

## البنك الدولي يوافق على منح تونس قرصا بقيمة 120 مليون دولار

تابع ص7

## الاحتلال يعتقل صيادين فلسطينيين في بحر شمالي غزة

تابع ص7

## مباحثات رسمية بين رئيس مجلس النواب ونظيره المصري في القاهرة

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

عمان

## طائرة إغاثة إضافية تقلع باتجاه مطار حلب الدولي

أعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين أن طائرة إغاثة إضافية، تابعة لسلاح الجو الملكي الأردني، أقلعت قبل قليل باتجاه مطار حلب الدولي لإيصال مساعدات إنسانية للمتضررين من الزلازل عبر وكالات الأمم المتحدة العاملة في شمال سوريا. وأوضح الناطق الرسمي باسم الوزارة، السفير سنان الجاني، أنه وتنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية تستمر المملكة بإرسال المساعدات للمساعدة في الجهود الإغاثية جراء الزلازل التي ضربت الجمهورية العربية السورية والجمهورية التركية الشقيقتين. وأوضح الوزارة أن الهيئة الخيرية الهاشمية تعمل على تجهيز قوافل برية محملة بالمستلزمات الطبية والإغاثية يجري التنسيق مع الوزارة لتأمينها إلى المناطق المنكوبة. وكانت المملكة أرسلت، الأربعاء، طائرة تحمل مساعدات إنسانية وصلت إلى مطار دمشق الدولي وطائرة تحمل مساعدات إنسانية هبطت في مطار أضنة الدولي في تركيا.

### أوقات الصلاة

الفجر	06:01
الظهر	12:50
العصر	03:53
المغرب	06:17
العشاء	07:39

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3003)

19 رجب 1444 هـ الموافق 10 شباط 2023 م

## القبض على شخص من أخطر تجار المخدرات في عمان

عمان

ألقت إدارة مكافحة المخدرات القبض على شخص من أخطر تجار المخدرات في العاصمة، ومصنف بالخطر والمسلح، تورط بحيازة 400 ألف حبة مخدرة. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن فريقاً تحقيقياً من إدارة مكافحة المخدرات تولى متابعة معلومات وردت عن قيام مجهولين بحيازة كميات كبيرة من الحبوب المخدرة وإخفائها في منطقة خالية من السكان في العاصمة. وأضاف أن فريق التحقيق، من خلال المتابعة وجمع المعلومات بالطرق الاستخبارية، حدد مكان إخفاء الحبوب المخدرة وتم التوجه للمكان شرقي العاصمة، وعثر على 400 ألف حبة مخدرة داخل 5 أكياس كبيرة (شوالات) دفنت داخل أرض خالية من السكان. وأكد أنه تم تحديد هوية أحد المتورطين، والذي قام بإخفاء الحبوب المخدرة وهو مطلوب مصنف بالخطر والمسلح ويُعد من أخطر تجار المخدرات في العاصمة وجرى تحديد مكان وجوده ومداهمته وإلقاء القبض عليه وبوشرت التحقيقات معه.

وفي سياق متصل، وفي إحدى مناطق البادية الوسطى دوهم منزل أحد تجار المخدرات، وألقي القبض عليه وضبط داخل منزله بعد تفتيشه 35 كغ حشيش، و 6 آلاف حبة مخدرة.

## كميات الأمطار في المحطات خلال 72 ساعة الماضية

عمان

أفادت دائرة الأرصاد الجوية أن كميات الأمطار خلال الساعات الـ 72 الماضية في محطة الجامعة الأردنية بلغت مجموع مطري 125 ملم. وأوضحت الدائرة في بيان صحفي، الخميس أن الجامعات المطرية بلغت في محطة السط 116.5، حدائق الحسين 113.5، وسط البلد 102.5، إربد 93، مادبا 90.4، رأس منيف 85.0، القويسمة 83.5، مطار عمان المدني 69.0، الجيبية 67.5، مطار الملكة علياء 57.4، الزرقاء 42.4، دير علا 40.3، الرية 37.3، وادي الريان 33.9، الباقورة 33.8، الرمثا 33.0، جرش 31.5، المفرق 29.9، الظليل 27.0، الطفيلة 26.1، الغباوي 21.1، الشوبك 16.7، القفر 16.7، الصفاوي 3.0.

## الصحة العالمية: 90 ألف وفاة بكورونا خلال 28 يوماً

عمان

أفادت منظمة الصحة العالمية، بحديث 10.5 مليون إصابة جديدة بفيروس كورونا، وحوالي 90 ألف حالة وفاة من 9 كانون الثاني إلى 5 شباط، بانخفاض قدره 89 بالمئة و 8 بالمئة على التوالي.

وقالت المنظمة في تقريرها الأسبوعي حول آخر المستجدات الوبائية المتعلقة بفيروس كورونا (كوفيد 19)، في بيان اعتباراً من 5 شباط الحالي، وصل العدد التراكمي المبلغ منذ بداية الجائحة إلى حوالي 754 مليون حالة مؤكدة، وأكثر من 6.8 مليون حالة وفاة على مستوى العالم.

وعلى المستوى الإقليمي، انخفض عدد الحالات المبلغ عنها حديثاً لمدة 28 يوماً أو ظل مستقرًا في جميع أقاليم منظمة الصحة العالمية الستة، وارتفع عدد الوفيات المبلغ عنها حديثاً خلال 28 يوماً في ثلاثة أقاليم، وهي إقليم شرق المتوسط بنسبة 45 بالمئة، والمنطقة الأفريقية بنسبة 21 بالمئة، وإقليم الأمريكتين بنسبة 14 بالمئة، في حين انخفضت الوفيات أو ظلت مستقرة في ثلاثة أقاليم، وهي إقليم جنوب شرق آسيا، والإقليم الأوروبي، وغرب المحيط الهادئ.

## أمطار شباط تحقق ضعف معدلها الشهري العام في الثلث الأول منه

عمان

قال مدير إدارة الأرصاد الجوية رائد آل خطاب، إن شهر شباط في الموسم الحالي، شهد في ثلثه الأول ثلاثة منخفضات جوية والتي عملت على تعديل الموسم الحالي في أغلب مناطق المملكة. وبحسب بيان صحفي صدر عن إدارة الأرصاد الجوية، قال آل خطاب، إن المناطق الشمالية والوسطى حققت أكثر من 200 بالمئة من المعدل الشهري لشهر شباط في الثلث الأول منه، وقد سجلت أغلب مناطق المملكة كمجاميع مطرية وفيرة خلال المنخفض الجوي الأخير والذي أثر على المملكة خلال الفترة 6-9 شباط الحالي، معدلاً الموسم الحالي في أغلب مناطق المملكة بنسب تراوحت ما بين 2-34 بالمئة من المعدل الموسمي المطري العام.

وأشار إلى أن المناطق الوسطى كانت الأكثر تأثراً بهذا المنخفض الجوي والتي شهدت فيها محطة رصد الجامعة الأردنية أعلى مجموع مطري خلال هذا المنخفض وبلغ (124.5) ملم بما نسبته 24 بالمئة من معدلها الموسمي العام، يليها محطة رصد السلط بمجموع مطري بلغ (116.7) ملم بما نسبته 23 بالمئة من معدلها الموسمي العام يليها محطة حدائق الحسين بمجموع مطري بلغ (113.0) ملم بما نسبته 24 بالمئة من معدلها الموسمي العام، فيما سجلت محطة رصد مطار عمان المدني مجموع مطري بلغ (69.0) ملم بما نسبته 28 بالمئة. تابع ص ٢

# الصفدي يبحث في القاهرة تعزيز الأمن الغذائي العربي

القاهرة

استقبل رئيس الوزراء المصري مصطفى مدبولي في القاهرة الخميس، رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، بحضور السفير الأردني أمجد العضيلة ووزير شؤون المجالس النيابية المصري علاء الدين فؤاد. وأكد الصفدي خلال اللقاء، أن زيارة الوفد البرلماني الأردني المشارك بأعمال البرلمان العربي تبحث في تعزيز الأمن الغذائي العربي، وهذا الملف بات يشكل مع الأمن المائي تحدياً كبيراً في المنطقة العربية، ما يستدعي تكثيف الجهود لمواجهة عبر مشاريع تعاون تكاملية.

وقال الصفدي، إن الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني يؤمن بأهمية تعزيز التضامن العربي في المجالات كافة، ولذا كان الأردن ومصر والعراق يبدؤون بالعمل على تحقيق كامل اقتصادي، حيث شهدت عمان وبغداد عقد مؤتمرين لهذه الغاية، فيما يعقد اللقاء الثالث في القاهرة.

وأشار رئيس مجلس النواب إلى الدور المهم الذي يمكن أن تقدمه البرلمانات من أجل تذليل أي عقبات تشريعية أمام مشاريع التكامل الاقتصادي الأردنية المصرية العراقية.

## وزير الخارجية يلتقي اتصالاً هاتفياً من نظيره الكازاخستاني

عمان

وبحث الوزيران آليات تعزيز التعاون الثنائي بين البلدين الشقيقتين في مختلف المجالات، لا سيما الاقتصادية والتجارية والثقافية منها، وأكد أهمية انعقاد الدورة الخامسة من اجتماعات اللجنة الأردنية الكازاخية المشتركة.

