

الخرطوم... الألاف يخرجون في مسيرات جديدة للمطالبة بـ«العديّة»

تابع ص7

ثقافة المطبخ الأردني تمتد إلى موائد القطريين وتبلي رغبات رواد مطاعم الدوحة

تابع ص7

روسيا وأوكرانيا.. اتهامات متبادلة بشأن «ضرب» محطة زابورجيا

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشمس

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الخارجية تعزي بضحايا فيضانات سيؤول

عمان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، عن أحر التعازي وصادق المواساة لجمهورية كوريا الصديقة بضحايا الفيضانات التي اجتاحت العاصمة سيؤول وضواحيها نتيجة الأحوال الجوية غير الاعتيادية، وأسفرت عن وقوع عدد من الوفيات، وخلفت أضراراً مادية. وأكدت الوزارة تعاطف المملكة مع جمهورية كوريا الصديقة، معربة عن تعازيها لأسر الضحايا.

أوقات الصلاة

الشعر	04:21
الظهر	12:42
المغرب	04:23
العشاء	07:37
الجمعة	09:03

14 محرم 1444 هـ الموافق 12 آب 2022 م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2821)

سعر النسخة دينار واحد

البلبيسي يدعو للإقبال على تلقي مطعم كوروناً

عمان

دعا مستشار رئاسة الوزراء لشؤون الصحة وملف كورونا، الدكتور عادل البلبيسي، إلى الإقبال على تلقي لقاح فيروس كورونا؛ لزيادة نسبة التغطية لتلقي الجرعات للسيطرة على وباء كورونا وأضراره على غير المطعمين لجميع الفئات العمرية. وأضاف البلبيسي، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، أن المملكة سجلت نسبة مرضية بتلقي الجرعات المختلفة، مؤكداً ضرورة تلقي الأشخاص الجرعة المعززة بعد مضي ٦ أشهر على تلقي الجرعة الثانية أو الثالثة، وخاصة كبار السن، والفئات ذات الاختطار العالي الذين يعانون من أمراض مزمنة، بهدف رفع نسبة المناعة ضد الفيروس. تابع ص٢

جس سائق الصهريج الذي انقلب على جسر المدينة الرياضية

عمان

أنهت محكمة صلح جزء عمان خلال جلسة علنية، برئاسة القاضي ذياب اشقيات، النظر بقضية الصهريج الذي انقلب أعلى جسر المدينة الرياضية وسط العاصمة عمان في ١١ تموز الماضي. وقررت المحكمة حبس سائق الصهريج لمدة ٤ أشهر نافذة في الحال بعد أن اعترف أمامها بأنه مذنب بما أسند إليه من تهم. وقال سائق الصهريج إنه تقاجا بسيارة أمامه فوق الجسر، وكان الصهريج محملاً، وقعد السيطرة عليه، وأسعفه سائق تكسي لأقرب صيدلية ثم عاد لموقع الحادث وسلم نفسه للأمن العام.

وأسندت النيابة العامة سبع تهم للسائق، هي الإحاق الضرر بأموال عامة، وأموال الغير، والصحة والسلامة العامة، وقيادة مركبة عمومية برخصة قيادة من الفئة الثالثة، وتعامل خاطئ مع المنعطفات بشكل خاطئ أثناء السير، وعدم حمل رخصة المركبة التي يقودها، وعدم حمل رخصة القيادة. تابع ص٢

التربية تفتح باب تقديم طلبات الترشح لمدارس الملك عبدالله

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم، الخميس، عن بدء تقديم طلبات الترشح لبرنامج مدارس الملك عبد الله الثاني للتبني، والتسريع الأكاديمي للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣. وقالت الوزارة، في بيان عبر صفحتها الرسمية على وسائل التواصل الاجتماعي، اليوم، إن عملية تقديم الترشيحات تبدأ صباح اليوم الخميس الموافق ١١ آب الحالي وحتى نهاية دوام يوم الثلاثاء ١٦ الشهر الحالي.

وبينت الوزارة، إنه تم اعتماد الرابط الإلكتروني <http://www.onlinelearning.jo/Qst22> لتقديم الطلبات من خلاله.

الفرايه يجري تنقلات إدارية جديدة بوزارة الداخلية

عمان

قرر وزير الداخلية، مازن الفرايه، الخميس، إجراء تشكيكات وتنقلات جديدة في الوزارة لاعتبارات إدارية، اعتباراً من يوم الأحد المقبل. وشمل القرار، نقل مساعد محافظ جرش ماني الظلبي مساعداً لمساعد محافظ الكرك، ونقل مساعد محافظ الكرك، محافظ عمان خالد القضاة مساعداً لمساعد محافظ الكرك، ونقل مساعد محافظ البلقاء مؤيد القاضي مساعداً لمساعد محافظ الكرك، ونقل مساعد محافظ عجلون سلطان حسان مساعداً لمساعد المحافظ العقبية. وتعيين المتصرف إسلام محيسن مساعداً لمساعد المحافظ المفرق. كما قرر وزير الداخلية مازن الفرايه، إجراء تشكيكات إدارية جديدة لاعتبارات إدارية، اعتباراً من يوم الأحد المقبل. وشمل القرار، نقل محافظ معان فراس «عبد محمد، الفاعور محافظاً لمحافظة جرش، وتعيين المحافظ فيصل مقلح السيمران محافظاً لمحافظة معان.

المقام في الشيدية باستثمار يصل إلى 85 مليون دولار الخصاونة يضع حجر الاساس لمصنع غسيل وتعويم الفوسفات

معان

وضع رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، الخميس، حجر الأساس لمصنع غسيل وتعويم الفوسفات في منطقة الشيدية بمحافظة معان وبجسم استثمار يصل إلى ٨٥ مليون دولار.

وتقوم فكرة هذا المشروع، الذي تنفذه شركة مناجم الفوسفات بالتعاون مع الشركة المالكة المتطورة للصناعات التحويلية، على تعويم وغسيل كميات كبيرة من الفوسفات ذات الجودة المنخفضة والمكسدة على مدى عشرات السنوات واستخلاص وإعادة إنتاج فوسفات عالي الجودة يتواءم مع اشتراطات شركة الفوسفات وعملائها والمستوردين من الخارج الأمر الذي يسهم في تعزيز صادرات المملكة من الفوسفات ودعم الاقتصاد الوطني.

وأعرب رئيس الوزراء عن سعادته بوضع حجر الأساس لهذا المشروع الحيوي بعد نحو عام من حضوره لتوقيع اتفاقية تنفيذه بين شركة الفوسفات والشركة المحلية المنفذة، لافتاً إلى أن مشروع غسيل وتعويم الفوسفات يؤكد الجدوية في تنفيذ المشروعات، وتأملاً بعد شهر ١٥ أن نرى مرحلة الإنتاج.

ولفت الخصاونة إلى أن المشروع تعود فوائده على الاقتصاد الوطني والتنمية وتشغيل الشباب الأردنيين من خلال توفير نوافذ تشغيلية تعطى الأولوية فيها لأبناء المجتمع المحلي، فضلاً عما يجسده من شراكة أصيلة ومشرة بين القطاعين العام والخاص.

وأكد رئيس الوزراء أن «الميزة النسبية» مثل هذه المشاريع أنها تتعامل مع المحافظات العزيزة في المملكة حسب ميزاتها ومزاياها من الموارد والإمكانات واستثمارها



ورئيس مجلس إدارة شركة مناجم الفوسفات الدكتور محمد ذنبيات وعدد من أعضاء مجلس إدارة الشركة والرئيس التنفيذي للشركة المهندس عبد الوهاب الرواد ورئيس نقابة العامة للعاملين في المناجم والتعدين خالد

الفناطسة، أكد رئيس الوزراء أن المشروع يأتي ترجمة للرؤى والتوجيهات الملكية السامية بتعزيز دور القطاع الخاص وتمكينه ليسهم في النهوض بالاقتصاد الوطني. تابع ص٢

بأفضل الطرق، والتبوع فيها، ما يوجد حالةً تكامليةً من التنمية المستدامة باتجاه الاعتماد على الذات..

وخلال حفل وضع حجر الأساس بحضور وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي

مجلس الوزراء يقر نظاماً معدلاً لنظام الخدمة المدنية

عمان

بتخصيص العدد الكافي من الموظفين للعمل لدى تلك الجهات من كوادر موظفي وزارة العدل العاملين عند نفاذ أحكام هذا النظام المعدل لدى الأمانة العامة للمجلس القضائي، والمكتب الفني لدى المحاكم، والمعهد القضائي، وجهاز التقنين القضائي.

وبموجب التعديل سنته المحافظة على جميع الحقوق الوظيفية لهؤلاء الموظفين، إضافة إلى الحوافز

والعلاوات والامتيازات الوظيفية المقررة لموظفي وزارة العدل، بما في ذلك استمرار اشتراكهم في صندوق التكافل الاجتماعي لموظفي الوزارة، بحيث تسري أحكام نظام الخدمة المدنية، وسائر التشريعات النافذة لشؤون موظفي الخدمة المدنية عليهم. وفي سياق متصل، أقر مجلس الوزراء أنظمة معدلة لأنظمة: الأمانة العامة للمجلس القضائي، والمعهد

أقر مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها، الخميس، برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، نظاماً معدلاً لنظام الخدمة المدنية لسنة ٢٠٢٢م.

ويأتي تعديل النظام لتمكين المجلس القضائي والجهات التابعة له من القيام بالمهام المنوطة بها، بمقتضى التشريعات النافذة لعملها، وذلك

الحنيطي: توفير جميع الإمكانيات ومتطلبات البيئة التعليمية الملائمة للطلبة

عمان

جميع الصعاب والتحديات في العملية التعليمية ومعالجتها. جاء ذلك خلال افتتاح رئيس هيئة الأركان المشتركة، الخميس، مدرسة الملك عبدالله الثاني الأساسية للبنين التابعة لمديرية التربية والتعليم والثقافة العسكرية في منطفة سما السرحان بمحافظة المفرق، وكان في استقباله مدير التربية والتعليم والثقافة العسكرية

العميد الركن علي قبيلان الدعجة ومدير المدرسة الرائد عبدالله السرحان. واستمع اللواء الركن الحنيطي، بحضور المساعد ليلدار والقوى البشرية وعدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي للقوات المسلحة. وشيوخ وجهاء المجتمع المحلي، إلى إيجاز قدمه العميد الركن الدعجة عن عد المباني في المدرسة وما تحتويه من

أكد رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف الحنيطي، أهمية توفير جميع الإمكانيات ومتطلبات البيئة التعليمية الملائمة للطلبة؛ لتسهيل عملية التعليم في مدارس الثقافة العسكرية، ليكونوا أفراداً منتجين ومشاركين في تنمية المجتمع المحلي، مشيراً إلى تذليل

بشحنة أسلحة... موسكو تكسب نقطة جديدة أمام الغرب بعالي

باماكو

تسلمت مالي شحنة جديدة من الأسلحة الروسية ضمن توجه رئيس المجلس العسكري الانتقالي الحاكم في باماكو، الكولونيل أسيمي غوتا، لتوثيق علاقته مع روسيا والابتعاد عن أوروبا التي تخوض «حرباً باردة» مع موسكو في غرب إفريقيا. وخلال تسليم الشحنة الجديدة، الثلاثاء، تم عرض طائرات Sukhoi-٢٥، وطائرات هليكوبتر حربية طراز Mi-٢٤. وفي انفعال حضره أسيمي غوتا، أشاد وزير الدفاع المالي، ساديو كامارا، بالأسلحة الروسية التي تعزز قدرات باماكو الاستطلاعية الهجومية، وب«الشراكة التي تعود بالنفع على الجانبين»، واصفاً احتفال التسليم ب«التاريخي».

