

طواير وإطلاق نار... أضران لبنان تتحول إلى «ساعات عنف»

تابع ص7

الخارجية الفلسطينية تدين توسع الاستيطان والاحتلال يعتقل 11 فلسطينيا

تابع ص7

عقب يوم ساخن... الترقب سيد الموقف في المشهد العراقي

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الملك يهنئ العاهل المغربي بذكرى الجلوس على العرش

عمان



هنأ جلالة الملك عبدالله الثاني أخاه جلالة الملك محمد السادس، ملك المملكة المغربية الشقيقة، بمناسبة ذكرى جلوس جلالته على العرش. وعبر جلالته، في البرقية التي بعثها باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومته، عن أحر التهاني وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، متمنياً لجلالة الملك محمد السادس دوام الصحة والعافية، وللشعب المغربي الشقيق المزيد من التقدم والازدهار في ظل قيادته الحكيمة.

أوقات الصلاة

النجار	04:13
الظهر	12:43
العصر	04:23
المغرب	07:43
العشاء	09:12

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2807)

30 ذو الحجة 1443 هـ الموافق 29 نونبر 2022م

سعر النسخة دينار واحد

بتوجيهات ملكية...

اليسوي يلتقي وجهاء وممثلي البادية الشمالية لمتابعة مطالبهم واحتياجاتهم



عمان

استكمالا للقاء جلالة الملك عبدالله الثاني مع وجهاء وممثلي البادية الشمالية الأسبوع الماضي، وبتوجيهات ملكية، التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، يوسف حسن العيسوي الخميس في الديوان الملكي الهاشمي، عدداً من وجهاء وممثلي هذه المناطق، للوقوف على أي مطالب وأفكار ومقترحات أخرى.

واستهل العيسوي اللقاء، بالتأكيد على أن البادية الشمالية عزيزة على قلب جلالة الملك، المشهود لأبنائها وبناتها بمواقفهم المشرقة ودورهم الكبير في مسيرة بناء هذا البلد وحفظ أمنه واستقراره. وقال العيسوي، في كلمة له، إن هذا اللقاء جاء بتوجيهات ملكية مباشرة، مبيناً أن جميع المطالب والاحتياجات التي ستطرح سيتم دراستها بالتنسيق مع الجهات المعنية ومتابعتها، وتحديد الأولويات التي من الممكن البدء بتنفيذها

حسب الإمكانيات المتاحة، وبما ينسجم مع خطط الحكومة وبرامجها. وأوضح العيسوي أن جلالة الملك يؤكد دوماً على أهمية التخفيف عن المواطن من الضغوط المعيشية، خصوصاً مشكلتي الفقر والبطالة، وأن جلالته يسعى لتوفير الحياة الكريمة وضمان الأمن والاستقرار للمواطن. وبين أن جلالته يوجه باستمرار إلى ضرورة استغلال الفرص لتنفيذ المشاريع والبرامج التنموية وبما يضمن التوزيع

العادل لمكتسبات التنمية. ولفتح إلى أن جلالة الملك يؤمن بأن الأردنيين قادرين ولديهم إمكانيات وطاقات يجب توجيهها واستثمارها بالشكل الأمثل، خاصة جيل الشباب، الذي يعقد جلالته عليهم الأمل في إحداث التغيير الإيجابي المطلوب، ويأمر دائما بدعمهم وتمكينهم وتحفيزهم على الإبداع، واستثمار طاقاتهم باعتبارهم محور التنمية. تابع ص2

عون: ملتزمون بالإصلاحات لاستكمال المفاوضات مع صندوق النقد

بيروت

قال الرئيس اللبناني ميشال عون، إن لبنان ملتزم بإجراء الإصلاحات البنوية الضرورية لاستكمال المفاوضات مع صندوق النقد الدولي في إطار خطة التعافي الاقتصادي. وشدد، خلال اجتماعه مع المدير الجديد لمجموعة البنك الدولي في قسم المشرق، الذي يضم إيران والعراق والأردن وسوريا ولبنان في الشرق الأوسط، إضافة إلى منطقة شمال إفريقيا، جان كريستوف كاريه، على أهمية التعاون القائم بين لبنان والبنك الدولي، والمشاريع التي تحققت خلال الأعوام الماضية وتلك التي هي في طور التنفيذ، وأكد كاريه، من جهته، عزمه على متابعة التعاون مع المسؤولين اللبنانيين من أجل تحقيق أهداف البنك الدولي في دعم لبنان وتمكينه من تجاوز الظروف الصعبة التي يمر بها والتحديات التي تواجهه.

عمان

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوفيقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد اللطيف النجداوي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجاني.

ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجاً رقابياً تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية. وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدها ديوان المحاسبة

خلال الشهر الماضي استدعت مكافحة اثنين منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد، تتعلق الأول بعبء شراء اثاث عام في وزارة التربية والتعليم، والثاني بصرف نفقات وسلف في شركة إدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول. وبين أن المخرجات الرقابية تمحورت حول مخالفات إدارية ومالية

مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتغاضي عن تحصيل مبالغ مستحقة للخرينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتدقيقها، وعدم تنظيم سجلات وقيود حسب الأصول. تابع ص2

إحالة مخرجين رقابيين رصدهما المحاسبة إلى مكافحة الفساد

عمان

عقد الفريق المكلف بمراجعة الاستيضاحات التي يوفيقها ديوان المحاسبة اجتماعه الشهري، الأربعاء، برئاسة وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، وبحضور أمين عام رئاسة الوزراء عبد اللطيف النجداوي، وأمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجاني.

ونوقش خلال الاجتماع، الذي عقد في دار رئاسة الوزراء، الاستيضاحات التي تم توثيقها خلال شهر حزيران الماضي، والتي بلغ عددها، بحسب الجازي، (33) مخرجاً رقابياً تم رصدتها بحق (24) جهة حكومية ورسمية. وكشف الجازي أن المخرجات الرقابية التي رصدها ديوان المحاسبة

خلال الشهر الماضي استدعت مكافحة اثنين منها إلى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد، تتعلق الأول بعبء شراء اثاث عام في وزارة التربية والتعليم، والثاني بصرف نفقات وسلف في شركة إدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول. وبين أن المخرجات الرقابية تمحورت حول مخالفات إدارية ومالية

مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتغاضي عن تحصيل مبالغ مستحقة للخرينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتدقيقها، وعدم تنظيم سجلات وقيود حسب الأصول. تابع ص2

«أطول من المعلن»... روسيا لن تعجل بمغادرة محطة الفضاء

وكالات

قال مسؤول كبير في إدارة الطيران والفضاء الأميركية (ناسا) لرويترز، يوم الأربعاء، إن مسؤولي الفضاء الروس أبلغوا نظراءهم الأميركيين أن موسكو ترغب في مواصلة نقل روادها إلى متن محطة الفضاء الدولية حتى يتم بناء موقعهم المداري وتشغيله. وأضاف إلى تصريحات مسؤول فضاء روسي كبير نُشرت يوم الأربعاء، تشير أحدث تعاون مداري مع الولايات المتحدة يعود سنوات على الأقل لإنهاء تعاون مداري مع الولايات المتحدة يعود إلى أكثر من عقدين، وفاجأ يوري بوريسوف، المدير العام المعين حديثاً لوكالة الفضاء الروسية «روسكوزموس»، ناسا بإعلانه يوم الثلاثاء أن موسكو تعتزم الانسحاب من شراكة محطة الفضاء الدولية «بعد عام 2024». لكن كاني ليدرز، رئيسة العمليات الفضائية في ناسا، قالت في مقابلة إن المسؤولين الروس أبلغوا وكالة الفضاء الأميركية، في وقت لاحق يوم الثلاثاء، أن وكالة الفضاء الروسية «روسكوزموس» ترغب في البقاء في الشراكة بينما تعمل روسيا على تشغيل موقعها المداري المخطط له، والمسما «روس»، وأضافت لرويترز يوم الأربعاء «لم نتلق أي مؤشر على أي مستوى عمل يشير إلى أن أي شيء قد تغير،» مشيرة إلى أن علاقات ناسا مع «روسكوزموس» تقلل «كالمعتاد». ومحطة الفضاء الدولية عبارة عن مختبر علمي يمتد على مساحة ملعب كرة قدم وتطور في المدار على بعد 400 كيلومتر من الأرض، وظلت مشغولة على نحو مستمر لأكثر من عقدين في إطار شراكة بقيادة الولايات المتحدة وروسيا وتشمل أيضاً كندا واليابان و11 دولة أوروبية. وهذه المحطة أحد آخر مظاهر التعاون بين الولايات المتحدة وروسيا، على الرغم من أن مصيرها أصبح موضع تساؤل منذ أن أطلقت روسيا عمليات عسكرية في أوكرانيا في فبراير شباط مما أدى إلى توتر العلاقات الثنائية على عدة جبهات مع فرض إدارة الرئيس الأمريكي جو بايدن عقوبات اقتصادية على موسكو.