وأكد الصفدي وتلويبردي ضرورة استمرار العمل المشترك، ومواصلة التشاور والتنسيق بين البلدين الشقيقتين في القضايا ذات الاهتمام المشترك، والتعاون في إطار المنظمات الدولية.

وأشاد الصفدي بالدور الهام الذي تقوم به كازاخستان في إطار مؤتمر التفاعل وتدابير بناء الثقة في آسيا (CICA).

من جانبه أكد الوزير الكازاخستاني تلويبردي على عمق العلاقات التي تجمع البلدين الشقيقتين وبأن الأردن شريك مهم لكازاخستان في منطقة الشرق الأوسط.

وتلقى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، اتصالاً هاتفياً من نائب رئيس الوزراء ووزير خارجية جمهورية كازاخستان مختار تلويبردي، بمناسبة مرور ثلاثين عاماً على تأسيس العلاقات الدبلوماسية بين البلدين الشقيقتين.

## فلسطين تطالب بتدخل دولي وأميركي عاجل لوقف لوقف التصعيد الإسرائيلي

رام الله

الترحيضية المعلنه مع الجهات والمحاكم الدولية كافة، وترى أن استباحة جيش الاحتلال لعموم المناطق الفلسطينية المحتلة بما فيها القدس الشرقية، ترجمة عملية لبرنامج حكومة نتنياهو اليمينية المتطرفة ولواقفه المعلنه، خاصة الموقف التدريضي الذي صرح به أثناء زيارته وحدة "دوفان" الإجرامية.

وأضافت "تنظر الوزارة بخطرورة بالغة لدعوات وقرارات الوزير الإسرائيلي المنظراف بن غفير، بضاعة تصاريح حمل السلاح

طالبت وزارة الخارجية الفلسطينية، بتدخل دولي وأميركي عاجل للضغط على الحكومة الإسرائيلية ورئيس وزرائها بنيامين نتنياهو، لوقف التصعيد الجنوني الذي يهدد بتفجير ساحة الصراع، ويقوض فرصة تحقيق السلام على أساس مبدأ الدولتين.

وقالت الخارجية الفلسطينية، في بيان صحفي، إنها تتابع بشكل يومي انتهاكات الاحتلال وجرائمه، وتصريحات ومواقف المسؤولين الإسرائيليين

## مجلس الأمن يناقش تقرير الأسلحة الكيميائية المتعلقة بسورية

نيويورك

التي تبذلها الأمانة الفنية لمنظمة حظر الأسلحة الكيميائية لتنفيذ جولة مقبلة من المشاورات مع السلطة الوطنية السورية غير ناجحة. وقال أرياس إن هناك أسبانياً معقولة للاعتقاد بأن الحكومة السورية مسؤولة عن استخدام غاز الكلور المسلح ضد سكان مدينة دوما في نيسان 2018. اليوم، مضياً أن مروحية واحدة على الأقل من "قوات النمر" الخاصة التابعة للجيش السوري أسقطت أسطوانتين صفراوتين، تحتويان على غاز الكلور السام المركز على مئتين سكتين في منطقة مأهولة بالسكان المدنيين في دوما، ما أسفر عن مقتل 43 شخصاً وإصابة عشرات آخرين.

وتنقسم أعضاء مجلس الأمن الذين تحدثوا بالجلسة حول صحة التحقيق الذي استند إليه

الاستنتاج، ولا سيما المندوب الروسي الذي أشار إلى أنه في 14 نيسان 2018، قامت الولايات المتحدة والمملكة المتحدة وفرنسا بشن ضربات صاروخية ضخمة ضد المنشآت المدنية والعسكرية السورية، مشدداً على أنه إذا أرادت تلك الدول تحديد الحقيقة، فلن تكون قد أتلفت على الأرجح أدلة مهمة.

وعارض المندوب الصيني، وبقية أعضاء المجلس، وبشدة استخدام الأسلحة الكيميائية من قبل أي شخص، في أي مكان، ولأي غرض كان. ولكنه قال إن بلاده تعترض على أساليب وإجراءات عمل فريق التحقيق وتحديد الهوية، التي لا تفي بمعايير الدول الأطراف في اتفاقية الأسلحة الكيميائية.

## ارتفاع تخزين السدود الى 40.5% من سعتها الإجمالية

عمان

قالت وزارة المياه والري/ سلطة وادي الأردن، إن حجم التخزين الكلي في السدود ارتفع إلى 113.5 مليون متر مكعب، وبنسبة 40.5 بالمئة من طاقتها التخزينية الكلية البالغة 280.7 مليون متر مكعب. وأضافت الوزارة في بيان الخميس، إن كميات الأمطار التي دخلت إلى السدود خلال 24 ساعة الماضية وحتى صباح اليوم، بلغت نحو 9 ملايين متر مكعب، وتركزت في سد الملك طلال 4 ملايين م3، سد الوالة 2.5 مليون م3، وتوزعت الكمية الأخرى على باقي السدود في مختلف المناطق.تابع ص ٢

## بدء العمل بمشروع صيانة طريق العقور - الأزرق السبت

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان، وبالتعاون مع مديرية الأمن العام، عن بدء المرحلة الأولى من أعمال صيانة طريق العقور - الأزرق، ضمن المنطقة من إشارة الفصيلة وحتى سجن العقور، اعتباراً من صباح يوم السبت المقبل. وقالت الوزارة، في بيان صحفي، الخميس، إن الأعمال تشمل أعمال كشط وخلطة لمواقع متفرقة من الطريق والعديد من الأعمال اللازمة وفق أعلى المعايير المتبعة عالمياً. وأشارت إلى أنه سيتم إغلاق الطريق بشكل جزئي، ضمن منطقة العمل اعتباراً من يوم السبت المقبل، داعية المواطنين سلكي الطريق إلى التقيد بأسس القيادة الآمنة وتعليمات كوادرها العاملة في الميدان وتعليمات الشركاء في مديرية الأمن العام.

## الاتحاد الأوروبي يعلن عن مؤتمر للمانحين لجمع مساعدات لسوريا وتركيا

عمان

أعلنت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين، أن الاتحاد الأوروبي يعترزم استضافة مؤتمر للمانحين مطلع آذار في بروكسل لجمع مساعدات دولية لسوريا وتركيا بعد الزلزال المدمر الذي ضربهما الاثنين. ووفقاً لـ(فرانس برس) كتبت المسؤولة الأوروبية في تغريدة "نحن في سياق مع الزمن لإنقاذ الأرواح معاً. قريباً سنقدم مساعدة إنسانية عاجلة معاً. بإمكان تركيا وسوريا الاعتماد على الاتحاد الأوروبي..". وأوضحت أن المؤتمر سيعقد مطلع الشهر المقبل في بروكسل، بالتنسيق مع السلطات التركية لجمع أموال من المجتمع الدولي دعماً للناش" في البلدين، وقالت في بيان "لا ينبغي أن يُترك أي شخص وحيداً عندما تضرب مأساة كذلك الناس..".

## مالية الأعيان تطلع على ملامح البرنامج التنفيذي لخطة تحديث القطاع العام

عمان

التحديث الإداري تتوافق ليس فقط مع رؤية التحديث الاقتصادي، بل أيضاً مع رؤية التحديث السياسي، لتبني برامجها التنفيذية على أساس متين قوامه قطاع عام كقوة فعالة. واستعرض محاور خارطة البرنامج التنفيذي لخارطة طريق تحديث القطاع العام الثلاثة؛ وهي محور الخدمات، والمحور المؤسسي، والمحور التشريعي، مع نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية ووزير الدولة لتحديث القطاع العام ناصر الشريدة، ووزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوفان، إلى جانب عدد من كبار الوزارتين.

وقال العين المعشر إن تطوير القطاع العام يأتي في إطار إطلاق جلالة الملك عبدالله الثاني المشروع النهوضي الشامل بالتزامن مع دخول المملكة مؤتميتها الثانية، بهدف إيجاد قطاع عام ممتن وفعال يعمل على إحداث التنمية المنشودة وتحقيق الرفاه للمواطنين.

بدوره، قدم الشريدة عرضاً مرئياً حول البرنامج التنفيذي لخارطة طريق تحديث القطاع العام، مشدداً على أن رؤية



تم استحداث وحدتين في رئاسة الوزراء لإدارة برنامج تحديث القطاع العام، وأخرى للتحويل الرقسي، بهدف تنفيذ البرنامج التنفيذي لخارطة طريق تحديث القطاع العام للأعوام 2023-2025. وعن مكوّن الهيكل التنظيمي والحكومة، قال الوزير الشريدة إن اللجنة عندما وضعت رؤيتها بهذا الجانب لم تنظر للوزارات والمؤسسات بشكل فردي، إنما بشكل قطاعي للأدوار والمهام

## وزير الأشغال والنقل يشارك بأعمال المؤتمر الوزاري الثاني الأورو - متوسطي للنقل من أجل المتوسط

عمان

وقعت وزارة المياه والري ومكتب المياه والبيئة في الوكالة الأميركية للتنمية الدولية الخميس، اتفاقية "فارا"، مشروع تقليل الفاقد المائي بمرحلته الثالثة، بقيمة 26 مليون دولار، منها 20 مليون دولار من الوكالة الأميركية، و6 ملايين دولار من شركة "مياهانا".