وعقب وصول الأسلحة، ناقش رئيس المجلس العسكري الانتقالي في اتصال هاتف مع الرئيس الروسي فلاديمير بوتين،

الغربي الإفريقي، خاصة بعد أن حلت شركة «فاغنر» الروسية محل القوات الفرنسية في مالي بعد توتر العلاقات بين باريس وباماكو، كما شقت «فاغنر» طريقها إلى إفريقيا الوسطى. خلصت دراسة مركز الدراسات الاستراتيجية والدولية (CSIS) في واشنطن، إلى أن «فاغنر»، إلى جانب تدريب القوات المالية ستوفر خدمات أمنية لكبار المسؤولين الماليين، وستستفيد أيضاً من الوضع لتأمين مكاسب اقتصادية في مالي ودول أخرى في القارة. وعلى مدى السنوات الخمس الماضية، استهدفت الشركات العسكرية الخاصة الروسية بلداناً في إفريقيا جنوب الصحراء التي تتمتع بموارد طبيعية غنية، إضافة إلى تحديات تتعلق بالحوكمة والأمن، وفق الدراسة ذاتها. وأوصت الدراسة الدول الغربية بتعزيز علاقاتها الدبلوماسية، ودعم شركاء المجتمع المدني في دول الساحل

دعم موسكو لعملية الانتقال السياسي في مالي، مشيداً بالشراكة بين البلدين التي تحترم سيادة مالي. وفي وقت سابق، تسلمت مالي ٥ طائرات L-٣٩ و Sukhoi-٢٥ وطائرة هليكوبتر روسية، وتضمنت شحنات أخرى طائرتين هليكوبتر من طراز Mi-٢٤ وادارات مراقبة أعلن عنها إبريل الماضي، إضافة إلى طائرتين هليكوبتر وأنظمة رادار متحركة، أعلن عنها في مارس.

يقول الصحفي عبد الله آغ الحسن، من إقليم أزواد بشمال مالي، لموقع «سكاي نيوز عربية»، إن روسيا تهدف إلى تغيير العقيدة العسكرية لباماكو لتحل محل السلاح الغربي، وتوسيع سوق الأسلحة الروسية في إفريقيا، وتعظيم استفادتها من ثروات القارة ضمن ما يطلق عليه «التدافع على الموارد» في إفريقيا. وتكتسب موسكو نفوذاً متزايداً في الساحل

رئيس الوزراء يضع حجر الأساس لمصنع غسيل وتعويم الفوسفات في الشيدية بمحافظة معان



بأبوابه الاعتماد على الذات»، وخلال حفل وضع حجر الأساس بحضور وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي ورئيس مجلس إدارة شركة مناجم الفوسفات الدكتور محمد ذنبيات وعدد من أعضاء مجلس إدارة الشركة ورئيس التنفيذي للشركة المهندس عبدالوهاب الرواد ورئيس النقابة العامة للعاملين في المناجم والتعدين خالد الفناطسة، أكد رئيس الوزراء أن المشروع يأتي ترجمة للرى والتوجهات الملكية السامية بتعزيز دور القطاع الخاص وتمكينه ليسهم في النهوض بالاقتصاد الوطني. وقال رئيس الوزراء إننا نضفي في مشروع تحديني وطني كبير يحظى بإرادة سياسية واضحة وحاسمة تنفيذه في لدن جلالة الملك عبدالله الثاني، يعضدُ سمو في عهد الأمين، قوامه منظومة التحديث السياسي، ورؤية التحديث الاقتصادي، وخارطة طريق تحديث القطاع العام.

وشدد الخصاوة على أن المشروع التحديني الشامل الذي يتبناه جلالة الملك، مع دخول بلدنا مئويته الثانية، وبمسارته السياسية والاقتصادية ورافعته الإدارية، سيفد بصرامة والتزام مطلق، وبدون تلو في تنفيذ هذه الوثائق المرجعية الواقعية؛ حتى يحقق أهدافه المتوخاة بشكل كامل.

وحيأ رئيس الوزراء العاملين في هذا المشروع الحيوي، الذين يتولون النقاؤ الذي يعم غالبية الأردنيين، أمام السؤااوية التي تعارساها قلة لن تفتي عزم الأردنيين عن الخدمة ومواصلة مسيرة البناء والتنمية.

وقال: «تحية محبة واحترام توجهها لكل العاملين من مهندسين وعمال وغيرهم الذين يعملون في هذه الظروف الجغرافية والطبيعية الصعبة، متمتعين بالروح الإيجابية والعمل

بأبوابه الاعتماد على الذات»، وخلال حفل وضع حجر الأساس بحضور وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور ابراهيم الجازي ورئيس مجلس إدارة شركة مناجم الفوسفات الدكتور محمد ذنبيات وعدد من أعضاء مجلس إدارة الشركة ورئيس التنفيذي للشركة المهندس عبدالوهاب الرواد ورئيس النقابة العامة للعاملين في المناجم والتعدين خالد الفناطسة، أكد رئيس الوزراء أن المشروع يأتي ترجمة للرى والتوجهات الملكية السامية بتعزيز دور القطاع الخاص وتمكينه ليسهم في النهوض بالاقتصاد الوطني. وقال رئيس الوزراء إننا نضفي في مشروع تحديني وطني كبير يحظى بإرادة سياسية واضحة وحاسمة تنفيذه في لدن جلالة الملك عبدالله الثاني، يعضدُ سمو في عهد الأمين، قوامه منظومة التحديث السياسي، ورؤية التحديث الاقتصادي، وخارطة طريق تحديث القطاع العام.

وشدد الخصاوة على أن المشروع التحديني الشامل الذي يتبناه جلالة الملك، مع دخول بلدنا مئويته الثانية، وبمسارته السياسية والاقتصادية ورافعته الإدارية، سيفد بصرامة والتزام مطلق، وبدون تلو في تنفيذ هذه الوثائق المرجعية الواقعية؛ حتى يحقق أهدافه المتوخاة بشكل كامل.

وحيأ رئيس الوزراء العاملين في هذا المشروع الحيوي، الذين يتولون النقاؤ الذي يعم غالبية الأردنيين، أمام السؤااوية التي تعارساها قلة لن تفتي عزم الأردنيين عن الخدمة ومواصلة مسيرة البناء والتنمية.

وقال: «تحية محبة واحترام توجهها لكل العاملين من مهندسين وعمال وغيرهم الذين يعملون في هذه الظروف الجغرافية والطبيعية الصعبة، متمتعين بالروح الإيجابية والعمل

بهدف جلب الاستثمارات وتمكين القائم منها. وقال رئيس الوزراء نحن ملتزمون بتعزيز المناخات الجاذبة للقطاع الخاص والاستثمار؛ بما يسهم في توفير نواذ تشغيلية لأبنائنا الأردنيين. وأكد أن الحكومة تعمل بالشراكة مع مجلس الأمة، بشقيه الأعيان والنواب، على إقرار حزمة تشريعية تسهم في دعم بيئة الاقتصاد والاستثمار المحلية وتوفير نحو مليون فرصة عمل للأردنيين خلال السنوات الـ10 المقبلة، مؤكدا أننا ملتزمون بتبديل العقبات أمام القطاع الخاص والاستثمار؛

بهدف جلب الاستثمارات وتمكين القائم منها. وقال رئيس الوزراء نحن ملتزمون بتعزيز المناخات الجاذبة للقطاع الخاص والاستثمار؛ بما يسهم في توفير نواذ تشغيلية لأبنائنا الأردنيين. وأكد أن الحكومة تعمل بالشراكة مع مجلس الأمة، بشقيه الأعيان والنواب، على إقرار حزمة تشريعية تسهم في دعم بيئة الاقتصاد والاستثمار المحلية وتوفير نحو مليون فرصة عمل للأردنيين خلال السنوات الـ10 المقبلة، مؤكدا أننا ملتزمون بتبديل العقبات أمام القطاع الخاص والاستثمار؛

15 شهراً من الآن . وأكد أن العمل مستمر بوتيرة عالية لإقامة مصنع أسمدة أخرى في هذه المنطقة وفي منطقة العقبة خلال السنوات الخمس المقبلة بكلفة تصل إلى 1.5 مليار دولار وبشراكات دولية، إضافة عالمية وجذب المزيد من الاستثمارات بالاعتماد على الجهد الذي تبذله الحكومة بتوجيهات من جلالة الملك عبد الله الثاني لتوفير بيئة استثمارية جاذبة وتحديث وتطوير التشريعات وآليات العمل الناطمة للاستثمار وتطوير أداء القطاع العام، معرباً باسم الشركة والعاملين فيها عن شكره لرئيس الوزراء على رعايته لحفل وضع حجر الأساس لمصنع غسيل وتعويم الفوسفات في الشيدية، وأشار الدكتور الذنبيات إلى موافقة الحكومة الهندية مؤخراً على الاتفاقيات ومذكرات التفاهم التي وقعتها شركة مناجم الفوسفات الأردنية مع عدد من الشركات الحكومية وغير الحكومية الهندية .

وقدم المدير العام للشركة المثالية المتطورة للصناعات التحويلية المهندس رامي فاخوري عرضاً حول التقنيات التي سيتم استخدامها في المشروع للاستفادة من الفوسفات ذات النوعية المتدنية والذي لم يتم الاستفادة منه خلال الثلاثين سنة الماضية، مؤكداً أن المصنع سيعمل وفق أحدث التكنولوجيا لإنتاج فوسفات عالي الجودة مع الأخذ بالاعتبار معايير البيئة والمحافظة على المياه التي سيتم تدوير نحو 85 بالمائة منها. بدوره، أكد رئيس النقابة العامة للعاملين في المناجم والتعدين خالد الفناطسة على النجاحات التي تحققتها شركة مناجم الفوسفات والتي استطاعت تحويل الخسائر التي منيت بها قبل عدة سنوات إلى أرباح كبيرة تعود بالنفع والفائدة على الوطن والاقتصاد الوطني .