88 مليون دولار حجم الميزان التجاري بين الأردن وقطر

الدوحة

بلغ حجم الميزان التجاري بين الأردن وقطر نحو 88 مليون دولار، وهو أعلى من العام السابق، حيث سجلت قطر مع الأردن 83.3 مليون دولار خلال الفترة ذاتها من العام 2021. وتستورد قطر من الأردن معظم أصناف الخضار والفاكهة، إضافة

إلى المنتجات الغذائية والنباتية الطازجة والمجمدة والمعلبة والمصنعة، والحيوانات الحية، والأدوية والمحاليل الطبية وأجهزة التكيف المركزية والأدوات المنزلية والبلاستيكية والسلع الزراعية، والصناعات الكيماوية، والرخام والفسفات والبوتاس. ويستورد الأردن من قطر، منتجات الزيوت، والكبروسين، والغاز المسال، والأسمدة، والمستحضرات الإسمتية، والأنايب، والبيوت إيلين والبوليمرات بأشكالها الأولية والألمنيوم الخام. تابع ص7

ضبط اعتداءات كبيرة على خطوط رئيسة جنوب عمان

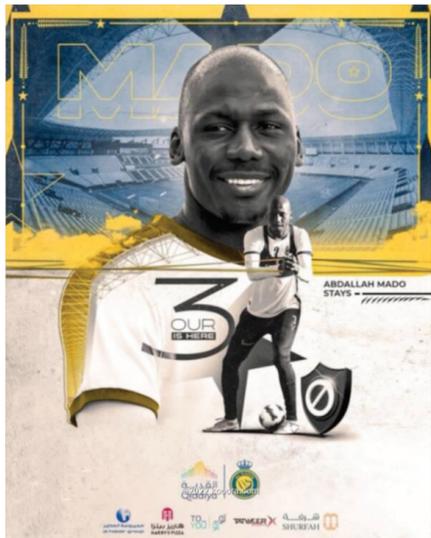
عمان

كشفت وزارة المياه والري، عن ضبط 14 اعتداء على خطوط المياه الرئيسية في منطقة أم الرصاص/ المشيرفة جنوب عمان، تسحب مئات الأمتار المكعبة من المياه يومياً، بطريقة مخالفة لتزويد مزارع ومنازل وبرك مياه وبيع صهاريج مخالفة، ما يؤثر على حصص وكميات المياه المخصصة. وقالت الوزارة في بيان الخميس، إن الحملة التي تنفذها بالتعاون مع مديرية الأمن العام، تهدف إلى إحكام السيطرة على مصادر المياه في جميع مناطق المملكة، وأوضحت أنه جرى إزالة الاعتداءات المضبوطة وإعداد الضبوطات الخاصة بالواقعة، مؤكدة أنها ستواصل جهودها من خلال تنفيذ أحكام القانون لمنع الاعتداءات في جميع مناطق المملكة.

الخارجية تدين الهجوم ضد قاعدة تابعة لبعثة الامم المتحدة بالكونغو

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بأشد العبارات، الهجوم الذي استهدف قاعدة تابعة لبعثة منظمة الأمم المتحدة لتحقيق الاستقرار في جمهورية الكونغو الديمقراطية (مونسكو)، وأسفر عن مقتل ثلاثة من ضباط وأفراد قوات حفظ السلام من المملكة المغربية وجمهورية الهند، وإصابة ضابط شرطة من جمهورية مصر العربية. وأكدت الوزارة رفض المملكة لجميع أشكال العنف، وإدانتها الاعتداء على حرمة مبان وقواعد بعثات قوات حفظ السلام الدولية، مُعربة عن أحر التعازي لحكومتي وشعبي المملكة المغربية وجمهورية الهند وأسر الضحايا، والتعنيات بالشفاء العاجل لضابط الشرطة المصاب في قوات حفظ السلام من جمهورية مصر العربية.



النصر السعودي يحدد عقدي مادو وآل فتيل

أعلنت إدارة النصر عبر حسابها في «تويتر»، عن تجديد عقد قائد الفريق المدافع الدولي عبدالله مادو لمدة 3 سنوات حتى عام 2025. كما أعلنت أيضاً عن تجديد عقد المدافع محمد آل فتيل لمدة 3 سنوات حتى عام 2025. وعلم كووورة، أن مادو سيتقاضى قرابة 4 ملايين ونصف المليون ريال عن الموسم الواحد، بينما سيتقاضى آل فتيل قرابة 4 ملايين. ودخل مادو الفترة الحرة مطلع الشهر الجاري، حيث نجح النصر في تجديد عقد اللاعب بالرغم من وجود عروض عديدة للاعب. وسيجدد مدرب الفريق الفرنسي رودي جارسيا مدى حاجة الفريق للاعب في نهاية المعسكر الحالي المقام في إسبانيا، بالاستمرار أو إعارته لأحد الأندية التي طلبت التعاقد معه وعلى رأسها الاتفاق والطنائي. فيما خاض آل فتيل البالغ من العمر 30 عاماً، مع النصر الموسم الماضي 5 مباريات، 4 منها في دوري كأس الأمير محمد بن سلمان للمحترفين، ومباراة وحيدة في دوري أبطال آسيا. وكان كووورة، قد أشار في خير سابق لنية إدارة النصر تجديد عقد مادو البالغ من العمر 28 عاماً بجانب المدافع محمد آل فتيل.

بتوجيهات ملكية...

اليسوي يلتقي وجهاء وممثلي البادية الشمالية
لمتابعة مطالبهم واحتياجاتهم

عمان

استكمالا للقاء جلالة الملك عبدالله الثاني مع وجهاء وممثلي البادية الشمالية الأسبوع الماضي، وبتوجيهات ملكية، التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، يوسف حسن العيسوي الخميس في الديوان الملكي الهاشمي، عدداً من وجهاء وممثلي هذه المناطق، للوقوف على أي مطالب وأفكار ومقترحات أخرى.

واستهل العيسوي اللقاء، بالتأكيد على أن البادية الشمالية عزيزة على قلب جلالة الملك، المشهود لأبنائها وبناتها بمواقفهم المشرفة ودورهم الكبير في مسيرة بناء هذا البلد وحفظ أمنه واستقراره.

وقال العيسوي، في كلمة له، إن هذا اللقاء جاء بتوجيهات ملكية مباشرة، مبيّناً أن جميع المطالب والاحتياجات التي ستطرح سيتم دراستها بالتنسيق مع الجهات المعنية ومتابعها، وتحديد الأولويات التي من الممكن البدء بتنفيذها حسب الإمكانيات المتاحة، وبما يتسجم مع خطط الحكومة وبرامجها.

وأوضح العيسوي أن جلالة الملك يؤكد دوماً على أهمية التخفيف عن المواطن من الضغوط المعيشية، خصوصاً مشكلتي التقى والبطالة، وأن جلالتهم يسعى لتوفير الحياة الكريمة وضمان الأمن والاستقرار للمواطن.

وبين أن جلالتهم يوجه باستمرار إلى ضرورة استغلال الفرص لتنفيذ المشاريع والبرامج التنموية وبما يضمن التوزيع العادل لمكتسبات التنمية.

ولفت إلى أن جلالة الملك يؤمن بأن الأردنيين قادرين ولديهم إمكانيات وطاقت

يجب توجيهها واستثمارها بالشكل الأمثل، خاصة جيل الشباب، الذي يعقد جلالتهم عليهم الأمل في إحداث التغيير الإيجابي المطلوب، ويأمل دائماً بدعمهم وتمكينهم وتحفيزهم على الإبداع، واستثمار طاقاتهم باعتبارهم محور التنمية.

وأشار إلى أن المبادرات والمشاريع التي تم تنفيذها خلال السنوات الماضية في البادية الشمالية في مختلف القطاعات التنموية والخدمية، شملت بناء (100) مسكن جديد للأسر الفقيرة، وإنشاء مصنع ضمن مبادرة الفروع الإنتاجية، يوفر نحو (400) فرصة عمل، ودعم المشاريع الإنتاجية للجمعيات التعاونية، وسيتم البدء بدعم خمس جمعيات تعاونية جديدة

تنفيذ مشاريع زراعية وإنتاجية تشغيلية، وأكد العيسوي أن جميع هذه المشاريع جاري العمل على تنفيذها بالتنسيق مع الجهات الحكومية المعنية، وفقاً لخطة زمنية محددة وبمتابعة من الديوان الملكي الهاشمي.

وتركزت مطالب وجهاء وممثلي البادية الشمالية ومقترحاتهم على إيجاد حلول لمشكلتي الفقر والبطالة.

وأكدوا ضرورة دعم المزارعين والمشاريع الزراعية والتشجيع عليها، ودعم برامج التشغيل عبر التركيز على تنفيذ المشاريع الإنتاجية الموفرة لفرص العمل، وتحسين الخدمات التعليمية والثقافية والصحية، والنهوض بواقع

التعليمية، وأشاروا إلى أهمية دعم الجمعيات الخيرية والأندية الرياضية والشبابية، وإنشاء الملاعب والحدايق، وجذب الاستثمارات للمنطقة، والعمل على تمكين المرأة اقتصادياً واجتماعياً ودعم البلديات، وطالبوا بتوفير التدريب المهني التشغيلي، عبر إيجاد مراكز متخصصة، ودعم المبادرات الشبابية الهادفة إلى تفعيل دور القطاع الشبابي في مسيرة التنمية الشاملة، وتأسيس مراكز متخصصة لرعاية الأشخاص ذوي الإعاقة.

ودعوا إلى رفد المراكز الصحية بالكوادر الطبية، وتزويدها بالأجهزة والمعدات الطبية اللازمة، لتوفير خدمات

التي تتعلق بالأول بعطاء شراء اثاث عام في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، وتخصيص مركبات حكومية لموظفين واستخدامها دون الحصول على الموافقات الأصولية، وإقرار سميات وظيفية وتكليف موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية بخلاف الأنظمة النافذة.

