميدانية تمكن من الكشف المبكر عن أمراض الحيوان والوقاية منها ومكافحتها وإدارتها بما في ذلك الأمراض المشتركة. يشار إلى أن إحدى المهام الأساسية لمنظمة (فاو) دعم البلدان لتطوير قدراتها في مجال علم الأوبئة.

التدريب المهني تؤكد أهمية العلاقة التشاركية مع الهاشمية للمصايين العسكريين

أكد مدير معهد التدريب المهني عين الباشا، الدكتور فتح الله أبو سليم، خلال زيارته للهيئة الهاشمية للمصايين العسكريين، الخميس، أهمية العلاقة التشاركية التي تربط المعهد والهيئة لخدمة المصايين العسكريين وذويهم. وقال الدكتور أبو سليم، خلال متابعته لسير العمل في دورة صيانة الأجهزة الكهربائية المنزلية للمصايين العسكريين التي تنفذها الهيئة بالتعاون مع المعهد، أن مؤسسة التدريب المهني لن تألو جهداً بتقديم كل ما بوسعها لإنجاح هذه الدورات التدريبية والتي ستساعد المصايين العسكريين على إيجاد فرص عمل لهم بعد حصولهم على شهادات تدريبية من المؤسسة، مما يساهم في إعادة دمجهم في المجتمع كأعضاء فاعلين وقادرين على العمل والبطء.

واستمع أبو سليم، خلال الجولة التي رافقه فيها منسق النشاطات محمد العجاوي، إلى شرح حول آلية عمل الهيئة وأهم الأعمال والواجبات التي تضطلع بها، كما جال في مرافق وأقسام الهيئة المختلفة، مبدياً إعجابهم بمستوى الخدمات التي تقدمها الهيئة للمصايين العسكريين وذويهم. يذكر أن الهيئة ترتبط بعلاقات شراكة استراتيجية مع مؤسسة التدريب المهني لتأهيل وإعادة تأهيل المصايين العسكريين وذويهم لما للتدريب المهني من أهمية في إيجاد فرص عمل، ودمج المصايين العسكريين في المجتمع وتحسين أوضاعهم المعيشية.

ورشة عمل لرفع الوعي حول مناهضة العنف القائم على النوع الاجتماعي

نظمت وزارة التنمية الاجتماعية ورشة عمل تدريبية لمؤسسات المجتمع المدني ذات العلاقة لرفع الوعي حول حملة 16 يوماً مناهضة العنف القائم على النوع الاجتماعي في مقر الوزارة، بالتعاون مع منظمة الخبرة الفرنسية، وأكد مساعد الأمين العام للإدارة والتطوير، الدكتور بشار الضالعين، أن الورشة تعتبر فرصة لإشراك مؤسسات المجتمع ومقدمي الخدمات في وزارة التنمية الاجتماعية لتبادل الخبرات والمعرفة في التعامل مع حالات العنف ضمن منهجيات عمل تشاركية، تتيج للجمع التوجه سياساتنا وفق ناهج قائم على حقوق الإنسان واحترام وتحسين الخدمات المقدمة لضحايا العنف والتاجين منه. وبين الضالعين أن الأردن يحرص على تعزيز وتطوير منظومة الحماية من العنف، بما يتوافق مع التشريعات الوطنية والسياسات والاستراتيجيات ذات العلاقة بحماية المرأة من العنف بأشكاله كافة، بالتعاون مع الجهات الرسمية وغير الرسمية بهدف تعزيز حقوق الإنسان وبما يتوافق مع الاتفاقيات والمعايير الدولية. من جهتها، أكدت رئيسة مكون مؤسسات المجتمع المدني من منظمة الخبرة الفرنسية، ماري كيرل، الأدوار المختلفة التي تقوم بها مؤسسات المجتمع المدني في التصدي للعنف القائم على النوع الاجتماعي، بما في ذلك زيادة الوعي وكسب التأييد ودعم الضحايا.

وسلطت الورشة الضوء على أهمية قياس الحقائق والإحصاءات حول العنف القائم على النوع الاجتماعي، وقدمت أداة تسمى "مقياس العنف" وهي أداة لقياس ما إذا كانت العلاقة قائمة على الموافقة ولا تنطوي على

رئيس مجلس النواب يزور نقابة الصحفيين



عمان

زار رئيس مجلس النواب، أحمد الصفدي، وأعضاء المكتب الدائم، الخميس، مقر نقابة الصحفيين الأردنيين، حيث التقوا بنقيب الصحفيين ركان السعيدة وأعضاء مجلس النقابة. وأكد الصفدي حرص مجلس النواب على دعم مطالب نقابة الصحفيين والمؤسسات الصحفية والإعلامية، مشدداً على أن المجلس سيقوم بزيارة مختلف المؤسسات الإعلامية في وقت قريب للاستماع إلى مطالبهم ومقترحاتهم. وأشاد الصفدي بدور الإعلام الوطني، الذي يحمل رسالة وخطاب الدولة الأردنية، مؤكداً أهمية تشكيل لجنة مصغرة بين لجنة التوجيه الوطني والنقابة من أجل بحث التشريعات ذات الصلة بالإعلام، ومن أجل تحقيق مطالب الجسم الصحفي. ثم السعيدة زيارة رئيس مجلس النواب وحرصه على التعاون والتشراكة مع النقابة التي تعد المظلة المنظمة لحالة الإعلام في المملكة، مؤكداً أهمية العمل على تعزيز الحريات الصحفية ومنع حبس الصحفيين وإزالة القيود التي تعيق عمل الصحفيين. وأكد حرص النقابة على الحريات المنضبطة والمهنية والموضوعية، وإعادة النظر بالتشريعات السالبة والمقيدة للحريات وضرورة الإسراع بإقرار قانون حق الحصول على المعلومة، والعمل على إنشاء صندوق لدعم الإعلام، وتوحيد التشريعات الناظمة للعمل الصحفي، بحيث تكون له مرجعية قانونية واحدة قادرة على التعامل مع الحالة الإعلامية الأردنية بما يرفد الحريات الصحفية المسؤولة وينضج

منتدون يدعون لاستراتيجية عربية للأمن الغذائي

عمان

أكد منتدون عرب خلال الدورة الأولى لأعمال المنتدى العربي للزراعة أهمية العمل التشاركي العربي للحد من الأزمات التي باتت تشكل خطراً على القطاع الزراعي. وضمن المشاركين في المنتدى الذي استمر ثلاثة أيام، الجهد الكبير الذي بذلته رئاسة المنتدى العربي للزراعة بمشاركة عربية كبيرة من عدة وزارات وجهات وهيئات معنية بالزراعة والمياه والأمن الغذائي تمثلت بجامعة الدول العربية والمنظمة العربية للتنمية الزراعية والمركز العربي لدراسات المناطق الجافة والأراضي القاحلة. وقال رئيس المنتدى المهندس ووني كلوب إن عقد هذا المنتدى خرج بإستراتيجية عربية للأمن الغذائي، داعياً المنظمات الدولية للمشاركة في صنع فارق ملموس يكون أنموذجاً لباقي القطاعات الاقتصادية في دولنا. وأكد كلوب، أهمية القطاع الزراعي في توفير الأمن الغذائي، مشيراً إلى تعرض هذا القطاع في الوطن العربي للتهيش، رغم