مجلس الوزراء يقر نظاماً معدلاً لنظام الخدمة المدنية

أقر مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها، الخميس، برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاوة، نظاماً معدلاً لنظام الخدمة المدنية لسنة 2022م.

ويأتي تعديل النظام لتمكين المجلس القضائي والجهات التابعة له من القيام بالمهام المنوطة بها، بمقتضى التشريعات الناطمة لعملها، وذلك بتخصيص العدد الكافي من الموظفين للعمل لدى تلك الجهات من كوادر موظفي وزارة العدل العاملين عند نفاذ أحكام هذا النظام المعدل لدى الأمانة العامة للمجلس القضائي، والمكاتب الفنية لدى المحاكم، والمعهد القضائي، وجهاز التفتيش القضائي.

وبموجب التعديل ستتم المحافظة على جميع الحقوق الوظيفية لهؤلاء الموظفين، إضافة إلى الحوافز والعلاوات والامتيازات الوظيفية المؤثرة لموظفي وزارة العدل، بما في ذلك استمرار اشتراكهم في صندوق التكافل الاجتماعي لموظفي الوزارة، بحيث تسري أحكام نظام الخدمة المدنية، وسائر التشريعات الناطمة لشؤون موظفي الخدمة المدنية عليهم. وفي سياق متصل، أقر مجلس الوزراء أنظمة معدلة لأنظمة: الأمانة العامة للمجلس القضائي، والمعهد القضائي، والمكاتب الفنية لدى محكمة التمييز والمحكمة الإدارية العليا ومحاكم الاستئناف، والتفتيش القضائي على المحاكم النظامية.

ويأتي تعديل الأنظمة أعلاه تنفيذاً لتوصيات اللجنة الملكية لتطوير الجهاز القضائي وتعزيز مبدأ سيادة القانون لعام 2017م، وما أتفق عليها من خطط تنفيذية لتعزيز استقلال القضاء، وتحديث الإدارة القضائية. ومن شأن هذه التعديلات أن تسهم في ضمان حسن سير العمل في الأمانة العامة في المجلس القضائي، واستقرار المعاملات الإدارية من خلال تخصيص موظفين إداريين للعمل فيها من موظفي وزارة العدل الذين تم نقلهم إلى الأمانة العامة وفقاً لأحكام نظام الخدمة المدنية المعدل. كما تهدف هذه التعديلات إلى تمكين المعهد القضائي من القيام بمهامه من خلال تخصيص العدد الكافي من موظفي الأمانة العامة للمجلس القضائي وتكليفهم بالعمل في المكاتب الفنية لدى محكمة التمييز والمحكمة الإدارية العليا ومحاكم الاستئناف، فضلاً عن المعهد القضائي وجهاز التفتيش القضائي، وإلزام العاملين في الجهاز الإداري هناك بالسرورية فيما يتعلق بجميع الأعمال وتحت طائلة المسؤولية.

ووافق مجلس الوزراء على نظام معدّل لنظام رواتب وعلاوات أفراد الأمن العام لسنة 2022م؛ بهدف توحيد العلاوات الممنوحة لضباط وأفراد قوّة الأمن العام من جميع تشكيلاتها.

كما وافق المجلس على الأسباب الموجبة لمشروع نظام صندوق إسكان موظفي أمانة عمان الكبرى لسنة 2022م، وأحاله إلى ديوان التشريع والرأي للسليبر بالإجراءات الأصولية لإقراره.

على صعيد آخر، وافق مجلس الوزراء على اتفاقية مصالحة بين هيئة تنظيم قطاع الاتصاات وشركتي (أورانج) و(أمنية)، بهدف دعم وتحفيز قطاع الاتصالات المتكثفة وترخيص ترددات الجيل الخامس. كما قرر المجلس الموافقة على إصدار الطابع العربي الموحد 2022م، الذي يصدر من الإدارات الريدية العربية، ويحمل شعار القمّة العربيّة المحبلة التي ستعقد في الجزائر.

مهرجان صيف عمان ينطلق بأسمية فنية على المدرج الروماني

تنطلقت، مساء الخميس، على مسرح المدرج الروماني فعاليات مهرجان صيف عمان، بأسمية فنية للفنان الأردني عمر العبدالات، ومغزوات موسيقية لفرقة الغوات المسلحة، وقرقة لفرقة أوسكار الاستعراضية، وسكيتش مسرحي «مهر الغالية».

وحددت أمانة عمان مساحة مخصصة للأطفال ضمن برنامج فعاليات المهرجان بدأت الساعة السادسة مساء على امتداد أيام المهرجان حتى 20 آب من الشهر الحالي، وتشمل محطات الرسم على الوجوه، نقح البالونات، محطات سينما الأطفال، الألعاب البوائية، ومنصات الألعاب، وتقام أسبائت المهرجان المعانية بتنظيم مجاتي من أمانة عمان الكبرى، وبوساطة الطابع الاتصاات وشركتي (أورانج) و(أمنية)، بهدف دعم المدرج الروماني في اليومين الأول والثاني، وتستكمل الفعاليات لباقي أيام المهرجان في حدائق الحسين.

ودعت أمانة عمان المواطنين لحضور فعاليات المهرجان الذي خصص فيه منطقة لعرض المنتجات التراثية والحرفية والمأكولات، ويهدف المهرجان إلى تنشيط الحركة السياحية، وإضافة مقصد للسائح في مدينة عمان، وتوفير أجواء الفرح للمواطنين وزوار الأردن وتعزيز مفاهيم المواطنة الصالحة من خلال بث الرسائل الإيجابية والتوعوية ضمن العروض الدرامية للكتاب والصغار.

مهندسا ومهندسة يؤدون القسم القانوني

عمل المهندسين في عدة مناطق في العالم، مشيراً إلى أنه رغم ما يقال عن نسب البطالة المرتفعة بين الشباب فإن البطالة بين خريجي التخصصات الهندسية تعتبر نسبياً أقل منها لدى خريجي الكليات الأخرى وأكثراً هناك فرصة للمهندس المقادير على تطوير إمكانياته وصقل قدراته.

وأضاف مساعد أن النقابة تقوم بتقديم العديد من المزايا والخدمات للمهندسين الشباب ومنها التدريب والتأهيل وصقل المهارات الفنية والشخصية من خلال عدة برامج تدريبية، لافتاً إلى الدور الهام الذي تقدمه أكاديمية المهندسين لتطوير والتدريب الهندسي من خلال تقديم الدورات التدريبية

عمل المهندسين في عدة مناطق في العالم، مشيراً إلى أنه رغم ما يقال عن نسب البطالة المرتفعة بين الشباب فإن البطالة بين خريجي التخصصات الهندسية تعتبر نسبياً أقل منها لدى خريجي الكليات الأخرى وأكثراً هناك فرصة للمهندس المقادير على تطوير إمكانياته وصقل قدراته.

وأضاف مساعد أن النقابة تقوم بتقديم العديد من المزايا والخدمات للمهندسين الشباب ومنها التدريب والتأهيل وصقل المهارات الفنية والشخصية من خلال عدة برامج تدريبية، لافتاً إلى الدور الهام الذي تقدمه أكاديمية المهندسين لتطوير والتدريب الهندسي من خلال تقديم الدورات التدريبية

البليبيسي يدعو للإقبال على تلقي مطعموم كورونا

أعراض مزمنة، بهدف رفع نسبة المناعة ضد الفيروس. وبين أن الحملة الوطنية للتطعيم ضد كورونا مستمرة في مراكز مختلفة من المملكة، ويعلن عن مواقعها يومياً عبر موقع صفحات وزارة الصحة الإلكترونية، حيث وصل عدد متلقي الجرعة الأولى إلى اليوم الخميس 4815000 جرعة، والجرعة الثانية 452000 جرعة، والجرعة الثالثة 674000 جرعة.

وحول الفحة العمرية من 12 إلى 17عاماً، أوضح أن عدد متلقي الجرعة الأولى وصل نحو 239000 شخص، والجرعة الثانية 204000، أما في الفحة العمرية من 5 إلى 11 عاماً، فبلغ عدد متلقي الجرعة الأولى 310

دعا مستشار رئاسة الوزراء لشؤون الصحة وملكف كورونا، الدكتور عادل البليبيسي، إلى الإقبال على تلقي لنحاق فيروس كورونا؛ لزيادة نسبة التغطية لتلقي الجرعات للسيطرة على وباء كورونا وأضراره على غير المطعمين لجميع الفئات العمرية.

وأضاف البليبيسي، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، أن المملكة سجلت نسباً مرضية يتلقى الجرعات المختلفة، مؤكداً ضرورة تلقي الأشخاص الجرعة المعززة بعد مضي 6 أشهر على تلقي الجرعة الثانية أو الثالثة، وخاصة كبار السن، والفئات ذات الاختطار العالي الذين يعانون من

أعراض مزمنة، بهدف رفع نسبة المناعة ضد الفيروس. وبين أن الحملة الوطنية للتطعيم ضد كورونا مستمرة في مراكز مختلفة من المملكة، ويعلن عن مواقعها يومياً عبر موقع صفحات وزارة الصحة الإلكترونية، حيث وصل عدد متلقي الجرعة الأولى إلى اليوم الخميس 4815000 جرعة، والجرعة الثانية 452000 جرعة، والجرعة الثالثة 674000 جرعة.

وحول الفحة العمرية من 12 إلى 17عاماً، أوضح أن عدد متلقي الجرعة الأولى وصل نحو 239000 شخص، والجرعة الثانية 204000، أما في الفحة العمرية من 5 إلى 11 عاماً، فبلغ عدد متلقي الجرعة الأولى 310

إطلاق برنامج زمالة وطني لرفد قطاع المياه بالطاقات الشابة المؤهلة

المطلوبة لكل مرافق المياه من خلال تحديد مؤشرات قابلة للقياس. وبين الوزير، أن هذا البرنامج يعد من البرامج المتقدمة الهادفة لرفد المؤسسات والشركات العاملة في قطاع المياه بالخبرات الشابة المتقدمة والمؤهلة علمياً وفنياً، ودمجها فيه، وإشراك الشباب في بناء وتطوير مؤسسات القطاع من خلال برامج تدريبية متخصصة وصقل مهاراتهم في بيئة عمل مهنية تفاعلية، وإكسابهم مهارات فنية وإدارية متطورة، والتعامل مع مختلف التحديات للارتقاء بالأداء، وتعزيز الشراكة بين مؤسسات القطاع داخلياً من جهة، ومع المجتمع والمؤسسات من جهة أخرى. وشدد الوزير على أهمية إتاحة مختلف الإمكانيات والقدرات أمام الشباب في جميع مؤسسات القطاع، وتمكينهم فنياً وإدارياً وتنفيذ مبادرات خالقة تعزز الشراكة مع المؤسسات الأخرى والمجتمع وفق أعلى معايير العدالة والنزاهة والشفافية.