يعلق الأول بعطاء شراء اثاث عام في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف والخدمات، وإدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصحورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود



صحية نوعية للمواطنين. وفي ختام اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والاحتياجات التي تم الترتق إليها سيتم متابعتها ودراستها مع الجهات الحكومية المعنية، ومؤسسات المجتمع المدني الشريكة.

وحضر اللقاء مستشار جلالة الملك لشؤون العائش الدكتور عاطف الحجابيا ووزير الأشغال العامة والإسكان المهندس الجليل الحكيم، ورئيس اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان، وزير التنمية الاجتماعية أيمن المفلح ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، ووزير العمل نايف استيية ووزير الصحة الدكتور فراس الهوارى. (بتر-مازن التعمير)



يعلق الأول بعطاء شراء اثاث عام في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف والخدمات، وإدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصحورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

المعاينة يبحث والسفير

الاندونيسي تعزيز العلاقات الثنائية

عمان

بحث رئيس جمعية الصداقة البرلمانية الأردنية مع دول آسيا وأوقيانوسيا النائب الدكتور عبد الرحيم المعاينة مع السفير الإندونيسي لدى عمان أي بدمو سارونو، مجمل العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين، وسيل تعزيزها في المجالات كافة، بما ينعكس إيجاباً على مصالح البلدين والشعبين الصديقين.

ووصف المعاينة خلال زيارة الخميس، إلى السفارة الإندونيسية في عمان، العلاقات الأردنية الإندونيسية بالمتجذرة الثابتة على مر الأزمنة، والتي أرسى دعائمها قياداتا البلدين مشدداً الحرص على تمتينها والاستفادة من الخبرات والفرص المتاحة في كلا البلدين.

وأكد المعاينة والسفير الإندونيسي أهمية توحيد الجهود البرلمانية وتنسيقها إزاء مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك في المحافل والمؤتمرات الدولية كافة، مشيرين إلى أهمية دور جمعيات الصداقة البرلمانية في تطوير العلاقات الثنائية وتبادل الزيارات والخبرات.

كما أكد أهمية تعزيز أوجه التعاون بين عمان وباكرا في قطاعات التجارة والسياحة والاستثمار والتعليم والاقتصاد بما يخدم المصالح المشتركة لكلا البلدين والشعبين الصديقين.

من جهته، أكد السفير الإندونيسي تقدير بلاده لدور جلالة الملك عبد الله الثاني في العمل من أجل تحقيق السلام وتعزيز الأمن والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط، وأشاد بعمق العلاقات التاريخية بين البلدين الصديقين على مختلف المستويات، مشيراً إلى أن بلاده معنية بتطوير العلاقات المشتركة مع الأردن على جميع الأصعدة.

صحية نوعية للمواطنين. وفي ختام اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والاحتياجات التي تم الترتق إليها سيتم متابعتها ودراستها مع الجهات الحكومية المعنية، ومؤسسات المجتمع المدني الشريكة.

وحضر اللقاء مستشار جلالة الملك لشؤون العائش الدكتور عاطف الحجابيا ووزير الأشغال العامة والإسكان المهندس الجليل الحكيم، ورئيس اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان، وزير التنمية الاجتماعية أيمن المفلح ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، ووزير العمل نايف استيية ووزير الصحة الدكتور فراس الهوارى. (بتر-مازن التعمير)

يعلق الأول بعطاء شراء اثاث عام في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف والخدمات، وإدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصحورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

الجازي: إحالة مخرجين رقايبين رصدتهما ديوان المحاسبة إلى مكافحة الفساد

عمان

يعلق الأول بعطاء شراء اثاث عام في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف والخدمات، وإدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصحورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

يعلق الأول بعطاء شراء اثاث عام في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف والخدمات، وإدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصحورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

يعلق الأول بعطاء شراء اثاث عام في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف والخدمات، وإدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصحورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

البر والإحسان تنظم يوماً طبياً مجانياً في مادبا

عمان

تتخذ حملة البر والإحسان في الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد)، يوماً طبياً مجانياً ضمن برنامج لمسة شفاء، الجمعة في حي الزايدة بمحافظة مادبا .

وتشتمل فعاليات اليوم الطبي، الذي ينظم بالتعاون مع شركة أورانج الأردن وبالتنسيق مع مركز الأميرة بسمة في مادبا، الساعة العاشرة صباحاً في مدرسة خولة بنت الأزور الثانوية.

وتشتمل فعاليات اليوم الطبي، على تقديم خدمات طبية استشارية وعلاجية للمراجعين في المنطقة في تخصصات: الباطنية والقلب، والسكري، والنسائية، والعيون، والأطفال، والأنف والأذن والحنجرة، والأسنان، والجلدية، والعظام، والصدرية، والروماتيزم والمفاصل.

ويشارك في الفعالية فريق طبي متخصص من متطوعي الحملة، والمراكز والمختبرات الطبية والصيدال المختصين، وفريق من المتطوعين من اللجان الشبابية لمساعدة المرضى.

يعلق الأول بعطاء شراء اثاث عام في وزارة التربية والتعليم، والشايف بصرف نفقات وسلف والخدمات، وإدارة المرافق، مؤكداً اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لتصويبها حسب الأصول، وبين أن المخرجات الرقابية تصحورت حول مخالفات إدارية ومالية مثل: إحالة عطاءات أو استلامها رغم وجود

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

أخطاء فنية أو إجرائية، والتأخر في إنجاز مشاريع، وشراء مواد بطرق مخالفة، وارتفاع نفقات الكهرباء والخدمات، والتعاضد عن تحصيل مبالغ مستحقة للزينة، وعدم ترحيل مستندات رسمية وتوقيعها، وعدم تظلم سجلات وقيود حسب موظفي فئة ثلاثة بوظائف إشرافية كذا أشار الجازي إلى تسجيل

سرطان الجلد والفياجرا: ما العلاقة؟

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

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

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

حيث قام الباحثون بدراسة أكثر من ٢٠.٠٠٠ ملف طبي، ووجدوا أن استخدام الفياجرا والمنشطات الجنسية لا يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد بشكل مستقل، إلا أنه قد يسبب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة. وأشار الباحثون أن اجتماع عدة عوامل مختلفة مع تناول المنشطات الجنسية من شأنه أن يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأكدت الدراسة على اعتبار تناول هذه الحبوب أمناً.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال
نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الام بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

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

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

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

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

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

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

إذا قدتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.
شرب الكحول مع مسكنات الام

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

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

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

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

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

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين
غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجيران.

علينا أن ندرك أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

خطيرة على الصحة. وأشارت الهيئة في منشور على حسابها الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي تويتر أن المواد التي من الممكن أن تسبب الحساسية تتواجد في الزيوت العطرية بشكل طبيعي، وأصبحت تتواجد في جميع أنواع العطور تقريباً في الوقت الحالي، الأمر الذي قد يؤثر على صحة بعض الأشخاص سلباً. ولتجنب ذلك من المهم اتباع بعض التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل: التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون. لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيّب. كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

أولاً والانتظار أربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية. هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد. أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة. الجلد وليست الطماطم الخضراء، الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي اثر على تقلص حجم السرطان. وعقب الباحثون أن الطعام لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الأمراض. فوائد الطماطم

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

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



يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١,٠٠٠ شخص وقد تمت

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

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

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد 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 طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات 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 والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخّ 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 المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



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 وانتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

١- 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.

يجب أيضاً استخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في صابب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي ميكروب؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب. في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

أو أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة

وقطنية، وتهوية 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 التهاب 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 شيوعاً 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 التهاب 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 بخصم حيوية يتم وضعها على البشرة وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

بتجنب الملابس المصنوعة من الألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الابتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتطبيقها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للضءاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية

هي التهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

وتجنب الإصابة بالدامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والتمش

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والتمش على البشرة في موسم الصيف.

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

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم 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

المفصلي ليصبح المفصل 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 الإعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في تخفيف ألم 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.

والتمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة. الحل المثالي للوقاية من الكلف والتمش 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 مركبات 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 المآثرية 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.

الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها. علاج الإصابة بمرض الفخرس يشمل بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة.

صنّاع للحفاظ على سلامة ركبة حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبة من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبة

قم بتمارين الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبة حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبة

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصنعة

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 بحلط هذه الأدوية مع أدوية كثيرةون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام.

مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

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



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

٩ علامات مميزة للشيوخة

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

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

تفاصيل معقدة

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

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

ماهية شيوخة الغلابة

ربما يتساءل البعض قائلًا: ما هي الشيوخة 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 الشيوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب الكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيوخة الجديدة، قائلًا: "الشيوخة هي القامد والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وينتهي المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأقباض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستظهر 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 رونري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تنشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأصبجين 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 بالشيوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً.

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

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

الشيوخة مرض يمكن علاجه

من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه. بل وطرح، في ٢٠١٩ على خلال لقاء عن بحثه وكتابه الجديد "دورة الحياة: ماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيوخة؟"، 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".

