

جدل في العراق حول «أحكام» بحق وزير سابق متهم بمخالفات مالية

تابع ص7

الصحف القطرية تشيد بنتائج اجتماع عمان لمواجهة الانتهاكات الإسرائيلية بالقدس

تابع ص7

الخارجية الفلسطينية تطالب أميركا بإجبار الاحتلال على احترام الوضع القانوني القائم في الأقصى

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

عمان

9 مرشحين لمركز نقيب المهندسين و5 لنائب النقيب و17 لعضوية مجلس النقابة

اغلقت نقابة المهندسين باب الترشح لانتخابات نقيب المهندسين وأعضاء مجلس النقابة التي ستجري مطلع شهر أيار المقبل. وانتهت فترة التسجيل بترشح 9 مهندسين للترشح على منصب النقيب، فيما ترشح نائب النقيب، 5 مرشحين، وترشح لعضوية مجلس النقابة 3 مرشحين عن شعبة الهندسة المدنية، كما ترشح عن شعبة الهندسة المعمارية مترشحين، وترشح في شعبة الهندسة الميكانيكية مترشحين، وعن شعبة الهندسة الكهربائية التي تمثل في المجلس بمقعدين، ترشح 4، وعن شعبة هندسة المناجم والتعدين ترشح 4 مترشحين، وعن شعبة الهندسة الكيماوية تقدم مترشحين.

أوقات الصلاة

الضحى	04:50
الظهر	12:38
العصر	04:13
الغروب	07:07
العشاء	08:26

21 رمضان 1443 هـ الموافق 23 نيسان 2022 م

السيب

السنة الثامنة

العدد (2720)

سعر النسخة دينار واحد

فرق مكافحة التسول تضبط متسولاً يتنكر بزّي عامل وطن

عمان

ضبطت فرق مكافحة التسول، في وزارة التنمية الاجتماعية، متسولاً يتنكر بزّي عامل وطن في منطقة غرب عمان من مواليد عام ١٩٨٦.

وذكرت الوزارة في بيان صحفي انه ولدى تدقيق بيانات المتسول تبين أنه من ذوي السوابق الجرمية وبحقه ٤٨ قيداً ومنها التسول، وفرض الأتاوات، والمخدرات، والسرقه، وانتحال الصفات، حيث جرى تسليمه إلى المركز الأمني وفق الأصول من أجل اتخاذ الإجراءات القانونية بحقه.

وبيّنت الوزارة، أن المتسول الذي انتحل صفة عامل الوطن بهذا العمل يستغل مشاعر الناس ويسيء إلى عمال الوطن الذين يعملون بكل أمانة وإخلاص وشرف.

واهابت الوزارة بالمواطنين التوقف عن تقديم اي اموال للمتسولين، والذين يحصلون عليها دون وجه حق من خلال ادعاء المرض أو الحاجة، ومساندة جهود الوزارة وشركائها من الأمن العام وامانة عمان والبلديات من أجل الحد من هذه الظاهرة التي تضر المجتمع وتسيء الى صورته وتحرم الأسر العفيفة من المساعدة.

وأعدت الوزارة في بيانها، أن التبرع ممكن للجهات الحاصلة على التراخيص اللازمة، كما لفتت إلى انه وبمناسبة شهر الخير رمضان المبارك تهيب بالمواطنين تحري صداقاتهم وأن يكون تبرعاتهم في المكان الصحيح ولأماكن المرخصة بموجب القانون.

عشرات الإصابات إثر اعتداء قوات الاحتلال على المصلين

القدس

أدى نحو ١٥٠ ألف مصل صلاة ظهر الجمعة، في المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة، رغم إجراءات وتقييدات الاحتلال الإسرائيلي.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس بيان لها، إن ١٥٠ ألف مصل أدوا صلاة الجمعة الثالثة من شهر رمضان المبارك، على الرغم من الحواجز التي شترتها قوات الاحتلال على مداخل المدن والطرق المؤدية إلى القدس، وكذلك في الشوارع المؤدية إلى المسجد الأقصى داخل المدينة المقدسة المحتلة.

وكان المسجد الأقصى قد شهد صباح امس مواجهات عنيفة بين المصلين والمتكثفين فيه وقوات الاحتلال، أسفرت عن العديد من الإصابات، وأصيب ٣١ مواطناً فلسطينياً بالرصاص المعدني المغلف بالمطاط، إلى جانب إصابة العشرات بحالات اختناق، خلال اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي صباح الجمعة، المسجد الأقصى المبارك في الجمعة الثالثة من رمضان.

وأفادت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في القدس، بأن طواقمها تعاملت مع ٣١ إصابة بالرصاص المعدني المغلف بالمطاط، بينها إصابتان خطيرتان، وجرى نقل ١١ إصابة إلى المستشفى، وفق ما نقلت وكالة الأنباء الفلسطينية.تابع ص7

إطلاق حزمة مبادرات ملكية تنموية وتطويرية في جرش

جرش

تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، أعلن رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، عن إطلاق حزمة من المبادرات الملكية التنموية والتطويرية في محافظة جرش.

جاء ذلك، خلال لقاء العيسوي، عدد من وجهاء المحافظة وممثلي الفعاليات الشبابية والتنسوية فيها، بحضور محافظ جرش الدكتور محمد أبو رمان، وأعرب وجهاء وأبناء وبنات محافظة جرش عن أسى وأصدق آيات التهنية لجلالة الملك عبدالله الثاني، بمناسبة نجاح العملية الجراحية وعودته سالماً معافى إلى وطنه وشعبه، سائلين الله جلّت قدرته أن يحفظ جلالته وولي عهده سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني والأردن وشعبه بعين رعايته وتوفيقه.

وشملت المبادرات، التي تم الإعلان عنها، بناء ١٠٠ وحدة سكنية من مساكن الأسر العفيفة، التي يتم اختيارها وفق منظومة من الأسس والمعايير التي تعتمدها وزارة التنمية الاجتماعية وإنشاء مصنع في المحافظة، ضمن مبادرة الفروع الإنتاجية، سيسهم في توفير فرص عمل ومصدر دخل لحوالي ٢٠٠ - ٤٠٠ من أبناء وبنات المحافظة وتوفير وسائل نقل لهم، وتطوير مجمع جرش الرياضي ليصبح نواة رياضية متكاملة للاحتضان إبداعات الشباب ومواهبهم وإنشاء مركز صحي وتجهيزه في منطقة مقبلة، وإنشاء مبنى جديد لدراسة نحلة الأساسية للبنين، وفقاً لأعلى المواصفات الفنية.تابع ص٢

9 مرشحين لمركز نقيب المهندسين و5 لنائب النقيب و17 لعضوية مجلس النقابة

عمان

اغلقت نقابة المهندسين باب الترشح لانتخابات نقيب المهندسين ونائب النقيب وأعضاء مجلس النقابة التي ستجري مطلع شهر أيار المقبل.