ويهدف المشروع، إلى خفض الفاقد المائي بشكل أساسي في محافظات عمان والزرقاء والسلط، وتحسين الفوترة في مناطق خدمة "مياهانا"، وتعزيز قدرات الكوادر الفنية في مجال إدارة المشاريع، وبما يتماشى مع الرؤى الاستراتيجية في تخفيض الفاقد.

وقال وزير المياه والري المهندس محمد النجار، إن الحكومة تترك حجم التحديات التي يعانها قطاع المياه، والتقلبات المناخية وتراجع إنتاج من المصادر المائية الصالحة للشرب والتي تشهد تناقصاً عاماً بعد آخر، نتيجة تراجع المواسم المطرية، مؤكداً أن لدى قطاع المياه خطة طموحة للحد من فاقد المياه بعد تحديث الاستراتيجية الوطنية لخفض الفاقد بمعدل 1-2 بالمئة سنوياً للوصول إلى 25 بالمئة بحلول العام 2040.

وأعرب النجار عن تقديره لجهود الوكالة الأميركية في دعم الجهود الحكومية، مبيناً أن الاتفاقية تأتي لاستكمال إنجازات وأهداف المشروع على مدى الأربعة أعوام المقبلة. فمن جهة، فمن الرئيس التنفيذي لشركة مياه الأردن "مياهانا" المهندس محمد العوران، الدعم المستمر من الوكالة الأميركية في تعزيز جهود مياهانا لخفض الفاقد المائي.

وتضمنت بنود الاتفاقية، تنفيذ سلسلة من أعمال خفض الفاقد المائي الإداري في مناطق في عمان والزرقاء والسلط واستبدال نحو 130 ألف عداد، وتعزيز الشراكة مع القطاع الخاص، وتقليل الفاقد الفيزيائي من خلال تعزيز عمليات كشف التسرب وتطوير الخدمات الفنية وقدرات الكوادر الفنية.

يشار إلى أن الوكالة الأميركية تعمل وبالتنسيق مع وزارة المياه والري على توفير كافة أشكال الدعم الفني والتقني وتحسين أداء الشركات العاملة في القطاع، وتخفيض فاقد المياه وتحسين البنية التحتية للشبكات وتطوير إدارة المصادر المائية للمملكة منذ سنوات وعلى المدى الطويل، لبناء قطاع مياه من المستقبل والحفاظ عليه في شتى أنحاء المملكة.

وحضر توقيع الاتفاقية مدير مكتب المياه والبيئة في الوكالة الأميركية للتنمية الدولية فيروتكا، في، وأمين عام سلطة المياه بالوكالة المهندس رامي أبو رواق.

## ارتفاع تخزين السودان الى 40.5% من سعتها الإجمالية

عمان

قالت وزارة المياه والري/ سلطة وادي الأردن، إن حجم التخزين الكلي في السودان ارتفع إلى 113.5 مليون متر مكعب، وينسبة 40.5 بالمئة من طاقتها التخزينية الكلية البالغة 280.7 مليون متر مكعب. وأضافت الوزارة في بيان الخميس، إن كميات التخزين التي دخلت إلى السودان خلال 24 ساعة الماضية وحتى صباح اليوم، بلغت نحو 9 ملايين متر مكعب، وتركزت في سد الملك طلال 4 ملايين 3م، سد الوالة 2.5 مليون 3م، وتوزعت الكمية الأخرى على باقي السدود في مختلف المناطق.

وحول نسب التخزين في السودان، بينت أنها بلغت في سد الوحدة 10.9 مليون 3م وينسبة تخزين 10.28 بالمئة، سد وادي العرب 7.190 مليون 3م وينسبة 42.8 بالمئة، سد زقلاب 1.4 مليون 3م وينسبة 35.8 بالمئة، سد كفرنجة 2.2 مليون 3م وينسبة 28.8 بالمئة، سد الملك طلال 43.6 مليون 3م وينسبة 65 بالمئة، سد وادي شعيب 1.254 مليون 3م ينسبة 100 بالمئة، سد الكفرين 5 مليون 3م ينسبة 59 بالمئة، سد زرقاء ماعين 897 ألف 3م ينسبة 44.8 بالمئة، سد الوالة 13.4 مليون 3م ينسبة 53.4 بالمئة، سد الموجب 22.1 مليون 3م ينسبة 89.5 بالمئة، سد التتور 4.6 مليون 3م ينسبة 32.3 بالمئة، سد اللجون 209 آلاف 3م ينسبة 21 بالمئة، وسد الكرك 302 ألف 3م ينسبة 10.1 بالمئة. وأوضحت الوزارة أن معدل الهطول المطري ارتفع إلى 71.8 بالمئة من المعدل السنوي العام طويل الأمد، مشكلاً ما نسبته 90.3 بالمئة من مجموع الأمطار الهاطلة خلال العام الماضي، وسجلت أعلى كمية هطول خلال 24 ساعة الماضية في الكرك وبلغت 24 ملم بالمئة.

وبينت، أن معدل الهطول في عمان بلغ 6.9 ملم أعلاها في صويلج 22.4 ملم، البلقاء 5.4 ملم أعلاها في السلط 9.3 ملم، مأدبا 7.3 ملم أعلاها في الجديدة 12.4 ملم، الزرقاء 1.6 ملم أعلاها في العالوك 4.3 ملم، جرش 5.9 ملم أعلاها في غفرة عصفور 10.6 ملم، المفرق 0.9 ملم أعلاها في رحاب 3.9 ملم، محافظة إربد 1.5 ملم أعلاها في مدينة إربد 4 ملم، عجلون 6.7 ملم أعلاها في رحابا 15.8 ملم، الكرك 10.4 ملم أعلاها في مدينة الكرك 24 ملم، لواء عي 17.1 ملم، الطفيلة 7.3 ملم أعلاها في مدينة الطفيلة 20.8 ملم، وفي معان 0.3 ملم أعلاها في الشوبك 1.8 ملم، فيما لم تسجل محافظة العقبة أية هطولات.

## الأرصاد: أقطار شباط تحقق ضعف معدلها الشهري العام في الثلث الأول منه

عمان

قال مدير إدارة الأرصاد الجوية رائد آل خطاب، إن شهر شباط في الموسم الحالي، شهد في ثلثه الأول ثلاثة منخفضات جوية والتي عملت على تعديل الموسم الحالي في أغلب مناطق المملكة.

وبحسب بيان صحفي صدر عن إدارة الأرصاد الجوية، قال آل خطاب، إن المناطق الشمالية والوسطى حققت أكثر من 200 بالمئة من المعدل الشهري لشهر شباط في الثلث الأول منه، وقد سجلت أغلب مناطق المملكة مجاميع مطرية وفترة خلال المنخفض الجوي الأخير والذي أثر على المملكة خلال الفترة 6-9 شباط الحالي، معدلاً الموسم الحالي في أغلب مناطق المملكة بنسب تراوحت ما بين 2-34 بالمئة من المعدل الموسمي المطري العام.

وأشار إلى أن المناطق الوسطى كانت الأكثر تأثراً بهذا المنخفض الجوي والتي شهدت فيها محطة رصد الجامعة الأردنية أعلى مجموع مطري خلال هذا المنخفض وبلغ (124.5) ملم بما نسبته 24 بالمئة من معدلها الموسمي العام، يليها محطة رصد السلط بمجموع مطري بلغ (116.7) ملم بما نسبته 23 بالمئة من معدلها الموسمي العام يليها محطة حدائق الحسين بمجموع مطري بلغ (113.0) ملم بما بنسبته 24 بالمئة من معدلها الموسمي العام، فيما سجلت محطة رصد مطار عمان المدني مجموع مطري بلغ (69.0) ملم بما نسبته 28 بالمئة.

وأضاف، بأن الأداء الموسمي المطري في المملكة ومع نهاية هذا المنخفض الجوي، يعتبر جيداً وأعلى من معدلاته العامة لمثل هذا الوقت من السنة في المناطق الوسطى بما فيها الأغوار الوسطى، وحول معدلاته العامة في المناطق الشمالية والشرقية في المملكة، بينما تراجع الأداء المطري في أجزاء من المناطق الجنوبية الغربية بما فيها الأغوار الجنوبية، فيما بقي الأداء المطري أعلى من معدلاته العامة لمثل هذا الوقت في المناطق الجنوبية بما فيها مدينة العقبة.

وأوضح آل خطاب بأن الأداء المطري خلال هذا الموسم المطري الحالي يعتبر أفضل من أداء الموسم الماضي، لمثل هذا الوقت في أغلب مناطق المملكة خاصة في المناطق الجنوبية والشرقية.

## ورشة حول الاشتراطات الصحية لسلامة الغذاء في المنشآت السياحية الفندقية

عمان

أكد مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار مهيدات، دور المؤسسة الداعم للسياحة من خلال التأكيد على الاشتراطات الصحية اللازمة في المنشآت السياحية الفندقية والتوعية والتدريب بهذه الاشتراطات لضمان سلامة الغذاء ما يشكل دعماً مباشراً للسياحة.