حياة طويلة بصحة جيدة

وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات"، هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حالياً للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بجهة 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 الحثيئة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكاى" Boldsky المعنى بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

إهمال شرب الماء
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

تناول أطعمة مصنعة على الفطور
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إننا قد ندمر 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

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

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



مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال". وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تؤثر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

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

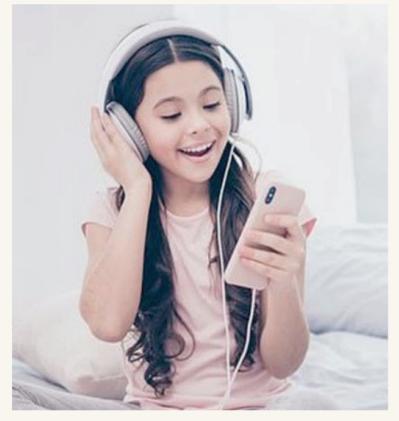
محتوى إعلامي يواكب التطور وأشار سايمون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود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

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

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 يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

على مستوى العالم

كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً.

ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

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

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميورال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يعيد 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

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

- ١- دع حاسوبك في العمل إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودك شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى لا تملل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنتقلها معك إلى المنزل.
- ٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.
- ٣- اضبط المهام الإضافية حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

مفتي القدس يندد بمخططات تهويدية إسرائيلية تستهدف باب المغاربة

القدس

ندد المفتي العام للقدس والديار الفلسطينية خطيب المسجد الأقصى المبارك، الشيخ محمد حسين، بالمخطط الاستيطاني الإسرائيلي الذي طرحته جماعات ما تسمى بالهليك المزعوم على حكومة الاحتلال وسلطاته، والذي دعت فيه لإزالة الترابية والجسر الخشبي الموصل إلى باب المغاربة من وسط ساحة البراق، وبناء جسر ثابت مزخرف، ومزكش بالقنوش والعبارات التوراتية.

وقال في بيان، إن هذا المخطط يهدف إلى السيطرة على مدخل المسجد الأقصى المبارك، وبالتالي السماح لقوات الاحتلال ومستوطنيه باقتحام المسجد الأقصى المبارك خلال ساعات النهار والليل دون حسيب ولا رقيب، ما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة تمس أمن المسجد الأقصى والمصلين المسلمين.

وحمل الشيخ حسين سلطات الاحتلال النتائج المترتبة على هكذا عدوان يمس ثالث مقدسات المسلمين على وجه الأرض. من جهة أخرى، طالب المفتي، أبناء القدس برفض التعامل مع الأمر العسكري الصادر عن سلطات الاحتلال الإسرائيلي، والذي يقضي بإمكانية إصدار شهادات حصر الإرث للفلسطينيين من قبل محاكم كيان الاحتلال.

وبين أن هذا الأمر يهدف إلى تسهيل عمليات تسريب الأراضي وبيعها للمستوطنين، ويمثل جزءاً خطيراً من المخطط الاستعماري لوضع اليد على المدينة المقدسة، والذي من شأنه تغيير طابعها القانوني وتركيبتها، ويؤدي إلى تهويدها.

ودعا العالم إلى وضع حد للعدوان الإسرائيلي على القدس ومقدساتها، محذراً من خطورة ما وصلت إليه الأمور حيال الشعب الفلسطيني ومقدساته وأرضه وإنسانيته.

الامم المتحدة تحذر من ترك القضية الفلسطينية دون حل

عمان

أكدت الأمم المتحدة، ضرورة اتخاذ خطوات فورية لعكس الاتجاهات السلبية في الأرض الفلسطينية المحتلة ودعم الشعب الفلسطيني، محذرة من مخبة ترك القضية الفلسطينية دون حل.

وشددت المنسق الخاص لعملية السلام في الشرق الأوسط ومنسقة الشؤون الإنسانية في الأرض الفلسطينية المحتلة لين هاستينغز، في كلمة لها خلال جلسة عقدها مجلس الأمن الدولي، الليلة الماضية، على ضرورة وقف العنف ومعالجة التوترات المتصاعدة، لا سيما في الضفة الغربية المحتلة، والقدس الشرقية، في خضم استمرار النشاط الاستيطاني والعنف المرتبط بالمستوطنين، بحسب الموقع الإلكتروني لمنظمة الأمم المتحدة.

وأكدت أنه لا بد من عملية سياسية شرعية من شأنها حل القضايا الجوهرية التي تحرك الصراع، مشددة على التزام الأمم المتحدة بدعم الفلسطينيين والإسرائيليين للتحرك نحو سلام عادل ودائم.

وكشفت أن 3٩٩ عملية هدم وإخلاء بيوت الفلسطينيين خلال العام الحالي أتت إلى نزوح أكثر من ٤٠٠ فلسطيني، مخلقة شعورا متزايداً باليأس بين الفلسطينيين الذين يرون آفاق إقامة دولتهم تتزلق بعيداً.

وأشارت إلى وجود محاسبة مرتكبي جميع أعمال العنف وتقديهم بسرعة إلى العدالة، مبنية ضرورة أن تمارس قوات الأمن أقصى ضبط النفس ولا تستخدم القوة المميتة إلا عندما يكون ذلك ضروريا من أجل حماية الأرواح.

وبخصوص قطاع غزة، قالت المسؤولة الأممية، إن الوضع هناك لا يزال هشاً، حيث تستمر جهود الأمم المتحدة والشركاء الآخرين في تقديم المساعدة الإنسانية والإنمائية الحيوية، فضلا عن تخفيف القيود المفروضة على حركة الأشخاص والبضائع من القطاع واليه.

88 مليون دولار حجم الميزان التجاري بين الأردن وقطر في 6 أشهر

الدوحة

بلغ حجم الميزان التجاري بين الأردن وقطر خلال النصف الأول من العام الحالي، نحو ٣٣٠ مليون ريال (٨٨ مليون دولار).

وحسب بيانات حديثة على موقع جهاز التخطيط والإحصاء القطري للخمس، سجلت المبادلات التجارية بين الأردن وقطر نمواً بنسبة ٦.٦ بالمئة، خلال أول ستة أشهر من العام الحالي، مرتفعة من ٣٠٠ مليون ريال (٨٣.٣ مليون دولار) خلال الفترة ذاتها من العام ٢٠٢١.

وتستورد قطر من الأردن معظم أصناف الخضار والفاكهة، إضافة إلى المنتجات الغذائية والنباتية الطازجة والمجمدة والمعلبة والمصنعة، والحيوانات الحية، والأدوية والمحاليل الطبية وأجهزة التكثيف المركزية والأدوات المنزلية والبلاستيكية والسلع الزراعية، والصناعات الكيماوية، والرخام والفوسفات والبوتاس.

دعوة حضور اجتماع الهيئة العامة غير العادي الثاني (المؤجل) لشركة قبة القمعة الكبرى الهندسية ذ.م.م

الإشارة إلى محضر اجتماع الهيئة العامة غير العادي والمُعقد بتاريخ ٢٠٢١/٧/٢١ بموجب الدعوة الصادرة من قبلنا بتاريخ (٢٠٢١/٧/١٧) ونظراً لعدم توافر النصاب القانوني في ذلك الاجتماع، فقد قررت بتمتكم حضور الاجتماع يوم الاثنين الموافق (٢٠٢١/٧/٢٠ الساعة الثامنة ظهراً، في مقر الشركة الكائن في عمان «طبربور» شارع نور الدين سلطان بابف - عمارة رقم ٢٦، وذلك لبحث المواضيع التالية:

- تعديل عقد تأسيس الشركة ونظامها الأساسي بتعديل الإدارة لتصبح هيئة مديرين وتعديل مدة الإدارة لتصبح سنة.

- انتخاب هيئة مديرين.

يرجى حضور الاجتماع في الزمان المحدد والكيفية المذكورة أعلاه.

... وفضلوا بقبول فائق الاحترام.

د. وائل علي العرموطي
مراقب عام الشركات

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٠ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتسبب من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع راجح حوش، حي الروضة، حي الأندلس، شارع اغادير، اربد الحي الشرقي خلف مركز الامن الشرقي وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد.

وعن شرق الرمثا جنوب الجمرح من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في مدينة الرمثا.

وعن سكاكينة ال البيت، حي الحصان الشرقي، المرفق مقابل مستشفى الملك طلال من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن بنر علوان الجمعات من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة الفرقة.

عقب يوم ساخن... الترقب سيد الموقف في المشهد العراقي



مقتدى الصدر بقي حاضرا في المشهد السياسي العراقي عبر بياناته المتكررة، ومعلقاته على خطوات قوى «الإطار التنسيقي».

ويعد هذا المشهد، ما حصل العام ٢٠١٦، عندما اقتحم مئات من أتباع الصدر، المنطقة الخضراء، ومجلس النواب، ولاحقوا عددا من المسؤولين، بداعي مهاضمة الفساد، قبل أن يامرهم زعيمهم بالخروج من المنطقة شديدة التحصين.

ويبدأ رئيس «ائتلاف دولة القانون»، وهو يحمل سلاحا ورشاشا، في حين كان محاطا بعدد من المسلحين الذين أحاطوا أيضا بمنزله. وحسب النظر إلى خطوة المالكي بحمل السلاح والحرص على توثيق الأمر عبر صور، بمثابة رسالة تحد أو إبداء استعداد للمواجهة، في ظل استمرار احتجاجات التيار الصدري.

بيان: «رئيس البرلمان دعا المظاهرين إلى الحفاظ على سلمية التظاهر، ووجه قوات حماية البرلمان بعدم التعرض للمظاهرين أو المساس بهم، وعدم حمل السلاح داخل البرلمان، فضلا عن توجيه الأمانة العامة لمجلس النواب بالتواجد في المجلس والحرص على مواقع التواصل الاجتماعي في العراق، الخميس، صورا لرئيس الوزراء السابق، نوري المالكي، وهو يحمل سلاحا ويمشي في الشارع.