مذكرة تفاهم بين دائرة قاضي القضاة وجامعة آل البيت

عمان

وقعت دائرة قاضي القضاة وجامعة آل البيت الخميس، مذكرة تفاهم بهدف التعاون التدريبي والأكاديمي، وتوفير بيئة جاذبة لعمل الدراسات والبحوث والبرامج التدريبية والأكاديمية المختلفة، والربط العلمي بين مخرجات المؤسسات التعليمية وسوق العمل وتلبية احتياجاته بالكفاءات العلمية المؤهلة تأهيلاً شريعياً عالياً. ووقع الاتفاقية عن الدائرة سماحة قاضي القضاة رئيس مجلس إدارة معهد القضاء الشرعي الشيخ عبد الحافظ الربطة، وعن الجامعة رئيسها الدكتور هاني الضمور، بحضور رئيس المجلس القضائي الشرعي سماحة الشيخ كمال الصمادي. وقال الربطة إن المذكرة تهدف إلى تعزيز أوجه التعاون الفاعل والمنظم بين الدائرة والجامعة، والإفادة من الكفاءات في الجامعة في عدة مجالات عبر تبادل الخبرات والزيارات والقراءات العلمية، وعقد المؤتمرات والندوات والورشات في مجال القضاء الشرعي، بالإضافة إلى عقد دورات مشتركة ومتخصصة في الإصلاح الأسري

الوطني لحقوق الإنسان يدعو إلى تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للنساء العنفات

عمان

دعا المركز الوطني لحقوق الإنسان إلى ضرورة العمل على رفع الوعي المجتمعي حول ماهية العنف ضد المرأة وآليات الحماية منه، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للنساء المعنفات. وأكد المركز، في بيان الخميس، ضرورة التمكين الاقتصادي للنساء، وتعزيز منظومة الاستجابة لحالات العنف من قبل القطاعات ذات العلاقة كافة، إذ كفل الدستور الأردني المرأة من العنف، بموجب الفقرة السادسة من المادة السادسة. وأشار إلى أن هذه الفقرة تعد ثمرة للتعديلات الدستورية التي أقرت عام 2022، وتشكل خطوة جوهرية في النظام القانوني الوطني لتعزيز حماية المرأة من جميع أشكال العنف، بالإضافة إلى أن التشريعات الأردنية تضمنت نصوصاً توفر الحماية في هذا السياق، وفي مقدمتها قانون العقوبات الأردني وتعديلاته رقم 16 لسنة 1960، وقانون الحماية من العنف الأسري.

الهيئة الخريتان الهاشمية والإسلامية العالمية تطلقان مشروع كسوة الشتاء

عمان

أطلقت الهيئتان الخريتان الأردنية الهاشمية والإسلامية العالمية، مشروع كسوة الشتاء في الأردن لتوزيع صوبات وبطانيات وقسائم شرائية للحروقات والملابس على الأسر الأردنية العفيفة في خمس محافظات.

وقال الهيئة الخيرية الهاشمية في بيان الخميس، إن المشروع يستهدف 570 أسرة أردنية عفيفة في عمان وعجلون والطيفة والمفرق والزرقاء، وبالتنسيق مع الجمعيات الخيرية المحلية، ليصل عدد الأفراد المستفيدين من المشروع حوالي 2850 شخصاً. وأشار أمين عام الهيئة الدكتور حسين الشبلي، إلى أن إطلاق المشروع سيخفف من الأعباء الاقتصادية والأحمال الإضافية على الأسر الأردنية العفيفة في فصل الشتاء، معبرا عن شكره لدولة الكويت والجمعيات والجهات الداعمة.

من جهته، قال مدير مكتب الأردن للهيئة الخيرية الإسلامية العالمية الدكتور مصطفى العواد "إن الحملة تنفذها الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية في الأردن بالتعاون مع الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية تحت شعار "تحت الصفر" وبرعاية السفير الكويتي في عمان عزيز الديحاني، لتشمل خمس محافظات لمساعدة الأسر الأردنية وغيرها من الأسر المقيمة على أرض المملكة، لمواجهة قسوة الشتاء والمساهمة في توفير الاحتياجات الأساسية.

13 إعلامياً يتدربون على إنتاج الوثائقيات بالموبايل

عمان

تلقي 13 متخصصاً بالإعلام تدريباً على إنتاج الأفلام الوثائقية بالموبايل في معهد الإعلام الأردني، استمرت لمدة 5 أيام بواقع 35 ساعة تدريبية، قدمها المدرب الأردني في معهد الجزيرة للإعلام، إياد الداود، ضمن البرنامج التطوعي "سفر الجزيرة".

وتناول التدريب، بحسب بيان المعهد، الخميس، أهمية السيناريو في الأفلام الوثائقية، وكيفية تخصيصه لجمهور الموبايل، متوقفاً عند صعوبات التنفيذ وطريقة المعالجة، مشيراً إلى أنه "إذا كان الحصول على الأفكار هو بمثابة الحجة إلا أن معالجتها بطريقة وثائقية محترفة تشبه الجسيم، وتحتاج إلى طريقة بناء تراعي تحقيق الهدف والوصول إلى جمهور المتلقين بأسلوب مشوق ومعبر".

وانقسمت الورشة التدريبية إلى جزئين نظري وعملي، وتمكن المشاركون من إنتاج أفلام قصيرة خلال يومين ونصف وتم عرضها اليوم في المعهد، وتقديم التغذية الراجعة لكل فيلم. وقالت عميدة معهد الإعلام الأردني، الدكتورة ميرنا أبو زيد، إن صناعة الأفلام الوثائقية تحتاج إلى تدريب وإمكانيات ليست سهلة، لكن ظهور الموبايل المتطور والذي سيكون عاملاً مسيراً لإنتاج هذه الأفلام ونقل كثير من التفاصيل إلى الجمهور بطريقة احترافية، مشيرة إلى أن ما يميز المحتوى المنتج من قبل متخصصين عن المحتوى الذي ينتجه أي مستخدم للهاتف وينشره عبر مواقع التواصل الاجتماعي هي الاحترافية؛ أي بناء قصة تستهدف جمهوراً محدداً وتحمل رسالة وتراعي أصول الدقة والجمالية والمعايير الأخلاقية والمهنية.

وأضافت أن هذا التدريب الذي جاءت بالشراكة بين المعهد وشبكة الجزيرة للإعلام تهدف إلى صقل مهارات المتخصصين بالصحافة والإعلام بمهارات إنتاج الأفلام الوثائقية والتعرف على طريقة بناء الفيلم وتصويره وإخراجها بالطريقة الصحيحة.

ولفتت إلى أن المعهد يحاول من خلال هذه الورشات أن يُوصل هذه المهارات لأخبر قدر ممكن من العاملين في مجال الصحافة والإعلام ليمت استخدامها في إنتاجهم اليومي بطريقة مختلفة، إذ يحتاج قطاع صناعة الأفلام الوثائقية عبر الموبايل إلى مزيد من العمل.

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي
ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 20/11/2022 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد - شارع عبدة عصفور - حي الهامشي، المجاورين لبنائية عمر على طلفاح وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة إربد. وعن المفردات من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة المفرق. وعن المنطقة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ونهاية الساعة الثالثة والنصف عصراً وعن نغرة عصفور - طريق سوف من الساعة التاسعة صباحاً ونهاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

مشاركة أردنية في أبوظبي بمعرضي الأغذية والتمور

عمان

الزراعية، علاء الدين أبو الخير، خلال مشاركته، إن المشاركة سمحت للشركة بتسويق منتجاتها، والتواصل مع أهم مراكز البيع في الخليج والعالم وعرض المنتج المحلي وتنسيق لقاءات وعقود مستقبلية لتسويق المنتجات الزراعية الأردنية والفلسطينية، مضيفاً أن هذه المشاركة تأتي ضمن باكورة مشاركات لعدد من المعارض الدولية في أوروبا

من جهته، بين رئيس جمعية التمور التعاونية، رائد الصعادية، خلال مشاركته من خلال جناح خاص ضم عدداً من المزارعين في الأغوار، أن مثل هذه المعارض تعد نافذة لتسويق للمنتج المحلي والتواصل مع أهم المشترين في العالم. من جانبه، أكد الناطق الإعلامي لوزارة الزراعة، لورانس المجالي، أن

آسيا والخليج العربي. وشركت جمعية التمور الأردنية من خلال جناح واسع ضم 9 مزارع وشركات كبرى عرضت على مدار الـ 3 أيام منتجاتها من التمور. وتوهم رئيس الجمعية، أنور حداد، إلى استدامة المشاركة في هذا المهرجان ما له من أثر كبير على تسويق منتج تمر المجهول على مستوى الإقليم والعالم.