وخلال افتتاح ورشة بعنوان: "الاشتراطات الصحية اللازم توافرها في المنشآت السياحية - الفنادق وتبسيط إجراءات العمل المعيارية فيما يخص التفتيش عليها"، الخميس، والتي عقدت بالشراكة بين غرفة تجارة عمان والمؤسسة العامة للغذاء والدواء وجمعية الفنادق الأردنية، أن المؤسسة افتتحت 3 من فرعها المستحدثة خلال العامين الماضيين في أقاليم ومناطق سياحية إيماناً من المؤسسة بأن الترويج والتسويق للسياحة سواء العلاجية أو الاستجمامية مبني على وجود بنية تحتية ممتلئة بفنادق مؤهلة وتطبق أعلى معايير الاشتراطات الصحية وأسس سلامة الغذاء.

من جهته، فمن نائب رئيس غرفة تجارة عمان، نبيل الخطيب، الداعمين والقائمين على الورشة، لدورهم المهم وحرصهم على توعية المنشآت والعاملين من خلال هذه الورشات لتقديم أفضل معايير الصحة والسلامة على الخدمات التي تقدمها المنشآت والحفاظ على صحة وسلامة العاملين.

وأكد ضرورة استدامة التعاون بين غرفة تجارة عمان والمؤسسة العامة للغذاء والدواء لخدمة أعضاء الهيئة العامة والتحديات والجمعيات وهيئات أصحاب العمل بأعلى معايير الشفافية والنزاهة والمصداقية.

وبين عضو مجلس إدارة جمعية الفنادق الأردنية، طابع صوفان، أهمية التزام المنشآت الفندقية كافة بالقواعد الخاصة باشتراطات السلامة الصحية وجودة الخدمات المقدمة وتحقيق أعلى مستويات الحفاظ على سلامة الغذاء والإجراءات الصحية بالمنشآت الفندقية.

وقال إن الورشة جاءت ضمن نظرة شمولية وتخطيط واقعي ودراسة منهجية تحدد أسس ومعايير وخطوات القطاع السياحي وضرورة التطوير.

## افتتاح أقسام التوليد والحداج والنسائية والأطفال بمستشفى العقاصد الخيرية

عمان

افتتح مدير عام صندوق الزكاة، الدكتور عبد سميرات، الخميس، أقسام التوليد والنسائية والأطفال بمستشفى العقاصد الخيرية، التابع للصندوق بعد تحديثها بالكامل لتوفير أفضل الخدمات الممكنة للمرضى والمراجعين.

وقال مدير عام المستشفى الدكتور علي السعد بني نصر، بحضور أعضاء مجلس إدارة المستشفى، إنه تم تجهيز غرف الولادة بأحدث المعدات والمستلزمات الطبية اللازمة، إضافة إلى استحداث غرفة عمليات للحالات الطارئة في قسم التوليد.

وأضاف أنه جرى أيضاً تزويد قسم الحداج بـ 6 حاضنات حديثة ليصبح عددها 20 حاضنة، وتزويد القسم بجهازين للتنفس الاصطناعي، كما تم استحداث غرفة خاصة للرضاعةجهزة بوسائل الراحة والتوعية لتشجيع الأمهات على الرضاعة الطبيعية لما لها من أهمية لصحة الأم والطفل.

وبين بني نصر أنه تم تحديث قسم الأطفال بالكامل، وتزويده بأسرة حديثة، مشيراً إلى أن هذا التحديث يأتي استكمالاً لما بدأته الإدارة من تحديثات لأقسام المستشفى كافة ضمن خطة الإدارة لتقديم الخدمات الطبية المثلّي للمرضى والمراجعين.

**شركة كهرباء إربد**  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2023/2/13 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تؤثر من خلالها على فصل التيار الكهربائي عن بلدة جدبة بالكامل وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة إربد.

وعن جرش - مقلبة - مقيم سوف طريق مقلبة من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

الممارسات وتطوير المشاريع بتزويدها بالدمع الفني والتمويل، لدفع عجلة التنمية الحضرية المستدامة والشاملة للجميع وتطوير شبكة نقل إقليمية تعزز التنمية الاجتماعية والاقتصادية والتكامل الإقليمي في حوض المتوسط.

وبين المهندس أبو السمن، أن تبني الإعلان الوزاري للاتحاد من أجل المتوسط والذي تم الاتفاق على مسودته يأتي كاستمرار لتضاهي جهود العمل والتأكيد على مخرجات وخلاصة المؤتمر الوزاري السابق الذي عقد في بروكسل عام 2013، ولاستكمال تحقيق الأهداف الرئيسة للإصلاح التنظيمي ومقاربة جميع قطاعات النقل ذات الصلة (البحري، البري، السكك الحديدية، الطيران المدني والنقل الحضري) من أجل بناء شبكة نقل متوسطة مشتركة (TMN-T) وربطها بشبكة النقل الأوروبية المشتركة (TEN-T)، وتعزيز أهمية ترابط بلدان جنوب المتوسط فيما بينها، ومع دول الاتحاد الأوروبي

## الأجنحة العربية تحتفل بأول ترخيص للإسعاف والاختلاء الجوي



عمان

يُعتبر من الحلول التقنية، لجذب السياح وتشجيع العلاج في الأردن، كما أن تعاون الجهات الرسمية من هيئة تنظيم الطيران المدني ووزارة الصحة كان واضحاً لإنجاح الجهود المبذولة.

ولفت إلى ضرورة الاستمرار بتطوير خدمات السياحة العلاجية لتظل قادرة على المنافسة لدعم الاقتصاد الوطني في ضوء التطور الكبير الذي يشهده القطاع الطبي في العديد من الاختصاصات الطبية، والفئات النوعية والإنجازات العملية الملموسة التي تم تحقيقها في مجالات تشخيص الأمراض ومعالجتها وإجراء التدخلات الجراحية، وهنا الشركة بحصولها على أول رخصة مشغل إسعاف جوي من قبل هيئة الطيران المدني.

من جهته، قال الرئيس التنفيذي لشركة الأجنحة العربية أحمد أبو غزالة، إن حصول الشركة على أول ترخيص في المنطقة للإسعاف والاختلاء الجوي للمرضى من هيئة الطيران المدني الأردني، يمكن من نقل المرضى ومرافقهم من وإلى الأردن أو أي دولة في المنطقة وأوروبا

احتفلت شركة طيران الأجنحة العربية الخميس، بجائزة أول ترخيص في المنطقة للإختلاء الجوي من هيئة الطيران المدني الأردني، والذي يُعد أول ترخيص في المنطقة يمنح الشركة من نقل المرضى ومرافقهم من وإلى مستشفيات المملكة.

وأكد أمين عام وزارة الصحة للرعاية الصحية الأولية والأوبئة الدكتور رائد الشبول، في كلمة نيابة عن وزير الصحة، الاهتمام الكبير الذي يوليه جلالة الملك عبدالله الثاني للقطاع الصحي والسياحة العلاجية، في ضوء امتلاك الأردن المقومات الكافية ليصبح وجهة متميزة للسياحة العلاجية.

وأشار الشبول إلى أن جلالة الملك أكد أهمية مبادرة القطاع الخاص في ابتكار حلول تقنية لجذب السياح وتشجيع الإقبال على الأردن، مع ضرورة مساهمة القطاع العام بتوفير التسهيلات اللازمة.

وأضاف، إن ما تشهده اليوم يُعد تطوراً في القطاع الصحي، إذ إن تشغيل طائرة إسعاف جوي بين الأردن والدول العربية والأوروبية





# تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل، التقيؤ والغثيان، وسائل تشخيص سرطان القولون فحص الدم الخفي في البراز، الفحوصات الرقمية للمستقيم، تنظير القولون السيني لفحص القولون والمستقيم، أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية للكشف عن السرطان وتشمل: حقنة الباريوم الشرجية للغايرة المزودة (صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)، تنظير القولون لدراسة الورم بدقة، صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم، تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض للكشف عن انتشار السرطان، المستضد السرطاني المضعي (Carcino-embryonic antigen) وهو فحص دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تخضع هذه المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال، علاج سرطان القولون يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة، العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة أيضاً بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن. العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان القولون الخضار والفواكه والحبوب الكاملة بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية -خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال، ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر. وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي يتناولونها. ويقول البروفيسور جييبي كيم، من جامعة كيونغ هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح موقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان. وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء". ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس الفائدة. ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 22٪. والخضار والفواكه والحبوب الكاملة بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية -خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال، ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر. وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي يتناولونها. ويقول البروفيسور جييبي كيم، من جامعة كيونغ هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح موقع ميديكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان. وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء". ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

وكالات

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟ المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب والفواكه الطازجة والخضراوات. وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي مديسين" (BMC Medicine). الأطعمة النباتية الصحية ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة. ومعظم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على الشباب أيضاً. وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في الازدياد. ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن فحص السرطان أصبح أكثر فعالية. وشملت الدراسة -وفقاً لموقع هيلث لاين- 173,427 مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة، وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً على 19 عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

# اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



وتنبت تخدين اللعاب بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس دهني بسيط إلى تلف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات. بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات. وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، إنزيمًا يكسر النيكوتين..