وانتهت فترة التسجيل بترشح ٩ مهندسين للترشح على منصب النقيب، فيما ترشح نائب النقيب، ٥ مرشحين، وترشح لعضوية مجلس النقابة 3 مرشحين عن شعبة الهندسة المدنية، كما ترشح عن شعبة الهندسة المعمارية مترشحين، وترشح في شعبة الهندسة الميكانيكية مترشحين، وعن شعبة الهندسة الكهربائية التي تمثل في المجلس بمقعدين، ترشح ٤، وعن شعبة هندسة المناجم والتعدين ترشح 4 مترشحين، وعن شعبة الهندسة الكيماوية تقدم مترشحين.

وأشار رئيس لجنة إدارة الانتخابات، الأمين العام لنقابة المهندسين المهندس علي ناصر، في تصريح صحفي إلى أنه وبعد إغلاق باب الترشح تم التأكد من توافر الشروط القانونية لدى جميع المرشحين.تابع ص٢

انطلقت في عمان والعديد من محافظات المملكة

وقفات احتجاجية تندد بالانتهاكات الإسرائيلية بالقدس



عمان

ورفع المشاركون شعارات تدعو إلى موقف عربي جامع وقوي يُنهى حالة العدوان اليومي التي لا تكاد تنتهي بحق المسجد الأقصى الذي يعاني من الإجراءات التمييزية التي تدعمها حكومة الاحتلال. واستنكروا اقتحامات بيوت الصائمين دون أي اعتبار للأعراف والقوانين الدولية الإنسانية.

وللاعتداء، وند المشاركون بالاستقراوات الإسرائيلية اليومية في المسجد الأقصى أولى القبلتين وثالث الحرمين الشريفين، مشيدون بدور جلالة الملك عبدالله الثاني الوصي على المقدسات الإسلامية، وموقفه القوي في مواجهة أي محاولات للتقسيم المكاني والزمني في المسجد الأقصى.

على المصلين والمرابطين فيه، وطالب آلاف المشاركين بالوقف الفوري لانتهاك حُرمة المسجد الأقصى من قبل المستوطنين والمتطرفين وشُرطة الاحتلال، داعين المجتمع الدولي إلى اتخاذ موقف حازم لحماية المقدسات لدعم صنود الفلسطينيين المرابطين والعزل الذين يتعرضون يومياً

انطلقت ظهر الجمعة، وقفات احتجاجية في عمان والعديد من محافظات المملكة، للتنديد بالاعتداءات والممارسات التي تقوم بها سلطات الاحتلال الإسرائيلي بحق المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف، والاعتداء

الأمير محمد عباس بن علي يرعى المجلس العلمي الهاشمي

عمان

حتى يكون عمله صحيحاً ومخلصاً لله تعالى. كما أشار إلى أن الإحسان في الحديث الشريف « أن تعبد الله كأنك تراه، يعني أن يكون الإنسان في منتهى الأدب والمتنع بالأخلاق أثناء العبادة وأداء العمل وهذا ما يسمى أيضاً بالمواظبة الصالحة، لافتاً إلى أنه إذا لم يتحقق شرط الرؤية القلبية ولم يدرك الإنسان إحساسه وأدبها زعمية « التجمع الوطني» روحاً قتالية براقية، وبهذا يجب عليه أن يكون في أحسن حال من الأدب والأخلاق والالتزام والاتقان في الأداء وهنا يكون الإنسان على قدر عال من الإحسان.تابع ص٢

وسماحة إمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخلايلة. وقال الدكتور سيف العصري، إن الأردن حرص على إقامة المجالس العلمية الهاشمية كل عام برعاية جلالة الملك عبد الله الثاني وهي امتداد للدعم المقدم للعلم والشريعة الإسلامية، مؤكداً أهميتها في نشر صورة الإسلام الحقيقية. وأضاف، أن محور حديث المجلس العلمي الهاشمي لهذا العام يتحدث عن الإحسان وهو موضوع مهم في صحة إيمان الإنسان، مشيراً إلى أن الإحسان يندرج تحت باب الأخلاق، ويجب على الإنسان أن يكون صادقاً ومؤمناً بما يجعله

مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير محمد عباس بن علي بن نايف، الجمعة، المجلس العلمي الهاشمي الثالث لهذا العام، المجلس العلمي الهاشمي السادس بعد المئة، بعنوان: الإحسان: مفهومه وأركانه وأثاره، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول في العاصمة عمان.

وتحدث في المجلس الذي أداره فضيلة الدكتور علي المناصير، سماحة الدكتور سيف بن علي العصري، استاذ الفقه وأصول الشريعة

فرنسا.. مرشحا الرئاسة يدخلان اليوم الأخير للدعاية الانتخابية

باريس

الاسلام.. وقال ماكرون لحظة «فراش إنتر» الإذاعية: «يقات العين المنظر على الخوف والغضب مما يخلق حالة استياء، إنه يقول إن استبعاد أجزاء من المجتمع هو الحل. أريد أن أحاول الرغيب، وأجعلنا نعيش كأمة موحدة». وأقر الرئيس الفرنسي المنتهية ولايته، بأن لوبان كانت تتمتع بالحوية وصدى بين بعض الناخبين، مضيفاً: «لقد تمكنت من الاستفادة من بعض الأشياء التي عجزنا عن القيام بها.. بعض الأشياء التي لم أتمكن من القيام بها لتهنئة بعض الغضب، والاستجابة بسرعة لما يريده الناخبون». ويتعين على ماكرون ولوبان تقديم آخر ما في الأضياء من عروض للناخبين الفرنسيين، قبل انتهاء الحملات الانتخابية في جولة الإعادة الرئاسية في منتصف الليل. ويتوجه ماكرون إلى فينجان، وهي بلدة تقع في عمق الجنوب الفرنسي، ومن المقرر أن

يلقي خطاباً هناك خلال فترة ما بعد الظهر. أما لوبان، فقد توجهت شمالاً إلى إيتابل، وتحديداً إلى سوق قرب لو توكيه، وهو اختيار مقصود بدقة، لإنهاء آخر أيام حملتها الانتخابية، كون تلك الدائرة تحديدا هي التي يبدى فيها ماكرون بصوته، وفق ما ذكرت وكالة أسوشيتد برس. وأبدت زعيمة «التجمع الوطني» روحاً قتالية بعد مناظرة تلفزيونية مريرة خاضتها مع ماكرون هذا الأسبوع. وفي حديثها لحظة «سي نيوز» الفرنسية، دعت لوبان المواطنين إلى «قراءة بيانها والانتفات إلى إخفاقات ولاية ماكرون التي استمرت ٥ سنوات». كما ردت على الانتقادات التي أشادت إلى أن «سياساتها لن تصمد إذا ما خضعت للتحقيق»، قائلة: «أدعو الفرنسيين إلى التحقق بأنفسهم وبناء رأي بعد قراءة ما أقتصر القيام به لمعالجة رعوته إيمانويل ماكرون».