سرطان الجلد والفياجرا؛ ما العلاقة؟

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

شاركفرد سرطان الجلد والفياجرا؛ ما العلاقة؟

كتفت 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 لمن يتناول 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 أمناً.

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 بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم 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 الاثنین 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 تناولت 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 – فكونوا في الأمر مجذبا.

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 قدتم 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 الالم

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 التشنوش، 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 الالم 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 التشنوش، ومن المعروف أن رداد الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيهم تشوش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإن هؤلاء يُصحون 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 للجيران. علينا أن ندرك 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 بملائة 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 بال مزيد 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 للمزل قد تدركون أن نشرة التعليمات غير واضحة، وليس هناك من تستطيعون التشاور معه ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي.

عندما تشترون 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 متناول 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، تحققوا 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 تريدون، ناهيك عن الطعم المر، حيث أنكم تكونون قد قطعتم الغلاف المبطن للقرص.

هل خطر لك أن إزالة شعر العانة قد ينطوي على بعض المخاطر الصحية؟ رجلاً كنت أم امرأة، هذا الخبر لك؛شاركفرد تحذيرات وحقائق جديدة حول إزالة شعر العانة؛نشرت الجمعية الطبية الأمريكية (The American Medical Association) مؤخراً تقريراً أظهر أن ربع الأمريكيين على الأقل يلحقون الضرر 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

حذر التقرير الصادر بشكل خاص من تقنية معينة، وهي الاستلقاء على على ظهرك وجعل شخص آخر يقوم بإزالة شعر العانة بالنيابة 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

الإصابات 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 ويشكل كبير من فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً. بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص تضرروا من إزالة شعر العانة،

تضمنت معالجة خراج تكون في منطقة العانة وتقليب الجروح. إن حلق شعر العانة بشفرات غير نظيفة، قد يتسبب إصابة بصيلات الشعر في تلك المنطقة بمرض بكتيري يدعى بالتهاب الجريبات (Folliculitis). تصائح لإزالة 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

العانة من أي نوع، قم بمعالجته أولاً. إذا كنت سوف تلجأ لاختصاصي لإزالة شعر العانة، احرص على أن يكون شخصاً مرخصاً ومحترفاً. ومن الجدير بالذكر أن التقرير وجد أن أكثر وضعيات إزالة شعر العانة انتشاراً كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: إزالة شعر العانة ووقفاً بنسبة ٧٥٪. في المرتبة الثانية: إزالة شعر العانة جالساً بنسبة ٢٢٪. في المرتبة الثالثة: إزالة شعر العانة جالساً في وضعية القرفصاء بنسبة ١٣٪. في المرتبة الرابعة: إزالة شعر العانة في وضعية الاستلقاء بنسبة ١٢٪.

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

أولاً والانتظار أربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة 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 مذيّب. 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 تساعدكم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شاركفرد تعليمات للكشف عن حساسية العطور نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية 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 تنظيف السكر في الدم لدى مرضى السكري الوفاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين المساعدة في النزول بالوزن مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة الوفاية من هشاشة العظام الوفاية 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 الباحثون أن الطعام لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الأمراض. فوائد الطماطم

جميع الفئران تعرضت لأشعة فوق البنفسجية، وهي من أحد عوامل الإصابة بسرطان الجلد. ولاحظ الباحثون أن الفئران اللاتي تناولت بوبرة الطماطم قلت فرص إصابتها بالأورام المميتة 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 بوبرة الطماطم يوماً ولدة 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؟ شاركفرد تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد كشفت نتائج 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 واخبار 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.

الذراع اليمنى كانت دليلاً قوياً على ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد مقارنة مع الأجزاء الأخرى من الجسم. النساء التي تمتلك أكثر من سبع شامات على ذراعهن اليمنى ملكن عدداً من الشامات على جسمهن أكثر بتسع مرات من غيرهن، ووصل إجمالي عدد هذه الشامات إلى ٥٠. من امتلكت ١١ شامة على أقل على ذراعها اليمنى، كان إجمالي عدد الشامات عى جسمها أكثر من ١٠٠ شامة، أي ارتفاع خطر إصابتها بسرطان الثدي أكثر بخمس مرات من غيرها.

اكتشاف ما اذا 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 الممرضات بإحصاء عدد الشامات في ١٧ منطقة من جسم كل مشتركة، مع الكشف عن نوع الجلد والشعر ولون العيون. من ثمر بحث الباحثون التجربة نفسها على ما يقارب ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

القائمين على الدراسة من جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن أكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً أساسيا في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض.وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سايامون ريبيريو 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؟ شاركفرد 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 تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ 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 الأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ 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 الأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء 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٪ من 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 باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١,٠٠٠ شخص وقد تمت

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

الإغماء: أسباب وإسعاف
هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى فقدان المفاجئ، والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تماماً مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الأكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء، ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

الإغماء: أسباب وإسعاف



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة

مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة

طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما يلي:

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

إن بقي الشخص قادراً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في

جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجزّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبيديل، فستعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة مزيد من الدراسات بهذا الشأن.

عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج. تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء والتأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزز الشعور بالراحة.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقدون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون مضادات الأكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك.

فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعد الفيثامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضراوات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً،

وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة

وقطنية، وتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك

الاستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعا للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إتهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالباً ما يصاحب الإزيميا حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود آثار على

الجلد يصعب حيوية يتم وضعها على مناطق وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المغصلي ليصبح المغصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- إتهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

٥- إتهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل، الجراب يصاب بمرض الخنقرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في

المطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى

ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهملاي

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهملاي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بالألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- الخنقرس

الإصابة بمرض الخنقرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

علاج الإصابة بمرض الخنقرس يشمل بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة.

صانح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد

العبء على ركبك

قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع

عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة

كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصقفة

في تحكير من

الخيصال، نحن نشترى

المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا

نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتم بحلط هذه الأدوية مع أدوية

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.

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



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

٩ علامات مميزة للشيوخ

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

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

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل 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 الحرض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

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 نتج عن فقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات

ويقول بروفيسور رونري: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيخوخة أو في الطريق بلوغ 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 يمكن استخدامها باقي الخلية.

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا
وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت بكتيريا 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. إن ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.



مادة لتقييم بيئة البكتيريا

الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

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 "دايلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيح 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 حقيقية، حيث يمكن أن تتسبب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وقيات بالآلاف 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 تعتبر 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 يرجعون 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. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو 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. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.
- تناول أطعمة مصنعة على الفطور
- إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن، فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

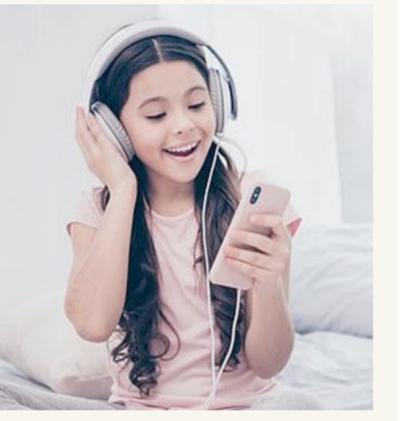
العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".
وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".
يوتيوب الأكثر شعبية
كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والالعاب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".
محتوى إعلامي يواكب التطور
وأشار سايون 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

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.
خطر داهم
وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرهم 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،

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهجية يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت 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 تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميورال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج 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.