و أشار إلى أن أسس الاختيار ستكون وفقاً للاحتياجات وتحقق جميع معايير التقييم

أطلقت وزارة المياه والري، بالتعاون مع مشروع حوكمة قطاع المياه التابع للوكالة الأميركية للتنمية الدولية، برنامج زمالة المياه الوطني، وذلك ضمن فعاليات الاحتفال بيوم الشباب العالمي. وقال وزير المياه والري المهندس محمد النجار خلال الحفل، الخميس، إن الوزارة تهدف إلى تعزيز الاستفادة من القدرات المشابة المؤهلة في جميع مؤسسات قطاع المياه، بما يحقق أهداف الخطط الاستراتيجية لقطاع المياه لتحقيق التنمية المستدامة، وبناء القدرات وتوفير جميع أشكال الدعم الفني، وتحقيق التطوير المؤسسي في مختلف فرق القطاع. وأوضح النجار أن الوزارة، بالتعاون مع مشروع حوكمة قطاع المياه تنفذ خطة استراتيجية للحد من فاقد المياه، وتعزيز قدرات القطاع، وإدماج الشباب في مؤسسات القطاع من خلال نهج شامل لتحقيق الخطة الاستراتيجية لقطاع المياه، وإعادة تحديد الأدوار والمسؤوليات

جس سائق الصهريج الذي انقلب على جسر المدينة الرياضية 4 أشهر على جسر المدينة الرياضية

أهنت محكمة صلح جزء عمان خلال جلسة علنية، برئاسة القاضي ذياب اشتيات، النظر بقضية الصهريج الذي انقلب أعلى جسر المدينة الرياضية وسط العاصمة عمان في 11 تموز الماضي.

وقررت المحكمة حبس سائق الصهريج لمدة 4 أشهر إضافة في الحال بعد أن اعترف أمامها بأنه مذنب بما أسند إليه من تهم.

وقال سائق الصهريج إنه تفاجأ بسيارة أمامه فوق الجسر، وكان الصهريج محملاً، وقد السيطرة عليه، وأسفحه سائق تكسي لأقرب صيدلية ثم عاد لموقع الحادث وسلم نفسه للأمن العام.

وأسندت النيابة العامة سبع تهم للسائق، هي إلحاق الضرر بأموال عامة، وأموال الغير، والصحة والسلامة العامة، وقيادة مركبة عمومية برخصة قيادة من الفئة الثالثة، وتعامل خاطئ مع المنعطفات بشكل خاطئ أثناء السير، وعدم حمل رخصة المركبة التي يقودها، وعدم حمل رخصة القيادة.

وثبتت للمحكمة بعد الاستماع إلى شهود القضية وبيانات رقيب السير، إبانة السائق بجرم التسبب بإلحاق الضرر بأموال عامة وحبسه ثلاثة أشهر والرسوم، وإعلان عدم مسؤوليته عن إلحاق الضرر بأموال الآخرين وإلحاق الضرر بالصحة والسلامة العامة؛ لانتفاء القصد الجرمي.

وإذات المحكمة السائق عن جرم مخالفة القانون المتصلة بقيادة مركبة برخصة قيادة لا تحوله بقيادتها، والحكم عليه بالحبس لمدة شهر واحد مع الرسوم، وإدانته بجرم التعامل مع المنعطفات بشكل خاطئ وتفريمه 15 ديناراً، وإدانته بجرم عدم حمل رخصة المركبة ورخصة القيادة والحكم عليه بغرامة مالية قيمتها 20 ديناراً عن كل مخالفة 10 دنانير والرسوم.

كما قررت المحكمة بموجب أحكام المادة 72 من قانون العقوبات جمع العقوبات المحكوم بها المان لتصبح العقوبة واجبة النفاذ بحقه، وهي الحبس أربعة أشهر والرسوم محسوبة له مدة التوقيف والغرامة بقيمة 25 ديناراً، حكماً واجهاً نافذاً في الحال وقابلاً للاستئناف أمام المحكمة المختصة.

ووجدت المحكمة بعد التدقيق أن الواقعة الثابتة لها في هذه القضية -وكما فتعت واستقر في وجدانها بأن المدان يوم 11 تموز الماضي، وأثناء قيادته لمركبة المشتكى والذي يعمل عنده سائق، وهي عبارة عن صهريج لنقل محتويات الحفر الامتصاصية، وأثناء مروره في منطقة أعلى جسر المدينة الرياضية ونتيجة لتعامله مع المنعطف بشكل خاطئ اصدمت المركبة بحواجز الجسر الإسمنتية، ثم اسقر على الجانب الأيمن حيث نتج عنه أضرار مادية في الجسر والاصدات وحاجة لفحص المصدات الحديدية السفلية للجسر وأضرار الكيلبات الكهربائية فضلاً عن تضرر الصهريج الملوك لشخص آخر، وتبين أن المدان غير حاصل على رخصة قيادة تؤهله لقيادة هذا النوع من المركبات.

وقال المدان للمحكمة أنه مذنب بما أسند إليه من تهم ولم يكن يقصد ذلك، وأنه تفاجأ أثناء قيادته بمركبة أمامه أعلى الجسر الأمر الذي أدى إلى انقلاب الصهريج وسالت حمولته على الشارع العام، وأن سائق تكسي أوصله لأقرب صيدلية وعاد لموقع الحادث.

ونصت المادة 443 من قانون العقوبات بأن كل من هدم وخرّب قصداً الأبنية والأصااب التذكارية والمتائل وغيرها من الإنشاءات والعقارات الملوك للدولة أو المعدة لمنفعة الجمهور أو للزينة العامة أو أي شيء منقول أو غير منقول له قيمة تاريخية يعاقب بالحبس من ثلاثة أشهر وحتى ثلاث سنوات، وتفريمه مبلغاً مااليا تتراوح قيمته بين 100 و500 دينار.

معهد الإدارة العامة يبحث التعاون مع مؤسسات محافظة العقبة

بحث مدير عام معهد الإدارة العامة، المهندس سهام الخوالدة، التعاون في تنفيذ البرامج والدورات، مع عدد من مؤسسات محافظة العقبة. جاء ذلك خلال جولة تفقدتها وفرق من المعهد، الخميس في محافظة العقبة، حيث أشارت إلى أن اللقاءات تأتي إيماناً من المعهد بضرورة تقديم خدماته لجمع الجهات الحكومية في المملكة، وتنفيذ لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني بأهمية العمل الميداني وتفعيل الشركات مع مختلف القطاعات.

ولتقت الخوالدة مدير شركة العقبة لإدارة الموانئ عبدالمجيد القرنة، والأمين العام للمواف المالي والإداري في سلطة العقبة الاقتصادية الخاصة محمد أبو طالب.

واختتمت الجولة بلقاء برنامج تأهيل شاغلي وظيفة مدير لعدد من موظفي سلطة العقبة الاقتصادية الخاصة.

بحث مدير عام معهد الإدارة العامة، المهندس سهام الخوالدة، التعاون في تنفيذ البرامج والدورات، مع عدد من مؤسسات محافظة العقبة. جاء ذلك خلال جولة تفقدتها وفرق من المعهد، الخميس في محافظة العقبة، حيث أشارت إلى أن اللقاءات تأتي إيماناً من المعهد بضرورة تقديم خدماته لجمع الجهات الحكومية في المملكة، وتنفيذ لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني بأهمية العمل الميداني وتفعيل الشركات مع مختلف القطاعات.

ولتقت الخوالدة مدير شركة العقبة لإدارة الموانئ عبدالمجيد القرنة، والأمين العام للمواف المالي والإداري في سلطة العقبة الاقتصادية الخاصة محمد أبو طالب.

واختتمت الجولة بلقاء برنامج تأهيل شاغلي وظيفة مدير لعدد من موظفي سلطة العقبة الاقتصادية الخاصة.

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 المرهقة، 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 يؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

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

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

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

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

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

يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بحساسية العطور وقد لا يدركون ذلك، لكن التعليمات التالية من شأنها أن تساعدكم في ذلك وتحميهم من المضاعفات. شاركفرد تعليمات للكشف عن حساسية العطور نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية بعض التعليمات التي تساعد في الكشف عن الإصابة بحساسية العطور، وذلك من أجل تجنب ظهور أي مضاعفات

تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

كثرة الشامات على الذراع اليمنى يرفع

خطر الإصابة بسرطان الجلد

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

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

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 (الخاللات) على الذراع اليمنى من شأنها أن تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد melanoma، وأشار الباحثون

دراسة جديدة تشير إلى أن النبيذ الأبيض

يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho) بأنه من الغريب وجود العلاقة القوية بين النبيذ الأبيض وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشاروا أيضاً بأنهم لم يتوصلوا إلى سبب من وراء هذه العلاقة.

وأفاد الباحثون بأن النبيذ يحتوي على نسبة عالية من الأسيتالدهيد (Acetaldehyde) بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى. ولكن مع أن نسبة الأسيتالدهيد متساوية في النبيذ الأحمر والأبيض ولكن الفرق هو احتواء النبيذ الأحمر على مضادات



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

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

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، فاذهب 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 بوتيكيو 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 أوميجا 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 أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا 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 أوميجا 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 والإستجماع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

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

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 إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن 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 إتهاب الأنسجة المحيطة به.

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

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 الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التغلب على 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، الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

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

في حال شعورك بالإغماء

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

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

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

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ!

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

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه
تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق
قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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

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

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

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتخفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام 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 الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

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

٦- التهاب العرقية
هي التهابات حادة تصيب بصليات 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 والنمش
من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة في موسم الصيف.

٦- تمزق الغضروف الهملاي

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

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

٧- الفقرس

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

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في 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 بالألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- الفقرس

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

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

يتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيرا

وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصنفة

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

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية 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.

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

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



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

٩ علامات مميزة للشيوخ

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

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ "التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
- تحدر المغذيات الناتجة 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 المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفلوك Hayflick. وهو الحد الذي تتخصص الخلايا بالـ "شيخوخة" عندما تصل إليه.

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

ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التقدم والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وبنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأخطاء والبقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلاً: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرر، 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 للشيخوخة، 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 الأوكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

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

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

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

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

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 بيته 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.

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

علامة مميزة

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

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

عنصر مشترك

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

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



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

وقيات بالآلاف حول العالم

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

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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

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

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

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد 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.

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

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

الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والعباب 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، ووجدت 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 يعيل 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
- 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.

حظر الاتحاد الأوروبي على واردات الفحم الروسي يدخل حيز التنفيذ

عمان

دخل حظر استيراد الفحم الروسي في الاتحاد الأوروبي حيز التنفيذ بدءاً من الخميس، بعد انتهاء الفترة الانتقالية للحظر الذي فرضه التكتل، وكان الحظر جزءاً من حزمة العقوبات الخامسة التي اتفق عليها الاتحاد الأوروبي في نيسان الماضي.

