

## زيلينسكي «حزين» بعد استقالة جونسون.. هذا ما قاله

تابع ص7

## قلوب الحجاج تهفو إلى بيت الله الحرام.. والبعثة الإرشادية تؤدي دورا محوريا

تابع ص7

## بعد لوغانسك.. عين روسيا على 3 مدن في دونيتسك

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## القبض على مطلوب خطر بقضايا مخدرات

عمان

القت قوة أمنية خاصة القبض على مطلوب خطير في قضايا المخدرات، بحسب ما أعلن الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام. وقال الناطق الإعلامي، إن قوة أمنية خاصة داهمت فجر امس مكان اختباء شخص مطلوب مصنف بالخطر والمسلح ومتوار عن الانظار، وبحقه طلبات بقضايا تجارة المخدرات ومقاومة رجال الأمن، بعد جمع المعلومات وتحديد مكانه في إحدى مناطق محافظة الكرك. وأوضح الناطق الإعلامي أن القوة الامنية تمكنت من القاء القبض على المطلوب الخطر بعد مقاومته للقوة ومحاولته الفرار، إذ تم التعامل معه والسيطرة عليه دون إصابات، وضبطت بحوزته كمية من المواد المخدرة المعدة للترويج والبيع.

### أوقات الصلاة

الظهر	03:53
العصر	12:46
المغرب	04:27
العشاء	07:53
	09:23

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2790)

سعر النسخة دينار واحد

9 ذي الحجة 1443 هـ الموافق 8 يونيو 2022م

## نائب الملك يزور ضريح الملك طلال

عمان

زار نائب جلالة الملك، سمو الأمير فيصل بن الحسين، الخميس، ضريح المغفور له، بإذن الله، جلالة الملك طلال بن عبدالله، طيب الله ثراه، في الذكرى الخمسين لرحيله التي تصادف اليوم، وقرأ الفاتحة ووضع إكليلا من الزهور على الضريح. ولدى وصول نائب جلالة الملك، استعرض سموه حرس الشرف الذي اصطف لتحيته، وعزف الصداوح لحن الرجوع الأخير. كما زار الضريح وقرأ الفاتحة ووضع أكاليل الزهور سمو الأمير الحسين بن طلال، وكبار المسؤولين المدنيين والعسكريين.



## الصفدي يلتقي المفوض العام للأونروا

عمان

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين، أيمن الصفدي، أهمية التحرك بشكل فاعل لحشد الدعم السياسي والمالي اللازم لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا). وبحث الصفدي، الخميس، خلال اجتماعه، مع المفوض العام للوكالة فيليب لازاريني، الخطوات المستقبلية اللازمة لتوفير الدعم للأونروا وتمكينها من الاستمرار بتقديم خدماتها الحيوية للاجئين الفلسطينيين وفقاً لتكليفها الأممي، وذلك في إطار العمل والتنسيق المشترك مع الوكالة والشركاء الدوليين والإقليميين. وجدد الصفدي التأكيد على رفض أي تغيير على ولاية الوكالة وصلاحياتها أو أي انتقاص أو تجيير لخدماتها المقدمة للاجئين الفلسطينيين، مشيراً إلى أن تقديم هذه الخدمات هي مسؤولية حصرية للوكالة بموجب ولايتها الأممية وبأن صلاحياتها ومسؤولياتها غير قابلة للتفويض. واستعرض الجانبان خطط الوكالة وما تواجهه من تحديات ضاغطة، وانفقا على مواصلة التنسيق والتشاور مع الشركاء، لا سيما في ظل اقتراب انعقاد أعمال الدورة ٧٧ للجمعية العامة للأمم المتحدة خلال شهر أيلول المقبل.

## التربية: أسئلة الرياضيات راعت إمكانيات وقدرات الطلبة ومستوياتهم

عمان

قال مدير إدارة الامتحانات والاختبارات في وزارة التربية والتعليم، الدكتور محمد كنانة، إن المحفوظات التي وردت إلى غرفة العمليات الرئيسية في الوزارة وغرفة العمليات الفنية في مديرية الامتحانات على امتحان الرياضيات كانت عادية جداً وضمن المحفوظات اليومية التي ترد في أي امتحان. وأكد كنانة سير الامتحان بصورة حسنة وسهله ووفق ما هو مخطط له من قبل الوزارة، وضمن أجواء مريحة في قاعات الامتحان، مشيراً إلى أن الفرق الفنية التابعة للوزارة والمكلفة بمراقبة سير الامتحانات أكدت حجم الارتياح الكبير بين الطلبة. وشدد على أن مدة الامتحان كانت كافية والأسئلة راعت إمكانيات وقدرات الطلبة ومستوياتهم، مشيراً إلى أن الأسئلة احتوت على فرع أو اثنين للطلبة المتميزين ولا يوجد أي أسئلة خادعة أو مستحيلة الإجابة. وبين أن نسبة الشكاوى من قبل الطلبة من حيث عدم كفاية الوقت أو صعوبة الأسئلة بسيطة جداً مقارنة بأعداد الطلبة المتقدمين للامتحان.

## خطة أمنية ومرورية شاملة خلال أيام العيد

عمان

أعلنت مديرية الأمن العام عن البدء عن تنفيذ خطة أمنية شاملة مع اقتراب عيد الأضحى المبارك، تشمل على ثلاثة محاور: أمنية ومرورية وبيئية، بهدف الحفاظ على الأمن والنظام العام وتوفير الأجواء الملائمة للمواطنين خلال أيام العيد وضبط المخالفات المرورية والبيئية. وسيتم تكثيف الانتشار الأمني ونشر الدوريات الآلية والرجل، وتوزيعها ضمن الأحياء السكنية والمناطق ذات الاكتظاظ السكاني والأسواق وأماكن الترفيه: للحفاظ على الأمن والنظام العام ومتابعة أية بلاغات أو شكاوى. وتُنفذ الإدارات المرورية خطة مرورية تهدف إلى التخفيف من الازدحامات المرورية وضبط المخالفات المرورية، ولا سيما الخطرة والمُعيقَة لحركة السير، داعيةً السائقين إلى الالتزام بقواعد السير وعدم ارتكاب المخالفات والسلوكيات المرورية الخاطئة التي تُسبب في حدوث الازدحامات المرورية الخائفة. من جهتها، أعلنت الإدارة الملكية لحماية البيئة والسياحة وبالتنسيق مع الجهات المعنية عن تنفيذ جولات وحملات على الأسواق والمحلات التجارية وأماكن التجمعات العامة للمحافظة على النواحي البيئية والصحية، إلى جانب تكثيف حملاتها في المناطق الحرجية وأماكن بيع الأضاحي للحيلولة دون المخالفات: مثل ذبح الأضاحي على الطرقات العامة وفي الأحياء السكنية. تابع ص٢