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنتقلها 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 عملية 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 المستدام 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

مع فصل الشتاء... موعد توقف الحرب الأوكرانية يقترب



وكالات

مع بدء موسم الثلوج والصقيع وتراجع حدة العمليات العسكرية في أوكرانيا، ولا سيما بعد الانسحاب الروسي من مدينة خيرسون الجنوبية، تتضارب المؤشرات والمواقف حول مصير هذه الحرب التي تكاد تكمل عامها الأول، بين من يتحدون عن قرب نهايتها، ومن يرون أنها ستطول وأن «هذبة» الشتاء المفروضة مناخيا، ستشكل فرصة لإعادة تنظيم كلا الجانبين صفوفهما، تمهيدا لخوض الحرب مجدداً قبيل فصل الربيع القادم.

فيما أشار الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، إلى احتمالية أن تستمر الحرب مدة طويلة، توقع نظيره الأوكراني فولودومير زيلينسكي نهايتها في العام ٢٠٢٣. فيما أعلنت وزارة الخارجية الروسية الخميس، أن واشنطن تخطط لتأجيج الصراع في أوكرانيا على الأقل حتى نهاية عام ٢٠٢٥.

رأي الخبراء

ويقول الدبلوماسي السابق والخبير بالشؤون الأميركية، مسعود معلوف، في حوار مع موقع سكاى نيوز عربية: «واضح أن العد العكسي لنهاية الحرب يلوح في الأفق فعلا، خاصة مع سيطرة أوكرانيا على خيرسون غرب نهر دنيبرو حيث بات الروس متركزين في الشرق، وهكذا يبدو أن خطوط التماس ستلتب في هذا السياق، حيث ستوافق كيبف غالبا على ضم المناطق الشرقية من البلاد والتي تضم نسب كبيرة من السكان ذوي الأصول الروسية لروسيا، وبما يسمح للروس بالقول أنهم قد حققوا هدفهم الرئيسي من الحرب بمنطقة دونباس الشرقية، والذهاب فيما بعد لتسوية ما».

عامها الثاني». ويختم السبالية: «وهكذا فالوضع سيبقى يراوح مكانه أقله على مدى الأشهر القادمة، في ظل رفض روسي لإنهاء الحرب دون مكاسب سياسية كبرى، وبدون وقف العقوبات المفروضة عليها غربيا، مقابل رفض أوكراني للرضوخ لشروط الروس».

الاستراتيجي. ويستطرد: «أوكرانيا في المقابل مع الهوء النسبي في الجبهات والشتاء يطرق الأبواب، تحاول ضمان الإبقاء على عزلة روسيا، وتحسين وضعها الاقتصادي عبر الدعم الأوروبي والأميركي جراء ما تعرضت له بفعل الحرب، والانتقال لوضع التعافي وفض غبار تلك الحرب التي تكاد تدخل

الحرب لا بد وفق وجهة النظر الروسية تقتضي وفق العقوبات والإجراءات الغربية بحقها». ويضيف السبالية: «ولهذا ستبقى الحرب مفتوحة من قبل موسكو لكن عبر البحث عن أساليب وتكتيكات حربية غير مكلفة لها ماديا وبشريًا، نقاديا للوقوع في فخ حرب استنزاف تقليدية طويلة»، كما يرى الخبير

عشرات المستوطنين المتطرفين يقتحمون باحات الأقصى

القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود، الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية العامة بالقدس في بيان، إن عشرات المستوطنين المتطرفين اقتحموا الأقصى من جهة باب المغاربة، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح على شكل مجموعات متتالية.

وأضاف أنهم نفذوا جولات مشبوهة، وأدوا طقوسا تلمودية استغزانية في باحاته وسط حالة من الغضب والغليان سادت في المكان. ويقتحم المستوطنون باحات المسجد الأقصى المبارك، يوميا ما عدا الجمعة والسبت، على فترات صباحية ومساءية محاولة فرض التقسيم الزماني والمكاني فيه.

ينابيع ساخنة في إثيوبيا تجذب السياح والباحثين عن العلاج

وكالات

تولي سلطات إثيوبيا اهتماما كبيرا بموقع الينابيع الساخنة، في إقليم سيداما جنوبي البلاد، حيث يأتي الزوار والراغبون في العلاج من خارج البلاد ودخلها لأجل التداوي.

ويأمل زوار الينابيع الساخنة في إثيوبيا أن يكون العلاج مفيدا في التداوي من حالات البرد، والاستشفاء من عدة أمراض. وقيل أن تنهمر المياه في منطقة ندو جنت، تمر عبر جبال وغابات ثم تنحدر بقوة لتغسل أمراضا عضوية وأخرى نفسية لدى الزوار الذين يأتيون من مناطق شتى.

يقول أحد الزوار «أنا من سكان أواسا. أقصد هذا المكان مرتين إلى ثلاث كل أسبوع»، ثم تابع «هذه المياه تقيد صحتنا وتخفف عنا الأوجان والضغط».

ويقدد الكثير من السياح تلك الينابيع بغرض الاستحمام، فضلا عن كونها علاجا لآلام المفاصل وتحسين المزاج.

تجد هذه الينابيع اهتماما من سلطات السياحة في إقليم سيداما، لكونها مصدر دخل للسكان ومركز جذب سياحي وأفضل الوجهات وأقدمها في العلاج بالمياه الساخنة.

يقول سالمون أقسو، وهو مسؤول حكومي بمنتجج الينابيع الساخنة «هذا المكان يقصده السكان والزوار الذين يطلبون العلاج الطبيعي من الكثير من الأمراض وخاصة المرتبطة بالبرد».

وأضاف أن المكان يتنعم أيضا بهواء الخالي من تدخلات الانسنان، هذه المياه تستقبل سنويا أعدادا مهمة من العرب والأوروبيين».

بدأ الاهتمام بهذا المكان منذ عهد الامبراطور السابق هيلي سيلاسي الذي بنى مقر إقامته في جنوب البلاد بالقرب من هذه الينابيع، مما يضيف للمكان قيمة تاريخية.

والقادمون من أواسا ما عليهم سوى أن يعطقوا مسافة ٢٤ كيلو مترا. لكي يصلوا إلى هذه الينابيع ويستمتعوا بدفء المياه التي لا تحتاج إلى غاز تدفئة ولا حطب ولا نطق؛ وهي بالتالي تساهم في التقليل من انبعاثات الغازات المسببة للتلوث.

إصابات واعتقالات بمواجهات مع الاحتلال والرئاسة الفلسطينية تحمل إسرائيل مسؤولية التصعيد

رام الله

أصيب عدد من المواطنين الفلسطينيين بجروح مختلفة واختناقات خلال مواجهات عنيفة اندلعت مع قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، في بلدة بيت ريماء برام الله. كما اعتقل ١٧ مواطنا من مناطق متفرقة بالضفة الغربية، في الوقت الذي حملت فيه الرئاسة الفلسطينية حكومة الاحتلال مسؤولية التصعيد وإشعال المنطقة.

وقالت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في بيان، إن قوات الاحتلال داهمت البلدة، وأطلقت الرصاص الحي وقنابل الصوت والغاز السام المسيل للدموع اتجاه منازل المواطنين، ما أدى لإصابة العديد

منهم بجروح مختلفة، كما داهمت عددا من المحلات التجارية واستولت على تسجيلات كاميرات مراقبة. إلى ذلك، اعتقلت قوات الاحتلال صباح اليوم، ١٧ مواطنا فلسطينيا من مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة، بينهم والد وشقيق الشهيد مجاهد حامد الذي اغتالته قوات الاحتلال مساء أمس الأربعاء، في بلدة سلواد شمال رام الله.