يدخل المرشحان بانتخابات الرئاسة الفرنسية، الرئيس المنتهية ولايته إيمانويل ماكرون، ومرشحة حزب التجمع الوطني، مارين لوبان، اليوم الأخير للدعاية الانتخابية، في محاولة أخيرة لاستقطاب أكبر عدد ممكن من الناخبين. ويسعى إيمانويل ماكرون، ومارين لوبان، إلى كسب رهان الرئاسة الفرنسية، باستغلال آخر أيام الدعاية الانتخابية في التأكيد على «الأسباب تجعل النهج السياسي لكل منهما أفضل»، سعياً للحصول على أكبر قدر من التصويت. ماكرون، حامل لواء تيار الوسط، جعل «الوحدة» عنوان حملته الانتخابية، وشن هجوماً، الجمعة، على غريمته القومية التي يواجهها في جولة إعادة الأحد المقبل، منها لوبان بـمحاولة خلق حالة انقسام في فرنسا حول

القانونية النيابية تنهي «معدل التنفيذ» تمهيدا لرفعه لمجلس النواب

عمان

أنهت اللجنة القانونية النيابية، خلال اجتماع عقده برئاسة النائب المحامي عبد المنعم العودات، مناقشة مشروع القانون المعدل لقانون التنفيذ لسنة ٢٠٢١، وذلك بحضور وزير العدل، الدكتور أحمد زيادات، وأستاذ القوانين الإجرائية في كلية الحقوق في جامعة الشرق الأوسط أنيس المنصور.

وقال العودات، إن اللجنة أنهت مناقشة مشروع القانون بعد إدخال بعض التعديلات المهمة والجهودية على مواده بما يحفظ التوازن بين حقوق الدائن والمدين، مشيراً إلى أن اللجنة ستقوم برفعه لمجلس النواب لاتخاذ القرار المناسب بشأنه.

وأكد حرص اللجنة على الخروج بأعلى درجات التوافق، وبما يخدم المصلحة العامة، مشدداً على أن اللجنة انطلقت بمناقشتها لهذا المشروع من مصلحة المجتمع التي تحتم علينا جميعاً إيجاد معادلة توازن بين الطرفين. وأشار العودات إلى أن التحولات التي شهدتها العالم والظروف الاقتصادية التي ألمت بالمنطقة ألقت بظلالها على الوطن والمواطن، الأمر الذي يتطلب تطوير التشريعات وتجويد نصوصها لمواكبة التطورات وإشباع حاجة المجتمع.

وأكد أن هذا المشروع يحظى باهتمام شعبي واسع، ومن جميع شرائح المجتمع، كونه يمس العلاقات التي تربط الأفراد ببعضهم بعض.تابع ص٢

تأجيل اجتماع الهيئة العامة لنقابة الصحفيين لعدم اكتمال النصاب

عمان

قرر مجلس نقابة الصحفيين، الجمعة، تأجيل اجتماع الهيئة العامة السنوي الذي دعا لعدم اكتمال النصاب القانوني. وكان المجلس قد دعا أعضاء الهيئة العامة لنقابة الصحفيين الى اجتماع اليوم الجمعة، لمناقشة التقريرين المالي والإداري عن عام ٢٠٢١.

وأكد المجلس في بيان صادر عنه، أنه ونظرا لعدم اكتمال النصاب القانوني، سيتم عقد الاجتماع الثاني يوم الجمعة المقبل الموافق ٢٩ / ٤ / ٢٠٢٢ عند الساعة العاشرة صباحاً في مقر النقابة بمن حضر، لمناقشة التقريرين المالي والإداري والتصديق الحسابات الختامية عن عام ٢٠٢١ وإقرار الموازنة التقديرية لعام ٢٠٢٢.

مندوباً عن الملك..

الأمير محمد عباس بن علي يرعى المجلس العلمي الهاشمي السادس بعد المئة

عمان

منذوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير محمد عباس بن علي بن نايف، الجمعة، المجلس العلمي الهاشمي الثالث لهذا العام، المجلس العلمي الهاشمي السادس بعد المئة، بعنوان: الإحسان: مفهومه وأركانه وآثاره، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول في العاصمة عمان.

وتحدث في المجلس الذي أداره فضيلة الدكتور علي المناصير، سماحة الدكتور سيف بن علي العصري، استاذ الفقه وأصول الشريعة وسماحة إمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخلايلة.

وقال الدكتور سيف العصري، إن الأردن حرص على إقامة المجالس العلمية الهاشمية كل عام برعاية جلالة الملك عبد الله الثاني وهي امتداد للدعم المقدم للعلم والشريعة الإسلامية، مؤكداً أهميتها في نشر صورة الإسلام الحقيقية.

وأضاف، أن محور حديث المجلس العلمي الهاشمي لهذا العام يتحدث عن الإحسان وهو موضوع مهم في صحة إيمان الإنسان، مشيراً إلى أن الإحسان يندرج تحت باب الأخلاق، ويجب على الإنسان أن يكون صادقاً ومؤمناً بما يعمل حتى يكون عفوياً وصحيحاً ومخلصاً لله تعالى. كما

يجب عليه أن يكون في أحسن حال من الأدب والأخلاق والالتزام والانقياد في الأداء وهذا ما يسمى الإحسان على قدر عال من الإحسان. من جهته، قال إمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخلايلة، إن الإحسان مهم في حياة الإنسان ومعناه أن تتخلى عن الرذائل وأن تتمسك بالعبادات وأن تعبد الله كأنك تراه.



أشار إلى أن الإحسان في الحديث الشريف « أن تعبد الله كأنك تراه، يعني أن يكون الإنسان في منتهى الأدب والتمتع بالأخلاق أثناء العبادة وأداء العمل وهذا ما يسمى أيضاً بالمواظبة الصالحة، لافتاً إلى أنه إذا لم يتحقق شرط الرؤية القلبية ولم يترك الإنسان إحساسه برؤية الخالق قلبياً، فيجب أن يعلم ويؤمن بأنه يراقبه، وبهذا

مع الآخرين. وقال، إن الإحسان هو ما يعثر بالحببة من عبادة الله تعالى فالإنسان عندما يحب ربه بإخلاص يتعامل بصدق ومحبة وكرم مع الناس، فتكون كل تعاملاته بالخير ابتغاء وجه الله تعالى ورضاه.