للمتظاهرين بدخول المنطقة الحكومية الخاصة واقتحام مجلس النواب والمؤسسات الدستورية وعدم قيام القوات المعنية بواجبها بغير الشبهات بشكل كبير.

ودعا القائد العام للقوات المسلحة مصطفى الكاظمي، المظاهرين إلى الانسحاب الفوري من مبنى مجلس النواب، وقال بيان صادر عن مكتب الكاظمي: «يدعو القائد العام للقوات المسلحة المظاهرين إلى الانسحاب الفوري من مبنى مجلس النواب، والذي يمثل سلطة الشعب والقانون»، حسبما نقلت وكالة الأنباء العراقية.

من جانبه أكد الرئيس العراقي برهم صالح، أن التظاهر السلمي والتعبير عن الرأي حق مكفول دستوريا، فيما شدد على ضرورة التزام التهدة وتغليب لغة العقل.

وأشار صالح في بيان إلى إن «البلد يمر بظرف دقيق وأمامه تحديات جسيمة واستحقاقات كبرى تستوجب توحيد الصف والحفاظ على المسار الديمقراطي السلمي في البلد الذي ضحى من أجله شعبنا على مدى عقود من الاستبداد والاضطهاد والعنف، وهذا يستدعي تكاتف الجميع للعمل بصف واحد من أجل بلندا وتقديمه ورفعته».

كذلك دعا رئيس مجلس النواب، محمد الحلبوسي، المتظاهرين إلى الحفاظ على سلمية التظاهر، وقال مكتبه الإعلامي في

وخالات

عاش العراق يوما عصيبا، رأى فيه العديد من المراقبين ناقوس خطر يستوجب رفع مستوى الحذر في البلاد التي أرهقتها الحرب والاضطرابات السياسية على مدى سنوات.

ودخل الألاف من أتباع زعيم التيار الصدري مقتدى الصدر، المنطقة الخضراء، شديدة التحصين، وسط العاصمة بغداد، حيث ردوا هتافات مؤيدة للصدر، ومهاضمة لقوى «الإطار التنسيقي» المدعوم من إيران.

ودعا الصدر أنصاره إلى الانسحاب، قائلا في تغريدة على «تويتر»: «وصلت رسالتمك أيها الأحبة، فقد أزعجتكم الفاسدين، صلوا ركعتين وعودا لمنازلكم سالمين». وبينما كانت حشود المتظاهرين تتجول في أروقة البرلمان العراقي، أصدرت قوى «الإطار التنسيقي» بيانا

اتهمت فيه التيار الصدري، بإثارة الفوضى. وذكر البيان، أنه «بعد أن أكملت قوى الإطار التنسيقي الخطوات العلية البدء بتشكيل حكومة خدمة وطنية وتفتت بالإجماع على ترشيح شخصية وطنية مشهود لها بالكفاءة والنزاهة رصدت تحركات ودعوات مشبوهة تحث على الفوضى وإثارة الفتنة وضرب السلم الأهلي».

وأشار البيان إلى أن «ما جرى اليوم من أحداث متسارعة والسماح

قطر: 68.6 ألف دولار غرامة إعادة بيع تذاكر كأس العالم

الدوحة

حذرت وزارة العدل القطرية، الخميس، من قيام الأشخاص بإصدار أو بيع أو تبادل تذاكر كأس العالم ٢٠٢٢ دون ترخيص من الاتحاد الدولي لكرة القدم «الفيفا». وأوضحت الوزارة عبر حسابها على «تويتر» اليوم، بأن القانون رقم ١٠ لسنة ٢٠٢١ بشأن تدابير استضافة كأس العالم، يعاقب كل من يعيد بيع تذاكر مونديال كأس العالم ٢٠٢٢، أو يقوم بتبادلها مع الغير دون ترخيص، بغرامة مالية قيمتها ٢٥٠ ألف ريال (٦٨.٦ ألف دولار).

البنك الدولي يساهم بـ 100 مليون دولار لدعم مشاريع أممية بالسودان

عمان

أعلن برنامج الأغذية العالمي، أنه تلقى مساهمة قدرها ١٠٠ مليون دولار من البنك الدولي لتنفيذ مشروع شبكات الأمان في حالات الطوارئ الذي جرى إنطلاقه مؤخرا في السودان.

وحسب الموقع الرسمي للأمم المتحدة، قال بيان صادر عن الوكالة الأممية، إن هذا المشروع يهدف إلى توفير التحويلات النقدية والغذاء لأكثر من مليوني شخص في جميع أنحاء البلاد وتعد هذه هي أول مساهمة مباشرة من البنك الدولي لبرنامج الأغذية العالمي في السودان.

العدل الأوروبية تؤيد قرار حظر وسائل إعلام روسية

عمان

أيدت محكمة العدل الأوروبية، قرارَ المجلس الأوروبي حظر بثّ وسائل إعلام روسية في دول الكتكَل الـ٢٧، والذي تمّ اتخاذه ضمن حزمة عقوبات الاتحاد الأوروبي بحق موسكو في شهر آذار الماضي. ووفقا لقناة (يورونيوز)، قالت محكمة الاتحاد الأوروبي في قرارها، الذي قدمت الشبكة الحكومية الروسية طلب استئناف ضده، إن هذا الحظر المؤقت، بشكله الحالي، لا يعرض حرية التعبير للخطر.

إيران: اعتقال أعضاء في شبكة تجسس تابعة لإسرائيل

وخالات

أعلنت إيران، يوم الخميس، اعتقال أعضاء في شبكة تجسس، قالت إنها «تابعة لإسرائيل».

ونقلت وكالة أنباء العمال الإيرانية شبه الرسمية عن بيان صدر عن جهاز المخابرات التابع لوكالة إنفاذ القانون الإيرانية قوله، إن الشرطة «ألقت القبض على زعيم وأربعة أعضاء آخرين في شبكة تجسس». وأضاف البيان أن شبكة التجسس التي تم الكشف عنها «يشتهر في ارتباطها بأجهزة المخابرات الإسرائيلية».

وكانت إيران قد أعلنت الأحد الماضي، أن عملاء استخباراتها قاموا بتفكيك شبكة مرتبطة بجهاز المخابرات الإسرائيلي (الموساد)، كانت تخطط لعمليات التداخل الإيراني.

كما أفاد تقرير التلفزيون الإيراني أن القوات الإيرانية اعتقلت جميع أعضاء الجماعة، وصادرت كمية كبيرة من الأسلحة والمتفجرات ومعدات تقنية ومعدات اتصالات مملوكة للجماعة في عمليات بأحاء إيران. وقال التلفزيون إن الجماعة خططت لأعمال تخريب و«عمليات إرهابية غير مسبوقة» في عدة «مناطق حساسة» في إشارة محتملة إلى منشآت عسكرية وأمنية، دون أن يعرض التقرير مزيدا من التفاصيل.

الخارجية الفلسطينية تدين توسع الاستيطان والاحتلال يعتقل 1٦ فلسطينيا

رام الله

بالعمق الإسرائيلي. ميدانيا، هدمت سلطات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم، منزلا في مدينة اللد داخل الأراضي الفلسطينية المحتلة، بزيادة البناء غير المرخص من قبل سلطات الاحتلال.

وشهدت بلدات فلسطينية عدة تصعيد عمليات هدم المنازل والمحال التجارية والورشات الصناعية بزيادة عدم الترخيص.

كما حصل في الطيبة وعين ماهل ويافا وشفا عمرو وكنسوة وكفر ياسيف وعرة وأم الفحم واللد ويافا وسخزين وحرفيش وبلدات عربية بالقرب وغيرها. كما اعتقلت قوات الاحتلال فجر اليوم، ١١ فلسطينيا من مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة.

وقال نادي الأسير الفلسطيني إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كتيف للثريان مناطق متفرقة في مدن البيرة ورام الله وبيت لحم

بالعمق الإسرائيلي.

ميدانيا، هدمت سلطات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم، منزلا في مدينة اللد داخل الأراضي الفلسطينية المحتلة، بزيادة البناء غير المرخص من قبل سلطات الاحتلال.

وشهدت بلدات فلسطينية عدة تصعيد عمليات هدم المنازل والمحال التجارية والورشات الصناعية بزيادة عدم الترخيص.

كما حصل في الطيبة وعين ماهل ويافا وشفا عمرو وكنسوة وكفر ياسيف وعرة وأم الفحم واللد ويافا وسخزين وحرفيش وبلدات عربية بالقرب وغيرها. كما اعتقلت قوات الاحتلال فجر اليوم، ١١ فلسطينيا من مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة.

وقال نادي الأسير الفلسطيني إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كتيف للثريان مناطق متفرقة في مدن البيرة ورام الله وبيت لحم

طوابير وإطلاق نار... أفران لبنان تتحول إلى «ساحات عنف»

بيروت

بالأبدي واصفا إياه بـ «غير المنطقي والمحزن

والمقلق».

وقال المسؤول اللبناني «نحن كوزارة الزراعة نقوم بواجبنا كاملا ولا نؤخر الفحص الضروري لصلاحيه الفتح المسنورة رغم إضراب موظفي القطاع العام، وموظفون يقومون بعملهم على أكمل وجه، وما يروج عن تأخير في عمل الوزارة إشاعات لا صحة لها».

