

صحفيون يزورون شركة تينسنت الصينية الرائدة ب مجال التكنولوجيا والإنترنت

تابع ص 7

11 قائمة حزية رئيسة تتنافس للفوز بانتخابات الكنيست المقبلة

تابع ص 7

حجازين: الخدمات في العالم ستكون بعد 28 عاما أسهل لكن مخيفة أكثر

تابع ص 7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

أوقات الصلاة

الفجر	05:05
الظهر	12:28
العصر	03:54
المغرب	06:34
العشاء	07:51

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2870)

4 ربيع الأول 1444 هـ الموافق 11 تشرين الأول 2022م

سعر النسخة دينار واحد

كاسانو لرونالدو: قدم لنفسك معروفا واعتزل!

قدم اللاعب الإيطالي السابق أنطونيو كاسانو، نصيحة ساخرة للنجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، وسط المصاعب التي يعاني منها الأخير هذا الموسم. وبدأ رونالدو، مبارأة واحدة مع مانشستر يونايتد في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم، منذ محاولته الرحيل عن أولد ترافورد خلال الصيف. ويعتقد كاسانو (٤٠ عاما)، أن مقاعد البدلاء هي المكان الذي سيبقى فيه رونالدو ما لم يضع حدا لمسيرته اللامعة. ونقل صحيفة «ذا صن» تصريحات كاسانو لوسائل إعلام إيطالية قال فيها: «في هذه المرحلة، يجب على كريستيانو أن يقدم لنفسه معروفا ويفهم أنه إذا لم تصل إلى مستوى معين، يجب عليك إغلاق المتجر». وأضاف: «لقد ربح كل شيء، لقد كان ظاهرة. توقف! عليك أن تتوقف أو ستتركز فقط على مقاعد البدلاء». وسجل رونالدو (٣٧ عاما) هدفا وحيدا هذا الموسم، جاء عن طريق ركلة جزاء خارج أرض مانشستر يونايتد، أمام شريف تيراسبول في الدوري الأوروبي، قبل فترة التوقف الدولية.

دائرة المكتبات: توزيع ألفي كتاب ضمن المعرض المجاني

عمان

أقامت أمانة عمان، من خلال دائرة المكتبات العامة، معرض الكتاب المجاني/ مبادرة خذني إلى المنزل، التي انطلقت فعالياتها، الأربعاء، بتوزيع ألفي كتاب احتوت على عناوين متنوعة تناسب جميع فئات المجتمع. وبين مدير دائرة المكتبات العامة، ناصر الشويكي، أن هذه المبادرة بتوزيع الكتب انطلقت في ٥ مواقع من المكتبات الفرعية التابعة للدائرة وهي (النصر، أبو عليا، وادي السير، بدر/ نزال، ومكتبة مؤتة). وأشار الشويكي إلى أن هذه المبادرة اختتمت اليوم، حيث شهدت المكتبات الفرعية الخمس حضور عدد كبير من الزوار الذين أعربوا عن تقديرهم لهذه الفلحة الطيبة التي تبتئها دائرة المكتبات لنشر الثقافة وزيادة التوعية بأهمية القراءة والكتاب.

خارجية النواب تدين القصف الإيراني لمناطق في كردستان

عمان

اعربت لجنة الشؤون الخارجية النيابية عن ادانتها واستنكارها الشديدين للقصف المدفعي والصاروخي الإيراني الذي استهدف الأربعاء، عدة مناطق في إقليم كردستان بجمهورية العراق الشقيق، ما أسفر عن وقوع أعداد من القتلى والجرحى. وأكدت اللجنة في بيان الخميس، على لسان رئيسها النائب خلدون حينا، تضامنها الكامل مع جمهورية العراق الشقيق، مُعربة عن خالص تعازيها الحارة للشعب العراقي الشقيق وذوي الضحايا. والتعازيات بالشقاء العاجل للمصابين.

جنايات الفساد تواصل الاستماع للشهود في قضية اختلاس

عمان

أنهت الهيئة القضائية المختصة بالنظر في جنايات الفساد برئاسة القاضي ناصر الصلاحيين، وعضوية القاضي فادي مصلح، الاستماع لـ ٥٥ شاهداً قدمتهم النيابة العامة في قضية تزوير واختلاس واستثمار للوظيفة ياحدى الوزارات. وعقدت المحكمة جلستها العلنية، الخميس، واستمعت فيها لشهادة شخصين في القضية، ليرتفع عدد الشهود المستمع لهم حتى الآن ٥٥ شاهداً، من أصل ٦٢ شاهداً قدمتهم النيابة العامة. وأسندت النيابة العامة ١١ شخصاً ٩ تهم هي التزوير واستعمال مزور والاختلاس واستثمار الوظيفة والتهاون بلاسبب مشروع بالقيام بالواجبات الوظيفية وغسيل الأموال والتدخل بالاختلاس والتدخل بالتزوير والتدخل باستثمار الوظيفة. وتداول تفاصيل القضية حول مبلغ مالي بلغت قيمته ٧٦٥ ألفاً و٩٢٢ ديناراً تم الحصول عليها بطريقة مخالفة للأنظمة والقوانين من إحدى الوزارات، وقامت النيابة العامة بالتحقيق في القضية وتحويلها للجهات القضائية المختصة.

شكوك تحيط بمشاركة رونالدو وهازارد وبوجبا في المونديال

مع بدء العد التنازلي للانتهاء من خطط المنتخب المشاركة في كأس العالم «قطر ٢٠٢٢»، بدأ محبو اللعبة في متابعة بورصة مشاركة اللاعبين في المونديال، خصوصا أن عددا من النجوم الدوليين بدأت تتراجع احتمالات مشاركتهم. وبدأ العد التنازلي لانطلاق المونديال، حيث من المقرر أن تبدأ المنافسات بلقاء بين قطر والإكوادور في ٢٠ نوفمبر/ تشرين ثان المقبل. وتقرب المنتخب ٣٢ من وضع الشكل النهائي لخطط اللعب، كما تستعد لإعلان النهائي عن قائمة المشاركين في المنتخب، بحلول ١٣ نوفمبر/ تشرين ثان المقبل. وتأمل الإدارات الفنية للمنتخب في أن يتمكن كافة نجومها من المشاركة بفعالية في المنافسات وأن يكملوا مشاركتهم دون التعرض لإصابات، لكن بعض المنتخب يساورها القلق من إمكانية مشاركة نجوم كبار للعبة في كأس العالم.

رونالدو وهازارد

فعلى سبيل المثال، شارك إدين هازارد نجم ريال مدريد والمنتخب البلجيكي في مباراتين على التوالي، ولعب في كل منها ٦٥ دقيقة. ورغم لياقته البدنية التي قد تبدو جيدة، إلا أن إدارة المنتخب البلجيكي، ترى أن اللاعب لا يزال بعيدا للغاية عن مستواه الفني السابق، الأمر الذي قد يتسبب بالفعل في إبعاده عن قائمة المونديال، بحسب ما نشر موقع ESPN الرياضي.

أما النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، فقد لاحقه الكثير من الانتقادات داخل بلاده خلال هذا الأسبوع، فقد أعاد مهاجم مانشستر يونايتد عددا من الفرص الجيدة للتسجيل خلال عدة مباريات شارك فيها، بما في ذلك في اللحظات الأخيرة من مباراة البرتغال أمام إسبانيا. ومع وجود مجموعة كاملة من الخيارات الهجومية أمام فرناندو سانتوس، المدير الفني للمنتخب البرتغالي، إلا أن المناقشة تحولت - وأيضاً داخل نادي مانشستر يونايتد - إلى ما إذا كان رونالدو الآن عائقاً أمام الفريق أكثر من كونه عاملاً مساعداً على الفوز.

شكوك فرنسية

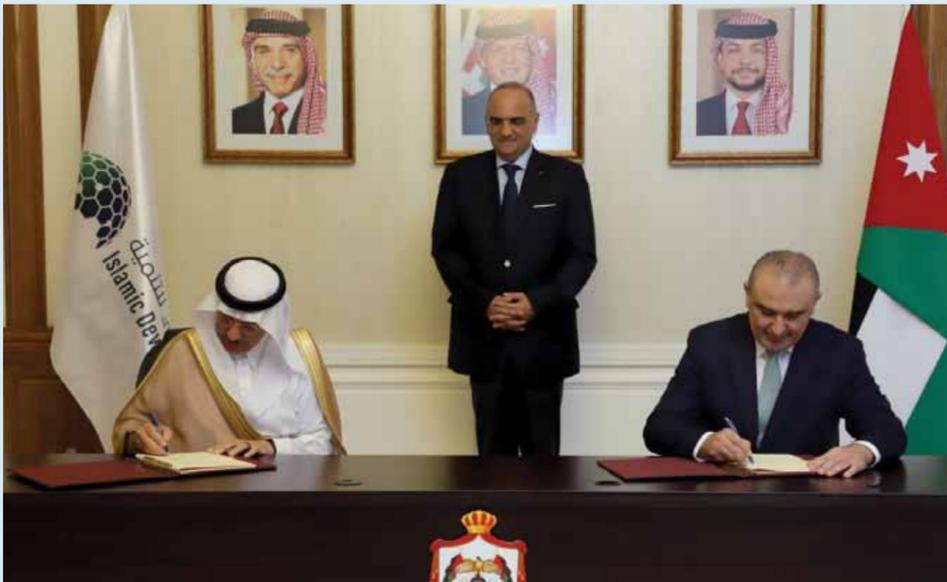
وتحيط بالشكوك بمشاركة كل من بول بوجبا ونجولو كانتي نجمي المنتخب الفرنسي. وتشير الصحافة الفرنسية، إلى أن المدرب ديديه ديشامب، أكد على صعوبة استبدال النجمين، فيما تبذل الإدارة الفنية للمنتخب جهودا مضاعفة من أجل إعادتهما بشكل كامل إلى مستواهما البدني السابق. المخاوف نفسها تراود هاتز فليك، المدير الفني للمنتخب الألماني، تجاه النجمين سيرج جنابري وليروي ساني، بسبب انخفاض المستوى الفني للاعبين، وهي المخاوف نفسها التي تسود داخل أروقة بايرن ميونخ.

الملك يهنئ أمير دولة الكويت بذكرى توليه مقاليد الحكم

عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني بريقة تهنئة إلى أخيه سمو الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح، أمير دولة الكويت الشقيقة، بمناسبة ذكرى توليه مقاليد الحكم. وأعرب جلالتة، في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها عن أحر التهاني وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، متمنيا لسموه موفقور الصحة والعافية وللشعب الكويتي الشقيق المزيد من التقدم والإزدهار، في ظل قيادته الحكيمة.