كما، أشار إلى أنه يتوجب على الإنسان أن يكون جزءاً من كل ويطلب منه أن يعرف دوره ووظيفته بهذا المجتمع، وأن يقوم بها بالشكل الصحيح دون خوف أو تباطؤ، منوهاً إلى أن الإحسان يدفع الإنسان ليتعلم الدين والعلم وأن يأخذه من أهله بالشكل الصحيح ولا يتحقق إلا بالعلم والعمل والنقار.

وحضر المجلس العلمي الهاشمي، وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة وسماحة مفتي عام المملكة الشيخ عبدالكريم الخصاونة، وسماحة قاضي القضاة الشيخ عبد الحافظ الربطه، وسماحة مفتي القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي العميد الركن الدكتور ماجد الدراوشة، وسفراء معتمدون لدى البلاط الملكي الهاشمي، والسلك الدبلوماسي، وضباط وضباط صف من القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، ومدراء وأمناء عامون، ومثّلون عن دائرة الإفتاء العام، وقاضي القضاة، وعلماء وأئمة ووعاظ وواعظات.

الذكرى الحادية والعشرون لرحيل المشير حابس المجالي

عمان

صادف الجمعة الذكرى الحادية والعشرون لرحيل المغفور له بإذن الله المشير الركن حابس رفيفان المجالي أحد رجالات الأردن والرمز الوطني الذي خط تاريخاً بطولياً مُشرقاً على الصعيدين الوطني والعسكري.

وكرّس الفقيد المولود في عمان عام 1910، حياته جندياً مخلصاً شجاعاً مدافعاً عن ثرى الأردن وفلسطين، حيث نشأ في كنف أسرة أردنية عشقت ثرى الوطن، وقد تلقى دراسته الابتدائية في مدينة الكرك وأكمل دراسته الثانوية في مدرسة السلط الثانوية.

ويعد المغفور له المجالي أحد رجالات الرعي الأول، حيث التحق بالخدمة العسكرية عام 1932 وتدرج فيها إلى أن أصبح قائداً عاماً للجيش عام 1958، ووزيراً للدفاع عام 1969، وحاكماً عسكرياً عاماً وقائداً عاماً للجيش عام 1970.

وكان المرحوم المجالي عُين كبيراً لأمناء المغفور له جلالة الملك الحسين بن طلال طيب الله ثراه، ووزيراً للبلاط وعضواً في مجلس الأعيان، وحصل على العديد من الأوسمة والشارات من أبرزها: النهضة المرصع، والنهضة من الدرجة الأولى، والخدمة العامة بفلسطين، والكوكب من الدرجة الأولى، كما منح العديد من الأوسمة والشارات من عدة دول شقيقة وصديقة.

وكان الفقيد أول عربي أردني يشكل كتيبة أردنية ويقودها في حرب 1948 وقد تقدّمت طلائع القوات العربية لتكون رأس الحربة التي كسرت شوكة المعتدين في باب الواد والقدس الشريف التي أحبها وعشقها حتى مماته.

وخدم رحمه الله الأردن بكل إخلاص وتفان، وكان الأردن في قلبه ووجدانه يرى من خلاله أن الوطنية الصادقة هي الانتماء لكل حبة تراب من ثرى الأردن الطهور.

وكان المغفور له جلالة الملك الحسين بن طلال طيب الله ثراه كلف المشير المجالي ليقود الجيش العربي في فترات عصيبة كان الأردن يتعرض فيها لتحديات مختلفة.

وكان المشير المجالي قلن تغيب عن الأردنيين سيرته الحافلة بالبطولة والتضحية والفداء والرجولة والإيثار، وستبقى مناقب الفقيد علامة بارزة في تاريخ الأردن والأمة.

بتوجيهات ملكية..

إطلاق حزمة مبادرات ملكية تنموية

وتطويرية في محافظة جرش



جرش

تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، أعلن رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، عن إطلاق حزمة من المبادرات الملكية التنموية والتطويرية في محافظة جرش.

جاء ذلك، خلال لقاء العيسوي، عدد من وجهاء المحافظة وممثلي الفعاليات الشبابية والنسوية فيها، بحضور محافظ جرش الدكتور محمد أبو رمان.

وأعرب وجهاء وأبناء وبنات محافظة جرش عن أسى وأصدق آيات التهنئة لجلالة الملك عبدالله الثاني، بمناسبة نجاح العملية الجراحية وعودته سالماً معافى إلى وطنه وشعبه، سائلين الله جلّت قدرته أن يحفظ جلالة وولي عهده سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني والأردن وشعبه بعين رعايته وتوفيقة.

وشملت المبادرات، التي تم الإعلان عنها، بناء 100 وحدة سكنية من مساكن الأسر الفقيرة، التي يتم اختيارها وفق منظومة من الأسس والمعايير التي تعتمد عليها وزارة التنمية الاجتماعية وإنشاء مصنع في المحافظة، ضمن مبادرة الفروع الإنتاجية، سيسهم في توفير فرص عمل ومصدر دخل لحوالي 200 - 400 من أبناء وبنات المحافظة وتوفير وسائط نقل لهم، وتطوير مجمع جرش الرياضي ليصبح نواة رياضية متكاملة لاحتضان إبداعات الشباب ومواهبهم وإنشاء مركز صحي وتجهيزه في منطقة مقلبة، وإنشاء مبنى جديد لمدرسة نخلة الأساسية للبنين، وفقاً لأعلى المواصفات الفنية.

وشهدت محافظة جرش، وعلى مدى السنوات الماضية، تنفيذ العديد من المبادرات الملكية، شملت القطاعات التعليمية والصحية والسياحية والخدمية والرعاية الاجتماعية، وكذلك تنفيذ المشاريع الإنتاجية المدرة للدخل، وتمكين المرأة والشباب، وصولاً إلى النهوض بواقع المجتمعات المحلية، وتحسين الظروف الاقتصادية والاجتماعية للغات المستهدفة.

وقال العيسوي إن «هذا اللقاء، جاء بتوجيهات ملكية مباشرة للتواصل معكم والوقوف على مطالبكم واحتياجاتكم، حيث يؤكد جلالة الملك دوراً على ضرورة التواصل مع المواطنين في شتى مواقعهم والاستماع إليهم وتذليل الصعوبات التي تواجههم».