وأكد نادي الأسير الفلسطيني، أن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كتيّف للثيران مناطق متفرقة في مدن الخليل ورام الله والبيرة ونابلس وبيت لحم وجنين، واعتقلت المواطنين السبعة عشر بزعم أنهم مطلوبون.

وفي السياق، قال الناطق الرسمي باسم الرئاسة الفلسطينية نبيل أبو رديته، إن

الصين تحيي اليوم الدولي للتضامن مع الشعب الفلسطيني

بكين

تظفت جمعية الصداقة للشعب الصيني مع الدول الأجنبية وسفارة دولة فلسطين لدى الصين بشكل مشترك، فعاليات عبر دائرة الفيديو، بمناسبة اليوم الدولي للتضامن مع الشعب الفلسطيني، بحضور شخصيات من مختلف الأوساط من الصين والدول والمنظمات المعنية.

وقال المبعوث الخاص للحكومة الصينية لقضايا الشرق الأوسط، تشاي جيون، إن الصين ستواصل تقديم المساعدات للفلسطين، والدعوة إلى إيجاد حل عادل ومنصف للقضية الفلسطينية في المناسبات الدولية ومتعددة الأطراف، كما أنها ستبذل الجهود الحثيثة لدفع عجلة استئناف محادثات السلام الفلسطينية الإسرائيلية في أقرب وقت ممكن، والعمل على تحقيق تعايش

مع الشعب الفلسطيني»، بعد حثا رمزيا يحتفل به سنويا في جميع أنحاء العالم، ويمثل لفلسطين رسالة تضامن مهمة للغاية مع نضال الشعب الفلسطيني من أجل تحقيق الحقوق الوطنية الحرة، وعودة أكثر من ستة ملايين لاجئ فلسطيني إلى ديارهم، وتحقيق الاستقلال الشامل لدولة فلسطين التي يعترف بها العالم كله.

وأعرب السفير عن شكره للحكومة الصينية على موقفها الثابت والدائم في الدعوة إلى إيجاد حل عادل وشامل للقضية الفلسطينية.

وحضر الفعاليات قرابة ١٠٠ مشارك من المسؤولين في مختلف الدوائر والمنظمات والجمعيات ذات الصلة والسفراء والدبلوماسيين من الدول المعنية لدى الصين، وممثلين عن مؤسسات بحثية وجامعات ووسائل إعلام وممثلين عن الشباب من الصين وفلسطين.

شراكة استراتيجية شاملة... السيسي وجين بينغ يعقدان اجتماعا

الرياض

التقى الرئيس الصيني شي جين بينغ، نظيره المصري عبد الفتاح السيسي، الخميس بالرياض، حيث بحثا تعزيز الشراكة الاستراتيجية الشاملة التي تجمع بين البلدين.

يأتي اللقاء على هامش زيارة شي جين بينغ الرسمية إلى السعودية، لحضور الفعّتين «الصينية - العربية»، و«الصينية - الخليجية»، والتي تستهدف الارتقاء بالعلاقات إلى مستوى جديد.

تفاصيل اللقاء وفق إفاضة للرئاسة المصرية، فإن اللقاء بين السيسي وشي تطلق إلى:

تقدم الرئيس المصري بالتهنئة مجدداً على إعادة انتخاب جين بينغ أميناً عاما للحزب الشيوعي الصيني لفترة ثالثة.

أعرب السيسي عن الثقة في استمرار الصين في المضي قدما على طريق التنمية تحت قيادته، والتطلع للعمل المشترك مع خلال الفترة القادمة للارتقاء

قطر تنفذ استثمارات مع مزارع لتربية العاشية في الخارج وتوريدها

الدوحة

أعلن بنك قطر للتنمية، عن تنفيذ شركة حصاد الغذائية «ذراع جهاز قطر للاستثمار في الاستثمارات الغذائية والزراعية»، استثمارات في الخارج لتربية المشية وتوريدها عبر الشركة العربية لتتمة الثروة الحيوانية في كل من الأردن وأستراليا والسودان وسوريا ومصر وبعض الدول الأخرى.

وأكد البنك في بيان الخميس، أن تربية الدواجن شهدت نموا سريعا خلال السنوات الأربع الماضية، وكان معظم الإنتاج المحلي من لحوم الدواجن يأتي من المشية التي تجري تربيتها في البلاد، فيما أيرت المقاصب القطرية استثمارات، أو دخلت في شراكات مع مزارع في دول مختلفة: مثل الأردن وأستراليا ولبنان والأردن والسودان وسوريا وتركيا وغيرها من الدول.

وقدر البيان حجم استهلاك السوق القطرية من اللحوم، بنحو ٢.٣ مليار ريال (٦٣٢ مليون دولار) سنويا، باستثناء الأسماك والمأكولات البحرية الأخرى في السوق القطري، التي توازي ٨.٢ بلائة من إجمالي الاستهلاك الغذائي في قطر، أما لحوم الدواجن، فتستحوذ على نسبة ٦٠ بلائة، ثم لحوم الضأن ولحوم الأبقار. وأشار إلى أن هذه التقديرات لا تشمل عمليات تصنيع منتجات اللحوم التي تقوم بها شركات تصنيع الأغذية في الخارج، ولا عمليات تصنيع أو استيراد الأطعمة الجاهزة لأكل: مثل أرز الدجاج ولحاف الججاج ولحوم البرجر المعبأة وإضافات بيتزا الدجاج وغيرها، وهي تستنتج أيضا عمليات تجهيز اللحوم في الخارج من قبل سلاسل الوجبات السريعة والفنادق والمطاعم والمقاهي، وغيرها من شركات الخدمات الغذائية. وتستأثر لحوم الدواجن بالحصة الكبرى من الواردات القطرية من اللحوم، تليها لحوم الأبقار والضأن (بما فيها الحملان والماعز).

إعفاء أمين عام مجلس التعاون الخليجي من منصبه

عمان

أعفى الأمين العام لمجلس التعاون الخليجي نايف الحجرف من منصبه، بناء على طلب من بلده الكويت، بحسب وسائل الإعلام الخليجية.

وقالت صحيفة «عكاظ» السعودية، في عددها الصادر الخميس، إن إعفاء الحجرف من منصبه سيتم تضمينه في البيان الختامي الذي سيصدره غدا الجمعة من المجلس الأعلى لمجلس التعاون. من جانبها، أكدت صحيفة «الجريدة» الكويتية نقلا عن مصادر مطلعة، إن الكويت تعمل حاليا على اختيار منصب لشغل هذا المنصب بعد إعفاء الحجرف، مشيرة إلى أنها ستحتفظ بحصبة الأمين العام للمجلس، وكان المجلس وافق في دورته ٤٠ التي عقدت في الرياض في أيلول ٢٠١٩ على تعيين الحجرف لهذا المنصب؛ تلبية لترشيح بلاده له ليكون سادس أمين عام للمجلس، وثاني كويتي يتولى هذا المنصب منذ تأسيسه عام ١٩٨١.

إلى المنطقة العربية والشرق أوسطية وخاصة الدول المركزية مثل الإمارات ومصر والسعودية.

اكتملت علاقات كافة الدول العربية العرب بالصين في عام ١٩٩٠ عندما أقامت العربية علاقات دبلوماسية كاملة مع الصين الشعبية لتبدأ مرحلة جديدة من التعاون بين الأمتين.

تستهدف رؤية مصر ٢٠٣٠ تعزيز تعاونها مع الصين في العديد من المجالات على رأسها تكامل مبادرة «الحزام والطريق» بالجهود التنموية في مصر، خاصة تنمية محور قناة السويس.