اتفاقيتان لدعم الأمن الغذائي وقطاع السياحة



عمان

مجموعة البنك الإسلامي للتنمية الدكتور محمد سليمان الجاسر. وأكد الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، توقيع اتفاقين بين وزارة التخطيط والتعاون الدولي والشريعة، ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، أن الرؤية الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني في تأمين مخزون استراتيجي غذائي في المستويات وصوامع الحبوب إضافة إلى تعزيز المخزون

مجموعه البنك الإسلامي للتنمية الدكتور محمد سليمان الجاسر. وأكد الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، توقيع اتفاقين بين وزارة التخطيط والتعاون الدولي والشريعة، ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، أن الرؤية الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني في تأمين مخزون استراتيجي غذائي في المستويات وصوامع الحبوب إضافة إلى تعزيز المخزون

مجموعه البنك الإسلامي للتنمية الدكتور محمد سليمان الجاسر. وأكد الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، توقيع اتفاقين بين وزارة التخطيط والتعاون الدولي والشريعة، ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، أن الرؤية الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني في تأمين مخزون استراتيجي غذائي في المستويات وصوامع الحبوب إضافة إلى تعزيز المخزون

مجموعه البنك الإسلامي للتنمية الدكتور محمد سليمان الجاسر. وأكد الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، توقيع اتفاقين بين وزارة التخطيط والتعاون الدولي والشريعة، ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، أن الرؤية الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني في تأمين مخزون استراتيجي غذائي في المستويات وصوامع الحبوب إضافة إلى تعزيز المخزون

الحنيطي يري حفل تخريج دورة لياقة المعركة

عمان

والنشاطات الرياضية المقدم محمود الحنيطي تحدث فيه عن المواضيع النظرية والعملية التي اشتملتها الدورة. وأكد رئيس هيئة الأركان المشتركة أهمية إعداد مرتبات القوات المسلحة بدينا لما له أهمية كبيرة في تنمية مهاراتهم الفردية ورفع الحالة المعنوية والنفسية والحفاظ على الجاهزية القتالية لأفراد القوات المسلحة. واشتملت الدورة، التي استمرت ثمانية أسابيع على تمارين الكارديو التي تتضمن الجري والسباحة والتمارين السويدية وتمارين الأيروبيك وتمارين الحواجز العسكرية والتمارين البدنية المختلفة، إضافة إلى تمارين الكروس فيت مغلطة بالجري والعقل ورفع

والنشاطات الرياضية المقدم محمود الحنيطي تحدث فيه عن المواضيع النظرية والعملية التي اشتملتها الدورة. وأكد رئيس هيئة الأركان المشتركة أهمية إعداد مرتبات القوات المسلحة بدينا لما له أهمية كبيرة في تنمية مهاراتهم الفردية ورفع الحالة المعنوية والنفسية والحفاظ على الجاهزية القتالية لأفراد القوات المسلحة. واشتملت الدورة، التي استمرت ثمانية أسابيع على تمارين الكارديو التي تتضمن الجري والسباحة والتمارين السويدية وتمارين الأيروبيك وتمارين الحواجز العسكرية والتمارين البدنية المختلفة، إضافة إلى تمارين الكروس فيت مغلطة بالجري والعقل ورفع

والنشاطات الرياضية المقدم محمود الحنيطي تحدث فيه عن المواضيع النظرية والعملية التي اشتملتها الدورة. وأكد رئيس هيئة الأركان المشتركة أهمية إعداد مرتبات القوات المسلحة بدينا لما له أهمية كبيرة في تنمية مهاراتهم الفردية ورفع الحالة المعنوية والنفسية والحفاظ على الجاهزية القتالية لأفراد القوات المسلحة. واشتملت الدورة، التي استمرت ثمانية أسابيع على تمارين الكارديو التي تتضمن الجري والسباحة والتمارين السويدية وتمارين الأيروبيك وتمارين الحواجز العسكرية والتمارين البدنية المختلفة، إضافة إلى تمارين الكروس فيت مغلطة بالجري والعقل ورفع

والنشاطات الرياضية المقدم محمود الحنيطي تحدث فيه عن المواضيع النظرية والعملية التي اشتملتها الدورة. وأكد رئيس هيئة الأركان المشتركة أهمية إعداد مرتبات القوات المسلحة بدينا لما له أهمية كبيرة في تنمية مهاراتهم الفردية ورفع الحالة المعنوية والنفسية والحفاظ على الجاهزية القتالية لأفراد القوات المسلحة. واشتملت الدورة، التي استمرت ثمانية أسابيع على تمارين الكارديو التي تتضمن الجري والسباحة والتمارين السويدية وتمارين الأيروبيك وتمارين الحواجز العسكرية والتمارين البدنية المختلفة، إضافة إلى تمارين الكروس فيت مغلطة بالجري والعقل ورفع

فض الدورة الاستثنائية لمجلس الأمة وإجراء اجتماعه

عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية بفض الدورة الاستثنائية لمجلس الأمة اعتباراً من يوم الخميس الموافق للتاسع والعشرين من شهر أيلول سنة ٢٠٢٢ ميلادية.

وصدرت الإرادة الملكية السامية بإجراء اجتماع مجلس الأمة في دورته العادية حتى تاريخ ١٣/١١/٢٠٢٢.

كما صدرت الإرادة الملكية السامية بدعوة مجلس الأمة إلى الاجتماع في دورته العادية اعتباراً من يوم الأحد الواقع في ١١/١٣/٢٠٢٢.

جنايات الفساد تستمع لشهود نيابة عامة بقضية شارع السلط

عمان

أنهت الهيئة القضائية المختصة في جنايات الفساد لدى محكمة بداية جازء عمان، برئاسة القاضي ناصر الصلاحيين وعضوية القاضي فادي مصلح، الاستماع لـ ٣٢ شاهداً نيابة عامة في القضية المعروفة بشارع السلط.

وأسندت النيابة العامة لسبعة متهمين في القضية، تهمة الغش في أعمال المقاوله، وهدر المال العام. ويتوقع أن تستمع المحكمة في جلستها المقبلة لشاهدي دفاع، ثم ترفع القضية لإصدار القرار. وتبلغ قيمة الأموال المهدورة بمشروع شارع السلط نحو ١٢ مليون دينار، وقامت النيابة العامة بالتحقيق في القضية وتحويلها للقضاء.

السماح لمسيحي الاختيار بالتقدم من جديد السبت المقبل

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، عن برمجية جديدة تعالج أوضاع الطلبة، الذين لم يتم ترشيحهم للقبول (طلبة إساءة الاختيار)، وفقاً لقرار مجلس التعليم العالي، إضافة إلى طلبات الانتقال من تخصص إلى آخر ومن جامعة إلى أخرى. وشملت الآلية الجديدة، بحسب ما صرح به الناطق الإعلامي باسم الوزارة، مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، مهذ الخطيب، الخميس، تجهيز برمجية جديدة تسمح للطلبة سواء الذين تم ترشيحهم للقبول أو الذين لم يقبلوا (طلبة إساءة الاختيار) بالدخول وتقديم طلب يتضمن ٣ خيارات فقط، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحدود الدنيا للمعدلات القبول التنافسية للعام الجامعي الحالي ٢٠٢٢/٢٠٢٣. تابع ص ٢

طاباناز من جامعة الأميرة سمية تحصلان على منحة منظمة مهندسي الطاقة العالمية AEE

عمان

حصلت الطابانان ساندي يعقوب ميكيل وليليان أبو آغا تخصص هندسة قدرة وطاقة كهربائية في الجامعة على منحة مالية من منظمة مهندسي الطاقة العالمية (AEE)، والدعوة لحضور المؤتمر العالمي للطاقة «AEE World Energy Conference and Expo Georgia World Congress, ٢٠٢٢ Atlanta, GA»، بالإضافة إلى عضوية مجانية في جمعية مهندسي الطاقة، وتوفير العديد من المراجع والمصادر في قطاع الطاقة. وجاء اختيار الطابانين، بحسب بيان صحفي الخميس من الجامعة، ضمن معايير دولية معتمدة كالعلاقات الجامعية، والأوراق البحثية التي قدمت لمناقشتها على مستوى كافة فروع جمعية مهندسي الطاقة العالمية على مستوى العالم. كما سينشر في المؤتمر العالمي للطاقة ٢٠٢٢ بحث بإشراف الدكتورة مجد غازي بطارسة لطلالبة ساندي يعقوب بعنوان «A Brief Overview of Energy Storage Systems for Electric Vehicle Applications and Their Grid Impact»، وستستفيد الطابان ليليان أبو آغا من منحتها في الحصول على شهادات مهنية في مجال الطاقة المتجددة. تابع ص ٢

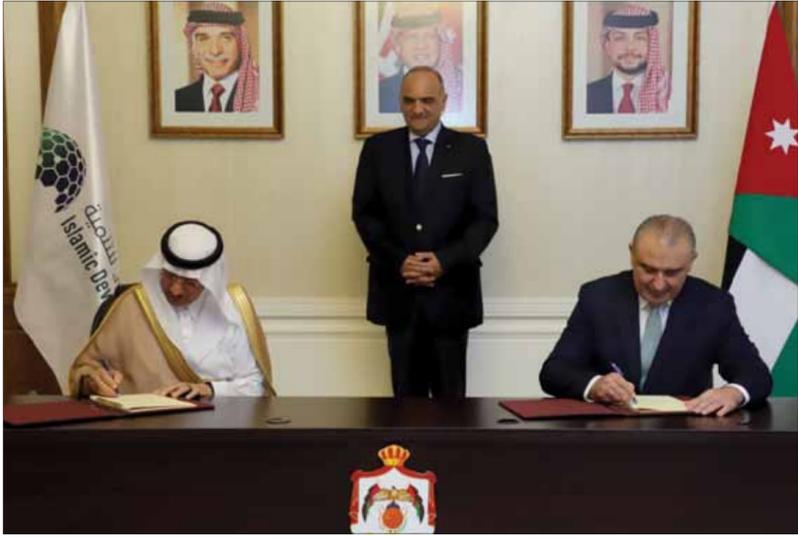
الخصاونة يرضى توقيع اتفاقيتين بين التخطيط والإسلامي للتنمية لدعم الأمن الغذائي وقطاع السياحة

عمان

رضى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، الخميس في دار رئاسة الوزراء، توقيع اتفاقيتين بين وزارة التخطيط والتعاون الدولي ومجموعة البنك الإسلامي للتنمية لدعم الأمن الغذائي وقطاع السياحة بقيمة أكثر من 210 ملايين دولار.

والتقى رئيس الوزراء، على هامش توقيع الاتفاقيتين رئيس مجموعة البنك الإسلامي للتنمية الدكتور محمد سليمان الجاسر.

وأكد الخصاونة، خلال اللقاء الذي حضره وزير التخطيط والتعاون الدولي ناصر الشريدة، ووزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، أن الرؤية الاستراتيجية لجلالة الملك عبدالله الثاني في تأمين مخزون استراتيجي غذائي في المستوعبات وصوامع الحبوب إضافة إلى تعزيز المخزون من السلع الأساسية، جنباً إلى جنب مع ارتفاع أسعار السلع الغذائية التي يشهدها العالم، نتيجة الأزمة الروسية الأوكرانية وتداعيات جائحة كورونا.



وأشار إلى رؤية التحديث الاقتصادي التي تشكل مشروعاً إصلاحياً كبيراً للمملكة خلال السنوات العشر المقبلة، والتي تهدف إلى إيجاد نوافذ تشغيلية لتوفير مليون فرصة عمل للأردنيين على امتداد العشر سنوات ورفع نسبة النمو إلى حوالي 5 بالمئة خلال الفترة ذاتها.

وتوسيع رقعة مساهمته في التنمية وجلب الاستثمارات المحلية والأجنبية من أجل تحقيق مستهدفات رؤية التحديث الاقتصادي، لافتاً إلى أن هذه الرؤية طموحة وتسد إلى جلب استثمارات أجنبية سنوية بقيمة 1.5 مليار دينار.

ولفت إلى قانون البيئة الاستثمارية الذي أقره مجلس الأمة أخيراً، والذي يمنح حوافز للمستثمرين، ويسهل العملية الاستثمارية ويحد من الإجراءات البيروقراطية، مبيّناً أن القانون منح إعفاءات للمستثمرين في المحافظات خصوصاً لمن يفتح آفاقاً توظيفية للأردنيين.