وأكد أن مشاريع المبادرات الملكية، التي تم الإعلان عنها سيتم تنفيذها وفق خطة مرتبطة والصحة والعافية، ونجاح العملية الجراحية التي

العودات: القانونية النيابية تنهي «معدل التنفيذ» تمهيدا لرفعه لمجلس النواب

عمان

ويتبين أن الهدف من التعديلات هو الحد من حبس المدنين بشكل مباشر أو غير مباشر، وتعديل الحد الأدنى من التسوية التي تحول دون حبس المدنين لتكون النسبة بقيمة 15 بالمئة من قيمة الدين المطالب فيه، بالإضافة إلى التسوية الشهرية التي يتم الاتفاق عليها بين الدائن والمدين. كما تضمنت التعديلات مسألة الكفالة، حيث كان يطلب في السابق كفالة عدلية أو مالية في قرار استئناف الحبس الصادر من دائرة التنفيذ، وبموجب التعديلات الجديدة فإن قرار استئناف الحبس لا يحتاج إلى كفالة، حيث أصبحت الكفالة فقط لوقف قرار الحبس.

وخفّضت التعديلات مدة الحبس لتصبح 60 يوماً بدلاً من 90 يوماً في السنة الواحدة عن دين واحد، وبعد أقصى مهلة تعددت الديون، على أن لا تتجاوز 120 يوماً، بمعنى أنه لا يجوز حبس المدين في السنة نفسها أكثر من 120 يوماً.

وتضمن «معدل التنفيذ»، بحسب العودات، عدم جواز حبس المدين إذا عجز عن الوفاء بالتزام تعاقدي باستثناء عقود الإيجار والعمل، شريطة أن يسري هذا الحكم بعد مرور 3 سنوات من تاريخ نفاذ أحكام القانون المعدل.

كما تضمن مشروع القانون الحالات التي لا يجوز فيها حبس المدين بالطلاق، ومن أهمها: حالة إذا قل المبلغ المحكوم به عن 5 آلاف دينار. ومن ضمن هذه الحالات أيضاً المدنين المحجور عليهم للسلف والغفلة، والمدنين المسلس أثناء معاملات الإفلاس، والمدنين المسلس وفقاً لأحكام قانون الإعسار، والمدنين المحجور عليهم وفقاً لأحكام القانون المدني والزوجين معاً أو إذا كان زوج المدين متوفى أو تزيل أحد مراكز بينهما، مشيراً إلى أن الظروف الاقتصادية الصعبة انعكست بشكل مباشر على حياة المواطنين، ما أدى إلى عجز كبير في تسديد الالتزامات.

أنتهت اللجنة القانونية النيابية، خلال اجتماع عقده برئاسة النائب المحامي عبد المنعم العودات، مناقشة مشروع القانون المعدل لقانون التنفيذ لسنة 2021، وذلك بحضور وزير العدل، الدكتور أحمد زيدات، وأستاذ القوانين الإجرائية في كلية الحقوق في جامعة الشرق الأوسط أنيس المنصور.

وقال العودات، إن اللجنة أنهت مناقشة مشروع القانون بعد إدخال بعض التعديلات المهمة والجوهرية على مواد بما يحفظ التوازن بين حقوق الدائن والمدين، مشيراً إلى أن اللجنة ستقوم برفعه لمجلس النواب لاتخاذ القرار المناسب بشأنه.

وأكد حرص اللجنة على الخروج بأعلى درجات التوافق، وبما يخدم المصلحة العامة، مشدداً على أن اللجنة انطلقت بمناقشتها لهذا المشروع من مصلحة المجتمع التي تحتم علينا جميعاً إيجاد معادلة توازن بين الطرفين. وأشار العودات إلى أن التحولات التي شهدها العالم والظروف الاقتصادية التي ألمت بالمنطقة ألقت بظلالها على الوطن والمواطن، الأمر الذي يتطلب تطوير التشريعات وتجويد نصوصها لمواكبة التطورات وأشياء حاجة المجتمع.

وأكد أن هذا المشروع يحظى باهتمام شعبي واسع، ومن جميع شرائح المجتمع، كونه يمس العلاقات التي تربط الأفراد بعضهم ببعض. وأوضح العودات أن هذا المشروع يؤسس لبداية مرحلة جديدة تستطيع من خلالها تقريب المسافات، والوصول إلى نقطة توازن، تضمن حقوق الدائن والمدين، وبناء علاقة جديدة بينهما، مشيراً إلى أن الظروف الاقتصادية الصعبة انعكست بشكل مباشر على حياة المواطنين، ما أدى إلى عجز كبير في تسديد الالتزامات.

وتضمن «معدل التنفيذ»، بحسب العودات، عدم جواز حبس المدين إذا عجز عن الوفاء بالتزام تعاقدي باستثناء عقود الإيجار والعمل، شريطة أن يسري هذا الحكم بعد مرور 3 سنوات من تاريخ نفاذ أحكام القانون المعدل.

كما تضمن مشروع القانون الحالات التي لا يجوز فيها حبس المدين بالطلاق، ومن أهمها: حالة إذا قل المبلغ المحكوم به عن 5 آلاف دينار. ومن ضمن هذه الحالات أيضاً المدنين المحجور عليهم للسلف والغفلة، والمدنين المسلس أثناء معاملات الإفلاس، والمدنين المسلس وفقاً لأحكام قانون الإعسار، والمدنين المحجور عليهم وفقاً لأحكام القانون المدني والزوجين معاً أو إذا كان زوج المدين متوفى أو تزيل أحد مراكز بينهما، مشيراً إلى أن الظروف الاقتصادية الصعبة انعكست بشكل مباشر على حياة المواطنين، ما أدى إلى عجز كبير في تسديد الالتزامات.

وأكد أن هذا المشروع يحظى باهتمام شعبي واسع، ومن جميع شرائح المجتمع، كونه يمس العلاقات التي تربط الأفراد بعضهم ببعض. وأوضح العودات أن هذا المشروع يؤسس لبداية مرحلة جديدة تستطيع من خلالها تقريب المسافات، والوصول إلى نقطة توازن، تضمن حقوق الدائن والمدين، وبناء علاقة جديدة بينهما، مشيراً إلى أن الظروف الاقتصادية الصعبة انعكست بشكل مباشر على حياة المواطنين، ما أدى إلى عجز كبير في تسديد الالتزامات.