وختم بالقول « إن أزمة الفتح في لبنان هي أزمة استيراد للمادة من الخارج، وهناك تأخير في الاستيراد تسأل عنه وزارة الاقتصاد».

وبالرغم من طمأنة وزير الاقتصاد في حكومة تصريف الأعمال، أمين سلام، بوجود كميات كافية من الطحين والفحم، فإن ذلك لا يترجم على أرض الواقع، بل على العكس يزداد الوضع سوءا يوما بعد يوم وتقلق المزيد من الأفران أبوابها أمام المواطنين.

وكان وزير الاقتصاد أكد يوم الثلاثاء لوسائل الاعلام المحلية أنه «في حال اتخذ قرار رفع الدعم، فإن سعر رطله الخبز ستراوح بين ٣٠ ألف و٣٥ ألف ليرة لبنانية».

وكشف أن «الاتفاق مع البنك الدولي يقضي برقع الدعم عن الطحين، وأن هذه الخطوة ستخفف بعد تسعة أشهر، حيث تتمكن الأسر الفقيرة من الحصول على الخبز من خلال بطاقات تموينية». وفيما يتعلق بالأزمة الحالية، أشار سلام إلى أن ٥٠ ألف طن من الفتح ستدخل إلى لبنان خلال عشرة أيام، تكفي لشهر ونصف الشهر وستتخضع لفحوص وزارة الزراعة وقال «يجب الإسراع في الإنتاج حتى لا تحدث أزمة في البلد».

لم يكن سهلا، مساء الخميس الماضي، العثور على رطله خبز واحدة على جميع الأراضي اللبنانية، ولا الوقوف أمام الأفران التي تحولت إلى ساحات عنف متنقل على غرار ما حصل العام الماضي مثل هذا الوقت أمام محطات الوقود.

تلك المشاهد تختصر حال المواطن اللبناني في مختلف مناطق البلاد، من أقصى الشمال حتى أقصى الجنوب، وسط مشادات بين المواطنين وأصحاب الأفران، بسبب عدم توفر الخبز.

ولم تستطع الأفران تأمين الخبز بسبب نفاذ مادة الطحين من الأفران، ما يعني أن الأزمة مستمرة رغم تطمينات وزير الاقتصاد والتجارة في حكومة تصريف الأعمال، أمين سلام، وسط معلومات عن تأخير الحلول بسبب إضراب موظفي القطاع العام في وزارة الزراعة.

وصباح الأربعاء، اسفقت مدينة جونبة على وقوع قتل قضى ندسا على الطريق الساحلية أثناء توجهه إلى أحد الأفران، وانتشرت صوره على صفحات مواقع التواصل الاجتماعي وسط تعليقات غاضبة على ما آلت اليه الظروف.

من جهة كشف وزير الزراعة في حكومة تصريف الأعمال، عباس الحاج حسن، لسكاي نيوز عربية، أن كمية ٣٠ ألف طن من الفتح ستسلم للمطاحن وهي مخصصة للأسبوع الحالي، قائلا إنه ليس ثمة تأخير في فحص عينات الفتح مطلقا لدى الوزارة.

واستكر الحاج حسن ما يجري على أبواب الأفران من طوابير وإذلال المواطنين وتضارب

زعيم الانفصاليين في دونيتسك يدعو روسيا إلى «توسيع الهجوم»

وخالات

المضاد في الإقليم حول ضفاف نهر دنيبرو؟ بالنظر لخريطة العمليات الأوكرانية وقصفها لمنطقة خيرسون، تعمل وفق استراتيجية قطع الإمدادات الرئيسية عن القوات الروسية، حيث قامت بقصف جسر أنتونوفسكي عبر نهر دنيبرو لقطع جزء من المدينة من اتجاه البوشيفي، حسب الخبر العسكري الروسي ألكسندر أرتاماتوف.

والسبب الماضي، قالت المخابرات العسكرية البريطانية، إن القوات الأوكرانية واصلت هجومها في إقليم خيرسون غربي نهر دنيبرو، بخلاف أن القوات الروسية تستخدم نيران المدفعية على طول نهر إنجوليتس، أحد وادف نهر دنيبرو.

في غضون ذلك، ما تزال عملية الهجوم المضاد التي تقوم بها القوات الأوكرانية في مدينة خيرسون مستمرة، فخلال الساعات الماضية قامت قوات كييف بتوجيه ٣ ضربات صاروخية عنيفة، بالأخص على ضفاف نهر دنيبرو.

الهجوم الأوكراني المضاد جاء عقب تصريحات الرئيس فولوديمير زيلينسكي، بأن قوات بلاده تتحرك تدريجياً في تلك المنطقة لاستعادتها، وشهدت ضفاف غرب نهر دنيبرو اشتباكات عنيفة، حيث واصلت القوات الأوكرانية هجومها ضد روسيا، في حين أعلنت السلطات الأوكرانية محاصرة أكثر من ألف جندي روسي في خيرسون، فلماذا يشتد الهجوم الأوكراني

الناطقين بالروسية في الشرق مما وصفته بـ«إبادة جماعية»، تقوم بها السلطات الأوكرانية.

ويهدم صرف الجيش الروسي نظره عن العاصمة كييف، سيطرت موسكو على جزء كبير من جنوب أوكرانيا وشرقيها.

وكانت مسؤولون غربيون قد صرحوا في أكثر من مناسبة بأن صرف روسيا للنظر عن كييف، جاء بعد اصطدامها بما وُصف بمقاومة شرسة» من جانب الأوكرانيين.

وتحرص الدول الغربية على إمداد أوكرانيا بالأسلحة، على نحو مستمر، فيما تحذر موسكو من الخطوة، قائلة إنه لا يصعب في إحلال السلام بالمنطقة.

دعا زعيم الانفصاليين الموالين لروسيا في منطقة دونيتسك بأوكرانيا، يوم الأربعاء، روسيا إلى توسيع الهجوم ليشمل مدنا تغطي جميع أنحاء أوكرانيا قريبا، في حين تركز العمليات العسكرية الجارية على إقليم دونباس ومناطق أخرى في الجنوب.

وقال دينيس بوشيلين على تلفزيون «لقد حان الوقت اليوم لتحرير المدن الروسية التي أسسها الروس: كييف وتشيرنوبيل وبولتافا وأوديسا ودنيبرو وشاركييف وزابوريجيا ولوتسك».

وكانت روسيا قد عزت إطلاق عملياتها العسكرية بأوكرانيا في ٢٤ فبراير الماضي إلى «حماية» السكان

الأمن العام يتوج الفائزين ببطولاته السنوية



وحقق فريق «قيادة درك المهام الخاصة» لقب بطولة الأمن العام السنوية للتايكوندو بمجموع 7 ميداليات ملونة (3 ذهبيات، 3 فضيات، برونزية)، وحل فريق «وحدة أمن بوكسينغ والتايكوندو والجودو والطائرة الشاطئية وشد الحبل» بقيادة الأمن الدبلوماسي والدوائر، وحل فريق «قيادة درك المهام الخاصة» بقيادة الأمن الدبلوماسي والدوائر، وحل فريق «وحدة أمن الملاعب» المركز الثاني برصيد 14 ميدالية ملونة (4 ذهبيات، 4 فضيات، 6 برونزيات)، وبرصيد 15 ميدالية ملونة (3 ذهبيات، 4 فضيات، 8 برونزيات)، وحل فريق «قيادة درك المهام الخاصة» المركز الثالث. وتوج فريق «قيادة درك المهام الخاصة» ببطولة الأمن العام السنوية لشد الحبل، بعد تغلبه في المباراة النهائية على فريق «وحدة أمن الملاعب» الذي حل ثانياً وبنتيجة 1-2، وجاء فريق «قيادة الأمن الدبلوماسي والدوائر» بالمركز الثالث. وفي نهاية الحفل، وزع راعي الحفل الكؤوس والميداليات بحضور قادة القيادات المشاركة، على الفرق واللاعبين الفائزين.

منذوبيا عن مدير الأمن العام اللواء الركن حسين الحواتمة، رعى قائد أمن إقليم العاصمة العبد الركن حاتم المواجدة حفل تتويج أبطال بطولات الأمن العام السنوية في رياضات الكيك بوكسينغ والتايكوندو والجودو والطائرة الشاطئية وشد الحبل. وحقق فريق «قيادة الأمن الدبلوماسي والدوائر» بلبق بطولة الأمن العام السنوية للكيك بوكسينغ بعد إحرازه 15 ميدالية ملونة (5 ذهبيات، 3 فضيات، 7 برونزيات)، وحصد فريق «وحدة أمن الملاعب» المركز الثاني برصيد 14 ميدالية ملونة (4 ذهبيات، 4 فضيات، 6 برونزيات)، وبرصيد 15 ميدالية ملونة (3 ذهبيات، 4 فضيات، 8 برونزيات)، وحل فريق «قيادة درك المهام الخاصة» المركز الثالث. وتوج فريق «قيادة درك المهام الخاصة» ببطولة الأمن العام السنوية لشد الحبل، بعد تغلبه في المباراة النهائية على فريق «وحدة أمن الملاعب» الذي حل ثانياً وبنتيجة 1-2، وجاء فريق «قيادة الأمن الدبلوماسي والدوائر» بالمركز الثالث. وفي نهاية الحفل، وزع راعي الحفل الكؤوس والميداليات بحضور قادة القيادات المشاركة، على الفرق واللاعبين الفائزين.