وأشنى رئيس الوزراء على إسهامات البنك الإسلامي للتنمية ودعمه المتواصل للمشاريع الاقتصادية في المملكة، متطلعاً إلى مواصلة الشراكة مع البنك في العديد من المجالات، ومن ضمنها خريطة تحديث القطاع العام. بدوره، أكد رئيس مجموعة البنك الإسلامي للتنمية اهتمام البنك باستمرارية دعم وتنفيذ المشروعات التنموية والخدمية في الأردن، لافتاً إلى جهود الحكومة في تنفيذ الكثير من الإصلاحات التي من شأنها أن تحسن بيئة الأعمال والاستثمار في الأردن. وأشار إلى أن البنك الإسلامي للتنمية يتطلع إلى تعزيز التعاون المستقبلي مع الحكومة الأردنية في شتى المجالات والمبادرات التنموية والإقليمية، إضافة إلى العمل مع المجتمع الدولي وشركاء التنمية الآخرين والقطاع الخاص لتعزيز الشراكة والتعاون لدعم جهود التنمية الاجتماعية والاقتصادية في الأردن.

وعبر وزير التخطيط والتعاون الدولي عن شكر وتقدير الحكومة لدعم مجموعة البنك الإسلامي للتنمية للأردن ممثلاً برئيس البنك وكارده، ومساهمة البنك الدائمة في دعم العديد من المشاريع التنموية، لافتاً إلى أن البنك الإسلامي بمؤسساته المختلفة يعد من الشركاء الرئيسيين في دعم الجهود التنموية التي تبذلها الحكومة.

وقال، «تعد العلاقة بين الحكومة والبنك الإسلامي للتنمية بمؤسساته المختلفة نموذجاً في المنطقة على مستوى التعاون والتنسيق، وتتطلع دائماً إلى تطوير هذه العلاقات، حيث تقدر مجموعة البنك الإسلامي للتنمية الدور الكبير الذي يلعبه في دعم جهود الحكومة لمواجهة التحديات التي يمر بها الأردن كتداعيات أزمة اللجوء السوري وتداعيات أزمة فيروس كورونا، وكذلك تداعيات الأزمة الروسية- الأوكرانية وتأثيرها على الأمن الغذائي من خلال تأثر سلاسل الإمداد الغذائي».

وأشاد الشريدة بالدور الذي يقدمه البنك في دعم الدول الأعضاء للتخفيف من تبعات انتشار فيروس كورونا، والتغلب على تبعات الأزمة الروسية- الأوكرانية ومدى تأثيرها على سلاسل الأمداد، وأزمة اللجوء السوري، بالإضافة إلى برامج الدعم الفني المختلفة التي يقدمها البنك في مجالات مختلفة كالنكولوجيا ودعم الشباب في قطاعي

برمجة جديدة تسمح لطلبة مسيئي الاختيار بالتقدم من جديد السبت المقبل

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، عن برمجة جديدة تعالج أوضاع الطلبة، الذين لم يتم ترشيحهم للقبول (طلبة إساءة الاختيار)، وفقاً لقرار مجلس التعليم العالي، إضافة إلى طلبات الانتقال من تخصص إلى آخر ومن جامعة إلى أخرى، وشملت الآلية الجديدة، بحسب ما صرح به الناطق الإعلامي باسم الوزارة، مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، مهذب الخطيب، الخميس، تجهيز برمجة جديدة تسمح للطلبة سواء الذين تم ترشيحهم للقبول أو الذين لم يقبلوا (طلبة إساءة الاختيار) بالدخول وتقديم طلب يتضمن 3 خيارات فقط، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحدود الدنيا لمعدلات القبول التنافسية للعام الجامعي الحالي 2022/2023. وبين الخطيب أن عملية تقديم الطلبات ستبدأ اعتباراً من صباح يوم السبت المقبل الموافق الأول من تشرين الأول، وحتى الساعة 12 مساءً من يوم الثلاثاء الموافق الرابع من الشهر ذاته، وذلك للفترة التالية: الطلبة الحاصلين على شهادة الثانوية العامة الأردنية للعام الحالي ويسمح لهم بتقديم طلبات انتقال أو سوء اختيار لجميع التخصصات بما فيها تخصصي الطب وطب الأسنان، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحد الأدنى لمعدلات القبول التنافسية لهذه الفئة من الطلبة، كما وشملت الطلبة الحاصلين على شهادة المعدل (المعدين)، ويسمح لهم بتقديم طلبات انتقال أو سوء اختيار لجميع التخصصات باستثناء تخصصات الطب، وطب الأسنان، والصيدلة، ودكتور الصيدلة، وذلك شريطة تحقيق الطالب للحد الأدنى لمعدلات القبول التنافسية لهذه الفئة من الطلبة، إضافة إلى معدل المواد العلمية المطلوب إن وجد.

طالبان من جامعة الأميرة سمية تحفلن على منحة منظمة مهندسي الطاقة العالمية AEE

عمان

حصلت الطالبتان ساندري يعقوب ميكيل وليليان أبو آغا تخصص منحة قدرة وطاقة كهربائية في الجامعة على منحة مالية من منظمة مهندسي الطاقة العالمية (AEE)، والدعوة لحضور المؤتمر العالمي للطاقة «AEE World Energy Conference and Expo 2022, Georgia World Congress, Atlanta, GA»، بالإضافة إلى عضوية مجانية في جمعية مهندسي الطاقة، وتوفير العديد من المراجع والمصادر في قطاع الطاقة.

وجاء اختيار الطالبتين، بحسب بيان صحفي الخميس من الجامعة، ضمن معايير دولية معتمدة كالعلاقات الجامعية، والأوراق البحثية التي قدمت لمناقشتها على مستوى كافة فروع جمعية مهندسي الطاقة الطلابية على مستوى العالم. كما سينشر في المؤتمر العالمي للطاقة 2022 بحث بإشراف الدكتورة مجد غازي بطارسة الطالبة ساندري يعقوب بعنوان «A Brief Overview of Energy Storage Systems for Electric Vehicle Applications and Their Grid Impact»، وستستفيد الطالبة لييلان أبو آغا من منحتها في الحصول على شهادات مهنية في مجال الطاقة المتجددة. حيث حصلت الطالبة ساندري ميكيل رئيس النادي البحثية التي قدمت لمناقشتها على مستوى كافة فروع Association of Engineers Foundation Scholarship Council على منحة Leadership Scholarship on Women in Energy and Environmental.

من جانبه، أشاد عميد شؤون الطلبة في الجامعة الدكتور رامي سالم بالطالبتين وتفوقهما مؤكداً على دور الأندية الطلابية في دعم إنجازات الجامعة، وتوفير سبل إخراج أعضائها في أنشطة من شأنها صقل مواهبهم وإبداعاتهم.

كما، وأكد مشرف النادي الدكتور أمين فزع، أن نادي جمعية مهندسي الطاقة AEE في الجامعة هو جزء من جمعية AEE العالمية، التي تعنى بالطاقة المتجددة وتحسين كفاءة الطاقة. ويواظب النادي على إقامة النشاطات التوعوية في مجال الطاقة متضمنة عقد المحاضرات التثقيفية، وعقد الورشات العملية، وتنظيم الزيارات الميدانية للشركات التي تعمل في هذا المجال.

التنمية، ومد صلة من خط الغاز الطبيعي لتلك المنطقة والتي ستمسهم في جذب المزيد من الاستثمارات الصناعية.

وتحدث عدد من ممثلي مؤسسات المجتمع المدني والوجهاء حول عدد من التحديات التنموية، وطلبوا بتوفير عدد من الخدمات ومن أبرزها: تحسين الخدمات الصحية في مستشفيات المحافظة ومرافقها الصحية، وتحسين خدمات البنية التحتية لمدارس البترا، وإعادة إحياء صندوق تنمية المحافظات، ودعم بلدية معان، وتعزيز الخدمات مناطق المريغة وأبو اللسن وإستصلاح الأراضي الزراعية، وزيادة الاهتمام بالقطاع التعاوني بمحافظة معان ودعمه، وتسهيل شروط تملك الأرض للمؤسسات والشركات في البترا، ودعم جامعة الحسين بن طلال للتخفيف من ضائقتها المالية، وتوزيع الأراضي على مواطني معان ضمن حدود البلدية، وحل الإشكالات القائمة لدى موظفي شركة العقبة للسكك الحديدية وتصويب أوضاعهم، وتحويل مجمع سمو الأميرة هيا الرياضي إلى مدينة رياضية، والإسهام في بناء قاعة للمتقاعدين العسكريين في الشوبك.

من جهته، قال نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، إن أعضاء الفريق الحكومي استمعوا إلى جميع مطالب المواطنين ورؤساء البلديات ومجلس الامركزية وممثلي الفعاليات الشعبية، وأن العمل سيرجري على إيجاد حلول لها بحسب الأولويات والإمكانات المتاحة، مؤكداً أنه تم دعم 6 بلديات بمحافظة معان بمبلغ 5 مليون دينار إضافة إلى زيادة حصة المحروقات لها لتصبح 8 مليون دينار خلال مدة عام، حيث سيسهم هذا الدعم بتمكين البلديات من أداء مهامها بشكل أفضل.

وقال وزير المياه والري المهندس محمد النجار، إنه سيتم توفير شبكة مياه ومصدر تزويد وخزان مياه تجميعي لمنطقة الثغرة خلال مدة وجيزة، مؤكداً أن الثغرة يتم تزويدها حالياً بمياه الشرب من خلال الصهاريج لحين إكمال خطوط المياه لها، كما أشار إلى أنه تم تنفيذ عدد من مشاريع المياه بمناطق المحافظة لتحسين عملية التزويد، ومن ضمن تلك المناطق: معان والقاق وأبوهدبة؛ أن توفر الوزارة حفرتين ضمن نطاق المحافظة لهذا الغرض.

وقال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، إن الوزارة تعمل على تنفيذ عدد من مشاريع الحصاد المائي التي ستمسهم في الاستفادة من مياه الأمطار، كما تم إعادة تأهيل محطة الوهيدة الزراعية لتسهم بتعزيز الإنتاج المحلي وتوفير فرص العمل، كما أن دعم أصحاب المواشي بالأعلاف لا زال قائماً وأن الوزارة تعمل حالياً وفق آلية التحقق لإيصال الخدمات لمستحقيها، كما سيتم شمول الإبل بدعم الأعلاف خلال العام المقبل، إلى جانب توفير عيادات بيطرية وأطباء بيطريين في المناطق الزراعية بمحافظة معان، مشيراً إلى أن الوزارة قدمت خلال العام الحالي 50 مليون دينار بدون فواتر للإقراض الزراعي.

وبين وزير الأشغال العامة المهندس يحيى الكسبي، أنه سيتم تنفيذ مشروع طريق مثلث الجفر/ الشيدية بطول 25 كم وبكلفة 30 مليون دينار كمرحلة أولى ضمن طريق المدورة/ معان والذي يمتد بطول 120 كم، كما أوضح بأنه تم إنجاز 2 كم من طريق الشوبك كمرحلة أولى وسيتم في المرحلة المقبلة استكمال 6 كم من الطريق.

التحرير وبناء الدولة، كما استعرض أبرز المنجزات التنموية في محافظة معان والتي تحققت في عهد جلالة الملك عبدالله الثاني من جهته، قدم رئيس مجلس محافظة معان محمود النعيمات عدداً من المطالب العامة التي تهم مناطق عديدة في المحافظة وبأدائها وأبرزها: توجيه الشركات الكبرى نحو الالتزام بالأسسولية المجتمعية لخدمة المجتمعات المحلية، والإسراع بتنفيذ مشروع مركز السكري والغدد الصماء، ورفع مخصصات مجالس الامركزية، وتحسين خدمات الصرف الصحي في معان والتوسيع نطاقها، ومتابعة مشروع الميناء البري المقترح سابقاً، وتعزيز مستوى الخدمات الصحية في المرافق الصحية في المحافظة.