وكالات

كشفت الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران ويقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين. وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية. وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال إكسبريس" (Medical Xpress) في 24 نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران. علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني يرتبط تدخين اللعاب بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس دهني بسيط إلى تلف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات. بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات. وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، إنزيمًا يكسر النيكوتين..

# 3 أسرار حتى تعمر لـ 100 عام



تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المخفورة أكبر عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ 100 عام، مقارنة بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟ رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد سكانها 1780 نسمة، تزهو بإيراجها في موسوعة غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل علامات تشير إلى شهرتها. وتقديرها لما اشتهر به سكانها من طول العمر، أطلق أحد متاجر البيزا بميدان القرية على نفسه اسم "بيزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة". الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن الضغوط وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية، وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود للمعمرين الذين بلغوا 100 عام، معلقة على جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي، وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه. وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوريو لاي الذي ولد في 12 فبراير/شباط 1922، وتظهر صورته رجلاً يبتسم في خجل، ويرتدي قبعة ملونة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون وربطة عنق كالفراشة (بايرون). وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في 16 أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي شخصياً بتقديم التهنئة لها الزراعة: ويؤكد أنطونيو برونو أكبر السكان في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية. وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ برونو من العمر 104 أعوام، ولا تزال بشرته مشدودة دون تهرلات ولوحجتها أشعة الشمس قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى سقوط أسنانه الأمامية. بينما يقول سلفاتورري مورا وهو مؤرخ وعضو بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث ترزح أساساً في حدائق منازلهم. ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم على الحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية والذهنية. وتحفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

وكالات

من سكانها هذا العمر، ولكن لا يبدو أنه ستقام احتفالات بهذه المناسبة خلال العام الجاري حسبما يقول مورا، ويضيف قد يقام احتفال في العام المقبل ببلوغ أحد السكان 100 عام من عمره. ويقول ماسيمو وهو نادل بمقهى كائن بميدان "أوروي" بوسط البلدة، وهو يقدم الطلبات للزبائن، "لا يمكنك أن ترى مثل هذا العدد الكبير من المعمرين، الذين تجاوزوا الـ 100 من العمر ويتمتعون بالنشاط والحيوية في أي مكان آخر". وترتفع درجة الحرارة عادة خلال فصل الصيف، ولا يتمتع جميع السكان بالعافية، فمثلاً تقيم امرأة تعاني من عدم القدرة على الحديث في دار لرعاية المسنين، حسبما يقول ماسيمو. طريقة سكان سردينيا الحياتية وفي تفسيره لطول عمر سكان القرية، يقول ماسيمو إن "الفضل في ذلك يرجع ببساطة إلى سكان جزيرة سردينيا، ويخطط مشروع تشارك في جامعة ساساري بالجزيرة، في وضع طبقات متتالية من 13 ألف عينة، من الحمض النووي لسكان مقاطعة أولجياسترا، وفقاً لما ذكرته وكالة أنباء أنسا الإيطالية، بينما يقول نائب رئيس الجامعة جافينو ماريوتي، "أمل أن نبرهن على أن السكان يعيشون حياة جيدة في سردينيا، ويكون ذلك أيضاً وسيلة لتسويق بلدنا".

# اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة النوم. ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء التبول وضغط الدم الشهرية وضعف الخصوبة لدى النساء. يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات النوم على صحة المرأة على النحو التالي: 1- مشاكل الخصوبة النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاعات الساعة البيولوجية. لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها. حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج الهرمونات وتحمل الإجهاد. 2- عدم التوازن الهرموني يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل. ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH). قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل بشكل طبيعي أكثر صعوبة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب. 3- انخفاض جودة البيض السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يمنع إفراز الميتاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

النوم من الأشياء الضرورية لصحة الإنسان الجسدية والعقلية، وإذا لم يكن منتظماً أو لم يكن وقتاً كافياً، فإنه يمكن أن يسبب مشاكل صحية لكل من الرجال والنساء. وفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، يحتاج الشخص البالغ العادي من 7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة، ولكن لسوء الحظ، فإن أقل من ثلثي النساء يحصلن على هذا القدر من النوم كل ليلة. تم ربط اضطرابات النوم، وخاصة الأرق، بمجموعة متنوعة من الحالات الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكري وضعف المناعة والسرطان والاكتئاب والقلق. يمكن أن تؤدي ليلة واحدة من الحرمان من النوم إلى النعاس أثناء النهار وضعف الذاكرة والتركيز وضعف الأداء في المدرسة والعمل، في حين أن الحرمان المزمن من النوم يمكن أن يزيد من

# استخدام الأسبرين المنتظم يمكن أن يؤدي إلى نزيف في المعدة.. اعرف كيفية تجنبه



والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل. تقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة السريرية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي".

الأسبرين هو أحد أكثر الأدوية استخداماً في العالم. نظراً لفوائدها الطبية الواسعة، يوصي الأطباء والممارسون الصحيون حول العالم بهذه الحبة لتقليل مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية المرتبطة بالسكريات الدماغية ومشاكل ترقق الدم الأخرى لدى مرضى القلب والأوعية الدموية. ومع ذلك، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية، لذلك، وفقاً للباحثين، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي،

وكالات

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



ويقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزئبق والسيلينيوم وأن هذا سينمى 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

إن، ما هو الجديد؟ فيما تظن أنه في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيخوخة، 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
- الإبتعاد 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
- تحلل المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي للإتهاب الخلالي السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

### تفاصيل معقدة

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

هذا ويستعرض بروفيسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعلياً لحدوث الشيخوخة على المستوى الجزيئي، وما هي الإبتكارات التي سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

### ماهية شيخوخة الخلايا

ربما يتساءل البعض قائلًا: ما هي الشيخوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصاً أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان في سن ٧٠ بدلاً من سن ٢٥؟ يبدو أنه ينبغي أن يكون تفسيراً بسيطاً، لكنه معقد تماماً، لاسيما وأن وجهات نظر الخبراء حول الأسباب التي تؤدي لحدوث الشيخوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونترى، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التآكل والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتآكل والتلف بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأخطاء أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء"، ويستطرد قائلًا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

### 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 البريبيجينية للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تشيخ، أي يتقدم 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.

أكد 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 يعلم 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 مع بحثه وكتابه الجديد "دورة الحياة: ماذا تشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلًا: "ماذا لو قلت لك إنك يمكن أن تكون سعيداً وصحياً وراضياً كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟".

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلًا: "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".

### لعمارة طويلة بصحة جيدة

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

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

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البيض 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 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. فشراب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

تناول أطعمة مصنعة على الفور  
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفور 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.

## ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



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 معلمهم 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 حتمية، بحيث يمكن أن تكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

### وفيات 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".

### 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 شياو قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

### مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا

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

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

### تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد استئصال 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 لاستئصال المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.

## 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 ليفيت: "إن نتائج الدراسة تُؤشر 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".

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

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

محتوى إعلامي يواكب التطور  
وأشار سامينو ليفيت، 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 "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج مختلف من بلد آخر 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 تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج

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

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



## 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" 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 النوبات 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 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 تتقلها 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 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 في 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

الأمم المتحدة والجمعية الدولية لحقوق الإنسان  
إلى الأمين العام في تركيا وسورية

عمان

حث البابا فرنسيس الخميس، المجتمع الدولي على إرسال المساعدات إلى المناطق المتضررة من الزلزال، الذي ضرب يوم الاثنين الماضي مناطق في جنوب شرق تركيا وشمال وشمال غرب سورية.

وكتب البابا في تغريدة على منصة (تويتر) "حان وقت الشفقة. حان وقت التضامن. كفى للكراهية كفى للحروب والانقسامات التي تؤدي إلى تدمير الذات. لننشد في الألم، ونساعد الذين يعانون في تركيا وسورية، لنبني السلام والأخوة في العالم.."

وكان البابا قد أعرب عن قرينة من سكان تركيا وسورية الذين تضرروا من الزلزال ودعا للتضامن معهم والصلاة من أجلهم.

الاحتلال يستقل صيادين  
في بحر الشمال غزة

غزة

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، مساء الخميس، صيادين اثنين في بحر السودانية شمالي قطاع غزة. وقالت مصادر فلسطينية إن زوارق الاحتلال حاصرت قارب صيد صغير في بحر السودانية، وقامت باعتقال صيادين كانا على متنه واقتادتهما إلى وجهة غير معلومة.

## البنك الدولي يوافق على منح تونس قرضا بقيمة ١٢٠ مليون دولار لتمويل مشروع "مساعدة الشركات الصغرى والمتوسطة لتحقيق الانتعاش الاقتصادي". وفق وكالة الأنباء التونسية.