الجزيرة ينتقد الاتحاد الأردني

في بيان رسمي

أصدر نادي الجزيرة، بياناً رسمياً، يطالب فيه باستعادة مهاجمة بكر كلبوطة لبشارك في مباراة الفريق أمام الوحدات بعد غد الجمعة في الجولة 12 لبطولة دوري المحترفين لكرة القدم.

وجاء في البيان الذي نشره النادي على موقعه الرسمي: «بالرغم من عدم وجود لاعبين لنادينا بعدد كاف لخوض أي مباراة في الدوري الأردني، واعتمادنا على فئاتنا ذات الأعمار الشابة إلا أننا لدينا نداء الوطن واستجبنا عندما طلب منا الاتحاد الأردني مشاركة 3 لاعبين من فريقنا الأول في بطولة كأس العرب للشباب والمقامة حالياً في السعودية (في غير أوقات الفيفا الرسمية)».

وأضاف: «وعندما اقترب موعد انطلاق مباريات مرحلة الإياب لبطولة الدوري، قمنا بمخاطبة الاتحاد الأردني لإعادة لاعبينا الشاب بكر كلبوطة فهو المهاجم الوحيد لدينا وتكفلنا بمصاريف تذكرة السفر لإحضاره إلى الأردن لخوض المباراة المهمة أمام الوحدات وإعادته للسعودية في اليوم التالي للالتحاق بالمنتخب الشاب».

وأوضح: «لكن الاتحاد الأردني رفض الاستجابة لطلبنا وفي نفس الوقت استجاب لناذ شقيق آخر، مما جعلنا نتأكد بوجود محاباة لأندية على حساب أخرى».

ويحتل فريق الجزيرة المركز قبل الأخير على سلم ترتيب فرق دوري المحترفين مع ختام مرحلة الذهاب وبرصيد 7 نقاط.

الأرثوذكسي والأهلي يتشاركان

صدارة دوري المحترفات

تشارك فريقا الأرثوذكسي والأهلي صدارة دوري المحترفات لكرة القدم، بعد ختام منافسات الجولة الثالثة من البطولة التي تقام منافساتها على ملعب البولو بمدينة الحسين للشباب. وشهدت الجولة الثالثة تفوق الأهلي على النصر بنتيجة 8-0، فيما تغلب الأرثوذكسي على الاستقلال بنتيجة 4-0.

وتشارك الأهلي والأرثوذكسي صدارة ترتيب الفرق بـ 6 نقاط، ثم الاتحاد في المركز الثالث برصيد 3 نقاط ثم النصر والاستقلال نقطة واحدة.

وتقام مباريات البطولة بنظام الدوري الجزأ من 3 مراحل ذهاب وإياب، ومرحلة ذهبية بانتظار فوز الفريق الحاصل على المركز الأول في ترتيب الفرق النهائي.

المنتخب الوطني للشباب يتأهل

إلى ربع نهائي كأس العرب

تأهل المنتخب الوطني للشباب لكرة القدم، إلى الدور ربع النهائي ببطولة كأس العرب المقامة حالياً في السعودية.

وجاء تأهل المنتخب الوطني بعد تصدره لمجموعته برصيد 4 نقاط، حيث انتصحت معالم المجموعة بعد الفوز الذي حققه منتخب اليمن على الإمارات.

وكان المنتخب الوطني تعادل مع الإمارات 1-1، قبل الفوز على منتخب اليمن بنتيجة 1-0، ليتأهل متصدراً المجموعة، خاصة بعد فوز اليمن على الإمارات.

انطلق منافسات الدوري

العسكري لكرة الطائرة

انطلقت في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب منافسات دوري القوات المسلحة الأردنية الجيش العربي لكرة الطائرة. ويشارك في البطولة، فرق المنطقة العسكرية الشمالية، المنطقة العسكرية الوسطى، المنطقة العسكرية الشرقية، سلاح الجو. وشهدت مبارات اليوم فوز فريق المنطقة الوسطى على سلاح الجو بنتيجة 3-0، وفريق الشمالية على الشرقية بنتيجة 3-0 أيضاً.

اختتام فعاليات دوري

مقيمي الحكام الدولية

اختتمت، في مقر الاتحاد الأردني لكرة القدم، أعمال دورة مقيمي الحكام الدولية، بالتعاون مع الاتحاد الدولي «فيفا»، وبمشاركة 30 مقيماً.

واشتملت الدورة التي أشرف عليها، المحاضر الآسيوي ديفيد فيرنانديز، على محاضرات نظرية وتدريبية عملية من مباريات الدوري الأردني للمحترفين، عن كتابة التقارير، وتحديد الدرجات والعلامات، والنقاط التطويرية للحكام.

وتأتي الدورة التي استمرت 4 أيام، في إطار مساعي اتحاد كرة القدم، لتعزيز مستوى وأداء المقيمين الأردنيين في الإشراف على البطولات المحلية والخارجية، وزيادة الخبرات لديهم، بالإضافة إلى مواصلة إعدادهم بأحدث المعلومات الجديدة.

إلى ذلك، اختار الاتحاد العربي لكرة القدم، الحكم أسامة حسن، للمشاركة في إدارة مباريات بطولة كأس العرب ت 17، والمقامة خلال الفترة 23 آب المقبل حتى 8 أيلول، في الجزائر.

كما اختار الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، مقيم الحكام ناصر درويش للإشراف على حكم مباراة نصف نهائي كأس الاتحاد الآسيوي لمنطقة الآسيان، والتي تجمع فريقَي ماكاسا من إندونيسيا وكيداه دارول من ماليزيا، وتقام 9 آب المقبل في إندونيسيا.

برشلونة يوضح حقيقة

بيع تير شتيجن

أثيرت خلال الساعات الماضية، أنباء عن نية إدارة برشلونة، بيع الحارس الألماني مارك أندريه تير شتيجن، في ظل رفض الهولندي فريديكي دي يونغ الرحيل، من أجل تسجيل الصفقات الجديدة.

وبحسب مصادر داخل نادي برشلونة، لصحيفة «سبورت» الكاتالونية، فإن الإدارة الرياضية وتشافي هيرنانديز المدير الفني لا يفكران على الإطلاق في التخلي عن تير شتيجن.

وأضافت الصحفية: «سيظل تير شتيجن الحارس الأول بلا منازع، ومعه إيناكي بينيا الذي سيكون بديله، وهناك ثقة كبيرة من النادي في اللاعب الألماني، على أمل أن يعود هذا الموسم لأفضل مستوياته من جديد». وأشارت الصحفية، إلى أن إدارة برشلونة في مرحلة ما، سوف تتحدث مع تير شتيجن لتخفيض راتبه، وهو أمر طبيعي وسيحدث مع العديد من اللاعبين في الفريق.

وأفاد التقرير، بأن إدارة برشلونة ستعمل على بيع بعض اللاعبين، وتخفيض بعض الرواتب، لكن لا توجد أي نية للتقريب في دي يونغ. كما تعمل الإدارة على تفعيل الرافعة الثالثة، والتي من شأنها أن تمنح النادي 100 مليون يورو، وتسهل عملية تسجيل جميع اللاعبين الجدد.

اشتباك بالأيدي بين مدرب تورينو والمدبر الرياضي



بسبب اتهام فاجناتي ليوريتش بأنه يذهب لرؤية رئيس النادي من وراء ظهره، ليرد المدرب قائلا: «هذا لأنه يريد أن تختفي ومع ذلك أنت هنا!.. الاحترام!.. ولت إلى أن بداية الخلاف نشب

ظهر إيفان يوريتش المدير الفني لتورينو، في لحظات غضب عارمة مع دافيد فاجناتي المدير الرياضي بالنادي، خلال معسكر الفريق المقام في النمسا.

وذكرت شبكة «سبورت إيطاليا»، أن خلفاً كبيراً نشب بين فاجناتي ويوريتش، داخل فندق إقامة الفريق في النمسا خلال معسكر ما قبل بداية الموسم، مؤكدة أن المدرب غاضب من نقص الصفقات الجديدة والتعزيزات بسوق الانتقالات. وأضافت أن المديرين الفني والرياضي لتورينو، ظهرا في مقطع فيديو وهما يشتمكان وسط غضب شديد وحاد في الحديث بينهما، وسط صراخ كبير من الجانبين ومحاولات للهجوم الجسدي على بعضهما البعض ومحاولات من أحد الموظفين بالفصل بينهما.

وكشف موقع «فوتبول إيطاليا»، ما دار بين المدرب ومدير النادي، حيث ظهر فاجناتي وهو يصرخ على يوريتش قائلا: «أنا الوحيد الذي يدافع عنك أمام هذا الغبي»، مشيرة إلى أن مدير النادي قصد بهذه العبارة أوربانو كايرو، رئيس النادي.

طموحات جديدة بالدوري... والوحدات

في اختبار مرتقب أمام الجزيرة

وعزز الوحدات صفوفه بالفلسطيني شهاب القنبر والمدافع زيد حابر فيما تعاقد الجزيرة مع مهدي علامة وعون الحارمة ومحمد طنوس وزكي أبو ليلى.

ويتصدر الوحدات صدارة الترتيب برصيد «26»، نقطة فيما يحتل الجزيرة المركز قبل الأخير برصيد «7» نقطة.

وكان الوحدات فاز في لقاء الذهاب «4-2» عن طريق منهذ أبو تيه وأحمد سريوة ومحمد أبو حشيش وفراس شلباية فيما سجل للجزيرة عامر جاموس «هدفين».