وتحدث عدد من أعضاء مجلس الامركزية لمحافظة معان حول العديد من المطالب الإضافية ومن ضمنها: تغيير صفة استعمال أراضي الشوارع السياحية في وادي موسى وتسهيل إجراءات الاستمرار فيها، وإنشاء قصر للمؤتمرات في البترا، وتنظيم العمل داخل الموقع الأثري، وتسجيل أراضي المحمية بلواء الحسينية الواقعة على الطريق الصحراوي، وحل الإشكالية التنموية والسياحية بمنطقة أم صبيحون، وترقيع قضاء المريغة إلى لواء، والتسريع في إجراءات طرح وإحالة تنفيذ عطاءات المدارس في البترا، وإعادة ترسيم حدود لواء البترا، إلى جانب تحسين الواقع السياحي والخدمي في لواء الشوبك.

وتناقش رؤساء بلديات محافظة معان العديد من المطالب الخدمية وأبرزها، توفير شبكة مياه لمنطقة الثغرة، واستكمال مشروع طريق الشوبك بطول 8 كم، وإعادة النظر بمعايير تصنيف المشاريع داخل الشوبك، وإيصال خدمات الكهرباء والماء إلى المنازل التي أقيمت على أراضي الخزينية في الجفر والحمدية وأذرح، وتوفير بئر ماء لبلدية الشوبك، وضم قرية مثلث الشيدية إلى بلدية الجفر، وإعادة تأهيل بعض الآبار وتشغيلها في الجفر والحمدية ودلاغة، وتحسين الواقع الصحي بمنطقة الجفر والحسينية، ودعم أصحاب المواشي في البداية الجنوبية وتوفير مصادر مياه لهم، وإعادة هيكلة القروض المالية لدى تلك الفئة، وتهيئة الشروط اللازمة لجذب الاستثمار لمنطقة معان

التعليم والتشغيل، وأهمية كل ذلك في دعم عملية التعافي الاقتصادي.

وأشار إلى أهمية دور المؤسسات التابعة لمجموعة البنك والمعنية بالقطاع الخاص (المؤسسة الإسلامية لتنمية القطاع الخاص، والمؤسسة الإسلامية لتأمين الاستثمار وائتمان الصادرات) في هذه المرحلة وضرورة زيادة فعاليتها ووصولها إلى القطاع الخاص في الدول الاعضاء ومنها الأردن.

دوره، أعرب رئيس البنك الإسلامي للتنمية الدكتور محمد سليمان الجاسر عن تطلعه لتعزيز التعاون المستقبلي بين مجموعة البنك والأردن في شتى المجالات والعمل مع المجتمع الدولي وشركاء التنمية الآخرين والقطاع الخاص لتعزيز الشراكة والتعاون لدعم جهود التنمية الاجتماعية والاقتصادية بالأردن وتسخير نوافذ وأدوات البنك المختلفة لمساندة الأردن في جهوده التنموية والإصلاحية، منوهاً إلى أن اتفاقيتي تمويل مشروع الأمن الغذائي الطارئ في الأردن تعدان أول اتفاقيتين للتعاون بهذا الحجم يتم إبرامهما مع الأردن للاستجابة لتحديات الأمن الغذائي.

وأكد الجاسر أن البنك حرص على الإسراع في تقديم الدعم لجهود الحكومة الأردنية الرامية إلى تعزيز الأمن الغذائي والتخفيف من تأثير الارتفاع العالمي لأسعار الحبوب، مبيّناً أن المشروع يهدف إلى تعزيز قدرة منظومة الأمن الغذائي في الأردن على الصمود ومواجهة تقلبات أسعار الحبوب المستقبل، وذلك من خلال زيادة السعة التخزينية لسبعين زراعيتين أساسيتين، هما القمح والشعير.

يشار إلى أن إجمالي تدخلات مجموعة البنك الإسلامي للتنمية في المملكة الأردنية الهاشمية بلغت حتى عام 2022 حوالي (2.7) مليار دولار أميركي، كما بلغت عمليات تأمين الاستثمار وائتمان الصادرات التي تقوم بها المؤسسة الإسلامية لتأمين الاستثمار وائتمان الصادرات (2.5) مليار دولار أميركي.

وتحدث محافظ معان فيصل المساعيد عن بدايات تأسيس الدولة الأردنية واستقبال معان للملك المؤسس، حيث كانت نقطة انطلاق لتحرير الأرض والإنسان بقيادة الهاشميين مؤكداً على دورهم في التأسيس لانطلاق

الأمير الحسن يحضر حفل إطلاق كتاب دول تخوم الإمبراطورية الرومانية في المناطق الشرقية

عمان



حضر سمو الأمير الحسن بن طلال، الأربعاء، حفل إطلاق كتاب تحت عنوان: «تخوم الإمبراطورية الرومانية - التخوم الشرقية» من إعداد مجموعة من الباحثين وعلماء الآثار الأجانب والعرب، وبدعم من سفارة مملكة هولندا في الأردن. ويركز الكتاب المختص بالتخوم الشرقية على العمارة العسكرية الرومانية وتأثيرها على المجتمعات المحلية في المنطقة المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط، وهو من تأليف 6 باحثين ومتخصصين في علم الآثار، هم: ديفد بريز، فوزي أو دنه، ديفد بروند، مارك دريسن، سايمون تي جيمز، ميشائيل كونراد، مارينوس بولاك. ودعا سموه، في كلمة له خلال الحفل الذي حضرته سمو الأميرة ثروت الحسن وسفراء وياحئون وعلماء الآثار، وأقيم في منزل السفير الهولندي، إلى ضرورة إيجاد مؤسسة متعددة التخصصات للتراث الثقافي الإقليمي في الشرق، مشيراً إلى أن هناك حضارة عالمية واحدة والعديد من الثقافات.

وتوّه سموه إلى أهمية الحفاظ على التراث الثقافي وإدارته للوصول إلى التنمية المستدامة، مؤكداً أن التركيز على إدارة وتطوير السياسات يمكن أن يؤدي إلى تعزيز التعاون والتقارب الثقافي.

ولفت إلى دور العلوم الإنسانية والعلوم الطبيعية والعلوم الاجتماعية في وضع الإنسان في محور التخطيط.

من جانبه، أشار السفير الهولندي، هاري فيرفاي، في كلمة ترحيبية، إلى أهمية الكتاب في فهم وتطوير ممارسات إدارة المياه المعاصرة في الأردن، وكذلك أهمية علم الآثار في المساهمة في الحوار وربط الحلول القديمة بالتحديات العالمية الحديثة، ولا سيما ندرة المياه.

وقدم أحد مؤلفي الكتاب، ديفد بريز، وهو عالم آثار ومتخصص في دراسات التخوم الرومانية، إيجازاً عن الكتاب، الذي يأتي ضمن سلسلة من 20 كتاباً يختص كل منها بجزء خاص من

تخوم الإمبراطورية الرومانية، وشارك في تأليفه العشرات من الباحثين والعلماء والمصورين والمترجمين وتم نشرها بعدة لغات.

فيما، قدم مارك دريسن، وهو أيضاً أحد مؤلفي الكتاب ومدير مشروع أذرح الأثري في الأردن، عرض حول الدراسات والأعمال البحثية المتعلقة بالمياه والزراعة التي قام بها المشروع في الأردن.

المعاينة يرضى حفل تخريج طلبة أكاديمية الأمير الحسين للحماية المدنية



عمان

الاردني. وأكد الخريجون أهمية ترجمة ما تلقوه من علوم ومعارف، للمساهمة في بناء الوطن، مثمين الجهود الدؤوبة التي بذلت من قبل الكوادر الإدارية والتدريبية في تحقيق جميع معطيات التخرج بصورتها المثلى.

وفي نهاية الاحتفال الذي حضره عدد من المسؤولين وكبار ضباط الأمن العام والمدعوون وذنو الخريجين وزع راعي الحفل الشهادات على الخريجين في تخصصات هندسة الإطفاء والسلامة العامة وإدارة الكارثة والأزمات والهندسة الميكانيكية (الطاقة المتجددة) والإسعاف الطبي المتخصص.

رضى مدير الأمن العام اللواء عبيد الله المعاينة رئيس المجلس الأعلى الأكاديمية، حفل تخريج الفوج العاشر من طلبة أكاديمية الأمير الحسين بن عبدالله الثاني للحماية المدنية في قصر الثقافة بمدينة الحسين للشباب.

وعبر الخريجون عن مشاعر الفخر والاعتزاز بإنهاء متطلبات التخرج، وجنى ثمار جهدهم ومباركتهم، خلال فترة الدراسة، في هذا الصرح الأكاديمي العريق، الذي يفتخر به كل الشباب

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 تتناولوه بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

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

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

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

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

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

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

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

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل 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 التشنش، 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 المرफقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنه مفهوم، فالنشرة لا تكون مكتوبة دائماً بشكل مفهوم وبعض المعلومات ليست واردة فيها أصلاً.

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوق

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

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

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

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

أكثر أنواع الإصابات انتشاراً نتيجة إزالة شعر العانة وأوضح التقرير أن أكثر أنواع

الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration). في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي. حقائق صحية صادمة ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل: إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد ويشكل كبير من فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً. بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص تضرروا من إزالة شعر العانة،

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

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

تعليمات للكشف عن حساسية العطور

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

التعليمات قبل الشراء، والتي تشمل: التأكد من وجود قائمة بالمكونات التي يحتويها العطر قراءة مكونات العطر بدقة، فقد يحتوي على مواد تثير الحساسية، علماً أن هذا الأمر لا يعتبر مخالفاً للقانون. لا تشتري أي زيوت عطرية مخلوطة أو مخففة بأي مذيّب. كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

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.

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. وأفسد 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

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 ولمدة ٣٥ أسبوعاً تقلص حجم سرطان الجلد لديهم، وأفاد الباحثون أن الكافونين على الدراسة في جامعة King's College London أن سرطان الجلد مسؤول عن أكثر الوفيات بالسرطان، وأكدوا بأن الشامات تعتبر أمراً أساسياً في الإصابة بسرطان الجلد، فكلما زاد عددها ارتفع خطر إصابة الشخص بالمرض. وتبعاً لما أوضحته الباحثة الرئيسية في الدراسة الدكتورة سايمون ريبيرو Simon Ribero فإن كل زيادة في الشامات تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تتراوح ما بين ٢-٤٪. لذا عكف الباحثون إلى 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 المرضيات 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 ٤٠٠ رجلاً وامرأة. ووجد الباحثون ما يلي: عدد الشامات الموجودة على

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



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

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.

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.



على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبيبل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض

المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التأثؤب

مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب

مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة

مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة

طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم

والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم.

فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور التالية:

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة

لإيصال الأوكسجين إلى الدماغ

نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء الأخرى

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعي المؤقت وضعف عضلات الجسم.

أسباب الإصابة بالإغماء

كما أسلفنا فإن السبب الرئيسي للإصابة بالإغماء ناتج عن نقص وصول الأوكسجين إلى دماغ الإنسان.

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرتتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

ويصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

يصاب الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.
٢- تمزق الأربطة
ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.
هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابة.

٣- الفصال العظامي

عند إصابتك بالفصال العظامي تشع بصعوبة في نني ركبتهك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظامي ما أو يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف

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.

إذًا 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 الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول. لذلك، من حال تناولت مسكن ألم معين 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 لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم تعتقدون أن "الكوتثيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

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 يصعب القضاء عليها.

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح بزيادة التعرق والحرارة.

في الصيف ينصح باللباس 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، وتطيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء 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 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 والتمش

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

إصابتة 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

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

عدم قراءة التعليمات المصقفة

في كثير من الأحيان، نحن نشترى

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

نعرف ما الذي نتناوله.