دائما ما تدعم مصر توفير بيئة استثمار مثالية لتشجيع الشركات الصينية لتوطين التصنيع المشترك ونقل التكنولوجيا الصينية.

تعد الصين أكبر شريك تجاري لمصر، إذ بلغ حجم التبادل التجاري بين البلدين خلال أول ١١ شهرا من عام ٢٠٢١ نحو ١٢ مليارا و٨٦٣ مليون دولار، وبلغت الصادرات المصرية إلى السوق الصيني خلال الفترة ذاتها نحو ٦٢٨ مليون دولار بنسبة زيادة ٧١ بلائة.

للاستثمارات والشركات الصينية، ومن ثم هناك آفاق واسعة للارتقاء بالتبادل التجاري والتعاون الاقتصادي بين البلدين الصديقين.

وتطرق اللقاء لتبادل الرؤى بالنسبة لتطورات الأوضاع في الشرق الأوسط، لاسيما في ظل التحديات التي تواجهها المنطقة، حيث ثمن الرئيس الصيني الدور المصري في صون السلم والأمن والاستقرار في المنطقة، خاصة من خلال مكافحة الإرهاب والفكر المتطرف، أو عن طريق الجهود المصرية الفاعلة في تحقيق التسوية السياسية لمختلف الأزمات في محيطها الإقليمي، وهو الدور الذي تعول عليه الصين في ترسيخ الشراكة الصينية العربية.

علاقات تاريخية وقال الخبير المتخصص في العلاقات الدولية، أيمن سمير، في تصريحات لـسكاى نيوز عربية، إن العلاقة المصرية-الصينية «قديمة ومتجددة».

كانت مصر أول دولة عربية وأفريقية تعترف بالصين منذ عام ١٩٥٦، لذلك بدت أنظار بكين تتجه

أزمة الملاعب تخنق الكرة الأردنية.. والأمل في ستاد جديد

وكالات

أضحت كرة القدم الأردنية، بحاجة ماسة لتدشين ملعب جديد من طراز رفيع يتسع للجماهير مع تزايد الكثافة السكانية. ويمتلك الأردن 3 ملاعب دولية يمكن إقامة المباريات الجماهيرية الكبيرة عليها وهي ستاد عمان الدولي وستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة وستاد الحسن باريد، إلا أن السعة التقديرية لكل ملعب من هذه الملاعب لا يتعدى 20 ألف متفرج. وتعاني كرة القدم الأردنية من ضعف واضح في البنية التحتية، فتتواجد 3 ملاعب لا يعد كافيًا، خصوصًا مع دخولها قبل 10 سنوات بعصر الاحتراف، وشهدت عدة مواسم سابقة إغلاقًا لأحد الملاعب الرئيسية الثلاثة، إما لأسباب تتعلق بالصيانة أو لاستضافة إحدى المنتخبات الأوروبية أو المباريات الرسمية الآسيوية. وفي الموسم الماضي تم إغلاق ستاد عمان الدولي، نتيجة استضافة المنتخب الإسباني في مباراة ودية، ليلجأ القانوم على المسابقة إلى استكمال المباريات على ملعبين رئيسيين يعرضهما للتهاكك. ويستعرض كووورة في السطور التالية، واقع الملاعب الأردنية وأسباب الحاجة الماسة لتدشين ملعب جديد، وذلك وفقًا للتالي:

ستاد عمان الدولي

يعتبر ستاد عمان الدولي درة الملاعب الأردنية، فهو أول ملعب رسمي دولي، حيث تم البدء في بنائه عام 1964، وافتتح رسميًا عام 1968. ويقيم ستاد عمان الدولي هو المستضيف لكافة منتخبات الأردن، رغم أن أرضيته كانت مغطاة بالعشب الصناعي، قبل أن يتم تحويلها إلى أرضية ذات عشب طبيعي عام 1999. وجاء بناء ستاد عمان الدولي للتخلص من الملاعب الترابية، حيث كانت مباريات الدوري تقام على ملاعب محدودة الإمكانيات كملعب المحطة. ومضى على بناء هذا الملعب أكثر من 50 عامًا، وما زالت مدرجاته على حالها، رغم الزيادة السكانية المتسارعة في الأردن، إلا أنه لم يخضع في تاريخه لأي توسعة على صعيد المدرجات.

ستاد الحسن باريد

يعتبر ستاد الحسن باريد الملعب الثاني الدولي الذي تم بناؤه مع انتشار لعبة كرة القدم في المحافظات. وعانى ستاد الحسن عبر سنوات مضت من إغلاق متعددة بسبب أزمته سريعة التلف، مما شكل إعاقة واضحة للمواسم الكروية. وتأسس ستاد الحسن باريد عام 1990، ويتسع كحد أقصى إلى 12 ألف متفرج، وهي سعة لا تعد كافية في الوقت الحالي.

ستاد الملك عبدالله الثاني

تم بناء ستاد الملك عبدالله الثاني في منطقة القويسمة عام 1999، بعد قرار استضافة الأردن للدورة العربية التاسعة. ويتسع الملعب حالياً لـ4 ألف متفرج وهو يعد من الملاعب المميزة على صعيد الأرضية العشبية واستقبال العديد من المواجهات المهمة للمنتخبات الوطنية والأندية.

ملاعب فرعية

يوجد في الأردن عدة ملاعب فرعية لا يمكن وصفها بالدولية، نظراً لافتقارها العديد من الشروط، يتقدمها المدرجات الواسعة وغرف تبديل الملابس. ومن أبرز الملاعب الفرعية المتواجدة في الأردن والتي يتم استئنائها من استضافة أي مباريات جماهيرية، ملعب البترا وملعب الحسين بالسلط، وملعب الأمير هاشم بالرمثا، وملعب مدينة العقبة.

وقد تصلح هذه الملاعب للتدريبات واستقبال بعض المباريات التي يكون فيها طرفا المواجهة من الفرق التي لا تتمتع بقاعدة جماهيرية.

على هامش المونديال

عبرت جماهير كرة القدم الأردنية عن انبهارها من الملاعب التي تقام عليها مباريات كأس العالم في قطر 2022، وكم تمت أن يتم بناء ولو ملعب واحد على غرارها في الأردن. ويساعد بناء ملعب جديد لكرة القدم الأردنية على زيادة دخل الاتحاد والأندية المتنافسة كثير من الجماهير تضطر إلى حضور المواجهات في بيوتها، نظراً لنفاذ كمية التذاكر ومحدودية سعة الملاعب. وبعد الزيادة السكانية المتسارعة في الأردن، أصبح عدد السكان يبلغ نحو 10 ملايين نسمة، وأصبحت رياضة كرة القدم فيها بحاجة لتدشين ملعب تتوفق سعته عن 40 ألف متفرج.

مهمة أرجنتينية لكسر نحس تعويذة هولندا التاريخية



وكالات

تنتقل الأرجنتين لكسر نحسها في البطولة التي رفعتها للمرة الثانية في المسكك 1986، خصوصاً أنها ستكون المشاركة الأخيرة لبيسي ويرغب في أن يختمها باللقب. وتستعد الأرجنتين للمباراة وهناك عدد من لاعبيها يعانون من المشكلات البدنية، في المقابل فهناك انقسام في الرأي العام في هولندا مع طريقة اللعب. وتعاني كتيبة المدرب ليونيل سكالوني من تعرض لاعبيها الأساسي في المنتخب، رودريجو دي بول، لتقلص عضلي، في الوقت الذي ما يزال ينتظر فيه مدى تعاف أنخل دي ماريا من مشكلاته العضلية أيضاً التي تعرض لها خلال مواجهة بولندا بدور المجموعات، وكذلك أليخاندرو بايو جوميز، الذي لم يتعاف بعد من التواء الكاحل. وبالتالي فإنه وفي انتظار ما ستسفر عنه الفحوصات الطبية، فإن دي بول لاعب وسط أتلتيكو مدريد، سيغيب بهذا الشكل وعلى الأرجح عن تشكيلة الأرجنتين أمام هولندا، مثله مثل بايو جوميز، جناح إشبيلية، بينما قد يحظى دي ماريا، مهاجم يوفنتوس، بدقائق للعب في ربع النهائي، بعد مشاركته في أجزاء من التدريبات مع بلاده، لكنه لن يلعب كأساسي.