## نائب الملك يستقبل مؤسس منظمة أوشين إكس المختصة بالبيئة البحرية

عمان



استقبل نائب جلالة الملك، سمو الأمير فيصل بن الحسين في قصر الحسينية، الخميس، مؤسس منظمة أوشين إكس العالمية المختصة بالبيئة البحرية راي داليو. وتناول اللقاء الميزات التي تزخر بها البيئة البحرية بالعقبة، والفرص الاستثمارية المتاحة، فضلاً عن أهمية البيئة العلمية التي بدأت منظمة أوشين إكس بتفقيها بخليج العقبة هذا الأسبوع، بهدف الحفاظ على البيئة البحرية وتصنيف الأحياء البحرية فيه، والمساعدة على إدراج محمية العقبة على الشبكة الدولية للمحميات البحرية. وحضر اللقاء رئيس الوزراء الدكتور بشر الصواينة، ووزير البيئة الدكتور معاوية الردايدة. وكانت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة وقعت مع منظمة أوشين إكس، أيار الماضي، مذكرة تفاهم للاستكشاف العلمي للمياه الأردنية في خليج البحر الأحمر.

## ضبط سائقي مركبتين قاما بالتشريط داخل ساحات مستشفى

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة السير وبالتنسيق مع مديرية شرطة الرمثا، تمكنوا من ضبط سائقي مركبتين ظهرت في مقطع فيديو انتشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وهما يقودان مركبتهما داخل ساحة أحد المستشفيات، بطريقة متهوره واستعراضية، مشكلين خطراً على حياتهما واستهتاراً واضحاً بأولويات وقواعد المرور وإفلاقاً لراحة المرضى. وأكد الناطق الإعلامي أنه من خلال التحقيق في مقطع الفيديو جرى تحديد مكان تصوير الفيديو ومركبتين من المركبات وسائقها، إذ تم اتخاذ الإجراء القانوني والإداري بحقهما وضبط المركبتين وحجزهما للعدة القانونية في ساحات الحجز. كما جرى التنسيق مع إدارة المستشفى لغايات اتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لمنع تكرار مثل هذه الممارسات مرة أخرى. وتهيب بالأخوة المواطنين كل من لديه شكوى أو ملاحظة حول الممارسات المرورية الخاطئة الإبلاغ عنها بإرسال الفيديووات والصور من خلال التواصل مع رقم واتس أب الشكاوى الخاص بإدارة السير ٠٧٧٠٩٩٩٠٣٠، ويتم استقبالها والتعامل معها بسرية تامة.

## محاكم التنفيذ الشرعية تفتح أبوابها خلال عطلة العيد

عمان

أكد سماحة قاضي القضاة الشيخ عبد الحافظ الربطه، أن محاكم التنفيذ الشرعية، ستفتح أبوابها لاستقبال المراجعين خلال عطلة عيد الأضحى المبارك: لمعالجة الحالات الطارئة. وقال سماحته الخميس، إن دوام محاسبي التنفيذ سيكون في المكتب المخصص لدائرة قاضي القضاة لدى إدارة التنفيذ القضائي بمديرية الأمن العام، على مدار ٢٤ ساعة وطيلة أيام العيد، اعتباراً من صباح يوم الجمعة الموافق للثامن من ثور الجاري، وحتى مساء يوم الثلاثاء الموافق للثاني عشر منه. وعمم سماحته على المحاكم الشرعية، بضرورة التسهيل على المراجعين، تدبيراً لظروفهم والارتقاء بمستوى الخدمات التي تقدمها الدائرة. يشار إلى أن دائرة قاضي القضاة، زودت إدارة التنفيذ القضائي في مديرية الأمن العام بهواتف أصحاب الفضيلة، ورؤساء التنفيذ المتأهلين خلال عطلة العيد.

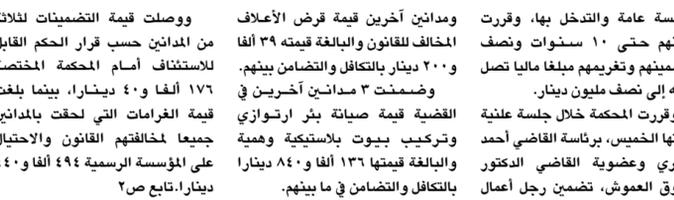
## الأمانة تحدد دوام السوق المركزي والمسلك خلال العطلة

عمان

حددت أمانة عمان الكبرى دوام دائرة المسالخ من فجر أول أيام عيد الأضحى وحتى غروب اليوم الرابع، على أن تستمر خدماتها الاعتيادية بمعابنة اللحوم الطازجة والمبردة والفاكهة والأسماك طيلة أيام العيد، وسيقوم أطباء بيطريون من دائرة المسالخ في الأمانة بفحص أضاحي المواطنين من خلال توزيعهم على مواقع حظائر بيع وذبح الأضاحي المعتمدة التي حددتها واعلنت عنها. وتقتصر عطلة عيد الأضحى لسوق الجملة المركزي للخضار والفاكهة على اليوم الاول والثاني من أيام العيد، وسيتم استقبال المنتجات البستانية اعتباراً من مساء ثاني أيام العيد على أن يستأنف السوق أعماله الاعتيادية من صباح اليوم الثالث، علماً أنه لن يتم استقبال المنتجات البستانية يوم وقفة وعرفة.