واتفقت دول الاتحاد الأوروبي على فترة انتقالية تبلغ مدتها ١٢٠ يوماً لمنح قطاع الطاقة الأوروبي فرصة للتكيف مع حظر الاستيراد، حيث يحظر الحظر لإضعاف الاقتصاد الروسي وسط العمليات على أوكرانيا، وفق الموقع الرسمي للمفوضية الأوروبية.

وقالت المفوضية الأوروبية في نيسان الماضي إن حظر الفحم يمكن أن يتسبب في خسائر تبلغ ٨ مليارات يورو سنوياً لروسيا، حيث يعد حظر الفحم أولى عقوبات الاتحاد الأوروبي على إمدادات الطاقة الروسية. وفي حزمة عقوبات لاحقة، اتفق التكتل على حظر تسليمات النفط الروسي إلى حد كبير من أجل زيادة الضغط على موسكو. ومن المقرر كذلك أن يدخل الحظر على النفط حيز التنفيذ في نهاية العام الحالي، مع استثناءات للعديد من البلاد التي تعتمد بشكل خاص على النفط الروسي.

تركيا تدعو للمصالحة بين الحكومة السورية والمعارضة

انقرة

كشف وزير الخارجية التركي، مولود جاويش أوغلو، يوم الخميس، عن محادثة قصيرة جمعته بنظيره السوري فيصل المقداد، على هامش اجتماع مؤتمر عدم الانحياز في بلغراد.

ونقلت وسائل إعلام تركية عن جاويش أوغلو قوله «أجريت محادثة قصيرة مع وزير الخارجية السوري في اجتماع دول عدم الانحياز ببلغراد». وقال المسؤول التركي: «علينا أن نصلح المعارضة والنظام في سوريا بطريقة ما، والأمل يكون هناك سلام دائم».

وأوضح جاويش أوغلو «لمنع تقسيم سوريا، يجب أن تكون هناك إدارة قوية للبلاد، يمكننا أن نسيطر على كل ركن من أراضيه، وذلك ممكن فقط من خلال الوحدة». ولفت إلى الرئيس الروسي فلاديمير بوتين عرض على الرئيس أردوغان لقاء نظيره السوري بشار الأسد، وفضل أردوغان التواصل عبر استخبارات البلدين».

الكاظمي يدعو السياسيين لتقديم «تضحيات» من أجل العراق

بغداد

قال رئيس الوزراء العراقي، مصطفى الكاظمي، يوم الخميس، إن البلاد تواجه مشكلة سياسية حقيقية في مرحلة ما بعد الانتخابات، معتبراً أن الحل يكمن في الحوار.

ودعا الكاظمي في بيان القيادة السياسيين في العراق إلى «تقديم التضحيات» من أجل البلاد، مشدداً على الحوار لحل المشكلات السياسية. وأضاف الكاظمي: «التحديات التي تواجهها تنعكس على أداء الحكومة وكل مؤسسات الدولة العراقية. أمضت هذه الحكومة ٢٨ شهراً، ومن المؤسف أنها خلال هذه المدة كانت هناك موازنة فقط لـ ٤ أشهر، فكيف يمكن أن تعمل الدولة بغياب الموازنة؟».

وتابع: «تأخرنا منذ ١٧ عاماً والأردن لدينا فرصة، وهذه الحكومة كانت على مسافة واحدة من الجميع وركزت على الجانب الفني أكثر من الجانب السياسي». وشدد على أنه «تقف في منتصف الطريق، وعلى مسافة واحدة من الجميع، وعليه أتمنى من التكتل السياسية أن تدعم هذه الحكومة لإنجاز مهمتها». وتأتي تصريحات الكاظمي في الوقت الذي يعيش فيه العراق أزمة سياسية، إذ يعترض الألاف من أنصار زعيم التيار الصدري مقتدى الصدر، في محيط البرلمان ويتظاهرون في المنطقة الخضراء المحصنة ببغداد، منذ أيام، في احتجاجات بدأت برفض اختيار محمد السوداني، المغرب من قوى الإطار التنسيقي، خصم الصدر، لمنصب رئيس الوزراء، ووصلت للمطالبة بإسقاط النظام الحاكم.

إستونيا تحظر دخول السياح الروس.. وموسكو تصف بـ«الفويا»

وكالات

قررت إستونيا، يوم الخميس، منع الأشخاص القادمين من جارتها روسيا حاملين تأشيرات سياحية من دخول أراضي البلد الواقع في أقصى شمال منطقة البلقان، وذلك نتيجة للحرب الجارية في أوكرانيا.

تلقت «هيئة أنباء البلطيق» عن وزير الخارجية الإستوني أورماس رينسالو قوله إن «فرصة المواطنين الروس في زيارة إستونيا بأعداد كبيرة أو زيارة أوروبا عبر إستونيا تتعارض مع مغازي العقوبات التي فرضناها».

كان الاتحاد الأوروبي، الذي تتمتع إستونيا بعضويته، قد حظر بالفعل السفر الجوي من روسيا بعدما بدء عملياتها العسكرية في أوكرانيا. بيد أنه ما زال بإمكان الروس السفر براً إلى إستونيا ومن الواضح أنهم يقومون بعد ذلك برحلات جوية إلى المقاصد الأوروبية أخرى.

ومن خلال فرض العقوبات، تريد إستونيا ألا تتمكن روسيا من «مواصلة حياتها الدولية المعتادة على مستوى المواطنين»، حسبما قال رينسالو لهيئة أنباء البلطيق، وكالة الأنباء الرئيسية بالمنطقة.

روسيا وأوكرانيا.. اتهامات متبادلة بشأن «ضرب» محطة زابوريجيا



وكالات

أوكرانيا، عبر تلغرام، «مقاتلي (الرئيس الأوكراني فولوديمير) زيلينسكي» بشأنها.

وقال روغوف: «صنف مقاتلو زيلينسكي مجدداً محطة زابوريجيا للطاقة النووية». وكانت المحطة قد استهدفت بعملية تصف الأسيوع الماضي، مما أثار قلق المجتمع الدولي.

وجاء في التصريحين الروسي والأوكراني: «اشتمت النيران في مساحة صغيرة من العشب لكن لم يصب أحد». وأفاد المصدران بعد ذلك بسقوط خمس قذائف أخرى قرب محطة إطفاء على مقربة من المحطة.

وأكد روغوف أن «الهجوم نفذ بقاذفات صواريخ متعددة وقطع مدفعية ثقيلة من الضفة اليميني لنهر دنيبر»، مشيراً خصوصاً

إلى بلدة مارغانيتس، حيث قتل ١٣ مدنياً أوكرانياً، الأربعةاء. في قصف روسي، وفقاً للسلطات الأوكرانية.

ويثير الوضع في زابوريجيا قلق المجتمع الدولي، وحذر الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريس، في وقت سابق الخميس، من خطر وقوع «كارثة».

وشدد على أنه «يجب عدم استخدام الموقع في سياق العمليات العسكرية»، داعياً إلى إنشاء «محيط منزوع السلاح لضمان أمن المنطقة».

وتأتي هذه التصريحات فيما يعقد مجلس الأمن اجتماعاً طارئاً بعد ظهر الخميس، لتلبية طلب من روسيا لبحث الوضع.

ثقافة المطبخ الأردني تمتد إلى موائد القطريين وتلبي رغبات رواد مطاعم الدوحة

الدوحة

وعلى موادهم ولواثمهم، ومكوناً رئيسياً على قوائم المطاعم، فهذا يعني أن «المطبخ الأردني» يرسل طعاماً تقليدياً لذيذاً وناجحاً ومطلوباً إلى الثقافات الأخرى التي يمثها كثير من الناس الذين يعيشون اليوم في قطر، أو في أي دولة خليجية أو عربية أخرى ومن مختلف الجنسيات..

ويعتقد العمادي أن ثقافة الطعام الأردني ستشهد مزيداً من النجاح والانتشار والرواج، لتصل إلى مستويات وشعوب ومجتمعات لم تصلها بعد.

بدورها، تقول نعيمة الجفيري، وهي ربة أسرة قطرية، إن المطبخ الأردني يعد من المطابخ العريقة في بلاد الشام، فهو واحد من ثقافة

طعام ممتدة وراسخة على مستوى المنطقة، بل إن العديد من الوجبات و«الأكلات» الأردنية، أصبحت بالنسبة لأسر قطرية وأسر مقيمين هنا، مطلوبة ويجري تداولها بين الطعام الذي تعده تلك الأسر حسب عاداتها وتقاليدها.

وتضيف الجفيري: فيما مضى لم تكن تعرف من الطعام الأردني أو المطبخ الأردني سوى «المسنف»، لكن اليوم اكتشفنا كم أن ثقافة الطعام

الأردني غنية واسعة ومتنوعة، بحيث أصبحتنا نضيف إلى قوائم إعداد الطعام الخاصة بنا، العديد من الوجبات الأردنية اللذيذة والجميلة والتي لا يمكن الاستغناء عنها.

ويقول الشاب القطري خالد الدرسي إنه كان يسعد كثيراً بتناول الطعام الأردني عندما كان يسافر مع أسرته إلى الأردن، لكنه اليوم يعبر عن سعادته البالغة بتوفر جميع أصناف ومكونات المطبخ الأردني في السوق القطري، مضيفاً: في السابق عندما كنا نرغب بتناول «المسنف» مثلاً،

ويعبر الدرسي أن ذلك يعكس بوضوح حجم التغييرات التي تشهدها ثقافة المطبخ الأردني والطعام الأردني عموماً، وانتشاره الكبير بين الجنسيات الأخرى التي تعيش في قطر، مضيفاً أنه يتفاجأ في بعض الأحيان عندما يتواجد في بعض مطاعم الدوحة أن «أجانب» يطلبون «المسنف»، وهو ما يعبر عن جاذبية هذه الوجبة وتأثيرها وسحرها الكبير على كل من يتناولها.

وبالنسبة إلى كمال الرفاعي وهو سوري يدير مطعمًا شامياً في الدوحة، فإن ما ساعد على انتشار المطبخ الأردني في قطر وكثير من الدول الخليجية والعربية، لا يعود فقط إلى الجالية الأردنية المنتشرة في تلك الدول، وإنما إلى غنى «الطعام الأردني» أيضاً، وتنوعه وتفضيله من قبل كثير من الجاليات كخيار آخر إذا ما أرادوا أن يخرجوا من دائرة مطبخ بلادهم.