تونس

وافق البنك الدولي على منح تونس قرضا بقيمة ١٢٠ مليون دولار، لتمويل مشروع "مساعدة الشركات الصغرى والمتوسطة لتحقيق الانتعاش الاقتصادي". وفق وكالة الأنباء التونسية.

ويهدف المشروع إلى معالجة القيود الرئيسية على السيولة طويلة الأجل التي تواجهها الشركات التونسية من خلال تمويل تسهيلات ائتمانية طويلة الأجل، حيث ستقوم وزارة المالية بإقراض المؤسسات المالية المشاركة والتي بدورها ستقرض الشركات الصغرى والمتوسطة المؤهلة.

الاحتلال يسلّم إخطارات بوقف البناء  
في ١٨ مزارع ومزرعة حفرية كالمس

رام الله

سلمت سلطات الاحتلال الإسرائيلي الخميس، إخطارات بوقف البناء بثمانية منازل ومزرعة في قرية دوما، جنوب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة. وأفاد رئيس المجلس القروي سليمان دوايشة أن قوات الاحتلال اقتحمت القرية، وسلمت ٩ إخطارات بوقف البناء لثمانية منازل ومزرعة في المنطقة الغربية من القرية.

الاحتلال يستقل  
١٣ مزارع والمزرعة الحفرية كالمس

رام الله

شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي الخميس حملة دهم واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة طالت ١٣ فلسطينيا. وقال نادي الأسير الفلسطيني، إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للتيارات مناطق متفرقة من مدن الخليل وبيت لحم ورام الله والبيره وأريحا، واعتقلت المواطنين بزعم مشاركتهم في أعمال مقاومة شعبية ضد جيش الاحتلال الإسرائيلي ومستوطنيه.

الاحتلال يقطع إجراءات  
تحرير سبيحاكي التهامي الأقصى

القدس المحتلة

أفادت وسائل إعلام إسرائيلية الخميس، أن شرطة الاحتلال الإسرائيلي تعترض إجراء العديد من التدريبات، بما في ذلك تمرين يحاكي اقتحام المسجد الأقصى المبارك، وتعزيز قواتها بأربع سرايا احتياطية تابعة لقوات (حرس الحدود)، وسط توقعات بتصعيد ميداني محتمل خلال شهر رمضان المقبل. ويحسب القناة (١٢) الإسرائيلية فإن الاحتلال يستعد لتعزيز قواته بالمزيد من سرايا الاحتياط وفقا لتطور الأوضاع الميدانية في القدس والمسجد الأقصى، مشيرة إلى أن تقييما جديدا للأوضاع الأمنية، بين أن عدد الإندارات بوقوع عمليات تضاعف ثلاث مرات في الأسابيع الأخيرة مقارنة بالفترة التي سبقتها. وعزت الزيادة الحادة في الإندارات إلى زيادة أنشطة الجيش الإسرائيلي في الأسابيع الأخيرة في الضفة الغربية، لافتة إلى أن زيادة القوات قد لا تقتصر على شرطة (حرس الحدود) في القدس، وإنما نشر المزيد من القوات التابعة لجيش الاحتلال في الضفة الغربية كذلك.

ويخطط جيش الاحتلال الإسرائيلي، بحسب القناة الإسرائيلية، لتعزيزات ميدانية، وفي الأسبوعين المقبلين سينشر "وحدات هجومية" في أنحاء الضفة الغربية، بدعى "إحياء عمليات محتلة"، وفي الأسبوعين التاليين، ستتم إضافة نحو كتيبتين أو ثلاث كتائب ونشرها في أنحاء الضفة الغربية.

وأشارت إلى أن المخاوف الرئيسية لدى المؤسسة الأمنية الإسرائيلية هي أنه خلال شهر رمضان ستتمد مساحة المواجهات إلى خارج الضفة الغربية وتتصل إلى القدس، ويمكن أن تؤدي أعمال جيش الاحتلال إلى زيادة تصعيد الوضع الميداني.

رئيس الوزراء المصري يستقبل رئيس مجلس النواب  
ويؤكدان أهمية التعاون الثلاثي المشترك مع العراق

القاهرة

استقبل رئيس الوزراء المصري مصطفى مدبولي في القاهرة الخميس، رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، بحضور السفير الأردني أمجد العضايلة ووزير شؤون المجالس النيابية المصري علاء الدين فؤاد.

وأكد الصفدي خلال اللقاء، أن زيارة الوفد البرلماني الأردني المشارك بأعمال البرلمان العربي تبحت في تعزيز الأمن الغذائي العربي، وهذا الملف بات يشكل مع الأمن المائي تحديا كبيرا في المنطقة العربية، ما يستدعي تكثيف الجهود لمواجهة عبر مشاريع تعاون تكاملية.

وقال الصفدي، إن الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني يؤمن بأهمية تعزيز التضامن العربي في المجالات كافة، ولذا كان الأردن ومصر والعراق يبدؤون بالعمل على تحقيق تكامل اقتصادي، حيث شهدت عمان وبغداد عقد مؤتمرات لهذه الغاية، فيما يعقد اللقاء الثالث في القاهرة.

وأشار رئيس مجلس النواب إلى الدور المهم الذي يمكن أن تقدمه البرلمانات من أجل تذليل أي عقبات تشريعية أمام مشاريع التكامل الاقتصادي الأردنية المصرية العراقية.

من جهته، أشاد رئيس الوزراء المصري بما تشهده العلاقات بين القاهرة وعمان من تطور مستمر بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني وأخيه الرئيس عبد الفتاح



السياسي، مشيراً إلى التعاون القائم بين مصر والأردن والعراق في إطار آلية التعاون الثلاثي.

وأضاف مدبولي، أود التأكيد على أننا في مصر والأردن، وأقول ذلك في لقاءاتي مع أخي الدكتور بشر الخصاونة، رئيس الوزراء الأردني، نعمل كفريق واحد، فنحن نبذل كل ما في وسعنا من أجل تحقيق مستويات معيشة أفضل لشعبنا البلديين الشقيقتين، خاصة في ملف الحماية

السفير العضايلة يترأس الوفد الأردني  
في اجتماعات المجلس الاقتصادي والاجتماعي

القاهرة

ترأس مندوب الأردن الدائم لدى جامعة الدول العربية السفير أمجد العضايلة، الوفد الأردني المشارك في اجتماعات الدورة العادية الـ (١١١) للمجلس الاقتصادي والاجتماعي، الذي انعقد اليوم الخميس على المستوى الوزاري، في مقر الأمانة العامة لجامعة الدول العربية.

وشارك الأردن على مدار الأيام الماضية بعدد من الاجتماعات على مختلف مستويات المسؤولين للتخضير للاجتماع الوزاري، حيث أكدت الملكة على دعم التوجهات ومشاريع القرارات التي تعزز التعاون العربي البيئي في العديد من المجالات الاقتصادية، وتوحيد الجهود للتغلب على التحديات التي فرضتها الأزمات العالمية والتخفيف من تداعياتها على الاقتصادات العربية.

وأكد السفير العضايلة، "إننا نتطلع خلال الاجتماع الوزاري، إلى تحقيق المصلحة المشتركة وتعزيز التعاون العربي بين دولنا، وبما يضمن مستقبل أفضل للأجيال القادمة، عبر وضع التصورات المستقبلية لأهدافنا وطموحاتنا العربية المشتركة ورفع مستوى التعاون والتنسيق العربي المشترك

بين دولنا، وأشار إلى ضرورة العمل المشترك والضي قدماً لإزالة كل الصعوبات التي من شأنها أن تعيق أي تقدم ملموس في مجال التعاون الاقتصادي العربي، لا سيما في ظل ما يشهده العالم من أزمات اقتصادية وغذائية وتغيرات في المناخ، متطلعاً إلى بذل المزيد من الجهد لتعظيم الفائدة منها على أكمل وجه، وأن تواكب هذه الجهود بما ينسجم مع الطموح العربي إلى جانب انسجامها مع التطورات الاقتصادية على الساحة العربية والدولية.

وكانت الأمين العام المساعد رئيس قطاع الشؤون الاجتماعية في الجامعة العربية السفيرة الدكتورة هيفاء أبو غزالة، افتتحت الاجتماع بتسليم رئاسة الدورة من الرئيس السابق للدورة الـ (١١٠) الملكة المغربية، ممثلة بمندوبها لدى الجامعة العربية السفير أحمد التازي، إلى الجمهورية الإسلامية الموريتانية، رئيس الدورة الحالية (١١١) للمجلس الاقتصادي والاجتماعي ممثلة بوزير المالية اسلمو ولد محمد امباريد.

وأكدت أبو غزالة، في كلمتها، على أن كل تلك التحديات لن تحول دون إطلاق العديد من المبادرات الهامة، التي تسهم في حياة المواطن العربي وبالتركيز على

## مباحثات رسمية بين رئيس مجلس النواب ونظيره المصري في القاهرة

القاهرة

أجرى رئيس مجلس النواب، أحمد الصفدي، مباحثات رسمية مع نظيره المصري، حنفي جبالي، في مقر مجلس النواب المصري بالقاهرة، وذلك قبيل انطلاق أعمال المؤتمر الخامس للبرلمان العربي والذي يبحث في إعداد وثيقة برلمانية حول الأمن الغذائي في المنطقة العربية.