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية 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.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلياً عمل القرص الأول. لذلك، من حال تناولت مسكن ألم معين 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 لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وتكنتم تعتقدون أن "الكوتثيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا

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 من التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون O 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 للشيوخ، 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 سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

ماهية شيخوخة الخلايا

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

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت 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". 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 للشيخوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تتشيخ، 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 عن بحثه وكتابته الجديد "دورة الحياة: ماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلًا: "ماذا لو قلت لك إنه 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 المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

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

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

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. 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 ويمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

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

علامة مميزة

كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء 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 ويمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا
وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملاصقتها 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.

مادة لتقييم بيئة البكتيريا
ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور 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 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".

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

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 الشرايين مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد 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 منصلاً 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.

«ضربة نووية أو هجمات مددة».. خيارات بوتين التي يخشاها الغرب

وكالات

يخشى القادة الغربيون، من أن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، يخطط لتصعيد ضخم العملية العسكرية المتعثرة التي تشنها بلاده على أوكرانيا، وذلك بـ «ضربة نووية أو هجوم على المصالح الأوروبية»، وفق ما ذكر تقرير لصحيفة «ميرور» البريطانية.

وأضاف التقرير أن «جواسيس بريطانيين وأميركيين، يعتقدون أن هناك معلومات استخباراتية موقوفة تشير إلى أن الرئيس الروسي يستعد لهجوم سيقبل الوضع العسكري لصالحه، بعد أن أدرك أن الحرب كانت خطأ فادحا».

يأتي ذلك في الوقت الذي تحث فيه السفارة الأميركية في موسكو، المواطنين على الخروج من روسيا، وسط مخاوف من «تجنيد مزدوجي الجنسية»، في الجيش الروسي ليشاركوا في الحرب بأوكرانيا، وفق «ميرور». وأوضح مسؤولو السفارة أن روسيا «قد ترفض الاعتراف بالجنسية المزدوجة للمواطنين الأميركيين، وتمنع وصولهم إلى المساعدة القنصلية أو مغادرتهم البلاد».

وقال التقرير إن «بوتين اعتمد الاستيلاء على جميع المناطق المتنازع عليها في شرق أوكرانيا، بعد عمليات الاستفتاء الوهمية التي سخرى فيها، لكن الخيارات العسكرية بدأت تتفد»، في الحرب التي وصفها التقرير بـ «الفاشلة».

وفي هذا السياق، قال تقرير الصحيفة الإنجليزية إن بوتين قد يتجه إلى بعض الخيارات «المخفية»، التي قد تغير وجه العالم، وتشمل: استخدام الحشد المثير للجدل للقوات المكونة من ٣٠٠ ألف جندي احتياطي في الجيش الروسي، كإلها خداع الغرب للتركيز على أوكرانيا. توجيه ضربة نووية تكتيكية إلى الغرب، من ٤ مناطق (في أوكرانيا) هي خيرسون وودنييسك ولوغانسك وزابورجيا، مما يؤدي إلى إنشاء منطقة مميته إشعاعيا، لوقف هجوم أوكرانيا المضاد، مصدر أمني كشف لصحيفة «ديلي ميرور»: «لقد نفذت تقريبا خيارات بوتين، مما يجعل من الممكن توجيه ضربة نووية تكتيكية غرب المناطق الأربع التي يدعى ضمها لروسيا».

«من المحتمل أنه يعتقد أن هذا سيكون كافيا لإظهار النية لإقناع الغرب بالتراجع، وإنشاء منطقة مميته لوقف الهجوم المضاد الأوكراني والمطالبة بالنصر في الشرق»، وفق المصدر.

تقرير الصحيفة الإنجليزية تطرق لخيار آخر أمام بوتين، هو استخدام ورقة الطاقة في الضغط على أوروبا، من خلال هجمات تشنها روسيا. قد تكون الإخفاقات الهائلة في خطوط أنابيب الغاز «نورد ١ و٢» في بحر البلطيق، مؤشر آخر على خطوته التالية للضغط على أوروبا واستغلال الدعم الغربي لكيف.

مصادر قالت إن الترسيميين الهائلين بالقرب من جزيرة بورنولم الدنماركية، ربما كانا نتيجة عملية تجسس روسية بواسطة أسطول الفواص السري لوسكو. إن تسبب التجسس في ارتفاع أسعار الوقود في جميع أنحاء أوروبا فحسب، بل يعن أن تكون أيضا بمثابة تحذير من المزيد من الهجمات تحت الماء ضد كابلات الاتصالات الغربية المهمة. لكن الاحتمال الآخر، وفق التقرير، هو الهجوم على كابلات الاتصال بين المملكة المتحدة وأميركا، وكثير منها عبارة عن روابط أوروبية مع الولايات المتحدة كذلك. قد يكون تحطيم روابط الاتصال عبر الإنترنت ضارا جدا بالأسواق المالية العالمية، على الرغم من وجود روابط أقمار اصطناعية وإجراءات متبعة في حالات طارئة. هناك أيضا احتمال وقوع المزيد من الهجمات الإلكترونية الشرسة.

غوتيريس: ضم روسيا لمناطق أوكرانية يشكل تصيدا خطيرا

وكالات

قال الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس، الخميس، إن ضم روسيا لمناطق أوكرانية «غير مقبول ويشكل تصعيدا خطيرا». وذكر غوتيريس، خلال مؤتمر صحفي، «يجب أن نكون واضحا، إن الاتحاد الروسي، بصفته أحد الأعضاء الخمسة الدائمين في مجلس الأمن، يتحمل مسؤولية خاصة تتمثل في احترام الميثاق». وأضاف: «أي قرار بلطي قدما في ضم مناطق دونيتسك ولوهانسك وخيرسون زابورجيا في أوكرانيا، لن تكون له أي قيمة قانونية ويستحق الإدانة». وتابع: «أي ضم لأراضي دولة من قبل دولة أخرى نتيجة التهديد باستخدام القوة أو استخدامها أو انتهاك لمبادئ ميثاق الأمم المتحدة والقانون الدولي».

وشدد الأمين العام للأمم المتحدة على أنه «حان الوقت للتراجع عن حافة الهاوية الآن أكثر من أي وقت مضى».

وختم بقول: «يجب العمل على إنهاء الحرب المدمرة في أوكرانيا». وفي وقت سابق من اليوم الخميس، أعلنت الرئاسة الروسية أن موسكو ستصدق، الجمعة، على ضم مناطق أوكرانية تسيطر عليها، خلال مراسم تقام في الكرملين يلقي خلالها فلاديمير بوتين خطابا. من جهته، أكد الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي أن بلاده «ستحترق لتدافع عن نفسها» في المناطق التي تحتلها القوات الروسية، والتي صوتت في «استفتاءات» لصالح الانضمام إلى روسيا.

الكويت على موعد مع انتخاب برلمان جديد

الكويت

توجه المواطنون الكويتيون، الخميس، إلى صناديق الاقتراع للإدلاء بأصواتهم لاختيار ٥٠ نائبا لمجلس الأمة (البرلمان) من بين ٣٠٥ مرشحين بينهم ٢٢ امرأة، ويأتي ذلك وسط حالة من التفاؤل بمرحلة جديدة بعد نحو عامين من الصراع بين البرلمان السابق والحكومات المتتالية التي تزامنت معه. ويمنح البرلمان الكويتي صلاطات واسعة، حيث تشمل ذلك سلطة إقرار القوانين ومنع صدورهما واستجواب رئيس الحكومة والوزراء والاقتراع على حجب الثقة عن كبار مسؤولي الحكومة. تجرى الانتخابات تحت إشراف القضاة وفقا لنظام الصوت الواحد، وفق نظام الصوت الواحد يعني أن لكل ناخب الحق في منح صوته لمرشح واحد فقط. وتمت عملية الاقتراع في يوم واحد من الثامنة صباحا إلى الثامنة مساء، تتكون الكويت من ٥ دوائر انتخابية، لكل دائرة ١٠ نواب، ويفوز المرشحون الذين يحصلون على المراكز العشرة الأولى في كل دائرة بعضوية البرلمان، يبلغ عدد الناخبين نحو ٧٩٦ ألف ناخب وناخبة.

وتجرى الانتخابات في ٧٥٩ لجنة انتخابية موزعة على ١٢٣ مدرسة، وأجرت الكويت أول انتخابات برلمانية في ١٩٦٣، حيث تم تشكيل أول برلمان بعد الاستقلال ووضع الدستور.

حجازين: الخدمات في العالم ستكون بعد 28 عاما أسهل لكن مخيفة أكثر

الشارقة

قال مدير عام وكالة الأنباء الأردنية (بتر)، الزميل فايق حجازين، إن الخدمات في العالم ستكون بعد ٢٨ عاماً من الآن «أسهل، لكن ستكون مخيفة أكثر».

جاء ذلك خلال جلسة نقاشية، أقيمت ضمن فعاليات اليوم الثاني، والختامي، من فعاليات الدورة الـ ١١ من «المنتدى الدولي للاتصال الحكومي»، تحدث خلالها بالإضافة إلى حجازين كل من: البروفسورة وبيدي هول، المدير التنفيذي لمؤسسة Science Web بجامعة ساوثهامبتون، وجيت جاوكر، مدير مساق الذكاء الاصطناعي في جامعة أكسفورد، وأوضح حجازين، أن التكنولوجيا الحديثة بجميع أدواتها، مكنت وسائل الإعلام المختلفة من معرفة رد فعل الجمهور، بشكل مباشر، وبالتالي تعديل رسالتها الإعلامية.

وقال، إن جوهر الإعلام لم يختلف أو يتغير، لكن الوسيلة التي يتم من خلالها نشر الرسالة الإعلامية، هي متغيرة، داعياً وسائل الإعلام المختلفة إلى معرفة كيفية التواصل مع جمهورها.

وردا على سؤال من مدير الجلسة حول هل تكفيت وكالات الأنباء مع الواقع الجديد، أكد حجازين أن الاعتماد على الإعلام الرسمي «عال جدا»، مبيّنا أن ٩٠ بالمئة من الأخبار المتداولة على العديد من وسائل الإعلام المختلفة وكذلك وسائل التواصل الاجتماعي، هي أخبار منقولة عن وسائل الإعلام الرسمية. وشدد حجازين على أهمية توعية الجمهور، بمختلف فئاته، بالثقافة الإعلامية، ليتمكن من التمييز بين ما هو الصواب وما هو الخطأ.

ونوه إلى أن الأردن أطلق منهاجاً



للثقافة الإعلامية، سيتم البدء بتدريسه العام الدراسي المقبل مع الاستفادة من خبرات الإعلاميين العاملين في هذا المجال. كما أكد حجازين ضرورة الموازنة بين إيجابيات (الويب ٣) وسلبياته، لتمكن من استخدامه بطرق صحيحة سليمة، متجنبين الطرق غير الشرعية.

وفي ظل انتشار الأخبار والصور الكاذبة والمفركة، وتلك التي تدعو إلى عنصرية أو كراهية، أكد حجازين أن بيئة الميتافيرس تتحق من كل ذلك، وتستطيع التمييز بين الخبيث والطيب، وبالتالي تعطي الفرصة لوسائل الإعلام

المتفائرس العالم الافتراضي الذي يوجد فيه الأشخاص والأماكن والأشياء على صورة مستنسخات رقمية تتفاعل وتنتقل عبر الإنترنت. وأكد، أنه سيكون هناك الكثير من الابتكارات في السنوات القادمة، ولكنها حذرت من أنها قد تنطوي على مخاطر كثيرة إذا ما وقعت بيد الأشخاص غير المناسبين، الأمر الذي يضع الحكومات أمام تحديات كبيرة لحماية خصوصية مواطنيها.