يضيف الرفاعي أن المطعم الذي يديره لم يكن لدى افتتاحه قبل سنوات يقدم أي وجبات من المطبخ الأردني، حيث كان مقتصرًا على الطعام الشامي، لكن وفي ظل الرواج والانتشار الكبير للمطبخ الأردني، واستمرار سؤال رواد المطعم عن الوجبات الأردنية وخاصة «المسنف»، كان لا بد من إجراء بعض التغييرات على قائمة

المطعم لتلبية رغبات الزبائن، وإدخال العديد من الوجبات الأردنية مثل المسنف والمقلوبة و«قلاية البندورة بالحلحة» ضمن قوائم الطعام.

وأعلن البرهان في الرابع من يوليو انسحاب الجيش من الحوار وترك المجال للقوى السياسية لتشكيل حكومة كفاءات يتم بعدها حل مجلس السيادة وتشكيل مجلس أعلى للأمن والدفاع؛ لكن قوى الشارع رفضت ذلك الإعلان واعتبرته محاولة لترسيخ الحكم العسكري والتفاف على الثورة التي أطاحت بنظام الإخوان.

والقوى السياسية لإحداث أكبر قدر من التوافق. يأتي هذا فيما جددت الأمم المتحدة ودول الاتحاد الأوروبي وبلدان الترويج «الترويج» المملكة المتحدة والولايات المتحدة؛ مطالبتها بتسليم السلطة للمدنيين على أن يكون هناك وضوح كامل بشأن دور الجيش ومسؤولياته والإشراف عليه.

مسلح يقتحم مصرفاً في بيروت ويحتجز رهائن مطالباً بأمواله

بيروت

احتجز مسلح، الخميس، موظفي أحد المصارف في منطقة الحمرا في بيروت، مطالباً «بتسليمه أمواله المودعة في المصرف».

وأفاد مراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في بيروت، أن السلطات اللبنانية تتابع منذ عدة ساعات حادثة تعرض أحد المصارف في منطقة الحمرا إلى اقتحام واحتجاز للموظفين والمواطنين بقوة السلاح، حيث دخل أحد المودعين إلى مصرف «فدرال بنك» في الحمرا وسط بيروت حاملاً سلاخاً رشاشاً وطالب بتسليمه أمواله المودعة في المصرف.

وحضر الجيش وقوى الأمن الداخلي إلى المكان، وقرضوا طوقاً أمنياً حول المصرف، فيما لا يزال الشخص المسلح داخل المصرف ويحتجز الموظفين، وتجري القوى الأمنية مفاوضات معه لإنهاء القضية. وكان المسلح دخل إلى المصرف للمطالبة بمبلغ من حسابه بالدولار الأميركي لعلاج والده في المستشفى، وعندما لم يتم تلبية طلبه غادر المصرف ثم عاد بسلاحه واحتجز الموظفين وبعض الزبائن».

يذكر أن المصارف اللبنانية ترفض منذ ٣ سنوات قيوداً مشددة على سحب الودائع، ما تسبب بإشكالات كثيرة مع المودعين، لكن حادثة اليوم تعتبر الأخطر.

مستوطنون متطرفون يقطعون 200 شجرة زيتون جنوب الخليل

رام الله

قطع مستوطنون متطرفون يهود، صباح الخميس، نحو ٢٠٠ شجرة زيتون في مسافر يطا جنوب مدينة الخليل جنوب الضفة الغربية المحتلة، وقال مسؤول اللجان الشعبية في جنوب الخليل راتب الجبور، في بيان، إن مستوطنين متطرفين من مستوطنة «أنتسار مان» قطعوا ودمروا نحو ٢٠٠ شجرة زيتون في أراضي العين البيضاء في مسافر يطا بحماية قوات الاحتلال الإسرائيلي، وذلك لأغراض احتلالية واستيطانية عنصرية.

وعلى صعيد متصل، اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، صباح اليوم، خمسة عشر فلسطينياً من مناطق مختلفة في الضفة الغربية المحتلة بينهم طفلان شقيقان، وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان، إن قوات الاحتلال الإسرائيلي اقتحمت وسط إطلاق كثيف للنيران مناطق متفرقة في مدن رام الله والبيرة وبيت لحم وطولكرم والخليل وجنين، واعتقلت هؤلاء المواطنين.

عشرات المستوطنين المتطرفين يقتحمون الأقصى

القدس

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود، صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك – الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، في بيان، إن عشرات المستوطنين اقتحموا المسجد الأقصى على شكل مجموعات متتالية، من جهة باب المغاربة وذلك بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح، ونفذوا جولات مشبوهة وأدوا طقوساً تلمودية استفزازية في باحاته وسط التصدي لهم بالطرده وهتافات التكبير الاحتجاجية من قبل المصلين والمرابطين وحراس المسجد الأقصى المبارك.

قطر تلزم الطلاب بارتداء الكمامات وإجراء فحص كورونا للسماح لهم بدخول المدارس

الدوحة

أعلنت وزارة التربية والتعليم القطرية عن إلزام جميع الهيئات الإدارية والتربوية والطلبة في جميع دور الحضانات ورياض الأطفال والمدارس الحكومية والخاصة في قطر، بإجراء اختبار فحص المستضدات السريع بالمنزل، أو بأحد المراكز المعينة، قبل بداية الدوام المدرسي. ولقّبت الوزارة في بيان اليوم، إلى أن هذا الفحص مطلوب إجراءه فقط لبداية العام الدراسي ولمرة واحدة فقط وليس أسبوعياً، وأوضحت أن هذا الفحص، يأتي بناء على الاستعدادات الجارية لاستقبال العام الدراسي الجديد ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، وانطلاقاً من جهودها في مكافحة انتشار فيروس كورونا «كوفيد-١٩»، وفي ظل الموشتر الصحية الحالية للجائحة، وذلك بالتنسيق مع وزارة الصحة العامة. ودعت الوزارة إلى ضرورة إحضار نتيجة الفحص (سلبية)، للسماح للطلاب والهيئة التربوية بالدخول إلى المدارس، مضيفاً أنه في حال كانت النتيجة (إيجابية)، يتوجب مراجعة أقرب مركز صحي، والالتزام بتطبيق الإجراءات الاحترازية المقررة في هذا الشأن.

المغرب يوقف عنصراً موالياً لداعش خطط لعلل إرهابي

الرباط

أوقفت السلطات المغربية، يوم الخميس، عنصراً موالياً لتنظيم «داعش»، للاشتباه في انخراطه في التخطيط والإعداد لتنفيذ عمل إرهابي. وقال بيان صادر عن المكتب المركزي للأبحاث القضائية التابع للمديرية العامة لمراقبة التراب الوطني: «تمكن المكتب في الساعات الأولى من صباح يوم الخميس، من توقيف عنصر متطرف موالٍ لتنظيم داعش الإرهابي، يبلغ من العمر ٣٦ سنة، وذلك للاشتباه في انخراطه في التخطيط والإعداد لتنفيذ مشروع إرهابي بغرض المساس الخطير بالنظام العام». وأوضح البيان أنه «تم توقيف العنصر المتطرف بمدينة تطوان، في عملية أمنية شاركت في تنفيذها مجموعة من عناصر القوة الخاصة التابعة للمديرية العامة لمراقبة التراب الوطني، بالتنسيق وتعاون ميداني من ضباط الشرطة القضائية العاملين بالمكتب المركزي للأبحاث القضائية».

وأضاف أنه «حسب المعلومات الأولية، فإن المشتبه فيه متشبع بأفكار متطرفة تحرض على تكفير المجتمع وممثلي السلطات والقوات العمومية، فضلاً عن نشاطه المكثف ضمن الأوساط الانفrazية وقنوات التواصل التي تتبنى الإشادة بالفكر التخريبي المتطرف والتخريض على التخطيط لتنفيذ مشاريع إجرامية تستهدف الأشخاص والمنشآت العمومية والخاصة».

الخرطوم... الألاف يخرجون في مسيرات جديدة للمطالبة بـ«المدنية»

الخرطوم



خرج، يوم الخميس، آلاف السودانيون في العاصمة الخرطوم في مسيرات جديدة للمطالبة بالحكم المدني؛ لكن قوات الأمن استخدمت الغاز المسيل للدموع بكثافة لتفريق المتظاهرين عند وصولهم إلى شارع المطار المؤدي إلى وسط المدينة.

ومنذ ساعات الصباح الأولى كتفتت قوات الأمن من انتشارها في وسط الخرطوم وأغلقت جسور رئيسية تربط بين مدن العاصمة الثلاثة الخرطوم وأم درمان والخرطوم بحري وعددًا من الشوارع الرئيسية لمنع وصول المحتجين إلى القصر الرئاسي. ويطلب المحتجون بسلطة مدنية كاملة وعودة الجيش إلى تكاته وتحقيق العدالة لـ ١١٧ منتظماً قتلوا في الاحتجاجات التي اندلعت عقب الإجراءات التي اتخذها قائد الجيش عبد الفتاح البرهان في الخامس والعشرين من أكتوبر ٢٠٢١، والتي أنهت إطار الشراكة الذي كان قائماً بين الشقين المدني والعسكري منذ إسقاط نظام الإخوان في أبريل ٢٠١٩.

وتتسق مطالب الشارع مع توصيات خرجت بها ورشة تنظيمية نقابية الحامين السودانيون لمناقشة مشروع إطار دستوري تقدمت به قوى الحرية والتغيير – المجلس

المركزي – إدارة الفترة الانتقالية. واتفق مشاركون في الورشة التي استمرت ثلاث أيام وبحضور محلي ودولي كثيف على إطار لإقامة دولة مدنية تتبع نظام برلماني فيدرالي وتنتأ بالمؤسسة العسكرية عن العمل السياسي والحكم ودمج القوات العسكرية في جيش مهني واحد. وأشارت مصادر مطلعة لموقع «سكاي نيوز عربية» إلى أن مشروع

الإطار الدستوري يستند في نصوصه إلى نقاط جوهرية وردت في ثلاث موائيق أعدتها لجان المقاومة التي تقود الحراك الحالي في الشارع. وأكد شهاب الطيب الناطق الرسمي باسم التحالف السوداني في العضو في تجمع قوى الحرية والتغيير – المجلس المركزي – موقع سكاي نيوز عربية أن الإعلان الدستوري المرتقب سيرطب للتشاور مع لجان المقاومة

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٨/١٥ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتعطل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن منطقة تلدح جبل المكارن بحي العروج بزهدا وجواربه وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً وعن منطقة شمال دوار اللقطة من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الواحدة ظهراً وعن منطقة تلدح طراد القاضي، الشارع الرئيسي – بيت راس، تلدح فلاح المشوح، شارع خالد بن الوليد، حي جنوب البندرية من الساعة العاشرة صباحاً وغاية الساعة الثانية ظهراً وعن جعنا، الشارع الرئيسي كثرخويا طريق القفور كثرخان، حي السجاية، ترخيص غرب اربد وجواربه، شارع كثرخان ومجاوريتها، الشارع الرئيسي كثرخويا طريق القفور، التطوير القطري، كثرخويا طريق ناطقة من الساعة العاشرة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة اربد.