وأكد الصفدي وجبالي أن العلاقات الأردنية المصرية متجددة والتنسيق بين قيادتي البلدين الشقيقتين في أعلى مستوياته، حيث يحرس جلالة الملك عبد الله الثاني وأخيه فخامة الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، على إدامة التشاور خدمة قضايا أمنا وعلى رأسها القضية الفلسطينية، وتحقيق التعاون والتكامل الاقتصادي الثلاثي الأردني المصري العراقي.



وأصر التعاون البرلماني المشترك، وتبادل الخبرات البرلمانية، وتشكيل لجنة أخوة برلمانية أردنية مصرية، بما يسهم في تذليل أي عقبات تواجه مشاريع التكامل المشتركة، خدمة لصالح شعوب الدول الشقيقة الثلاث.

الاحتلال الإسرائيلي يصادر  
ملايين الأمتار المربعة من الأراضي الفلسطينية

نيويورك

حددت محكمة العدل الدولية يوم ٢٥ تموز المقبل موعداً لتقديم المذكرات المكتوبة من قبل الأمم المتحدة والأعضاء فيها بشأن عدم شرعية الاحتلال الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية.

وقالت المحكمة في بيان صحفي الأربعاء، "بناءً على طلب الجمعية العامة للأمم المتحدة من محكمة العدل الدولية لإصدار فتوى بشأن العواقب القانونية الناجمة عن سياسات وممارسات إسرائيل في الأرض الفلسطينية المحتلة، بما في ذلك القدس الشرقية"، تقر المحكمة أن "من المحتمل أن تكون الأمم المتحدة والأعضاء فيها، بما في ذلك دولة فلسطين (دولة بصفة المراقب) قادرة على تقديم معلومات عن الأسئلة المقدمة إلى المحكمة للحصول على رأي استشاري".

وأضاف البيان أنه ووفقاً "للمادة ٦٦ -الفقرة ٢ من نظام المحكمة الأساسي، تحدد المحكمة تاريخ ٢٥ تموز ٢٠٢٣ باعتباره المهلة الزمنية التي يتم خلالها تقديم البيانات المكتوبة، ويمكن تقديم الأسئلة إلى المحكمة"، وأيضاً ووفقاً لنفس المادة -الفقرة ٤ يحدد تاريخ "٢٥ تشرين الأول ٢٠٢٣ كحد زمني يجوز خلاله للدول والمنظمات التي قدمت بيانات مكتوبة، تقديم تعليقات مكتوبة على البيانات المكتوبة الصادرة عن دول أو منظمات أخرى".

وكان أمين عام الأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس قد أحال طلب الفتوى إلى المحكمة برسالة مؤرخة ١٧ كانون الثاني ٢٠٢٣. تم استلامها في قلم المحكمة بتاريخ ١٩ كانون الثاني ٢٠٢٣. تشمل قرار الجمعية العامة الذي ينص على أنه ووفقاً للمادة ٩٦ من ميثاق الأمم المتحدة، تقرر الجمعية العامة أن تطلب إلى محكمة العدل الدولية، عملاً بالمادة ٦٥ من النظام الأساسي للمحكمة، أن تصدر على وجه السرعة فتوى بشأن المسائلتين التاليتين:

أولاً، ما هي الآثار القانونية الناشئة عن انتهاك إسرائيل المستمر لحق الشعب الفلسطيني في تقرير المصير، وعن احتلالها طويل الأمد للأرض الفلسطينية المحتلة منذ عام ١٩٦٧، واستيطانها وضمانها لها، بما في ذلك التدابير الرامية إلى تكوين التكوين الديمغرافي لمدينة القدس الشريف وطابعها ووضعها، وعن اعتمادها تشريعات وتدابير تمييزية في هذا الشأن.

ثانياً، كيف تؤثر سياسات إسرائيل وممارساتها المشار إليها في الفقرة السابقة على الوضع القانوني للاحتلال، وما هي الآثار القانونية المترتبة على هذا الوضع بالنسبة لجميع الدول والأمم المتحدة.

## روسيا تعلن تصدير ١٥ مليار متر مكعب من الغاز إلى الصين

موسكو

أعلنت وزارة الطاقة الروسية الخميس، عن توقيع اتفاقية جديدة لتصدير ١٥ مليارات متر مكعب سنوياً من الغاز الطبيعي عبر مسار الشرق الأقصى إلى الصين.

وقالت الوزارة في بيان اليوم الخميس، "وقعت روسيا والصين اتفاقية حكومية دولية بشأن إمدادات الغاز عبر مسار الشرق الأقصى، تنص على توريد ١٥ مليارات متر مكعب من الغاز سنوياً".

اجتماع بالوكالة العربية  
يبحث ترتيبات مؤتمر دعم الاقتصاد

القاهرة

بحث الأمين العام المساعد لشؤون فلسطين والأراضي العربية المحتلة بالجامعة العربية سعيد أبو علي ووزير شؤون القدس فادي الهدمي، التحضير لمؤتمر دعم القدس الأحد المقبل في جامعة الدول العربية بحضور الرئيس الفلسطيني محمود عباس.

وأكد الهدمي في تصريح صحفي، أهمية ودلالات المؤتمر لتعزيز صمود أهل القدس، لافتاً إلى أن الجامعة العربية تعول كثيراً على إنجاح المؤتمر الذي يعقد في وقت غاية في الأهمية، وأشار إلى أن المؤتمر حدث كبير في ظرف سياسي صعب وفي توقيت يكاد فيه المقدسيون هذا الاحتفال الغاشم.

وأوضح الهدمي، أن المؤتمر سيناقد التطورات السياسية في فلسطين بالإضافة إلى الأبعاد القانونية والتنموية الاستثمارية حيث تم تحضير حزمة من المدخلات التي تترجم هذا الخطاب العربي الداعم لفلسطين، مؤكداً أن الشعب الفلسطيني سيبقي صامداً على أرضه، ويواصل دفاعه عن مقدساته.

بحث سبل التشاور بين البرلمان المصري  
والشبكة البرلمانية لحركة حماس الفلسطينية

القاهرة

بحث رئيس البرلمان العربي عادل بن عبد الرحمن العسومي، مع رئيسة الشبكة البرلمانية لحركة عدم الانحياز ورئيسة الجمعية الوطنية بجمهورية أذربيجان صاحبة غافاروفا سبل تعزيز التعاون القائم بين الجانبين.

ووقع رئيس البرلمان العربي مع رئيسة الشبكة مذكرة تفاهم مشترك، تهدف إلى مأسسة التعاون بين المنظمين، لتحقيق التنسيق بينهما في الحافل البرلمانية الإقليمية والدولية، بما يدعم القضايا العربية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، وتنظيم اجتماعات وأحداث على هامش المؤتمرات والمنتديات والندوات الدولية، وتشجيع التعاون بين اللجان ذات الصلة في المنظمين، فضلاً عن تسهيل تبادل الخبرات وأفضل الممارسات في الإدارة البرلمانية.

من جانبها، أكدت غافاروفا، حرصها الشديد على تعزيز التعاون مع البرلمان العربي كمثل للشعب العربي الكبير، مجربة عن تقديرها لرئيس البرلمان العربي لموافقته على منح الشبكة صفة مراقب.

والتشبكة البرلمانية لحركة الانحياز، تمثل الجناح البرلماني الثاني، أكبر تجمع عالمي بعد الجمعية العامة للأمم المتحدة.

## ريال مدريد يعبر الأهلي المصري برباعية لنهائي مونديال الأندية



### وكالات

بلغ نادي ريال مدريد الإسباني نهائي كأس العالم للأندية في كرة القدم بعد الفوز على فينيسيوس جوتيوير (٤٢)، الأوروغوياني فيدريكو فالفيديري (٤٧)، البرازيلي رودريغو ركلة جزاء). وسيلقي الهلال السعودي الريال في القمة الكروية لنهائي المونديال يوم السبت القادم ١١ فبراير.

## المنتخب الوطني للسيدات للكرة الطائرة يعسكر في العقبة استعدادا لبطولة كأس آسيا

### وكالات

أعلن اتحاد الكرة الطائرة، عن تنظيم معسكر تدريبي للمنتخب الوطني للسيدات للطائرة الشاطئية في مدينة العقبة اعتبارا من الخميس.

وقال الموقع الرسمي للاتحاد إن إقامة المعسكر التدريبي تأتي ضمن تحضيرات المنتخب الوطني لخوض منافسات بطولة كأس آسيا، التي تقام في مدينة الدوحة القطرية بتنظيم من اتحاد غرب آسيا خلال الفترة من ٢١ وحتى ٢٤ شباط الحالي.

وأعرب نائب سمور رئيس الاتحاد جهاد قطيشات عن تقدير أسرة الاتحاد الأردني للكرة الطائرة إلى إدارة مجمع التالبيه على دعمها الكبير والمتواصل للكرة الطائرة الأردنية، والذي يعكس اهتمامها بالرياضة الأردنية ودور القطاع الخاص في دعم مختلف النشاطات الرياضية.