بذوره، توجه أجيت جاوكر، بالشكر الجزيل لحكومة الإمارات على استضافتها لهذا المنتدى، وأثنى على تجربة دولة الإمارات بوصفها نموذجاً لتوظيف التقنيات الحديثة لتحقيق بيئة رقمية مستدامة تسهل حياة المواطنين.

وأكد حجازين أهمية اتباع نهج دولة الإمارات في توظيف الإنكبات للاستفادة من التطورات الحاصلة فيها على الصعيدين التقني والرقمي، مشيراً إلى ضرورة مواكبة هذه التطورات وتطويعها بما يخدم البشرية.

وقال: «إن وسائل جديدة للتواصل قد ظهرت مع استخدام كثير من المؤسسات الإعلامية للميتافيرس بهدف إيصال رسالتها للجمهور بطريقة واضحة»، وأضاف أن وسائل الإعلام طورت أدواتها لمواكبة التقدم التقني الحاصل.

وأكد حجازين، أهمية تثقيف الجمهور إعلامياً حتى يميز الأخبار الحقيقية من الأخبار المضللة التي يتعرض لها، وذكر أن ردود فعل الجمهور واستجابته التي أصبحت مباشرة وسريعة بفضل التقدم التقني غيرت النظرة إلى الرسالة الإعلامية ووضعتها في قوالب تتسم بضيق الأفق، وتسهل لتحقيق الشهرة على حساب المضمون والرسالة الإعلامية السامية.

من التحقق من صحة المعلومات بطريقة أفضل وأسهل. وقال حجازين، إن العرب لديهم الاستعداد والإرادة للاستفادة من التطورات التكنولوجية، مشيراً إلى أن دولة الإمارات استفادت من البيئة الرقمية، وانعكس ذلك على دولتها ومواطنيها.

وجدد حجازين دعوته للحكومات لضرورة الاستفادة من بيئة الميتافيرس (الويب ٣) كونها يعطيان حماية أكثر لخصوصية الإنسان، مؤكداً في الوقت نفسه أهمية الإنترنت اللامركزي، إلى ذلك، أكد خبراء في مجال

التنقيب والبيانات، يمثل لبناء إنترنت أفضل وأكثر شفافية،

11 قائمة حزبية رئيسة تتنافس للفوز بانتخابات الكنيست المقبلة

عمان

وبالتالي تشكيل حكومة إسرائيلية جديدة، وهي (الليكود) اليميني، بزعامة رئيس الوزراء السابق بنيامين نتانياهو، و«هناك مستقبل» الوسطي بقيادة رئيس الوزراء الحالي يائير لابيد، و«العسكر الرسمي» برئاسة وزير الأمن بيني غانتس، و«يهودية الدينية» اليميني برئاسة بنشليسم سورتيتش.

كما يتوقع فوز حزب «شاس» اليميني، و«يهوديت هتوراه» اليميني، وإسرائيل لحزب «ميرتس»، و٤ تحالف القائمة العربية الموحدة، والتجمع الوطني الديمقراطي. وتحركات وتحالفات جديدة

وأوضح تقرير (يديوت مستقبل)، برئاسة زعيم المعارضة بنيامين نتانياهو، مختلفة جداً عن القائمة السابقة التي خاض بها الحزب انتخابات الكنيست العام الماضي، مشيراً إلى أن بعض قادة الليكود البارزين طردوا من القائمة.

وبين أن حزب «يوجد مستقبل»، برئاسة رئيس الوزراء يائير لابيد، جدد قائمته للانتخابات المقبلة، من خلال ضم عضو الكنيست ميشال شير التي كانت تنتمي لحزب «أمل جديد» بقيادة جدعون ساعر.

وتشهد انتخابات الكنيست الإسرائيلي الـ ٢٥ مطلع تشرين الأول المقبل، تحالفت جديدة بين بعض المنشقين من أحزاب سابقة مع أحزاب جديدة، ودخول شخصيات جديدة للحياة السياسية، مثل رئيس أركان الجيش الإسرائيلي السابق غادي أيزنكوت، وانشقاق القائمة العربية المشتركة، بانسحاب حزب التجمع الوطني الديمقراطي الذي يترأسه سامي أبو شحادة.

ومع انتهاء عملية تقديم القوائم الحزبية في الانتخابات الإسرائيلية، للجنة الانتخابات المركزية في ١٥ الشهر الجاري، تم تحديد الصورة السياسية المقبلة لها حتى يوم الانتخابات التي ستجري في الأول من تشرين الثاني المقبل، وهي الخامسة خلال ٤ سنوات. وقبل ذلك بساعات، فشلت محاولات حشد الصفوف في كتلة اليسار- الوسط، فيما جرى تحديد تكوين القوائم في كتلة اليمين بالفعل.

وحسب تقرير لصحيفة (يديوت أحرونوت) العبرية، تخوض ١١ قائمة حزبية رئيسة انتخابات الكنيست المقبلة للفوز بأصوات الناخبين الإسرائيليين، ودخول الكنيست،

صحفيون يزورون شركة تينسنت الصينية الرائدة بمجال التكنولوجيا والإنترنت

بكين



شركات الإنترنت في الصين التي تنشر خطة جيايدية الكرون.

وقال لو دي، إن الشركة كانت أعلنت في العام ٢٠٢١ عن خطتها للإبتكار، قامت الشركة العام ٢٠١٨ وتبرعت بمبلغ مليار يوان صيني لبدء جائزة المستكشف التي تستهدف العلماء الشباب في مجالات العلوم الأساسية والتقنيات المتطورة. (بتر-وفاء زيباتيه)

ميكروسوفت. أعمال الشركة التي تجاوزت قيمتها السوقية ٥٠٠ مليار دولار أميركي العام ٢٠١٨. قدمه مدير مركز الإعلام بقسم العلاقات العامة والتسويق في فرع الشركة ببكين، وان لو دي، حيث أشار إلى أن الشركة تأتي في المرتبة ٥ على المستوى العالمي من حيث قيمة العلامة التجارية، بعد كل من شركة أمازون، وأبل، وجوجل،

زار عدد من الصحفيين العرب والأجانب، الخميس، في العاصمة الصينية بكين، شركة تينسنت، الرائدة بمجال الإنترنت والتكنولوجيا على المستوى العالمي.

وتأتي الزيارة في إطار البرنامج التدريبي الذي تنظمه الجمعية الصينية للدبلوماسية العامة وينفذه المركز الصيني الدولي للتواصل الإعلامي ويشارك فيه ٩٠ صحفياً وصحفية من مختلف دول العالم للتعرف عن قرب على الحياة في الصين والتطور الذي تشهده بمختلف المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية والتكنولوجية والعلمية.

وتأسست شركة تينسنت العام ١٩٩٨، ومقرها الرئيسي يقع بمدينة شينجن الصينية، ولديها مكاتب بمنطقة آسيا والمحيط الهادي، وأميركا الشمالية، والقارة الأوروبية، ومنطقة الشرق الأوسط وقارة أفريقيا، كما تم إدراجها في بورصة هونغ كونغ منذ العام ٢٠٠٤. وتضمنت الزيارة، عرضاً عن

15 مسجدا تعرض لاعتداءات الاحتلال الاسرائيلي منذ بداية 2022

رام الله

قال وزير الأوقاف والشؤون الدينية الفلسطيني، الشيخ حاتم البكري، إن ١٥ مسجدا تعرض لاعتداءات من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي والمستوطنين المتطرفين اليهود، منذ بداية العام الحالي.

وأوضح البكري، في بيان صحفي الخميس، أن هذه الانتهاكات تأتي بظل سيااسة احتلالية ترمي إلى إتاحة المجال أمام المستوطنين للعمل دون أية ضوابط أو قيود، حتى فيما يتعلق بالأماكن الدينية والمساجد، بهدف الدفع بالمنطقة إلى حرب دينية لا يمكن تحديدها نتائجها على المنطقة بأسرها.

ووفق تقرير أعدته وزارة الأوقاف الفلسطينية إخطارا لسلطات الاحتلال بهدم مسجد قيد الإنشاء في بلدة نحالين غربي بيت لحم، وتبلغ مساحته ٢٢٠ مترا مربعا، إضافة إلى مذبذبة قائمة، كما قامت طواقم بلدية الاحتلال في القدس باقتحام قرية العيسوية وأخترقت بوقف أعمال البناء بمسجد التقوى، تحت تهديد بالهجم عبر قرار إداري.

وفي محافظة طولكرم اقترح الاحتلال هدم مسجد كفر عيوش القديم، في ساعات ما قبل الفجر برفقة ما يسمى «سلطة الأثار» التي قامت بتصوير الأجزاء الداخلية من المسجد. كما سلم الاحتلال إخطارا بوقف العمل في مسجد في قرية مراد في محافظة سلفيت، وكذلك وقف أعمال الترميم الجارية في أحد المنازل القريبة من بلدة ترقيوما، علما بأن أعمال الترميم بدأت منذ عدة شهور للحفاظ على هذا المعلم التاريخي الأثري الديني، إضافة إلى منع أداء الصلاة في مسجد الحميدية ببلدة الخضرة جنوب بيت لحم، أو إجراء أعمال الترميم فيه، واستصلاح الأراضي المحيطة به، بزعم أنها منطقة أثرية، وأخترقت بوقف العمل في مسجد قرية خشم الكرم جنوب شرق يطا، في محافظة الخليل.

ورصد التقرير قيام مستوطنين بحرق مدخل مسجد «عباد الرحمن» في زيتا جماعين، في نابلس، ما أدى لحدوث أضرار في مسجده، وخطوا شعارات عنصرية معادية للفلسطينيين والعرب على جدران أحد المنازل القريبة من المسجد، كما هدم الاحتلال مسجدا في تجمع «عرب الرماضين» الجنوبي في قلقيلية، وهاجم مستوطنون كذلك بلدة عوريف وخطوا نوافذ مسجد الرباط وعانوا خرابا وفسادا بمسجد «التقوى»، بالتوازي في مسافر يطا، وكذلك مسجد القزازين في باحاته، وأغلقت قوات الاحتلال مدخل مسجد الزاوية الأميرية، بالمطون سابقا، وتستر في إغلقه إضافة إلى وضع حاجز احتلالي ملاصق له، وأشار التقرير إلى أن أعدادا كبيرة من المستوطنين اقترحت محيط مسجد النبي يونس في مدينة حلحول تحت حراسة مشددة من قوات الاحتلال.. كما اعتدت قوات الاحتلال على مسجد صلاح الدين في أبو ديس، وقامت بتخريب محتوياته والحقت به أضرارا عديدة، كما اقتحمت مسجد سكاكا بسلامتف، وكانت وزارة الأوقاف قد وثقت في عام ٢٠٢١، الاعتداء على أكثر من ١٠ مساجد في الضفة، إضافة إلى العشرات جراء العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة.

برلمان لبنان يخفق في اختيار رئيس جديد للبلاد

بيروت

أخفق المشرعون اللبنانيون في انتخاب رئيس جديد خلال التصويت، الخميس، في أول جلسة انتخابية يعقدها المجلس، وذلك بحسب إحصاء لرويترز. وتأتي الجلسة الانتخابية قبل أكثر من شهر قليل من انتهاء ولاية الرئيس ميشال عون (٨٨ عاما).

ويتطلب فوز أي مرشح رئاسي أصوات ما لا يقل عن ٨٦ عضوا من ١٢٨ عضوا في مجلس النواب للفوز في الجولة الأولى من التصويت. ومع ذلك، فإن عدد بطاقات الاقتراع الفارغة أو اللابغية يعني عدم وصول أي مرشح إلى العدد المطلوب. وذكرت مصادر أن ٣٦ نائبا لبنانيا يعارضون لصالح ميشال معوض، مقابل ٦٣ آخرين صوتوا بوجرة بيضاء.