## السجن 10 سنوات ونصف لرجل أعمال احتال على مؤسسة إقراض رسمية

عمان



مؤسسة عامة والتدخل بها، وقررت سجنه حتى ١٠ سنوات ونصف وتضمنهم وتغريمهم مبلغاً مالياً تصل قيمته إلى نصف مليون دينار. وقررت المحكمة خلال جلسة علنية عقدها الخميس، برئاسة القاضي أحمد العمري وعضوية القاضي الدكتور مرزوق العموش، تضمين رجل أعمال ومدانين آخرين قيمة قرض الأعراف المخالف للقانون والبالغة قيمته ٣٩ ألفاً و٢٠٠ دينار بالتكافل والتضامن بينهم. وضمنت ٣ مدانين آخرين في القضية قيمة صيانة بئر ارتوازي قيمة الغرامات التي لحقت بالمدانين جميعاً مخالفتهم القانون والاحتثال على المؤسسة الرسمية ٩٤ ألفاً و٤٤٠ ديناراً. تابع ص٢

## الصحفيين: ملف الشقران صحيح

عمان

القنابة الزميل علي فريحات إن «الجلس استجاب في اجتماعه، لإرادة الهيئة العامة للقنابة في اجتماعها في ٢٩/٤/٢٠٢٢ والمتعلق بمراجعة ملف عضوية الزميل الدكتور خالد الشقران والتثبت من صحته». وأوضح الناطق باسم القنابة أن «استجابة المجلس جاءت رغم ما شاب إرادة الهيئة العامة من جانب قانوني وإجرائي، وفق رأي المستشار القانوني للقنابة». وبين فريحات أن «المجلس استدعى ملف الزميل، وراجع الوثائق المتضمنة فيه». وخلص إلى «صحة ما جاء في الملف من وثائق، وموافقها لقانون القنابة وأنظمتها». وشدد المجلس خلال اجتماع، بحضور الزملاء نائب القناب جمال اشتيوي وإبراهيم القبيلات وعلي فريحات وأمجد السيد وعدنان بريه وزين الدين خليل وبلال العقابله وموفق كمال، على تمسكه بتنفيذ إرادة الهيئة العامة للقنابة، وبما يحقق مصلحة الزملاء والزميلات.

## وزير التربية يطمئن على سير امتحان الثانوية العامة في يومه الرابع

عمان  
من تطبيق إجراءاتها وفق ما هو مخطط له.

اطمأن وزير التربية والتعليم الدكتور وجيه عويس الخميس، على سير امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة لعام 2022/ الامتحان العام في يومه الرابع خلال جولة على عدد من قاعات الامتحان في مدرسة القصور التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء ماركا. وأكد الدكتور عويس في بيان للوزارة اليوم، اعتزاز الوزارة ونفقتها بكوادرها القائمة على إدارة الامتحان الذي انطلقت أولى جلساته الخميس الماضي، مشيداً بالجهود الكبيرة التي تبذلها الكوادر التربوية القائمة على الامتحان من رؤساء قاعات ومراقبين ومصححين ولجان إشرافية وفرق فنية ودورهم في إنجاز إجراءات عقد الامتحانات وضبطها بصورة متميزة. وأعرب عن شكر الوزارة لكافة المؤسسات الوطنية التي تساند الوزارة في إجراءاتها لعقد الامتحان، ووسائل الإعلام، وأبناء المجتمع المحلي، والتي كان لها الدور الكبير في تمكين الوزارة

والشوبك. وأبدي الأمينان العامان ارتياحهما لمستوى الانضباط والالتزام من قبل الطلبة والقائمين على الامتحان بالتعليمات الناظمة له، وجاهزية القاعات من حيث توفر البيئة الامتحانية الملائمة لأبنائنا الطلبة.

وأطلع الأمينان العامان، على سير الامتحان في تلك القاعات، مبدئين ارتياحهما لمجرياته، فيما جالت فرق ولجان إشرافية من الوزارة على المدارس التي يعقد فيها الامتحان للاطمئنان على سيره ومتابعة مجرياته. وتقدم للامتحان في مبحث الرياضيات/ ورقة 1، 155209 مشتركاً ومشتركة موزعين على الفروع الأكاديمية والمهنية. وتأتي الجولات التفقدية للمسؤولين التربويين ضمن برنامج يومي للوقوف على مجريات الامتحان والتيسير على الكوادر القائمة عليه، وتعزيزاً لدورها ومساندتها وتذليل أية صعوبات قد تعترض أداؤها، وأخذ التغذية الراجعة من هذه الكوادر والطلبة مباشرة لغايات التقييم والمتابعة.



## وفد أردني يشارك في المؤتمر الدولي الثالث للتشير نت

عمان

المؤتمر لبيان الوضع الحالي والتقدم المحرز في الأردن بخصوص الحقوق الخاصة بالصحة الجنسية والإنجابية. وأكد التقرير أن تطوير استراتيجيات الصحة الجنسية والإنجابية يعتمد على الأدلة والبيانات التي تتضمنها التقارير والدراسات المعدة بهذا الشأن، والتحديات التي تواجه الصحة الجنسية والإنجابية في الأردن بما في ذلك جودة البيانات وتنظيمها والتفاعل بين متخذي القرار والباحثين.

المؤتمر لبيان الوضع الصحي، وخلال تقنية الاتصال المرئي. وتناول المؤتمر تحليل وصياغة الرسائل واللغة المستخدمة في المنتجات المعرفية، والتحقق من إمكانية الوصول إلى الجمهور المستهدف، وإطلاق جولة المنح الصغيرة من «الشير نت العالمي» التي ستركز على تنفيذ المنتجات المعرفية، وإتاحة الفرصة لتعلم والتبادل والتواصل بين الجهات الفاعلة الدولية بشأن الصحة الجنسية والإنجابية.