ويرأس الوفد عضو مجلس إدارة الاتحاد رئيس لجنة الشاطئية راكان الرواشدة، ويضم المدرب اسماعيل توفيق، إضافة إلى اللاعبين نانسى عياش وفرح العطوط ورفف حيمور ورجد حيمور.

## بدء استقبال طلبات الترخيص لأندية الدرجة الثالثة والأكاديميات إلكترونيا

### وكالات

يبدأ الاتحاد الأردني لكرة القدم، استقبال طلبات ترخيص أندية الدرجة الثالثة والأكاديميات، إلكترونياً، للحصول على الرخصة المحلية لموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

ويستمر اتحاد كرة القدم باستقبال طلبات الحصول على الرخصة المحلية لأندية الدرجة الثالثة والأكاديميات إلى ٢ من الشهر المقبل عبر البريد الإلكتروني التالي: club.licensing@jfa.com.jo. ويعد الحصول على الرخصة متطلباً أساسياً للمشاركة في بطولات ومسابقات الموسم الجديد، ولن يسمح لأي فريق بالمشاركة دون الحصول على الترخيص.

## مواجهة قوية لمنتخب السيدات لكرة اليد أمام الهند

### وكالات

يلتقي المنتخب الوطني للسيدات لكرة اليد، نظيره منتخب الهند، عند الساعة السادسة من مساء الجمعة، في صالة الأميرة سميرة بمدينة الحسين للشباب.

وتأتي هذه المباراة في إطار منافسات بطولة غرب آسيا الثالثة (كأس رئيس الاتحاد الآسيوي)، والتي تقام فعاليتها حالياً في الأردن.

وتعتبر مباراة يوم غد من المباريات القوية في ظل تشارك المنتخبين صدارة البطولة برصيد ٤ نقاط لكل منهما حيث سينفرد الفائز في صدارة البطولة.

وسبق لمنتخبنا النسوي للسيدات لكرة اليد أن حقق فوزين في مباراتيه الماضيتين، أمام المنتخب العراقي بنتيجة ٣١ - ١٧، وأمام المنتخب الكويتي بنتيجة ٣٥ - ١٦، كما تغلب المنتخب الهندي على المنتخب الكويتي بنتيجة ٤١ - ١٥، وعلى المنتخب العراقي بنتيجة ٤٠ - ١٣.

كما يلتقي يوم غد عند الساعة الرابعة مساء منتخبنا العراق والكويت في مواجهة يسعى من خلالها الفريقان لتحقيق الفوز والتقدم إلى المركز الثالث.

## الدولي المغربي أمرباط .. أولى برشلونة في الصيف القادم



### وكالات

كشفت تقارير إعلامية أن الدولي المغربي سفيان أمرباط سيكون ضمن ٣ أولويات لبرشلونة خلال الانتقالات الصيفية المقبلة.

وقالت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية إن إدارة "البارسا" وضعت ثلاثة لاعبين ضمن أولوياتها الصيف المقبل.

ويتعلق الأمر بكل من البلجيكي يانيك كاراسكو وأمرباط، إلى جانب البرازيلي فيتوروكي.

وأشارت إلى أن الفريق الكتالوني يرغب بشكل جدي في انتداب المغربي البالغ من العمر ٢٦ عاماً لتعزيز خط وسط ميدانه الدفاعي.

وأوضحت الصحيفة أن برشلونه مستعد ومنفتح على جميع الاقتراحات المالية لفيورتيثا الإيطالي، ولا يمانع في التعاقد مع أمرباط بشكل رسمي بعد نهاية الموسم الجاري.

وكان "البارسا" فشل في ضم سفيان أمرباط خلال فترة الانتقالات الشتوية الماضية، بعدما رفض فريقه فيورتيثا عرضاً بقيمة أربعة ملايين يورو لاستعارته، مع خيار الشراء مقابل ٣٧ مليون يورو.

## المنتخب البارالمبي لكرة الهدف يشارك في بطولة غرب آسيا في الإمارات

### وكالات

يشارك المنتخب البارالمبي لكرة الهدف، للمشاركة ببطولة غرب آسيا ٢٠٢٣، التي يحضنها نادي عجمان الإماراتي بمشاركة ٨ منتخبات حتى ١٦ شباط الجاري.

ووفقاً لبيان اللجنة البارالمبية الأردنية يترأس الوفد الأردني رئيس اللجنة البارالمبية الأردنية الدكتور حسين أبو الرز، ويضم المدرب الوطني عبد الله الداغستاني

مدرباً فنياً ويساعده المدرب الوطني كمال سعيد بالإضافة إلى اللاعبين عماد عليان، أسامة زيود، محمد السيد، عبد الرمحي، محمد بدر ومحمد الدقم.

وكانت قرعة البطولة وضعت منتخبنا في المجموعة الأولى التي تضم منتخبات عمان، الإمارات وسوريا، بينما جاء في المجموعة الثانية منتخبات قطر، السعودية، اليمن والكويت.

ويبدأ منتخبنا مشواره بالبطولة السبت المقبل لقاء منتخب سوريا ويواصل مشواره

بالبطولة الأحد بقاء منتخب الإمارات في الفترة الصباحية، وفي الفترة المسائية يختم الدور الأول بقاء منتخب سلطنة عمان.

يذكر أن المنتخب الوطني لكرة الهدف توج العام الماضي بفضية دورة ألعاب غرب آسيا البارالمبية الثالثة التي احتضنتها البحرين بعدما خسرت مواجهة النهائي أمام العراق، وكان قد حقق برونزية الدورة الثانية في عمان عام ٢٠١٩، وفضية الدورة الأولى في خورفكان عام ٢٠١٧.

ملاطية سبور يتجه لقرار مائل كما أعلن رئيس نادي بني ملاطية سبور أحمد يامان، أنه من المرجح الانسحاب من الدوري التركي بسبب الزلزال.

وملاطية حيث يتواجد مقر النادي، تعتبر إحدى المقاطعات التي تعرضت للدمار في الزلزال.

ويعد كارثة الزلزال الذي طال ١٠ محافظات، تم تأجيل دوريات كرة القدم لمدة أسبوع بقرار من الاتحاد التركي لكرة القدم.

وأعلن رئيس الاتحاد التركي لكرة القدم، عن موعد انطلاق مباريات الدوري المقررة في ٣ و٤ مارس المقبل.

خسارة رياضية تويج حارس المرمى التركي أحمد أيوب ترك أصلاً (٢٨ عاماً)، الذي يلعب لنادي ملطية سبور في الدرجة الثانية، بحسب ما أعلن فريقه.

أفادت تقارير إعلامية بأن ١٤ لاعبة من فريق هاتاي للكرة الطائرة لدى السيدات تحت الألقاض بعد سقوط المبنى الذي كن يوجدن فيه.

أعلن بطل المصارعة محمد أكفول عبر حسابه على تويتر، "يوجد ٣٠-٤٠ من رياضيينا تحت الألقاض. من فضلكم فلنذهب إلى نادي المصارعة لمساعدة إخواننا".

كشفت فريق إسكندرون سبور لكرة القدم أن اثنين من مدربيها ما يزالان بين المفقودين.

## المغربي بونو مرشحاً لنيل جائزة أفضل حارس من فيفا

### وكالات

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، قائمته النهائية لاختيار أفضل حارس مرمى لعام ٢٠٢٢، وضمت حارس المنتخب المغربي وشبيلية الإسباني ياسين بونو الذي برز مع أسود الأطلس، في مونديال قطر ٢٠٢٢، وكشفت "فيفا" قائمته النهائية عن الأسماء الثلاثة المرشحة لنيل جائزة "الأفضل" في فئة حراس المرمى لدى الرجال، فكان إلى جانب بونو، البلجيكي تيبو كورتوا حارس مرمى ريال مدريد الإسباني، وبطل العالم مع منتخب الأرجنتين حارس أستون فيلا الإنجليزي إيميليانو مارتينيس.

وعلى عكس كورتوا الذي يتألق على صعيد الأندية لكن توقف مشواره المونديالي في الدور الأول مع إقصاء منتخب بلجيكا، ساهم بونو بوصوله المغرب إلى نصف النهائي للمرة الأولى في تاريخ القارة الإفريقية ومنتخب عربي، خصوصاً عندما صد ركلتين ترجيحيين أمام إسبانيا في ثمن النهائي، أما مارتينيس فكان أيضاً بطلاً في الكلاسات الترجيحية عندما حمل حلم ليونيل ميسي ورفاقه على كاهله أمام هولندا في ربع النهائي وفرنسا في المباراة النهائية.

وتُمنح هذه الجائزة تكريماً للأداء الاستثنائي للحراس في عالم كرة القدم بناء على تصويت مدربي وقادة المنتخبات الوطنية بالإضافة إلى تصويت أنصار اللعبة ومجموعة مختارة من الصحافيين.

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com

العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقاً) - بجانب المختار مول

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»، محمود الضطافله

رئيس التحرير، خالد حازر الخريشا

تصدر عن شركة صدق الشعب

مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaabjo.com