وعن مدن الجنوب من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة عمّون.
وعن الزليخة – آخر البلد من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.
وعن المدينة جنوب الابد من الساعة الثامنة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

الحسين إربد يهزم معان... ويضغط على الوحدات والفيصلي



حقق الحسين إربد فوزاً صعباً على معان (1-2)، مساء الخميس، على استاد الحسن بإربد، في افتتاح الجولة 14 لبطولة دوري المحترفين. وأحرز ثنائية الحسين إربد محمد موالى من علامة الجوزاء بالدقيقة (23)، ورواد أبو خيزران بالدقيقة (78)، فيما سجل خالد البري هدف معان من علامة الجوزاء بالدقيقة (66). وتقدم الحسين إربد للمركز الثاني ليرفع رصيده إلى 29 نقطة، ليضغط على الوحدات والفيصلي، فيما ظل معان في المركز العاشر برصيد 13 نقطة. ويتصدر الوحدات الترتيب برصيد 30 نقطة حيث يلتقي سحاب، فيما تراجع الفيصلي ثالثاً برصيد 29 نقطة ويواجه شباب الأردن يوم السبت.

منتخب التايكواندو يضمن ميداليتين بدورة ألعاب التضامن الإسلامي

ضمن لاعبا المنتخب الوطني للتايكواندو راما أبو الرب وفهد عمار، الحصول على ميداليتين في منافسات دورة ألعاب التضامن الإسلامي المقامة حالياً في تركيا. وتأهل لاعبا المنتخب الوطني الخميس، إلى الدور نصف النهائي منافسات وزنهما، بانتظار استئناف المباريات مساء اليوم، لمعرفة الميدالية التي سيحصلان عليها سواء كانت ذهبية أم فضية أم برونزية.

مباراتان بجوري السيدات لكرة اليد

تقام الجمعة، مباراتان في إطار منافسات الجولة قبل الأخيرة من دوري السيدات لكرة اليد. وتشهد صالة الأميرة سميرة بمدينة الحسين للشباب لقاء فرقي عمان وكفرسوم الساعة الخامسة مساءً، ثم يلتقي فريقاً وادي السير وحرثا الساعة السادسة والنصف مساءً. وتأتي هذه المنافسات في إطار منافسات المربع الذهبي للبطولة التي تشهد تنافساً قوياً خاصة بين فرق عمان ووادي السير وحرثا، علماً أن فريق عمان يتصدر المربع الذهبي برصيد 7 نقاط.

انطلاق الأسبوع الثاني لخماسيات كرة القدم

انطلقت الخميس، فعاليات الأسبوع الثاني لبطولة خماسيات كرة القدم صيف الأردن 2022، في مديرية محافظة العاصمة. ويشارك في البطولة 36 فريقاً من جميع أندية المحافظة، وعددها 9 أندية، حيث يتأهل فريقان من كل لواء. وجاءت البطولة بعد نجاح البطولة الرضائية لكرة القدم الخماسية، والتي نظمتها وزارة الشباب، بهدف تعزيز روح الولاء والانتماء، واستمرار وقت الفراغ لدى الشباب، بالإضافة إلى استقطاب أكبر عدد منهم للمشاركة في أنشطة الوزارة.

ميداليتان لمنتخب التايكواندو

بحضور لاعبي المنتخب الوطني للتايكواندو الخميس ميداليتين فضية وبرونزية في منافسات دورة ألعاب التضامن الإسلامي المقامة حالياً في مدينة قونية التركية. وفاز لاعب المنتخب الوطني فهد عمار بالميدالية الفضية ضمن منافسات وزن تحت 78 كغم، فيما فازت لاعبة المنتخب الوطني راما أبو الرب بالميدالية البرونزية في وزن تحت 80 كغم. وكان لاعب منتخب الجباز احمد أبو السعود ظفر اليوم بالميدالية الذهبية في نفس البطولة.

الوحدات يهزم البقعة في الدوري الأردني لكرة الطائرة

حقق الوحدات، فوزاً مستحقاً على البقعة بنتيجة أشواط 3-0، في صالة قصر الرياضة، ضمن الجولة السابعة لدوري الكرة الطائرة لأندية الدرجة الممتازة. وجاءت نتائج الأشواط لصالح الوحدات بواقع 25-21 و25-14 و25-16. وتقدم الوحدات نحو الصدارة، ليشترك مع شباب الحسين في نفس الرصيد، ولكل منهما 16 نقطة. وتآلق من فريق الوحدات، الكوبي الفريدو ويعقوب القهوجي ومحمد القطامي وسائد الحسن ويوسف خشان وخالد شباب ومحمد الحوراني.

في حين برز من صفوف البقعة، علي مطلق واليميني جمال وعلي سيف. ويسعى فريق الوحدات في هذا الموسم إلى المنافسة على كافة ألقاب الكرة الطائرة، التي يعد أحد أقطابها، بعدما قام مجلس الإدارة بتوفير كافة مستلزمات النجاح.

والدة رايبو تهدد انتقاله إلى مانشستر يونايتد

قد تؤدي المطالب المتزايدة لأريبان رايبو ووالده، التي تعمل أيضاً كوكيلة أعماله، إلى انهيار انتقال اللاعب من يوفنتوس إلى مانشستر يونايتد. ووافق مانشستر يونايتد على دفع رسوم انتقال بقيمة 15.2 مليون جنيه إسترليني مقابل رايبو، وسيبعد يوفنتوس بالسماح له بالمغادرة، لكن وفقاً لشبكة «ميدياسيت»، فإن المفاوضات حول الشروط الشخصية تفق حجر عثرة أمام إتمام الصفقة. وأضافت الشبكة، أن والدة اللاعب، فيرونيك رايبو، ستكون على اتصال مباشر مع يونايتد بحلول يوم الجمعة، لكنها تطلب راتباً أعلى من 6 ملايين جنيه إسترليني في السنة، وهو الراتب الذي يتقاضاه ابنها حالياً في يوفنتوس. ويشعر مشجعو يوفنتوس بالسعادة بإمكانية رحيل رايبو، ويأملون في إبرام الصفقة في أسرع وقت ممكن. اللاعب البالغ من العمر 27 عاماً ليس في خطط النادي لهذا الموسم، وهو ما يؤكد حقيقة أن يوفنتوس منح الشاب نيكولو فاجيولي عقداً جديداً لمدة أربع سنوات. وبدأ صبر رايبو ينقد، ولم يعد لديه الرغبة في الاستمرار في تورينو، وينتهي عقده صيف العام المقبل، والانتقال إلى يونايتد سيمنح يوفنتوس من خسارته مجاناً الصيف المقبل.

ميلان يطارد لاعب أرسنال

أفادت تقارير صحفية مساء الخميس، بأن ميلان أجرى محادثات مع أرسنال، بشأن إمكانية الاستفادة من أحد لاعبيه هذا الصيف، وفقاً لما ذكره موقع «فوتبول إيطاليا»، ظهر لاعب خط الوسط البلجيكي أليكس سامي لوكونجا، كخيار محبب لدى مدرب ميلان ستيفانو بيولي، ليحل محل فرانك كيسي، الذي انضم إلى برشلونة في صفقة انتقال مجانية. ووفقاً لوكونجا البالغ من العمر 22 عاماً، على عقده مع أرسنال الصيف الماضي، في صفقة بقيمة 17 مليون جنيه إسترليني، قادماً من أندرلخت، ولكن على الرغم من ظهوره في 24 مباراة في جميع المسابقات، فقد كافح اللاعب البلجيكي من أجل ترك انطباع دائم تحت إشراف المدرب ميكيل أرتيتا. من ناحيته، دفع ميلان 30 مليون جنيه إسترليني، لمهاجم كلوب بروج تشارلز دي كيتليري، كما حصل على خدمات مهام لغيربول ديفوك وأوريجي دون مقابل.

منتخب الرماية يستهل مشواره بدورة ألعاب التضامن الإسلامي

مغادرة لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى، بلال ذياب وعلياً بشناق. وخاض اللاعبان الدور الأول لسباق 200 متر، حيث لم يتمكن من التأهل إلى الدور نصف النهائي. واستهل رياضة المصارعة الأردنية، مشاركتها في دورة ألعاب التضامن الإسلامي بمناسبة المصارعة الحرة، حيث شارك اللاعب أرزو شامل في منافسات وزن تحت 74 كغم في الدور ربع النهائي، وخسر لقاءه الروماني الجمعة.

افتتح لاعب المنتخب الوطني للرماية، أحمد الطرابيشي، مشاركته في منافسات التراب بدورة ألعاب التضامن الإسلامي «قونية 2021». وخاض الطرابيشي الجولة الأولى من منافساته، حيث حل في المركز التاسع بعد أن جمع 70 من أصل 75 طبقاً، وسيخوض الطرابيشي الجولة الثانية وتتكون من 50 طبقاً. وشهدت دورة ألعاب التضامن الإسلامي

ريال مدريد ضيفا ثقيلاً على ألميريا.. وبرشلونة يستدرج رايبو فايكانو



شك في كريم وهو بالنسبة لنا أهم لاعب في العالم وأكثرهم كفاءة». رايو فايكانو بعد غد السبت في مباراته الافتتاحية. ويريد برشلونة الظهور بشكل مختلف عما كان عليه في العام الماضي خاصة بعد التعاقدات التي قام بها الفريق في فترة الانتقالات الصيفية الحالية والتي شهدت تعاقدته مع روبرت ليفاندوفسكي أفضل لاعب في العالم، بالإضافة إلى جول كوندو وفرانك كيسي وأندرياس كريستensen ورافينيا. ويقص فريقاً إشبيلية ومضيفه أوساسونا شريط افتتاح مباريات الدوري غدا الجمعة، وتستكمل المباريات بعد غد السبت، حيث يلتقي سلتا فيجو مع إسبانيول، وبلد الوليد مع فياريال، بالإضافة لمباراة برشلونة مع رايو فايكانو. وفي مباريات يوم الأحد، يلتقي قادش مع ريال سوسيداد وفالنسيا مع جيرونا بالإضافة لمباراة الريال مع ألميريا. وتُختتم منافسات هذه الجولة يوم الاثنين المقبل، حيث يلعب أنتيكتو بلبلاو مع ريال مايوركا، وخبثا في أنتيكتو مدريد، وريال بيتيس مع إلتشي.