وأكد أن هذا المشروع يحظى باهتمام شعبي واسع، ومن جميع شرائح المجتمع، كونه يمس العلاقات التي تربط الأفراد بعضهم ببعض. وأوضح العودات أن هذا المشروع يؤسس لبداية مرحلة جديدة تستطيع من خلالها تقريب المسافات، والوصول إلى نقطة توازن، تضمن حقوق الدائن والمدين، وبناء علاقة جديدة بينهما، مشيراً إلى أن الظروف الاقتصادية الصعبة انعكست بشكل مباشر على حياة المواطنين، ما أدى إلى عجز كبير في تسديد الالتزامات.

إعلان

إلى مساهمي شركة وادي الشتا للاستثمارات السياحية ش م ع (حضور اجتماع الهيئة العامة العادي)

قرر مجلس إدارة شركة وادي الشتا للاستثمارات السياحية ش م ع دعوتكم لحضور اجتماع الهيئة العامة العادي السادس عشر الذي سيعقد في تمام الساعة الواحدة والنصف من يوم السبت الموافق 2022/4/30، وذلك بواسطة وسيلة الاتصال المرئي والإلكتروني عملاً بأحكام قانون الدفاع رقم (13) لسنة 1992 وأمر الدفاع رقم (5) لسنة 2020 والإجراءات الصادرة عن معالي وزير الصناعة والتجارة والتموين بتاريخ 2020/4/9 بموجب أمر الدفاع أعلاه، بواسطة وسيلة الاتصال المرئي والإلكتروني (Zoom)، للنظر في الأمور المدرجة على جدول أعمال الاجتماع المنشور على الموقع الإلكتروني للشركة.

يرجى من حضرات المساهمين حضور الاجتماع المذكور في الموعد المعين بواسطة وسيلة الاتصال المرئي والإلكتروني من خلال الرابط الإلكتروني التالي:

https://us06web.zoom.us/j/9456644275?pwd=MFM0OVZKU1MzOHhWSXRRQnNuVENsUT09

والمنشور على الموقع الإلكتروني للشركة (www.winter-valley.com) والمتضمن إجراءات الدخول للنظام الآلي وتسجيل الحضور أو إرسال التوكيل لهذا الاجتماع على البريد الإلكتروني (admin.director@winter-valley.com).

يجب أن ترسل قسائم التوكيل وأو التفويض على البريد الإلكتروني أعلاه قبل التاريخ المحدد للاجتماع.

رئيس مجلس الإدارة

فتحي خيرى صالح

للاستفسار : 07775448577 - 065563999

مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-3، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة - سيروتونين ودوبامين. أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة.

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب.

كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها، واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية، لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

كشفت دراسة جديدة من جامعة كولومبيا أن قلة النوم هي أحد عوامل الإصابة بأمراض القلب والبدانة خاصة لدى النساء. ويتأثر انتظام نوم المرأة أثناء الليل بمسؤوليات الأمومة، ما يجعل استغراقها في موجة نوم طويلة أمراً نادراً في بعض الأحيان خلال سنوات الخصوبة، ثم يتكرر اضطراب النوم بعد سن اليأس نتيجة التغيرات الهرمونية.

- 1- إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل:
 - 1- لتحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرّض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
 - 2- تهيئة الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
 - 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
 - 4- تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبكراً.
 - 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم.

إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى. وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة.

ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

١) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يومياً للحصول على أفضل النتائج.

٢) عصير النعناع يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والخل الأسود. ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

٣) سلطة النعناع يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضاً التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثان. وكشفت الأبحاث أيضاً أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



ملحوظ" على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قائلاً: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشرحوا بـ"تحسن سريري

وفي هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطة".

الذين يقيمون بفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهور هذه الأعراض. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطة الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة العظام والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحض خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراء هذه الحمية.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطة الإيجابية أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصراحة.

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد أوتول أوروبياً، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 1.000.

"ضعف الجسم" لدى المسنين وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الخلايا فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن".

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر. كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".

ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:

- الأفوكادو
- الكينوا
- رقائق اللفت
- بذور الشيا
- زبدة الفول السوداني
- المقرمشات
- الموز

ما يجب تجنبه قبل الطيران أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جواً، فهي:

- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
- الوجبات أو الرقائق الحارة
- الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
- النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
- القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
- القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
- المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

نصائح مهمة قبل السفر يجب أن يتذكر المسافر جيداً قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر، ومن حوله.

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4.000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً.

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

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 والبديل (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 والبديل، 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 تحسّن 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 ويُفضّل أن يكون طبيبًا متخصصًا 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 تحسّن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسّن 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 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 وتعزّز 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 المغنسيوم 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.



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاغحة 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 تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة الإصابة بالجفاف الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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، تمامًا 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؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.
ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصة لدى أصحاب الجلد الحساس.
- تزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الاحتكاك والتلامس بينهم دون حرص. وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصة أثناء السفر.
- حمو النيل هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، والتھوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام 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 القضاء عليها.
ينصح للوقاية 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- التهاب 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- التهاب 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،

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.

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التي تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه.

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.

الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مرعبات طبية تساهم في القضاء عليه.

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر. ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهلالي

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

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

٧- الفقرس

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

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.
عدم قراءة التعليمات المصقفة في كثير من الأحيان، نحن نشترى المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.
فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةن 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.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم.

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

كيف يخطط مدرب الوحدات لمواجهة الفيصلي السعودي؟



يلتقي فريق الوحدات الأردني منافسه الفيصلي السعودي السبت، في الجولة الخامسة لبطولة دوري أبطال آسيا لكرة القدم والتي تستضيفها مدينة الدمام السعودية.

ويتصدر فريق الفيصلي السعودي المجموعة الخامسة بـ «٨» نقاط، فيما يتذلل الوحدات الترتيب بـ «٤» نقاط ويتأخر بفارق الأهداف عن السد القطري، وبفارق نقطة عن ناساف الأوزبكي.

وكانت مواجهة الذهاب قد انتهت بالتعادل «١-١»، حيث تقدم الفيصلي السعودي بهدف الهولندي هشام فايق، وأحرز للوحدات التعادل نجمة أحمد سمير. ويبحث الفريقان عن الفوز ولا سواء، فالوحدات يدرك أن الخسارة أو التعادل يعني خروجه من حسابات المنافسة، والفيصلي يأمل بحصد مزيد من النقاط بهدف حسم تأهله مبكراً والابتعاد عن مطاردة ناساف الأوزبكي والسد القطري وبالتالي تقادي الدخول بحسابات معقدة.

وتنتظر جماهير الوحدات مواجهة الغد على أحر من الجمر، وبخاصة بعدما نجح فريقها في الجولة الماضية في تحقيق الفوز على السد «٣-١»، وأنعش آماله في المنافسة على بطاقات التأهل.