الفصلي وشباب العقبة

يلتقي فريق الفصلي في السادسة مساء السبت نظيره شباب العقبة على ستاد عمان الدولي.

ويطمح فريق الفصلي في العودة للانتصارات والتمسك بأمل استرجاع الصدارة بعدما تراجع ثانيا برصيد «25» نقطة متأخراً بفارق نقطة عن الوحدات.

وعزز الفصلي صفوفه بالمحترفين النيجيري نورث بيتر والعراقي مصطفى ناظم ونور الروابدة وانتهت اعارة يوسف أبو جليوش لكازمة العراقي.

وبدوره فإن شباب العقبة يأمل باستعادة نغمة الفوز بعدما خسر في آخر مبارياته بقسوة أمام الوحدات «4-1»، حيث يحتل الفريق المركز السابع بـ «14» نقطة.

وفاز فريق الفصلي في مواجهة الذهاب بهدفين حملاً لمضاهي مجدي عطار.

وتدخل الفرق المتنافسة المواجهات بطموحات جديدة بعدما قامت بمعالجة نقاط الضعف وتعزيز صفوفها باللاعبين أصلاً في تحقيق الطموحات المنشودة.

ويختبر فريق الوحدات صدارته لترتيب الفرق في مواجهة قوية أمام شباب الأردن، فيما يستقبل مطارده الفصلي منافسه شباب العقبة.

الرمثا وسحاب

يلتقي فريق الرمثا في السادسة مساء الجمعة منافسه سحاب على ستاد الحسين بمدينة اربد.

ويتطلع فريق الرمثا «حامل اللقب»، إلى استعادة توازنه والبحث عن جمع أكبر قدر من النقاط للابتعاد عن منطقة الهبوط، فيما يسعى سحاب إلى تأكيد ثقوه على منافسه من جديد.

ويستقر فريق الرمثا بالمركز التاسع بـ «10» نقاط ويحل سحاب سادساً بـ «16» نقطة.

وكانت مباراة الذهاب قد انتهت بفوز سحاب على الرمثا «1-0» حمل لمضاهي محمد الرازم.

الوحدات والجزيرة

يستضيف فريق الوحدات في الثامنة والنصف مساء الجمعة الجزيرة على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة.

ويتطلع الوحدات إلى مواصلة انتصاراته وبخاصة أن أي تعثر يعني تنازله عن الصدارة، فيما يمني الجزيرة النفس بتحقيق نتيجة إيجابية.

افتتحت الخميس مباريات مرحلة إياب دوري المحترفين الأردني لكرة القدم، من خلال الجولة 12 بلقاءين بين السلط والصریح و مغير السرحان ومعان.

وتمكن فريق الصريح من استغلال الفارق العددي أمام نظيره السلط الخميس، بعد طرد لاعب السلط خلدون الخوالدة في الشوط الأول، ليخطف فوزاً في بداية مرحلة إياب دوري المحترفين لكرة القدم.

وتفوق الصريح بهدفين مقابل هدف في المباراة التي جرت على ملعب عمان الدولي، لحساب الأسبوع 12 من الدوري، سجلها معاذ محمود وعمر عبد الرزاق، فيما سجل هدف السلط المحترف المصري احمد شمس الدين.

وبهذا الفوز رفع الصريح رصيده إلى 10 نقاط في المركز العاشر، فيما تجدد رصيده السلط عند 11 نقطة في المركز الثامن.

وتفوق فريق معان الخميس، على نظيره مغير السرحان في المباراة التي جمعتها اليوم على ملعب الأمير محمد بالزرقاء.

وفاز معان بثلاثة أهداف مقابل هدف، في المباراة التي جرت على حساب الأسبوع 12 من دوري المحترفين لكرة القدم، سجلها خالد الرابيدة وإياد الرمي وسليمان أبو زمع، فيما سجل هدف مغير السرحان الوحيد، اللاعب معتز عبيدات.

وبهذا الفوز رفع معان رصيده إلى 13 نقطة في المركز الثامن، فيما توقف رصيده مغير السرحان عند 16 نقطة في المركز الرابع.

لجنة الاستئناف تعلن إقامة مباراة

الفصلي وشباب العقبة بحضور الجمهور

قررت لجنة الاستئناف في اتحاد كرة القدم فسخ قرار اللجنة التأديبية المتعلق بإقامة مباراة الفصلي وشباب العقبة دون جماهير. واستناداً إلى الاستئناف المقدم من النادي الفصلي، فإن اللجنة فسخت قرار التأديبية وعليه فإن المباراة ستقام بالجمهور الجماهيري. وسيتم طرح تذاكر المباراة المقررة السبت المقبل على سماء عمان إلكترونياً. كما قررت لجنة الاستئناف إقامة مباراة فريق الوحدات أمام شباب الأردن على ملعبه.

فوز شباب الحسين على

الوحدات بدوري الكرة الطائرة

حقق فريق شباب الحسين لكرة الطائرة فوزاً صعباً على فريق الوحدات وبنتيجة 3-2 وبواقع 25-19، 28-26، 25-23، 23-21، 25-21، 15-11 في المباراة التي جرت الليلة في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب. وجاءت المباراة في إطار منافسات الدوري الممتاز لكرة الطائرة، ولحساب الجولة الرابعة من منافسات الدوري. ويشارك فريقاً شباب الحسين والوحدات في صدارة الدوري برصيد 10 نقاط لكل فريق.

موريانتس: انتقال رونالدو

لأتلتيكو سيكون أمراً غريباً

علق فرناندو موريانتس، مهاجم ريال مدريد السابق، على إمكانية انتقال البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم الميرنجي الأسبق، وللاعب مانشستر يونايتد الحالي، لصوف أتلتيكو مدريد. وقال موريانتس، خلال حفل تلمذته رابطة الليجا: «أرى الأمر غريباً جداً، لكن كل شيء يمكن أن يحدث».

وأضاف: «رونالدو لعب في الليجا من قبل، وحين يغادر أي لاعب لليجا فإنه يدرك أنها أفضل منافسة ويريد العودة، وأجد أن الأمر سيكون غريباً أن نراه بقميص أتلتيكو مدريد، لكنني الآن في مكان محايد، وإذا جاء سيكون مرحباً به». وعن الموسم الجديد من الليجا، أوضح: «الجميع يبدأ من الصفر مرة أخرى، والمنافس الذي يجب التغلب عليه هو ريال مدريد، بعدما فاز الموسم الماضي بالليجا ودوري الأبطال». وأتم: «برشلونة في العام الماضي لم يكن على المستوى في المباريات الأولى، لكن بعد إیرام التعادلات حقق فقرة كبيرة، بينما حافظ ريال مدريد على صلابته طوال الموسم».

عرض من البريميرليج لإنقاذ إدريسا

كشف تقرير صحفي، الخميس، عن وجود اهتمام من أحد أندية الدوري الإنجليزي الممتاز، بالتعاقد مع السنغالي إدريسا جانا جايي لاعب خط وسط باريس سان جيرمان.

وقال فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات على حسابه الشخصي، عبر موقع التواصل الاجتماعي «تويتير»: «إيفرتون فتح خط مفاوضات مع باريس سان جيرمان من أجل إدريسا جانا جايي، فهو أحد الأسماء المطلوبة لضخها هذا الصيف، لكن المحادثات في المراحل الأولى». وأضاف: «المحادثات ستستمر خلال الأيام المقبلة، وباريس سان جيرمان يريد بيع جايي في أقرب وقت ممكن».

يذكر أن إدريسا جايي انضم إلى سان جيرمان في صيف 2019، قادماً من إيفرتون الإنجليزي، وينتهي تعاقده في صيف 2023.

وخاض لاعب الوسط السنغالي 111 مباراة بقميص سان جيرمان على مدار 3 مواسم.

ألفيس يصنع هدفا في

مباراته الأولى مع بوماس

تعادل بوماس أونام، أمام ضيفه مازاتان بهدف ملته في الدقيقة الأخيرة من عمر المباراة التي شكّلت أول ظهور للبرازيلي داني ألفيس، منذ انضمامه لصاحب الأرض، وذلك في الجولة الخامسة من مرحلة ذهاب الدوري المكسيكي لكرة القدم (أبروتورا 2022).

وفي المباراة التي أقيمت فجر اليوم الخميس، لم تهنّز الشباك إلا في ربع الساعة الأخير من الشوط الثاني حين افتتح الضيوف التسجيل بهدف من توقيع إيوارد بيلو (75').

وفي الدقيقة الأخيرة من الزمن الأصلي للمباراة، تمكن صاحب الأرض من إدراك التعادل عن طريق نيكولاس فرييري بعد بتمريرة حاسمة من داني ألفيس في أول مباراة له بقميص بوماس.

وبهذا التعادل، تقدم بوماس إلى المركز السابع برصيد سبع نقاط، في حين أصبح رصيده مان ازلان ثلاث نقاط في المركز قبل الأخير أمام كيريتارو المتبدل بنتيقتين بعدما تعادل هو الآخر أمام تشيفاس دي جوادالكارا (2-2) في نفس الجولة.

رئيس هيئة التحرير «المدير العام»
محمود الضفاطه

رئيس التحرير
عبد اللطيف القرشي

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

تصدر عن
شركة صدى
الشعب

السنب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

مقسم التحرير : 5065525
فاكس التحرير : 5065522
إيميل التحرير: ad@shaabjo.com

مقسم الاعلان : 5056222
فاكس الاعلان : 5056223
إيميل الاعلان: m@shaabjo.com