وفي أعقاب ذلك، قال رئيس البرلمان اللبناني إنه سي يدعو إلى جلسة ثانية لانتخاب الرئيس، حينما يكون هناك توافق على مرشح.

يشار إلى أنه في أكتوبر ٢٠١٦، انتخب عون رئيسا للبلاد بعد شعور رئاسي استمر أكثر من عامين. وبموجب النظام السياسي المعمول به في لبنان والقائم على التوزيع الطائفي، ينبغي أن يكون الرئيس مسيحيا مارونيا. ويشهد لبنان منذ عام ٢٠١٩ انهيارا اقتصاديا صفه البنك الدولي من بين الأسوأ في العالم، خسرت معه العملة المحلية نحو ٩٥ بالمئة من قيمتها، بينما لا يزال سعر الصرف الرسمي مثبتا على ١٥٠٧ ليرات مقابل الدولار.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/٣ بإجراء أعمال صيانة على شبكة والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن مثلث كفر يوبا، التطوير الحضري، حي المركز الصحي كفر يوبا وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد.

وعن الرمثا شرق شارع العشرين/ المنطقة المجاورة لمسبح العواقله من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا في مدينة الرمثا.

وعن برما التي الغربي من الساعة التاسعة ولغاية الساعة الواحدة عصرا في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

منتخب سن 17 يعلن قائمته للتصفيات الآسيوية

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني تحت سن 17 لكرة القدم، بقيادة المدرب عبدالله القطبي، قائمة اللاعبين لخوض التصفيات الآسيوية لحساب المجموعة الأولى، التي تقام خلال الفترة من الأول وحتى 9 تشرين الأول المقبل، على استاد الأمير محمد بالزرقاء.

وضمنت القائمة 23 لاعباً: محمد الطرايرة، عبدالله الشقران، زيد الشنكيات، أيهم السامارة، جعفر الدحلة، أحمد الدريباتي، آدم الصلاح، محمد حداد، سالم أبو دية، خالد الزيادات، ضياء ابو رحمة، عدنان الخطيب، صالح فريج، عمر الجبل، عبد الرحمن ساق الله، صلاح الدين فراش، عبد الرحمن الخضور، عز الدين أبو عاقولة، إبراهيم صبرة، يامن الأطيح، محمد إبراهيم، أمين أبو خليفة، عبادة اظليجة.

وأكد المدرب القطبي أن المجموعة التي يشارك بها المنتخب «قوية»، خاصة أنها تضم حامل لقب النسخة الأخيرة من البطولة -اليابان-، إلى جانب سوريا والقطين وتركمانستان.

وأضاف، إن إقامة التصفيات بالأردن، تعزز فرص التأهل للنهائيات القارية، خاصة أننا نمتلك عامل الأرض والجوهر، مبينا أن دعم ومساندة الجماهير يعد عاملاً رئيسياً لتحقيق الهدف المطلوب.

وكان المنتخب أقام معسكراً تدريبياً بالإمارات خلال الفترة من 12 حتى 21 أيلول الحالي، تخلله مباراة أمام نظيره القطري انتهت بالتعادل 2-2، ولقاء مع أصحاب الأرض انتهى بالفوز 1-0.

ويافتح المنتخب التصفيات بلقاء سوريا عند التاسعة مساء السبت الأول من تشرين الأول المقبل، ثم مواجهة القطين الأربعاء، ويلتقي تركمانستان الجمعة، ويختتم مشواره أمام اليابان الأحد.

وتضم التصفيات 44 منتخباً تم توزيعهم على 10 مجموعات تقام بنظام التجمع، بحيث ضمت 6 مجموعات 4 منتخبات، وضمت 5 مجموعات 5 منتخبات.

ويتأهل إلى النهائيات الآسيوية 2023، صاحب المركز الأول من كل مجموعة، إلى جانب أفضل 5 منتخبات تحصل على المركز الثاني. ويأتي احتضان الاتحاد الأردني للتصفيات، استكمالاً لسلسلة من الاستضافات أبرزها المحطات الدولية والقارية والإقليمية، على ضوء النجاحات اللافتة التي حققها خلال استقبال وتنظيم العديد من البطولات والمحطات الهامة، على امتداد السنوات الأخيرة.

إصدار جدول مباريات الدور ربع النهائي من كأس الأردن

أصدر اتحاد كرة القدم الأردني جدول مواعيد وأماكن إقامة مباريات الدور ربع النهائي من بطولة كأس الأردن 2022، والتي تقام مواجهاته خلال الفترة 14 - 15 تشرين الأول المقبل.

ويلتقي شباب العقبة مع الحسين عند السادسة مساء الجمعة 14 تشرين الأول على استاد الأمير محمد، قبل أن يستقبل الوحدات نظيره الفيصلي عند الثامنة والنصف مساء على استاد الملك عبدالله الثاني، فيما يواجه عمان FC نظيره مغير السرحان عند السادسة مساء السبت 15 من الشهر ذاته على ملعب البترا، قبل أن يلتقي الجزيرة مع الرمثا عند الثامنة والنصف مساء على استاد الملك عبدالله الثاني.

وحسب تعليمات البطولة، تقام مباريات هذا الدور وما يليه من أدوار بنظام خروج المغلوب من مباراة واحدة، فيما سيتم اللجوء إلى ركلات الترجيح مباشرة في حال التعادل بالوقت الأصلي.

كوتني يعلق على ارتباط اسمه بيوفنتوس

تحدث أنطونيو كوتني، مدرب توتنهام هوتسبير، عن ارتباط اسمه بتدريب يوفنتوس، والإصابات التي يعاني منها الفريق، في المؤتمر الصحفي الخاص بمواجهة أرسنال يوم السبت المقبل ضمن منافسات البريميرليج. واستهل كوتني المؤتمر بالحدث عن ارتباط اسمه بتدريب يوفنتوس، حيث قال: «الأمر لا يصدق، في هذه الفترة سيكون من قلة الاحترام لمدرّب يوفنتوس وفي صمير لتوتنهام التحدث عن ذلك، لا تزال في بداية الموسم، وسبق وأن قلت كثيراً بأنني سعيد هنا واستمتع بوقتي في توتنهام». وأضاف مدرب توتنهام هوتسبير: «لدينا الآن الموسم بالكامل لإيجاد أفضل حل وعدم المخاطرة». وبيّن أن كوتني يملك ثقة رائعة الآن بعد تسجيله للأهداف.

وعن إمكانية الاعتماد على 3 لاعبين في وسط الملعب لمواجهة أرسنال، أكد: «هذا خيار جيد لامتلاكنا اللاعبين القادرين على ذلك، بيسوما أبلي البلاء الحسن عند مواجهة ليستر، واندماج سريعاً مع هويبرج وبينتاكور، هذا خيار ليس فقط للمباراة المقبلة ولكن للمستقبل». وتطرق إلى الإصابات التي يعاني منها الفريق، وأشار: «لا أريد التحدث عن الإصابات لعدم منح أفضلية لأرسنال، ولكن نعانى من بعض المشاكل، وعلينا مواجهة حقيقة أننا سنخوض 13 مباراة في 43 يوماً، وعلينا إيجاد أفضل حل وعدم المخاطرة». وبيّن أن كوتني يملك ثقة رائعة الآن بعد تسجيله للأهداف.

عقوبات وغرامات لأندية ومدربين ولاعبين

أصدرت اللجنة التأديبية في اتحاد كرة القدم جملة من العقوبات والقرارات التأديبية على خلفية مخالافات خلال المنافسات الرسمية. ومن أبرز القرارات تغريم نادي الرمثا 2600 دينار على خلفية مخالافات في المباراة أمام الحسين إربد بدوري المحترفين.

كما تقرر تغريم الفيصلي 1200 دينار فيما تقرر تغريم شباب 1200 دينار أيضاً في المباراة التي جرت بينهما في بطولة الكأس.

كما تقرر إيقاف الفريق السابق لفريق السلط عثمان الحسان مباراة رسمية واحدة وتغريمه مبلغ 500 دينار، وإيقاف مساعد مدرب نادي الصريح أحمد الباسين وتغريمه مبلغ 700 دينار.

ومن القرارات أيضاً إيقاف حارس مرمى النادي العربي ياسر الظاهر 4 مباريات رسمية وتغريمه مبلغ 400 دينار، وذلك عن مواجهة فريقه بالدور ذاته ببطولة الكأس أمام الحسين. وتقرر أيضاً تخسير نادي الطرة من أمام الجليل بنتيجة 3-0، وتغريمه مبلغ 600 دينار، وذلك بسبب إشراك لاعب موقوف، ضمن منافسات دوري الدرجة الأولى.

الفيصلي الأردني يصدر بياناً بشأن تجمع جماهيره



أصدرت الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الفيصلي الأردني، بياناً مساء الخميس، بشأن تجمع الجماهير لحضور مواجهة الحسين إربد بالدوري.

وقال الفيصلي في بيانه: «تؤكد الهيئة الإدارية المؤقتة أنها ترحب دوماً بأي مبادرة تصدر عن أعضاء الهيئة العامة للنادي وبالتبرع لصندوق النادي، لكن تلك المبادرة لم تأخذ الموافقة من الجهات المعنية والرسمية، وعليه فإن الهيئة الإدارية المؤقتة ومنظومة

النادي تعمل دوماً ضمن الإجراءات الرسمية ووفق الأسس القانونية». ومحين للنادي بإقامة تجمع بجانب ملعب النادي لمؤازرة الزعيم خلال مواجهته مع فريق الحسين بدوري المحترفين والمقررة السبت.

وأوضح: «باشراً بالإعداد الإداري لتلك المبادرة خصوصاً وأنها تتضمن أيضاً القيام بالتبرع لصندوق النادي، لكن تلك المبادرة لم تأخذ الموافقة من الجهات المعنية والرسمية، وعليه فإن الهيئة الإدارية المؤقتة ومنظومة

النادي تعمل دوماً ضمن الإجراءات الرسمية ووفق الأسس القانونية». ومحين للنادي بإقامة تجمع بجانب ملعب النادي لمؤازرة الزعيم خلال مواجهته مع فريق الحسين بدوري المحترفين والمقررة السبت.

وأوضح: «باشراً بالإعداد الإداري لتلك المبادرة خصوصاً وأنها تتضمن أيضاً القيام بالتبرع لصندوق النادي، لكن تلك المبادرة لم تأخذ الموافقة من الجهات المعنية والرسمية، وعليه فإن الهيئة الإدارية المؤقتة ومنظومة

شباب الأردن يتفوق على سحاب بدوري المحترفين

حقق فريق شباب الأردن فوزاً غالياً على مضيفه سحاب بنتيجة 2-1، مساء الخميس، في استاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة، في افتتاح الجولة 18 من بطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم.

وشهد الشوط الأول الذي انتهى سليباً، طرد لاعب شباب الأردن أحمد صيرة في الدقيقة 42.

وباعت شباب الأردن منافسه سحاب في الشوط الثاني عندما افتتح التسجيل في

74، حيث استقبل زيد أبو عابد كرة نموذجية داخل منطقة الجزاء فسددها بالترافق في أقصى الزاوية اليسرى للحارس ربيع عز الدين.

وفي الدقيقة 70 حصل شباب الأردن على ضربة جزاء بعد تعرض خالد الدردور للدفع، ونفذها البرازيلي دوجلاس لكن ربيع عز الدين حارَس سحاب تصدى لها وحولها الكرة للركنية.