وتنص التعليمات، على تاهل أول كل مجموعة من المجموعات الخمس، وأفضل ٣ فرق تحتل المركز الثاني.

غيابات في الوحدات

يعاني الوحدات أمام الفيصلي السعودي من غيابات مؤثرة، حيث يحتاج عنه نجمة

الفريق المحافظة على خطورته والهروب من الرقابة التي ستقرض عليه من مدافعي الفيصلي.

ويبني على الوحدات تعزيز خطورته في تهديد مرعى المنافس، بعدما امتاز في المواجهات السابقة بسرعة التحولات من الدفاع إلى الهجوم، وذلك عبر اللجوء لخيارات جديدة تركز على مرونة تكتيكية كالتمديد من بعد وإرسال كرات عرضية وقطرية داخل منطقة جزاء الفيصلي تختزل جهد اللاعبين.

ولجأ إلى حل الاستغادة في هذه المباراة من أحمد ثائر وربما يقوم بإجراء تغيير على مركز مهند خير الله ويبحث بتقدم لارتكاز. وأكد عساف للاعبيه في اجتماعه معهم أمس الخميس، أن الفريق قوت على نفسه ٣ انتصارات ولا بد من التعويض، وهي إشارة إلى أن الفريق قدم الأداء المطلوب لكن خذلته النتائج.

ويؤمن عساف أن طريقة لعب الوحدات قد تكشف بعد خوض ٤ مواجهات ولا بد من إحداث تعديلات بسيطة ومؤثرة تتباغت المنافس، وتعطي الفرصة لأحمد سمير نجم

أسرة مباني في ريال مدريد الأسبوع المقبل

بين ٣ احتمالات، إما باريس أو ريال مدريد أو فريق ثالث لم يتم الكشف عن هويته بعد، لكنه داخل الحسابات، وذكرت مونت كارلو في تقريرها «يبقى التساؤل متى سيعلن مباني قراره النهائي؟ هل يحسم تتويج باريس بلقب الدوري عقب مباراة لانس أم عند مراسم التتويج بعد الجولة ٣٨ أم بانتهاء تعاقدته في ٣٠ يونيو/حزيران؟

تجدد عقد اللاعب، وأضافت أن عائلة اللاعب الفرنسي أبلغت ريال مدريد، بأنها ستحضر إلى العاصمة الإسبانية الأسبوع المقبل، وأوضحت الشبكة أن المفاوضات بين ممثلي مهاجم سان جيرمان وإدارة ريال مدريد، تتركز بشكل أساسي حول حقوق صور اللاعب.

يستعد كيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان، لجولة جديدة من المفاوضات مع ريال مدريد.

ويتنهي عقد مبابي مع سان جيرمان بنهاية الموسم الحالي، وارتبط اسمه بقوة بالرحيل إلى ريال مدريد، وكشفت شبكة «راديو مونت كارلو»، أن عائلة مبابي لن تكفي فقط لرحلتها الأخيرة إلى الدوحة للتفاوض بشأن إمكانية



إنتر ميلان يخطط لصفقة من أتلتيكو مدريد



وأفاد التقرير، أنه في حالة قرر أتلتيكو مدريد، وضع دي بول في قائمة الراحلين، سيستقدم إنتر بعرض لاستعارته مع خيار الشراء النهائي.

وسبب مطالب أتلتيكو مدريد، ومع عدم اقتناع سيميوبي باللاعب News»، فإن إنتر ميلان مهتم بالتعاقد مع المهاجم الأرجنتيني رودريجو دي بول، والذي لم يكسب ثقة مديريه دييجو

تحدث تقرير إيطالي، عن سعي إنتر ميلان لإبرام صفقة من أتلتيكو مدريد، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

ويحسب موقع «FcInter» مع News»، فإن إنتر ميلان مهتم بالتعاقد مع المهاجم الأرجنتيني رودريجو دي بول، والذي لم يكسب ثقة مديريه دييجو

حوامدة يكافئ لاعبي الوحدات

قدم رئيس نادي الوحدات الدكتور بشار حوامدة، مكافأة الفوز إلى لاعبي الفريق كرة القدم، بعد التفوق على السد القطري بنتيجة ٣-١، ضمن الجولة الرابعة من دوري أبطال آسيا.

وقام عضو مجلس إدارة النادي وليد السعودي -رئيس وفد الوحدات حالياً- بتسليم اللاعبين المكافأة والبالغ ١٠٠ دولار لكل لاعب.

وأثنى حوامدة وفقاً لموقع نادي الوحدات، على أداء اللاعبين خلال مباراة السد، مشيداً بالنتيجة الكبيرة التي حققها الفريق.

وطالب حوامدة اللاعبين ببذل المزيد من الجهد، لتحقيق الفوز على الفيصلي السعودي في الجولة الخامسة يوم غد السبت، مؤكداً ثقته بقدرتهم.

صلاح: أتمنى الاستمرار في ليفربول

ولن أرحل الموسم المقبل

أكد محمد صلاح، نجم ليفربول، أنه لا ينوي الرحيل عن صفوف ناديه الإنجليزي صيف العام الجاري، حال عدم تجديد عقده الذي سينتهي في يونيو ٢٠٢٣.

قال صلاح في تصريحات لمجلة FOUR FOUR TWO «لا أعلم إذا كنت سأبقى مع ليفربول لسنوات طويلة أم لا، يتبقى لي عام واحد في عقدي الحالي، وأعتقد أن الجماهير تعرف ما أريد».

واستدرك «لكن التفاوض بشأن العقد لا يتعلق بالمال على الإطلاق، ولا أعرف ما سيحدث، ولكن الجماهير تعلم تماماً رغبتني».

وأضاف «ليرفول يعني الكثير بالنسبة لي، لقد استمتعت بلعب كرة القدم هنا أكثر من أي مكان آخر، وأعطيت النادي كل شيء ورأى الجميع ذلك، لقد عشت الكثير من اللحظات الرائعة هنا، الفوز بالبطولات والجوائز الفريدة».

وبشأن إمكانية فشل مفاوضات تجديد عقده، رد قائد منتخب مصر «أنا لست قلقاً، لا أزع نفسي أقلق بشأن شيء ما، فال موسم الحالي لم ينته بعد، وأتمنى أن ينتهي بأفضل صورة ممكنة، هذا هو أهم شيء، وسنرى ما سيحدث في الموسم الأخير بالتعاقد».