وشارك وفد أردني في المؤتمر الدولي الثالث - «الشير نت العالمي»، والذي عقد في كولومبيا بعنوان «الوصول إلى المعلومات الجيدة عن الصحة الجنسية والإنجابية والحقوق الإنجابية». وبحث المؤتمر الذي عقد في الفترة ما بين 5-7 من شهر تموز الجاري، موضوعات تتعلق بالتكنولوجيات، وإمكانية الوصول، وترجمة المعارف، والتحديات الجديدة مثل مكافحة المعلومات المضللة، في مجال الصحة الجنسية والإنجابية والحقوق الإنجابية، وفق بيان صادر عن المجلس الأعلى للسكان اليوم الخميس. وضم الوفد ممثلين عن «شير نت الأردن» المتضافر في المجلس الأعلى للسكان، والمجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة،

## حملة رقابية شاملة على الأغذية والأدوية خلال عطلة الأضحي

عمان

وبين قرار التجريم أن رجل الأعمال قدم أوراقاً رسمية غير مطابقة للواقع وأنه يمتلك ألفاً و500 رأس من المواشي على الورق لكنه فعلياً لا يمتلكها وحصل على قروض بفائدة مراهجة قليلة نتيجة استثمار الوظيفة والحصول على منفعة من قبل مدير يعمل في المؤسسة و4 موظفين آخرين أهملوا بواجباتهم الوظيفية، الأمر الذي اكتشفته هيئة النزاهة ومكافحة الفساد وحولته إلى الجهات القضائية. وقررت المحكمة وضع رجل الأعمال بالأشغال المؤقتة لمدة 10 سنوات ونصف وتغريمه مبلغاً ماليًا تبلغ قيمته 177 ألفاً و200 دينار، بعد إدانته بجرائم التزوير في أوراق رسمية واستعمال مزور مع العلم بأمره والتدخل بحصول موظف عام على منفعة شخصية والتدخل باستثمار الوظيفة العامة والاحتيال.

وأبائن والمواد الترموية، فضلاً عن استمرار الجولات التفتيشية على الصيدليات في مختلف محافظات المملكة. وأضاف، إن الجولات تستهدف مطاعم والشاؤمات والوجبات السريعة، الملاحم وأسواق بيع اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة والمجمدة ومحللات المواد الترموية، ومرامز بيع الجملة ومستودعاتها، والحلويات والبطولة والمرطبات، والمخابز، والعصائر والمحاصص.

كما ستتابع الفرق الرقابية المختصة صلاحية المواد الغذائية للاستهلاك والتأكد من تاريخ إنتاجها وانتهائها، وكذلك ممارسات عرض وتخزين المواد الغذائية من حيث الالتزام بعدم عرضها خارج المنشآت الغذائية سواء عند الأبواب أو على الأرضة أو خارج ثلاجات التبريد والتأكد من التقيد بشروط تداول وعرض المواد الغذائية وتخزينها بشكل صحي وسليم. وأشارت المؤسسة الى أنه سيتم جمع عينات عشوائية من المواد الغذائية المتداولة، حيث سيتابع الفريق المناوب في مختبرات المؤسسة استلام العينات وتحليلها مخبرياً إضافة إلى استمرار متابعة عينات الفحص الروتينية وبما يضمن عدم تأخير الفحوصات المخبرية.

وقالت المؤسسة، إن فرق الرقابة والتفتيش المختصة تواصلت، ضمن خطة العمل الخاصة بالحملة، تنفيذ جولات تفتيشية على مدار الساعة من خلال فرق صياحية ومسائية للتأكد من التزام المنشآت الغذائية بالشروط الصحية والقواعد الفنية وبرامج الرقابة الذاتية وتطبيق أنظمة الحفاظ على صحة وسلامة وجودة الغذاء خلال كافة مراحل تداوله، مع التركيز على المنشآت والمواد الغذائية ذات الخطورة العالية، مثل: اللحوم، والدواجن،

## السجن 10 سنوات ونصف لرجل أعمال احتال على مؤسسة إقراض رسمية

عمان

ووضع بالأشغال المؤقتة لمدة 6 سنوات و6 أشهر وتغريمه مبلغاً ماليًا تبلغ قيمته 176 ألفاً و800 دينار. وقررت المحكمة حبس موظف حكومي ثانٍ بالسجن لمدة 6 أشهر وتغريمه مبلغاً ماليًا قيمته 200 ألف دينار بعد إدانته بجرائم التدخل بالاحتفال واستثمار الوظيفة العامة. وادانت المحكمة موظفين حكوميين اثنين بجحثة الإهمال بواجبات الوظيفة العامة وقررت حبسهما لمدة شهر وتغريمهما مبلغاً ماليًا قيمته 500 دينار لكل واحد منهما. وأصدرت المحكمة قراراً بحبس موظف حكومي رابع لمدة شهرين وتغريمه مبلغاً ماليًا قيمته 750 ديناراً، بعد إدانته بجرائم الإهمال بواجبات الوظيفة العامة.

كما دانت المحكمة موظفاً حكومياً خامساً بجريمة الإهمال بواجبات الوظيفة العامة وتغريمه مبلغاً ماليًا تصل قيمته إلى 500 دينار. وحولت هيئة النزاهة ومكافحة الفساد قضية تزوير واحتيال واستثمار الوظيفة العامة للأشخاص السبعة والذين قدموا أوراقاً متكاملة للحصول على المنفعة من المؤسسة الرسمية بنسبة مراهجة قليلة لكن على أرض الواقع لم يكن تاجر المواشي يملك 1500 رأس أغنام ولم يكن هناك بشر ارتوازي أو بيوت بلاستيكية للشخص الآخر. (بترا - بركات الزويد)

ووضعت المحكمة المدان الثاني بالأشغال المؤقتة لمدة 5 سنوات و6 أشهر وتغريمه مبلغاً ماليًا قيمته 137 ألفاً و790 ديناراً، هي قيمة الرض الخالف لقانون الجرائم الاقتصادية والخاص بصيانة بئر ارتوازي وتركيب بيوت بلاستيكية. وادانت المحكمة مدبراً يعمل في المؤسسة الرسمية بعد ثبوت ارتكابه جرائم احتفال واستثمار الوظيفة والحصول على منفعة شخصية وقررت