ويمثل غياب دي بول انتكاسة لسكالوني، فهو لاعب هام للغاية في الفريق، ويعد اللاعب الوحيد الذي خاض جميع الدقائق في البطولة إلى جانب ميسي ونيكولاس أوتامبندو، إضافة للحارس إميليانو مارتينيز.

ويعد لياندرو بارديس هو المرشح الأمثل لشغل مكان دي بول في تشكيلة التانجو، للعب رفقة الثنائي إنزو فرنانديز وأليكسيس ماك أليستير. كما قد يحظى أنخل كوروا بفرصة للمشاركة، فقد تحين الفرصة للاعب أتلتيكو مدريد للعب مع الغياب المتوقع لبايو جوميز. ليشارك للمرة الأولى في المونديال

وفيما يلي التشكيل المحتمل للمنتخبين، هولندا، نويرت، دي ليخت، فان ديرك، كفي، ومفرس، دي رون، دي يونج، ديلاي بليند، دايي كلاسين، جايكو ومفيس ديبياي. الأرجنتين، إميليانو مارتينيز، مولينا أو مونتيل، رومبرو، أوتامبندو، أكونيا أو تاليافيكو، إنزو فرنانديز، بارديس، ماك أليستير، أنخل كوروا، خوليان أفرانيز وليونيل ميسي.

وكالات

ينتظر العالم مواجهة هولندا والأرجنتين، التي تعد من المباريات التي تحمل أجواء الشار في كلاسيكو مرتقب سيقام بينهما الجمعة على ستاد لوسيل في ربع نهائي كأس العالم قطر 2022. والتقى المنتخبان 7 مرات من قبل، ه منها في نسخ سابقة للمونديال، وفي العديد منها بأدوار حاسمة من البطولة، ما يزيد من الإثارة بينهما، خصوصاً أن المواجهات بين هولندا والأرجنتين دائماً ما تشهد حضور أحد أساطير اللعبة في كل مناسبة. وهذه المرة تشهد المباراة حضور النجم ليونيل ميسي، الذي ما يزال في كامل تركيزه ويسعى لاستغلال آخر مونديال له بأفضل شكل سعياً لإحراز اللقب، ليكون خير ختام له.

أما في هولندا فهناك المزيد ممن يتحدثون عن الرغبة في الانتقام، خصوصاً بعد خروج المنتخب على يد الأرجنتين في نفس الدور بمونديال البرازيل 2014 بركلات الترجيح، بعد انتهاء المباراة بدون أهداف، ليواصل الألبيسيلستي مشواره في البطولة ويتأهل إلى النهائي الذي خسره في الماركانا أمام ألمانيا.

وكانت هذه المرة الأخيرة التي تواجه فيها المنتخبان، وبالتالي لمواجهتهما السابقة تتفوق هولندا، لكن انتصارات الأرجنتين كانت لها الأهمية الأكبر.

ففي نسخة 1978 منحت انتصار الأرجنتين على هولندا للقب العالمي الأول لبلاد التانجو، أما الانتصار الأخير قبل 8 أعوام فمحق الألبيسيلستي الفرصة للمنافسة على لقبه الثالث في التاريخ.

وفي هذه المناسبة، في قطر، فإن المباراة ستفتح الفائز جائزة كبرى، وهو التأهل لنصف نهائي بطولة كلاًهما يشتاقي إليها.. فهولندا، لم تتوج مطلقاً باللقب رغم خوضها المباراة النهائية 3 مرات من قبل، وكذلك

مدرّب إنجلترا: نخط لإيقاف مبابي منذ عامين



وكالات

أكدت تقارير صحفية إنجليزية، أن الجهاز الفني لمنتخب الأسود الثلاثة، يدرك قوة كيليان مبابي مهاجم المنتخب الفرنسي، قبل المواجهة المرتقبة بينهما السبت المقبل، ضمن منافسات ربع نهائي كأس العالم قطر 2022. ونقلت صحيفة "الإنديبننت" الإنجليزية، حديثاً لستيف هولاند مساعد المدير الفني للمنتخب الإنجليزي، قال فيه أن "إنجلترا خطت لمواجهة فرنسا منذ عامين، حيث ننظر للتعامل مع خطورة مبابي من خلال تثبيته بقوة هجومية لمنتخبنا". ونقلت الصحيفة، أن جاريت ساوچيت المدير الفني للمنتخب الإنجليزي، قدم تقييماً لأبطال العالم، عقب الفوز على السنغال، حيث تناول فكر ديديه ديشامب المدير الفني المنتخب فرنسا، والخيارات التكتيكية المناسبة في تلك المواجهة. واعتبر هولاند أن حظوظ المنتخبين قبل اللقاء متساوية، لكن يظل التعامل مع مبابي، النقطة التي شغلت تفكير ساوچيت، مشيراً إلى أن منتخب هولندا يواجه نفس المأزق لإيقاف ميسي في مباراته أمام الأرجنتين لحساب الدور نفسه. وأوضح مساعد المدرب الإنجليزي، أن "هناك فنة من اللاعبين يجب أن نتجنبهم اهتماماً خاصاً عند مواجهتهم، ميسي مازال أحد هؤلاء اللاعبين، ويجب أيضاً أن تضع مبابي ضمن هذه الفنة". وختم "علينا أن نجد الطريقة المناسبة لإيقافه، وألا نترك أنفسنا في موقف يكون فيها دمراً كما رأينا في المباريات السابقة".

الاتحاد الإسباني يراهن على نجاح دي لا فوينتي

وكالات

أصبح لويس دي لا فوينتي مدرباً لمنتخب إسبانيا، خلفاً للويس إنريكي، بعد خروج المتأدور من كأس العالم 2022 من ضمن النهائي. ويتواجد دي لا فوينتي منذ 2013 في الطاقم الفني للاتحاد الإسباني، وفاز ببطولتي أوروبا تحت 19 و21 عاماً، وفضية أولمبياد طوكيو 2020. والأّن وهو في عمر 61 عاماً، نال فرصة كبيرة لقيادة الفريق الأول، من أجل مواصلة مسار النجاحات، وسبق لدي لا فوينتي تدريب أتلتيك بلباو وديبورتيبو أفيس، وينسب له الفضل في اكتشاف العديد من اللاعبين الصاعدين في منتخبات الشباب. ومر من تحت يديه في قطاع الناشئين بالمنتخبات، 8 لاعبين يلعبون حالياً في الفريق الأول وعمرهم أقل من 21 عاماً، وفي المجمل، تولى تدريب 14 لاعبا من الفريق الأول في قطاعات الناشئين.