وشدد «أتمنى أن أبقى في ليفربول، ولن أرحل عن الفريق في الموسم المقبل إلا إذا تم تجنيد المفاوضات، مضيفاً بلهجة مزاحية «لكن إذا أردت إدارة النادي رحيلتي، فهذا أمر مختلف».

وتطرق محمد صلاح لبلوغه ٣٠ عاماً في يونيو المقبل، قائلاً «لم أفكر في حقيقة أنني سأبلغ الثلاثين من عمري، لقد سألت بعض اللاعبين، وقالوا إنه شعور مختلف عندما تبلغ الثلاثين من العمر، لكنني لا أعرف، أشعر أنني بخير، أنا أستمتع بالحياة وكرة القدم، ولا أهتم بالسن».

وأصل صلاح «هناك الكثير من أفضل لاعبي العالم تجاوزوا ٣٢ عاماً مثل ليفاندوفسكي وبنزيما وميسي ورونالدو وزلاتان، وأيضاً دزيكو في إيطاليا، وأوليفييه جيرو، كلهم يؤدون بشكل ممتاز، لذا لست قلقاً».

وعاد محمد صلاح للحديث عن مستقبله مع ليفربول، قائلاً «بالطبع سيكون الرحيل عن ليفربول لحظة حزينة، بالنظر إلى الأجزاء التي أراها في أنفيلد وتعلق لافتات في المدرجات وهتاف الجماهير باسمي».

وأتم محمد صلاح تصريحاته «أتمنى أن أكون الهدف التاريخي لليرفول قبل أن أرحل عن الفريق، تسجيل أكثر من ٣٠٠ هدف أمر صعب، لكن دعونا نرى».

وسجل محمد صلاح ١٥٥ هدفاً بقميص ليفربول، بينما يتصدر آيان رايش القائمة بـ ٣٤ هدفاً.

تشافي: تير شتيجن يمنحني الإلهام

أثنى تشافي المدير الفني لبرشلونة، على مارك أندريه تير شتيجن، ووصفه بأنه من أفضل حراس المرمى في العالم.

وقال تشافي في تصريحاته للصحفيين عقب فوز برشلونة على ريال سوسيداد ١-٠ في الليجا، إن تير شتيجن منح الفريق شعوراً بالأمان بشكل كبير.

وأضاف «تير شتيجن حارس مرمى يمنحني الإلهام، أراه واحداً من الأفضل في العالم».

وتألق تير شتيجن في التصدي لكرتين خطيرتين خلال الشوط الثاني، ليضمن فوز برشلونة بالهدف الذي سجله أوباميانج.

وتابع تشافي «بالطبع، يمكن أن يمر بفترات ضعف، لكنه في هذه المباراة، وكذلك العديد من المباريات السابقة، حسم النقاط بالنسبة لنا».

وأتم «تير شتيجن مهم للغاية بالنسبة لي، أعرفه جيداً منذ أن كنا نلعب معاً، لديه شخصية كبيرة، وهو عنصر قيادي».

ميسي يزبل الشكوك حوله في باريس

أزال الأرجنتيني ليونيل ميسي، نجم باريس سان جيرمان، الشكوك حوله داخل أروقة النادي الفرنسي.

والتظلم ميسي في مران بي إس جي صباح اليوم الجمعة، ليؤكد تعافيه من إصابته في وتر أكيليس، التي حرمته من المشاركة في المباراة الماضية ضد أنجييه، مساء الأربعاء.

وبذلك بات (ليو) جاهزاً للمشاركة في مباراة لانس، غدا السبت، والتي قد تشهد تتويج بي إس جي بلقب الدوري الفرنسي قبل ٤ جولات من انتهاء المسابقة، كما استعداد النادي الباريسي عدداً من لاعبيه المصابين في الفترة الأخيرة بمشاركة في مران اليوم، وهم برسنيل كيببيمي، ماركو فيراتي، أندريه هيريرا وليغن كورزاوا.

في المقابل وأصل الثلاثي عبود دبالو، جوليان دراكسلر ولياندرو بارديس البراج التأهيلية للتعافي من إصابات مختلفة.

روديجر يحسم وجهته المقبلة

استقر أنطونيو روديجر، مدافع تشيلسي، على وجهته المقبلة بعد انتهاء تعاقدته مع الفريق اللندني بنهاية الموسم الجاري.

وذكرت شبكة «فوت ميركاتو»، أن روديجر، تلقى مجموعة عروض من باريس سان جيرمان وريال مدريد ويوفنتوس.

وأضافت أن عرض البي إس جي هو الأعلى مادياً من بين الثلاثة، مع عرض تجديد تشيلسي، الذي لا يعجب الدولي الألماني.

ولفتت إلى أن باريس كان مهتماً بضم المدافع الألماني، بعد أن رفض سابقاً طلب توماس توخيل للتوقيع معه، عندما كان الأخير مديراً فنياً للفريق الفرنسي.

وكشفت «فوت ميركاتو» أن اللاعب البالغ من العمر ٢٩ عاماً، يفضل العودة إلى إيطاليا، والتي تشهد انضمامه إلى يوفنتوس مجاناً.

وختتم تقريرها بأن روديجر يفضل حالياً أخذ الوقت الكافي للتفكير، قبل اتخاذ قرار نهائي بشأن مستقبله.

برشلونة يعلق على إصابة أراوخو

أصدر نادي برشلونة بياناً رسمياً حول الإصابة التي تعرض لها مدافعه الأوروغواياني رونالد أراوخو خلال الفوز بنتيجة (١-٠) ضد ريال سوسيداد، مساء الخميس، في إطار منافسات الجولة ٣٣ من الليجا، في معقل الأخير ملعب «أنويتا».

وعانى أراوخو من الإصابة حيث لم يستطع استكمال المباراة، وخرج في الدقيقة ٥٥، وشارك بدلاً منه إريك جارسيا.

وظهر اللاعب الأوروغواياني على مقاعد البدلاء بعد خروجه وهو يضع الثلج على قدمه.

ونشر الحساب الرسمي لبرشلونة على تويتر بياناً قصيراً جاء فيه «لاعب الفريق الأول رونالد أراوخو يُعاني من إصابة في الركبة اليمنى، وفي انتظار مزيد من الفحوصات لمعرفة الشخيص الدقيق للإصابة».

وبهذا الانتصار رفع برشلونة رصيده إلى ٦٣ نقطة في المركز الثاني بجدول ترتيب الليجا، بينما تجرد رصيده ريال سوسيداد عند ٥٥ نقطة في المركز السادس.

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفافطه

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

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

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

مقسم التحرير، 5065525
فاكس التحرير، 5065522
ايميل التحرير: ad@shaajo.com

النسب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

تصدر عن
شركة صدى
الشعب