دانت الهيئة القضائية الثالثة والمختصة بجنايات الفساد لدى محكمة بداية عمان، رجل أعمال وشخصاً آخر و5 موظفين حكوميين بجرائم الاحتيال والتزوير واستثمار الوظيفة العامة والحصول على منفعة شخصية من مؤسسة عامة والتدخل بها، وقررت سجنهم حتى 10 سنوات ونصف وتضييمهم وتغريمهم مبلغاً ماليًا تصل قيمته إلى نصف مليون دينار. وقررت المحكمة خلال جلسة علنية عقدها الخميس، برئاسة القاضي أحمد العمري وعضوية القاضي الدكتور مزيق الععوش، تضمين رجل أعمال ومدانين آخرين قيمة قرض الأغلaf الخالف للقانون والبالغة قيمته 39 ألفاً و200 دينار بالتكافل والتضامن بينهم. وضمت 3 مدانين آخرين في القضية قيمة صيانة بئر ارتوازي وتركيب بيوت بلاستيكية وهمية والبالغة قيمتها 136 ألفاً و840 ديناراً بالتكافل والتضامن في ما بينهم. ووصلت قيمة التضمينات لثلاثة من المدانين حسب قرار الحكم القابل للاستئناف أمام المحكمة المختصة 176 ألفاً و40 ديناراً، بينما بلغت قيمة الغرامات التي لحقت بالمدانين جميعاً مخالفتهم القانون ولحققت بالمدانين على المؤسسة الرسمية 494 ألفاً و440 ديناراً.

## السفير الفنزويلي يؤكد عمق العلاقات بين الأردن وفنزويلا

عمان

أكد السفير الفنزويلي في عمان عمر فيلما اوسونا عمق العلاقات القائمة بين الأردن وبلاده والتطور الذي تشهده في مختلف المجالات. جاء ذلك خلال افتتاحه، في مقر السفارة الفنزويلية بعمان، معرضاً للصور للفنان الفنزويلي المشهور اكتور باليرا، بعنوان «تراشومانسيا»، وتجسد الصور المعروضة تطور الثروة الحيوانية في فنزويلا وأهميتها كأحد ركائز الاقتصاد الفنزويلي. وعرض السفير للتطور الذي تشهده فنزويلا في مختلف المجالات، ولاسيما في القطاع الزراعي والثروة الحيوانية، وأهمية تعزيز التعاون مع الأردن في هذا الجانب. وتخلل الحفل الذي حضره عدد من السفراء والدبلوماسيين والصحفيين والمعدون فقرات موسيقية وغنائية فنزويلية.

## خطة أمنية ومروية شاملة خلال أيام العيد

عمان

أعلنت مديرية الأمن العام عن البدء عن تنفيذ خطة أمنية شاملة مع اقتراب عيد الأضحى المبارك، تتمثل على ثلاثة محاور: أمنية ومروية وبيئية، بهدف الحفاظ على الأمن والنظام العام وتوفير الأجواء الملائمة للمواطنين خلال أيام العيد وضبط المخالفات المرورية والبيئية. وسيتم تكثيف الانتشار الأمني ونشر الدوريات الآلية والرجلة، وتوزيعها ضمن الأحياء السكنية والمناطق ذات الاكتظاظ السكاني والأسواق وأماكن الترفيه؛ للحفاظ على الأمن والنظام العام ومتابعة أية بلاغات أو شكوى. وتنفذ الإدارات المرورية خطة مرورية تهدف إلى التخفيف من الازدحامات المرورية وضبط المخالفات المرورية، ولاسيما الخطرة والمعيقة لحركة السير، داعيةً السائقين إلى الالتزام بقواعد السير وعدم ارتكاب المخالفات والسلوكيات المرورية الخاطئة التي تسهم في حدوث الازدحامات المرورية الخائفة.

من جهتها، أعلنت الإدارة الملكية لحماية البيئة والسياحة وبالتنسيق مع الجهات المعنية عن تنفيذ جولات وحملات على الأسواق والحللات التجارية وأماكن التجمعات العامة للمحافظة على النواحي البيئية والصحية، إلى جانب تكثيف حملاتها في المناطق الحرجية وأماكن بيع الأضاحي للحصول على المخالفات؛ مثل ذبح الأضاحي على الطرقات العامة وفي الأحياء السكنية. ووضعت مديرية الدفاع المدني، الطوارئ الخاصة بعطلة عيد الأضحى المبارك موضع التنفيذ، من خلال تكثيف الجولات الميدانية من قبل إدارة الوقاية والحماية الذاتية على كافة المنشآت والأسواق التجارية ودور الألعاب وغيرها من المرافق المختلفة التي يرتادها المواطنون خلال عطلة العيد، داعية إلى انتهاز السلوك الوقائي والإبعاد عن الممارسات والسلوكيات الخاطئة التي قد تكون سبباً في وقوع الحوادث. ودعت مديرية الأمن العام المواطنين إلى الالتزام بالتعليمات والإبعاد عن أية مخالقات مرورية أو بيئية، وضرورة الإبلاغ عن أية مخالقات على رقم الطوارئ الموحد 911.

## الخدمة المدنية يسلم التزينة قوائم المرشحين للمقابلة لوظيفة حارس

عمان

قال رئيس ديوان الخدمة المدنية سامح الناصر إن الديوان زود وزارة التربية والتعليم بأسماء المرشحين لإجراء المقابلات الشخصية لوظيفة حارس، والبالغ عددهم 1751 مرشحاً. وأضاف الناصر في بيان صحفي الخميس، أن تزويد وزارة التربية بالأسماء جاء تمهيداً لنشر أسماء المرشحين في الصحف اليومية وعلى المواقع الإلكترونية من خلال وزارة التربية، لغايات استكمال إجراءات عقد المقابلات الشخصية بهدف تعبئة الشواغر لهذه الوظيفة.

من جهته، قال أمين عام ديوان الخدمة المدنية المهندس مبارك الخلايلة انه تم اختيار المرشحين للمقابلة الشخصية من الناجحين بالامتحان التنافسي المنعقد بتاريخ 28 أيار الماضي لوظيفة حارس، والذي تم عقده بالتنسيق مع ديوان الخدمة المدنية. وفي الخلية أنه استناداً لتعليمات الإختبار والتعيين فإنه تم ترشيح أعلى ثلاثة ناجحين وفقاً لمجموع النقاط التنافسية أو العدد المتوفر إذا كان أقل من ذلك لإجراء المقابلة الشخصية لكل وظيفة شاغرة، ويشمل مجموع النقاط التنافسية (علامة الامتحان التنافسي الخاص، 40 نقطة، ومجموع النقاط التنافسية التي حصل عليها من خلال: المستوى التعليمي والدورات التدريبية والخبرات العملية والخاصة لـ50 نقطة).