ولذلك كان رهان الاتحاد الإسباني على استمراره مع هذا الجيل، والمراهنة على استمرار أسلوب اللعب القائم على السيطرة على اللعب والكرة والذي زرعه لويس دي لا فوينتي في داخلهم، ولكن من خلال خطط فنية متعددة. وتعد طريقة 4-2-3-1 هي الطريقة المفضلة لدي لا فوينتي، وتعد التشكيلة القائمة على مهاجم "9" وهمي، سر نجاحاته الأخيرة سواء في أمم أوروبا تحت 21 عاماً أو في أولمبياد طوكيو. واستطاع دي لا فوينتي في مباراة ودية ومواجهات تصفيات بطولة أوروبا تحت 21 العالمية التي ستقام بين 21 يونيو/حزيران إلى 8 يوليو/تموز، أن يقدم فريقاً يتميز بدفاع صلب استقبلت شباهه 6 أهداف في 11 مباراة، وحافظ على نظافة شباهه في 7 مواجهات، وسجل في المجمل 46 هدفاً، وقال دي لا فوينتي عن نفسه في مقابلة قديمة "أحقق النجاح لأنني أفعل ما أحب.. وعلى الرغم من أن لويس دي لا فوينتي، لم يكتسب خبرة التدريب في فرق كبرى، ولكنه معتمد على التعامل مع الضغوطات، وحدث ذلك قبل أولمبياد طوكيو حين تم الضغط عليه لاستدعاء راموس من الرأي العام وفي الداخل، ورفض ذلك. وراهن على لاعبيه، وتلقى انتقادات خلال الدورة عن طريقة لعبه، ولكنه توج في النهاية بالمدالية الفضية، وهي أفضل نتيجة لفريق إسبانيا تحت 21 سنة.

أبو عابد: البرتغال أقرب إلى المربع الذهبي من المغرب



وكالات

أكد جمال أبو عابد، المدير الفني للفصلي الأردني، أن منتخب البرتغال حالياً هو الأقرب من المغرب للتأهل إلى نصف نهائي مونديال قطر 2022. ويصطدم أسود الأطلس بالمعلق البرتغالي، السبت، في مواجهة قوية بالدور ربع النهائي لكأس العالم. وأجرى كووورة حواراً مع أبو عابد، أكد فيه أن الفصلي استحق لقب بطولة دوري المحترفين في واحد من المواسم الأكثر تنافساً.

وتطرق أبو عابد للعرض الاحترافي التي تلقاها نجله زيد، وموجها رسالة للاتحاد كرة القدم فيما يخص اللاعبين.

وجاء نص الحوار، كالتالي:

كيف ترى حظوظ المغرب في مباراته المرتقبة السبت أمام البرتغال؟

- عاطفياً، فلوينا مع المغرب بكل تأكيد، لكن واقعياً أجد البرتغال أقرب للتأهل ولذلك أسبابه، أعتقد أن منتخب المغرب بات مرهقاً بدنياً وذهنياً بعدما خاض مواجهات قوية، على عكس البرتغال.

من الأقرب بنظرك للتتويج بمونديال قطر 2022؟

- من خلال متابعتي لعظم مباريات المونديال حتى الآن، فأجد أن منتخب البرازيل وفرنسا هما الأفضل، وأحدهما سيتوج بلقب البطولة.

حدثنا عن رأيك حول تنظيم قطر للمونديال؟

- شيء يدعو للفرح، هي أفضل نسخة في تاريخ كأس العالم، ليس من حيث المستوى الفني فحسب، وإنما الراحة المتوفرة في التنقل بين الملاعب، وهو ما يشكل راحة للاعبين سواء من خلال التوجه إلى الملاعب التدريبية أو المباريات الرسمية.

- في نسخ سابقة كانت المنتخبات تغادر الفنادق وتقيم في فنادق أخرى في الأدوار المتقدمة، وهذا ربما يؤثر على استقرار الفرق، لكن في قطر فإن الفرق ستبقى

في مكان إقامتها منذ بداية البطولة وحتى النهاية.

- وأخيراً، فإن الملاعب القطرية كانت تحف معمارة، وأصبحت نشعر بشيء من الفيرة، فالكرة الأردنية أحوج ما تكون مثل هذه الملاعب، فهو توفر ملعب من هذه الملاعب سيساعد على تطوير أداء لاعبينا وسيكون خطوة مهمة في رحلة تحقيق أحلامنا في الوصول للمونديال لأول مرة بتاريخنا.

تردد مؤخرًا أن نادي الفصلي يسعى لتجديد عقدك، فهل تم ذلك؟

- حتى اللحظة لم يتم الحديث بهذا الشأن، ويكل تأكيد كل جهاز فني مرشح للحصول على عروض تدريبية سواء خارجية أو محلية، والأولوية ستكون للفصلي.

وكيف ترى احتياجات الفصلي للموسم المقبل؟

- أعتقد أن نادي الفصلي بحاجة للإسراع في تكوين فريقه للموسم المقبل، فهو بحاجة لنخبة النخبة من اللاعبين لأنه سيكون مقبلاً على مشاركة تاريخية في دوري أبطال آسيا.

- هناك نحو 15 لاعبا يجب أن يسعى لاستقطابهم وبخاصة أن منهم بات مرشحاً للاعتراف الخارجي، وجماهير الفصلي لن ترضى كذلك إلا بالمنافسة آسيوية.

كيف تقيم المستوى العام للموسم المحلي الماضي؟

- من الناحية التنظيمية كان الأفضل برأيي، والمنافسة فيه كانت قوية ولم تتضح هوية البطل إلا في الجولة الأخيرة.

ما سبب استعادة الفصلي للقب الدوري؟

- عندما تسلمنا الفريق كانت هناك مشكلات فنية وإدارية ومالية، واللجنة المؤقتة الأخيرة تعاونت معنا كثيراً، واستطعنا تجاوز كل تلك العقبات.

- في مرحلة الإياب عززنا الفريق بالعراقي ناظم مصطفى ونور الروابدة، وارتفع الأداء العام للفريق

حيث تفوقنا في التسجيل وتقديم المتعة الكروية، لنحصل لقباً مستحقاً وبالأرقام.

ماذا يعني لك إحراز أول لقب بمسيرتك التدريبية؟

- أعتقد أن هذا الكلام غير دقيق، أنا منذ بدء مسيرتي التدريبية عام 2003 لم استلم فريقاً منذ البداية باستثناء فريقين فقط.

- سبق لي تدريب شباب الأردن وحصلنا على المركز الثاني في الدوري ووصلنا نهائي الكأس، ودرجت الجزيرة في مرحلة الإياب وتسلمت تدريب الفصلي قبل عدة مواسم لمدة شهرين وشكلنا فريقاً مميزاً، ومع السلط حصلنا على المركز الثالث في الدوري وبلغنا نهائي الكأس وضمننا المشاركة في كأس الاتحاد الآسيوي.

نجلك زيد قدم موسماً مميزاً مع شباب الأردن، هل تحصل على عروض احترافية؟

- تلقى رسمياً، عرضاً من أربيل العراقي ولا تزال المفاوضات جارية حول التفاصيل المالية، كذلك نمة عرض آخر من أحد فرق المقدمة في البحرين.

وكيف سيعيد منتخب الأردن نفسه لكأس آسيا؟

- في الماضي كان المنتخب يدخل بمعسكرات طويلة للتخضير، واليوم اختلف الحال ولا يمكن له التجمع إلا في أيام فيفا.

- عملية التخضير للنهائيات ستكون صعبة، حيث لن يتم تأمين مباريات ودية على مستوى عالٍ إلا من خلال اللعب فقط مع منتخبات دول الجوار، لذلك أجد أن الدوري القوي هو من سيفرز منتخبا قويا.

وما هي رسالتك للاتحاد الكرة الأردني؟

- رسالتي للاتحاد كرة القدم أن يسدي بصالحه للاعبين المرشحين للاعتراف بالخارج تجنب الاعتراف لفرق من الدرجة الأولى والثانية، لأن ذلك سيكون له انعكاسات سلبية على أداء المنتخب، كذلك أتمنى أن ترتفع قيمة جوائز المسابقات المحلية حتى يشد التنافس وتتعزيز القيمة الفنية للاعبين.