ولم يقدم سحاب ما يشفع له حيث ظهرت الثغرات الدفاعية، لينجح شباب الأردن في

74، حيث استقبل زيد أبو عابد كرة نموذجية داخل منطقة الجزاء فسددها بالترافق في أقصى الزاوية اليسرى للحارس ربيع عز الدين.

وفي الدقيقة 70 حصل شباب الأردن على ضربة جزاء بعد تعرض خالد الدردور للدفع، ونفذها البرازيلي دوجلاس لكن ربيع عز الدين حارَس سحاب تصدى لها وحولها الكرة للركنية.

ولم يقدم سحاب ما يشفع له حيث ظهرت الثغرات الدفاعية، لينجح شباب الأردن في

بوجبا: اخترت يوفنتوس بقلبي..

والبريميرليج يفوق الكالتشيو بشيء واحد



يتوجب علينا التعايش مع الإشارات والانتقادات، يجب أن نحافظ على التوازن ونركز على العمل». وتطرق إلى عودته ليوفنتوس بعد 6 مواسم قضاه في مانشستر يونايتد فقال: «لقد اخترت بقلبي، كانت تلك اللحظة المناسبة للعودة».

وأوضح: «آخر 3 سنوات مع مانشستر لم تكن كما أردت، هذا ليس سراً، تأثرت بالإصابات. العودة إلى يوفنتوس تحد كبير للنادي وفي». وتابع: «تعلمت الكثير في مانشستر يونايتد، والآن أصبحت مختلفاً، يجب أن أتحمّل المسؤولية بنسبة أكبر، في فترتي الأولى كان هناك الكثير من اللاعبين أصحاب الخبرة مثل بيرلو وبوفون وكيليني، والآن أصبحت ملهم والأمر يتعلق بي لتحقيق نفس النتائج ليوفنتوس».

تحدث بول بوجبا، متوسط ميدان يوفنتوس، عن استعداده للعودة إلى الملاعب ومساعدة البوي على العودة للطريق الصحيح، مسلطاً الضوء على الوقت ذاته على الفرق بين الدوري الإنجليزي والإيطالي. وقال بوجبا في تصريحات لـ «GQ»، بحسب ما نقلت صحيفة «لا جازيتا ديلو سبورت» الإيطالية: «أعد الجماهير بأنني سأعمل بقوة للعودة إلى الملعب في أسرع وقت ممكن لمساعدة الفريق على تحقيق الانتصارات التي نستحقها».

وأضاف: «أحب مواجهة التحديات في كرة القدم والحياة بآبائنا، حتى تلك الرياضة يحفزني على تقديم أفضل ما لدي يومياً، اعتدت على التعامل مع الشائعات خاصة أنني بدأت مسيرتي بصورة مبكرة». وتابع: «كرياضني تعرف أنه

تحدث بول بوجبا، متوسط ميدان يوفنتوس، عن استعداده للعودة إلى الملاعب ومساعدة البوي على العودة للطريق الصحيح، مسلطاً الضوء على الوقت ذاته على الفرق بين الدوري الإنجليزي والإيطالي. وقال بوجبا في تصريحات لـ «GQ»، بحسب ما نقلت صحيفة «لا جازيتا ديلو سبورت» الإيطالية: «أعد الجماهير بأنني سأعمل بقوة للعودة إلى الملعب في أسرع وقت ممكن لمساعدة الفريق على تحقيق الانتصارات التي نستحقها».

وأضاف: «أحب مواجهة التحديات في كرة القدم والحياة بآبائنا، حتى تلك الرياضة يحفزني على تقديم أفضل ما لدي يومياً، اعتدت على التعامل مع الشائعات خاصة أنني بدأت مسيرتي بصورة مبكرة». وتابع: «كرياضني تعرف أنه

الفيصلي يلتقي منتخب اليابان تحت سن 17

كشف المدير الفني لفريق الفيصلي تحت سن 17 لكرة القدم خالد لافي، أن فريقه سيلتقي منتخب اليابان تحت سن 17 اليوم الجمعة، على ملعب النادي ببغداد.

وأشار لافي إلى أن المباراة الودية التي تجمع الفريقين، جاءت بناء على طلب المنتخب الياباني الذي وصل إلى عمان للمشاركة في التصفيات الآسيوية التي تنطلق بعد السبت على استاد الأمير محمد بالزرقاء.

وقال في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المنتخب الياباني يرغب بخوض مباراة ودية على ملعب مزروع بالعشب الصناعي، للتأقلم على طبيعة هذه الملاعب، سيما وأن مباريات التصفيات الآسيوية تقام على ملعب الأمير محمد المزروع أيضاً بالعشب الصناعي.

يشار إلى أن المنتخب الوطني تحت سن 17 يستضيف منافسات التصفيات الآسيوية في المجموعة الأولى التي تضم أيضاً منتخبات اليابان والقطين وسورية وتركمانستان.

رئيس الصريح: لا بديل عن الفوز على شباب العقبة

أكد عمر العجلوني رئيس نادي الصريح، أنه لا بديل عن الفوز على شباب العقبة، الجمعة، ضمن الجولة 18 في دوري المحترفين.

وقال العجلوني في تصريحات خاصة لـ «كووورة»: «معنويات اللاعبين عالية، الفوز يعيد لنا الحياة، وأي نتيجة أخرى ستعقد من مهمتنا».

وتابع: «صغوفنا مكتملة، ونعاني من غياب وحيد يتمثل باللاعب علي أبو عطية بسبب تراكم البطاقات». وأوضح رئيس نادي الصريح: «شباب العقبة فريق منظم، يحتل حالياً المركز الرابع وستلعب أمامه بتوازن».

وأتم: «أرضية ملعب العقبة مهما كان وضعها، فحنن لا ننظر إلى ذلك حيث تلعب في أي ملعب، لكن كل ما بيننا هو تحقيق الفوز». ويتبدل الصريح ترتيب دوري المحترفين برصيد 11 نقطة، فيما يحتل شباب العقبة المركز الرابع برصيد 25 نقطة.

فريق الهاشمية يتصدر دوري الدرجة الأولى لكرة القدم

واصل فريق الهاشمية صدارة دوري الدرجة الأولى لكرة القدم، بعد ختام منافسات الأسبوع السابع من دوري الدرجة الأولى 2022 الأربعاء.

وقاد الهاشمية على كفسوم 2-0، وفاز الطرة على اتحاد الرمثا 1-1، وتعادل عمان FC مع الأهلي 2-2.

وفاز اليرموك على البقعة 2-1، وفاز السرحان على الكرميل 3-2، والعربي على بعما 2-0، والجيل على العالية 4-1.

ويتصدر الهاشمية ترتيب الفرق برصيد 18 نقطة، يليه الأهلي واتحاد الرمثا والجيل والسرحان 14، اليرموك 12، عمان FC 8، العالية والبقعة والعربي والطرة 7، كفسوم والكرمل وبعما.

شباب العاصمة تنفذ أنشطة متنوعة في مراكزها

واصلت مديرية شباب محافظة العاصمة والمراكز التابعة لها، تنفيذ الجلسات التوعيفية والأنشطة الشبابية والثقافية والصحية، ضمن خططها السنوية لعام 2022.

ووفقاً لبيان وزارة الشباب نفذ مركز شباب لواء ناعور النموذجي، ورشة تدريبية للعود، بحضور 25 مشاركة.

واشتملت الدورة التدريبية التي استمرت خمسة أيام، على شرح مفصل عن آلة العود وإجزائها، إضافة إلى كيفية كتابة ونطق السلم الموسيقي وأساسيات النوتة الموسيقية تحت إشراف المدرب فتحى محمد.

من جهته، نفذ مركز شباب لواء سحاب وبالتعاون مع مدرسة العبدلية الأساسية، الورشة التدريبية حول تنسيق الزهور، بحضور 25 شابة.

وتحدثت المدربة آيات العبادي، خلال الورشة التدريبية التي استمرت ثلاثة أيام، عن أهمية إكساب وتعليم المشاركات المهارات التي تعكس على الوضع الاقتصادي والاجتماعي إيجابياً للعديد من الأسر، إذ أصبحت الكثير من الشابات وربات البيوت العمل من خلال مشاريع صغيرة تحقق لهن مردود مالي يساعدهن على التغلب على المشاكل الاقتصادية. بدوره، نفذ مركز شباب لواء القويسمة ورشة تدريبية في «فن الريزن»، بحضور 25 مشاركة، ضمن الفئة العمرية من 18 - 24 عاماً. واشتملت الورشة التدريبية التي استمرت ثلاثة أيام، واشترفت عليها المدربة نهاية طافش، على تعريف المشاركات الفن، وإهم الأدوات المستخدمة والخطوات العملية في إنتاج الأكسسوارات والمجوهرات واللوحات الفنية التي تساعدهن على إنشاء مشاريع صغيرة تنسجم بالإبداع والابتكار.

بريست يفسخ عقد يوسف بلابلي

أعلن نادي بريست الفرنسي، الخميس، فسخ عقد لاعبه الجزائري يوسف بلابلي بشكل رسمي.

وقال نادي بريست في بيان رسمي: «بعد طلب يوسف بلابلي الموجه إلى المدير الرياضي جريجوري لورينزي، تم الاتفاق على إنهاء العقد الذي كان ملزماً بهم حتى 30 حزيران/يونيو المقبل، وتنتمي للاعب حفا سعيداً».

وأكد جريجوري لورينزي، المدير الرياضي لنادي بريست، في البيان أن بلابلي شعر بمعاناة يومية لإبتعاده عن عائلته ولذلك كان من الصعب عليه الاستمرار مع الفريق.

وزاد: «كل الأشياء التي قبلت في الأيام الأخيرة عن اللاعب تبقى أمور خاصة لا تهمنا أو لا تحتاج إلى التوسع فيها». أهم شيء اليوم هو الوضع الرياضي للفريق».

ورحل الجزائري يوسف بلابلي صاحب 30 عاماً، إلى ستاد بريست الفرنسي قادماً من قطر القطري في شهر كانون الثاني/يناير الماضي.

مالك تشيلسي يخطط لمحاكاة مشروع سيتي



حددت البرتغال على أنها الموقع المثالي لتوسيع أفاق السياسة الجديدة، إلى جانب بلجيكا وفرنسا والبرازيل.

وما يزال مالك تشيلسي يستكشف إمكانية شراء نادٍ في بلجيكا، بينما فشل في محاولاته للاستحواذ على نادي سوشو الفرنسي والعامل البرازيلي سانتوس.

العالم. ووفقاً لصحيفة «إيفينينج ستاندر»، فإن بويلي ورفاقه في تشيلسي، يجرون محادثات بشأن صفقة لشراء نادي بورتيمونينسي، الذي يحتل حالياً المركز الرابع في الدوري البرتغالي.

وأضافت الصحيفة أن إدارة تشيلسي

الخطوة في الصيف. وأجرى رجل الأعمال الأمريكي اتصالات مع نيل بات مدير أكاديمية ميندين، بشأن فكرة شراء فريق في البرتغال، بعد أن تحدث عن رغبته في محاكاة نادي مانشستر سيتي ومجموعة ريد بول لكرة القدم، فيما يتعلق بإنشاء شبكة أندية شريكة في جميع أنحاء

الخطوة في الصيف. وأجرى رجل الأعمال الأمريكي اتصالات مع نيل بات مدير أكاديمية ميندين، بشأن فكرة شراء فريق في البرتغال، بعد أن تحدث عن رغبته في محاكاة نادي مانشستر سيتي ومجموعة ريد بول لكرة القدم، فيما يتعلق بإنشاء شبكة أندية شريكة في جميع أنحاء الأعمال خورخي.

أن تفعيل هذه