## إطلاق تطبيق نسو معاً لتعزيز المساواة الجندرية بالشرق الأوسط وشمال إفريقيا

عمان

أطلق العشرات من الشباب في منطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا وقادة الرأي وممثلي الحكومات والأمم المتحدة، مساء الأربعاء، في عمان، تطبيق لعبة جديد «نسو معاً» (WeRise). ويهدف التطبيق، وفق بيان لمكتب هيئة الأمم المتحدة للمرأة في الأردن، اليوم الخميس، إلى تعزيز المساواة البنئية على النوع الاجتماعي، حيث جرى تطوير تطبيق «نسو معاً» الموجه للشباب، من قبل 100 من المنظمات الشباب والمتطوعين الشباب من 6 بلدان في منطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا، بدعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة. وتطبيق «نسو معاً» هو تعليمي ترفيهي للهواتف الذكية، متوفر باللغات العربية والفرنسية والإنجليزية على منابر الأندرويد و«أي أو أس»، ويحتوي على العديد من المسابقات والبحث عن الكلمات وغيرها؛ ما يساهم في رفع الوعي لدى الشباب ويمكن أن يعبه الشباب في التقريب بين الناس من أجل تعزيز المساواة البنئية على النوع الاجتماعي، وتقريب المجتمعات وتعزيز المساواة بين أصوات وحقوق النساء والرجال.

وأضافت «الشباب هم مستودع لتقدم المجتمعات في جميع أنحاء المنطقة العربية بما في ذلك في مجال حقوق النساء والفتيات، والتعليم الترفيهي صناعة عالمية متصاعدة، ومن المنوع أن نتمتع لنصل إلى 8.1 مليار دولار في السنوات الـ10 المقبلة؛ ولهذا فإن هيئة الأمم المتحدة للمرأة مع شركائها قاموا بتطوير هذا التطبيق الممتع والغني بالمعلومات والذي يتيح للشباب في جميع أنحاء الدول العربية، وحتى على مستوى العالم، فرصة لمعرفة المزيد عن المساواة البنئية على النوع الاجتماعي؛ ما يجعلهم وكلاء أقوى للتغيير». بدورها، قالت سفيرة السويد لدى الأردن، ألكسترا ريدمارك، «نأمل أن يساهم التطبيق في إشراك المزيد والمزيد من الشباب والشابات في العمل من أجل المساواة البنئية على النوع الاجتماعي، وتمكين المرأة في الأردن وفي جميع أنحاء منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا».

وأضافت «من المشجع أن نرى الإبداع في استخدام الألعاب كمنصة للتقنيق وزيادة الوعي وتعزيز المناقشات حول أدوار الجنسين والقوالب النمطية».

## البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

قد تتجنب تناول البصل بسبب رائحة الفم المرتبطة به، لكن بعد هذا الخبر ستغير رأيك بالتأكيد. شاركفرد البصل يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء (Asia Pacific Journal of Clinical Oncology) كشفت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية أن تناول البصل من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة إلى أن الخضراوات الثومية، والتي تشمل البصل والثوم بأنواعها المختلفة، تساعد في الحماية بشكل ملحوظ من الإصابة بسرطان الأمعاء، وبالتالي تعزيز صحتها. حيث توصل الباحثون إلى هذه الدراسة بعد أن استهدفوا أكثر من ١,٦٠٠ مشتركاً، ولاحظوا أن أولئك الذين تناولوا هذا النوع من الخضراوات، انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة وصلت إلى ٧٩٪ تقريباً. وأوضح الباحثون أن هناك مواد نشطة في هذه الخضراوات والتي قد وجد أن لها دور في الحماية من الإصابة من سرطان البروستاتا والثدي أيضاً. هذا وتزيد فرص الحماية من هذه السرطانات مع زيادة كمية الخضراوات المتناولة يومياً من هذا النوع تحديداً. وأخيراً أوضح الباحثون أن طريقة طهي هذا النوع من الخضراوات لها أثر كبير على هذه العلاقة، ووجد أن غليها يقلل من نسبة المواد المفيدة، بينما تناولها نيئة يعد الطريقة الأفضل للتمتع بالفوائد الصحية المرتبطة بها.

## تحذير من نوع معين من العسل

تعرف على التحذير الذي نشرته الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية فيما يخص منتج معين من العسل. شاركفرد تحذير من نوع معين من العسل في السعودية تحت الاشراف الطبي وهي تؤثر على مرضى الضغط المرتفع والقلب وكبار السن. إضافة إلى ذلك فإن هذا المنتج من العسل يحتوي على مستوى مرتفع من مادة أخرى وهي هيدروكسي ميثيل فورفورال، والتي تتشكل نتيجة ظروف تخزين سيئة وتعرض المنتج للحرارة المرتفعة، والتي تسبب أضراراً صحية للمستهلك. هذا ونصحت الهيئة المستهلكين بضرورة تجنب هذا المنتج والتخلص منه في حال امتلاكه، وذلك من أجل الحفاظ على سلامة وصحة المواطنين.