يفتح فريق ريال مدريد حملة الدفاع عن لقب الدوري الإسباني، يوم الأحد المقبل، عندما يحل ضيفاً على ألميريا الصاعد حديثاً. ويأمل الريال في الحفاظ على لقبه هذا الموسم، رغم أن فريق برشلونه غريمه التقليدي أنفق كثيراً في فترة الانتقالات الصيفية الحالية في محاولة للعودة للتتويج بالبطولات التي غابت عن الفريق في الموسم الماضي. وجاءت بداية الريال للموسم الحالي جيدة للغاية خاصة بعد تتويجه بلقب كأس السوبر الأوروبي عقب فوزه على أينتراخت فرانكفورت الألماني (2-0) الأربعاء. ويرى الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني للريال أن فريقه تحسن كثيراً عما كان في الموسم الماضي. وقال بعد الفوز على أينتراخت: «قبل عام، لم يكن لدى أحد ثقة برؤية فريق كهذا. في العام الماضي، نما الفريق وتحسن كثيراً، ولكن يمكننا مواصلة التحسين. لقد قطعنا خطوات كثيرة إلى الأمام». ويعول أنشيلوتي على نجم الفريق الفرنسي كريم بنزيما المرشح الأبرز لنيل الكرة الذهبية، وقال عنه: «لا أحد لديه أي

تحديث النجم ريجيم ستريكين عن أسباب رحيله عن صفوف مانشستر سيتي هذا الصيف، كما سلط الضوء أيضاً على السر وراء اختياره الانتقال إلى تشيلسي. وقال ستريكين في تصريحات لسكاى سبورتنس: «أنا متحمس، لقد تطورت بعض الشيء خارج الملعب، بدأت رحلتي بالذهاب إلى ليفربول ومنه إلى مانشستر حيث لعبت في صفوف سيتي وعتت الحلم، والآن أعود إلى لندن كشخص بالغ». وأضاف: «أعرف الآن جيداً ماذا أريد من حياتي ومن كرة القدم، وبالتالي كان ذلك هو الوقت المثالي للعودة». وتابع: «يدخل غرف خلع الملابس وفي النادي هناك جزء متطور مني أحب أن أظهره بصورة أكبر: أن أساهم بنسبة أكبر في قرارات الفريق. وأن أحاول قيادته للأمام». وواصل: «أنت تلك الخطوة مثل أي شيء آخر تريد تحقيقه، شعرت بأن أوقات مشاركتي مع سيتي أصبحت محدودة لأسباب مختلفة، ولم أحصل إمدار الوقت، وبالتالي كنت بحاجة للإبقاء على نفس المستوى والتحدى». واستكمل: «منذ أن كان عمري 17 عاماً، اعتدت على أن أشارك أسبانيا، وبالتالي لم أقبل أن أصل إلى أفضل فترة في مسيرتي ولا أشارك بانتظام». وأضاف: «شخصياً أحب القتال وتغيير السيناريو، وبالتالي كان ذلك هو الخيار الأنسب لأهلي في الخصمية والأسرتي، فهذا فريق (تشيلسي) ينافس ويتطور للأفضل مع الملك الجديد». وأتم: «الأمر كان صعباً لقضائي فترة في سيتي، ولدي العديد من الذكريات هناك، لكن قلّة مشاركتي علمتني قيمة العديد من الأمور، القرار كان صعباً، لكن عليّ اتخاذ من أجل تحقيق الأفضل لك».

ليفربول يؤمن جوهرة الشباب بعقد حتى 2027

أعلن نادي ليفربول الإنجليزي، أن لاعبه الشاب هارفي ألويت، وقع عقداً جديداً طويل الأمد مع الريدز. ووقع اللاعب البالغ من العمر 19 عاماً، آخر عقده مع ليفربول قبل 12 شهراً فقط، لكنه وضع بالفعل توقيعاً على عقد جديد، ليستمر في تأجيل حتى عام 2027. وتعكس الصفقة تطور اليبوت المستمر، والذي يتماشى مع سياسة ليفربول في مكافأة اللاعبين على أساس التحسن الفردي ومساهمة الفريق. وفي حديثه إلى موقع ليفربول، قال ألويت: «من الجيد دائماً معرفة أنني سأبقى هنا لسنوات التي كنت فيها هنا، فزنا بالفعل دائماً لكونه نادي طفولتي، ولا يوجد شيء في هذا العالم يجعلني أكثر سعادة وأكثر حماساً». وتابع: «لقد كانت رحلة كبيرة بالنسبة لي ولعائلتي وحتى للنادي. حدث الكثير في السنوات التي كنت فيها هنا، فزنا بالفعل كثيراً، ونأمل أن نتكهن من الفوز أكثر من ذلك، لذا مجرد معرفة أنني سأبقى هنا لفترة طويلة، إنه دائماً شعور رائع بالنسبة لي ولعائلتي كونك من مشجعي ليفربول». وأردف ألويت: «لا يوجد مكان في هذا العالم أفضل للتواجد فيه من اللب لصالح ليفربول وارتداء القميص واللعب مع الفريق أمام الجماهير». واستمر: «أمل أن يكون هناك العديد من الذكريات التي ستأتي معها، لكنني متحمس جداً للتوقيع على العقد، والبقاء هنا لفترة أطول».

وعلى الرغم من أن هارفي غاب عن جزء كبير من الموسم الماضي بسبب الإصابة، إلا أن تأثيره على الفريق مسبقاً كان كبيراً، كما أن الاحترافية التي ظهر عليها خلال فترة تعافيه، أكدت على نضجه المتزايد والتزامه.

وعاد هارفي الآن إلى لياقته الكاملة، ويواصل تقديم مساهمة إيجابية، حيث أكد المدرب بورجن كلوب مراراً وتكراراً حماسه بشأن ما يمكن أن يحمله المستقبل للاعب المراهق الذي يمكنه اللعب في خط الوسط أو الهجوم. وقال كلوب: «هناك الكثير مما يعجبك في هذا الأمر، بالنسبة لنا كناد، علينا أن نواصل رحلتنا مع لاعب شاب مميز كان له بالفعل تأثير كبير على نادي ليفربول». وواصل: «بالنسبة لهارفي، يجب عليه الاستمرار في التطور والتحسن والاستفادة من موهبته الرائعة في النادي الذي كان يدعمه دائماً، ما الذي لا يعجبك؟».

جالتيه: الرجيل عن باريس أفضل لإيكاردي

نصح كريستوف جالتيه، مدرب باريس سان جيرمان، لاعبه ماورو إيكاردي، مهاجم الفريق، بالبحث عن ناد آخر. وقال جالتيه في مؤتمر صحفي الخميس «لقد اجتمعت مع إيكاردي في بداية الأسبوع، وأبلغته برغبتي في تقليص قائمة الفريق، وأنتي لن أعمل مع 25 لاعباً في التدريبات». وأضاف المدرب الفرنسي «بكل وضوح.. لقد استبعدت إيكاردي من القائمة في المباراة الأولى لأسباب فنية». أشار جالتيه «إدارة النادي تبحث مع إيكاردي حالياً أفضل الحلول الممكنة، لقد عاش لحظات صعبة في العامين الماضيين، وشارك في عدد قليل من المباريات بالموسم الماضي». وأتم مدرب بي إس جي تصريحاته في هذا الشأن «إيكاردي لم يفقد كل شيء، لكن أعتقد أن الأفضل له تغيير الأجواء، والانتقال إلى نادٍ آخر، لإعناش مسيرته الاحترافية». يذكر أن إيكاردي انتقل إلى صفوف سان جيرمان في صيف 2019، قادماً من إنتر ميلان على سبيل الإعارة مع بند الشراء، ويمتد تعاقد مع النادي الفرنسي حتى صيف 2024.

إحصائية سلبية تطارد إيبري مع انطلاق الليجا

لم يحقق مدرب فياريال، أوناي إيبري، الفوز بأول مباراة له في الليجا منذ انطلاقة موسم 2011-2012 حينما فاز مع فالنسيا على حساب راسينغ سانتاندير في ملعب ميستايا 4-3. وغادر المدير الفني اليابسي، الذي يكمل موسمه الثالث على رأس فياريال، قيادة فالنسيا في ذلك الموسم لتولي قيادة إشبيلية بعدها أربعة مواسم قبل الذهاب للتدريب في روسيا، إنجلترا وفرنسا، وخاض في المجل ست بطولات دوري في إسبانيا، تعادل في أولى جولاتها خمس مرات وخسر مرة. ومع إشبيلية، تعادل إيبري في الجولة الأولى من الليجا في ثلاث مناسبات أمام خبثا، فالنسيا ومالاجا، وخسر أمام أنتيكتو مدريد. أما مع فياريال، فتعادل في مرتين، الأولى قبل موسمين أمام أوسكا والثاني قبل عام أمام غرناطة، وكلاهما في ملعب لا سيراميك. ويستهل فريق «الغواصات الصفراء»، الذي احتل المركز السابع الموسم الماضي ليشترك في بطولة المؤتمر الأوروبي، مشواره في الليجا يوم السبت على ملعب بلد الوليد.

ستريكين: لم أقبل هذا الأمر في مانشستر سيتي

تحدث النجم ريجيم ستريكين عن أسباب رحيله عن صفوف مانشستر سيتي هذا الصيف، كما سلط الضوء أيضاً على السر وراء اختياره الانتقال إلى تشيلسي. وقال ستريكين في تصريحات لسكاى سبورتنس: «أنا متحمس، لقد تطورت بعض الشيء خارج الملعب، بدأت رحلتي بالذهاب إلى ليفربول ومنه إلى مانشستر حيث لعبت في صفوف سيتي وعتت الحلم، والآن أعود إلى لندن كشخص بالغ». وأضاف: «أعرف الآن جيداً ماذا أريد من حياتي ومن كرة القدم، وبالتالي كان ذلك هو الوقت المثالي للعودة». وتابع: «يدخل غرف خلع الملابس وفي النادي هناك جزء متطور مني أحب أن أظهره بصورة أكبر: أن أساهم بنسبة أكبر في قرارات الفريق. وأن أحاول قيادته للأمام». وواصل: «أنت تلك الخطوة مثل أي شيء آخر تريد تحقيقه، شعرت بأن أوقات مشاركتي مع سيتي أصبحت محدودة لأسباب مختلفة، ولم أحصل إمدار الوقت، وبالتالي كنت بحاجة للإبقاء على نفس المستوى والتحدى». واستكمل: «منذ أن كان عمري 17 عاماً، اعتدت على أن أشارك أسبانيا، وبالتالي لم أقبل أن أصل إلى أفضل فترة في مسيرتي ولا أشارك بانتظام». وأضاف: «شخصياً أحب القتال وتغيير السيناريو، وبالتالي كان ذلك هو الخيار الأنسب لأهلي في الخصمية والأسرتي، فهذا فريق (تشيلسي) ينافس ويتطور للأفضل مع الملك الجديد». وأتم: «الأمر كان صعباً لقضائي فترة في سيتي، ولدي العديد من الذكريات هناك، لكن قلّة مشاركتي علمتني قيمة العديد من الأمور، القرار كان صعباً، لكن عليّ اتخاذ من أجل تحقيق الأفضل لك».

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
شعب

النسب
شعب

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

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