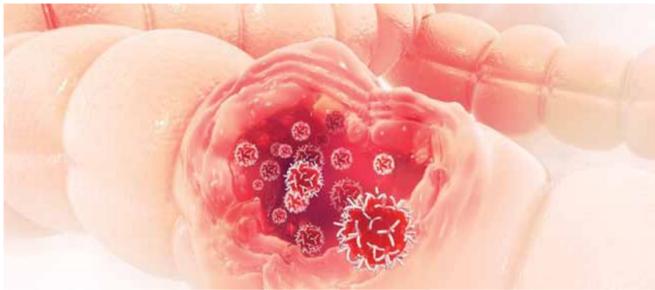
## تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

يمتاز البرتقال بطعمه اللذيذ وغناه بفيتامين C والذي يجعله للعديد من الفوائد الصحية، ولكن ما العلاقة بينه وبين صحة عيونك؟ شاركفرد تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (The American Journal of Clinical Nutrition) أن تناول حبة واحدة من البرتقال يومياً من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالعمى بنسبة تصل إلى ٦٠٪ تقريباً. وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أنه ومع التقدم بالعمر، يرتفع خطر الإصابة بالتنكس البقعي المتعلق بالجيل (Age - related Macular Degeneration) وهو السبب الأكثر إنتشاراً لفقدان الرؤية الحاد لمن هم في الـ ٥٠ عاماً وما فوق، ولكن تناول البرتقال قد يحميهم من ذلك. وفسر الباحثون أن هذه العلاقة تأتي نتيجة احتواء البرتقال على الكثير من الفلافونويدات (flavonoids) والتي تعزز صحة العيون وتحميها من الإصابة بالمرض سابق الذكر. وتعتبر الفلافونويدات من مضادات الأكسدة القوية والتي تمتاز بخصائص مضادة للالتهاب، تعمل على تعزيز كفاءة الجهاز المناعي في الجسم. وبالرغم من تواجد هذه الفلافونويدات في الكثير من الفواكه والخضراوات، إلا أنه من غير الواضح بعد العلاقة بين تواجدها في البرتقال وحماية العيون من العمى. هذا وقد تمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج من خلال استهداف ٢,٠٣٧ بالغاً، وصل معدل أعمارهم إلى ٤٩ سنة. وبينت النتائج أن أولئك الذين تناولوا البرتقال بشكل منتظم، انخفض لديهم خطر الإصابة بالعمى مع التقدم بالعمر، مقارنة مع الذين لم يتناولوه. وأكد الباحثون أن تناول حبة برتقال واحدة مرة في الأسبوع كان له أثراً جيداً في هذا الصدد، إضافة إلى فوائده الصحية المختلفة.

## تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية

تعزز صحة الحيوانات المنوية يعد من أكثر الأمور المهمة لدى الرجال، فهل بالإمكان القيام بذلك عن طريق تناول المكسرات؟ شاركفرد تناول المكسرات بانتظام يعزز من صحة الحيوانات المنوية كشفت نتائج دراسة جديدة عرضت في المؤتمر العلمي (European Society of Human Reproduction and Embryology) أن تناول المكسرات بشكل منتظم من شأنه أن يساهم في تعزيز صحة الحيوانات المنوية. حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة أن الرجال الذين يتناولون ما يقارب الحفنتين من المكسرات (اللوز والجوز والبندق) يومياً لمدة أسبوعين، تحسّن لديهم جودة الحيوانات المنوية وتعدادها. وجاءت هذه الدراسة بعد أن عانى الرجال في العالم الغربي من تراجع في جودة الحيوانات المنوية نظراً للتلوث والتدخين ونمط الغذاء والحياة غير الصحي، مؤكداً على أن التغذية تلعب دوراً هاماً في هذا الموضوع. ومن أجل التوصل إلى النتائج، استهدف الباحثون ١١٩ رجلاً بحالة صحية جيدة، تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٣٥ عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين على النحو التالي: المجموعة الأولى: تم إضافة ٦٠ غراماً من المكسرات إلى نظامهم الغذائي اليومي. المجموعة الثانية: لم يتم تعديل أي أمر في نظامهم الغذائي. ووجد الباحثون أن الرجال في المجموعة الأولى، أي من تناولوا المكسرات يومياً: ازداد تعداد الحيوانات المنوية لديهم بنسبة ١٤٪ حيوية ونشاط الحيوانات المنوية ارتفعت بحوالي ٤٪ حركة الحيوانات المنوية تحسنت بنسبة ٦٪

## ارتفاع في معدلات السرطان في العالم



كشفت تقرير عالمي جديد أن هناك ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بمرض السرطان بالعالم أجمع، حيث يتوقع تسجيل ١٨,١ مليون حالة جديدة ووفياة ٩,٦ مليون إصابة خلال هذا العام. وأشار التقرير الذي قامت به The International Agency for Research on Cancer (IARC) أنه سجل إصابة ١٤,١ مليون إصابة و٨,٢ مليون حالة وفاة بالسرطان في عام ٢٠١٢ في العالم، إلا أن الارتفاع القادم قد يكون جزءاً منه بسبب كثرة أعداد كبار السن والشيوخ. حيث تشير الأرقام في التقرير أن واحد من كل خمسة رجال وامرأة من

كل ستة سيصابون بالسرطان. هذا وأوضح التقرير عدداً من المعطيات المهمة والضرورية، من بينها أن غنى بعض الدول يزيد من أعداد المصابين بالسرطان الناتج عن نمط الحياة، في حين أنه بالدول الفقيرة تكون حالات الإصابة ناتجة عن الفقر. ومن أجل التوصل إلى هذه النتائج، درس الباحثون ما يقارب الـ ٣٦ نوعاً من السرطان في ١٨٥ دولة حول العالم. ومن خلال هذه الدراسة، وجد الباحثون بعض النقاط الهامة، والتي تتمثل في: سرطان الرئة، والثدي لدى النساء، والأمعاء مسؤولون عن

ثلث حالات الإصابة بالسرطان والوفيات. يعد سرطان الرئة المسبب الرئيسي الأول بين الوفيات في صفوف الإناث في ٢٨ دولة حول

العالم يعتبر التدخين المسبب الأول للإصابة بسرطان الرئة حول العالم وبين صفوف النساء أيضاً. أسوء الدول إصابة هي الولايات المتحدة الأمريكية، هنجاريا، الدنمارك، الصين ونيوزيلاندا. ووجد التقرير أن أكثر حالات الوفاة والإصابة بالسرطان لهذا العام تتركز في اسيا.

## هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟

سرعة التحضير تسبب الإصابة بالسرطان بسبب احتوائها على مادة تدعى (E-٦٢١)، خاطئة ولا دليل لها من الصحة. وأضافت ان مادة جلوتامات الصوديوم الاحادية والتي يرمز لها (E-٦٢١) تعد من أحد الإضافات الغذائية المسموح استخدامها وفقاً للتشريعات المحلية والدولية. ويتم استخدام هذه المادة كمعزز للنكهة في الأغذية، ولم يثبت بالأدلة العلمية حتى الان علاقتها بالإصابة بمرض السرطان. أضرار الشعيرية سريعة التحضير بسبب احتوائها على المواد الحافظة. وجود مادة البروبيلين غليكول (Propylene glycol) التي تهدف إلى حفظ الرطوبة في الشعيرية سريعة التحضير، والتي أفادت الأبحاث العلمية أنها قد تسبب الضرر للكبد والكلية. من شأن تناول الشعيرية سريعة التحضير أن تسبب زيادة في الوزن. في حال تم تناول الشعيرية سريعة التحضير بشكل مستمر، فأنها قد ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بالكوليسترول المرتفع. قد يساهم تناولها في ارتفاع ضغط الدم نتيجة للمحتوى العالي من الصوديوم.



شاركفرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟ نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية توضيحاً على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، حول موضوع تناول الشعيرية سريعة التحضير والإصابة بمرض السرطان. حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية

عرف منذ سنوات عن الشعيرية سريعة التحضير بأنها مسببة للسرطان، ولكن ماذا أشارت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية حول الموضوع؟

شاركفرد هل تسبب الشعيرية سريعة التحضير السرطان؟ نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية توضيحاً على حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، حول موضوع تناول الشعيرية سريعة التحضير والإصابة بمرض السرطان. حيث أشارت الهيئة أن المعلومة المنتشرة التي تنص بأن الشعيرية

## تناول الشاي الساخن مع تدخين السجائر قد يصيبك بالسرطان

مشاكل صحية خطيرة. حيث أوضح الباحثون القائمون على الدراسة، أنه وبالرغم من فوائد الشاي العديدة، إلا أن تناوله على درجة حرارة مرتفعة جداً من شأنه أن يؤثر على الصحة سلبياً. إذ لاحظ الباحثون أن تناول الشاي الساخن بهذه الحرارة، ومن قبل فئة معينة من الأشخاص قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وهو ثامن أكثر أنواع السرطان انتشاراً في العالم وفقاً للصدوق العالمي لبحوث السرطان الدولية. ووفقاً لهذه الدراسة، فإن تناول الشاي الساخن بشكل يومي قد يرفع من خطر الإصابة بسرطان المريء، وبالأخص بين المدخنين ومتناولي الكحول. وأوضح الباحثون أن التبغ والكحول والمواد الموجودة في الشاي بدرجات حرارة مرتفعة، تتفاعل مع بعضها لتؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف ٥٦,١٥٥ بالغاً، تراوحت أعمارهم بين ٣٠ - ٧٩ سنة، وتم تتبعهم لفترة ٩ سنوات تقريباً. خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي: أصيب ١,٧٣١ شخصاً بسرطان المريء

بعضها لتؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف ٥٦,١٥٥ بالغاً، تراوحت أعمارهم بين ٣٠ - ٧٩ سنة، وتم تتبعهم لفترة ٩ سنوات تقريباً. خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي: أصيب ١,٧٣١ شخصاً بسرطان المريء

بعضها لتؤثر بشكل سلبي على صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف ٥٦,١٥٥ بالغاً، تراوحت أعمارهم بين ٣٠ - ٧٩ سنة، وتم تتبعهم لفترة ٩ سنوات تقريباً. خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون ما يلي: أصيب ١,٧٣١ شخصاً بسرطان المريء

## بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة Penn State University) أن خلاصة بذرة الأفوكادو تعمل على خفض خطر الإصابة بالالتهابات. وأوضح الباحثون أن هذه النتائج تشير بضرورة استخدام مستخلص هذه البذور كعلاج أو دواء يتم صنعه في المرة الثانية التي تتناول فيها الأفوكادو، لا ترمي البذرة، فهي ذات فائدة عالية جداً. تكون أكثر أجزاء الفمرة فائدة كشفت نتائج دراسة جديدة أن بذرة الأفوكادو تعتبر من أكثر أجزاء هذه الثمرة فائدة. حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة Penn State University) أن خلاصة بذرة الأفوكادو تعمل على خفض خطر الإصابة بالالتهابات. وأوضح الباحثون أن هذه النتائج تشير بضرورة استخدام مستخلص هذه البذور كعلاج أو دواء يتم صنعه في المرة الثانية التي تتناول فيها الأفوكادو، لا ترمي البذرة، فهي ذات فائدة عالية جداً. تكون أكثر أجزاء الفمرة فائدة كشفت نتائج دراسة جديدة أن بذرة الأفوكادو تعتبر من أكثر أجزاء هذه الثمرة فائدة.

من قبل شركات الأدوية. في المقابل، من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال، فقد أشارت دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب انار سلبية عديدة على الصحة. هذا ولقد استخدمت بذور الأفوكادو منذ سنوات عديدة عن

طريق غليها وطحنها، كمادة تساعد في علاج مرض السكري ومشاكل الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى التهاب البنكرياس. أما في الدراسة الحالية، فقد لاحظ الباحثون إن خلاصة بذور الأفوكادو تعمل على قمع الإصابة بالالتهابات، وهذا يعني انخفاض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض

## تناول السمك يعزز الصحة



إضافة إلى: انخفاض حوالي ١٠٪ بالوفاة نتيجة أمراض القلب. انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة ٣٧٪. أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي: انخفاض خطر الوفاة بأمراض

القلبية ويعمل على خفض الإصابة بالالتهابات، في حين ربطت دراسات أخرى بين الأوميغا ٣ وتحسين الصحة العقلية والنظر. حالياً، أشارت هذه الدراسة أن تناول السمك وبالأخص الغني بالبكرة ويعزز من صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتيجة من خلال استهداف ٢٤٠,٧٢٩ رجلاً و٥٨٠,١٨٠ امرأة لمدة ١٦ عاماً، ووجدوا أن ٥٤,٢٣٠ رجلاً و٣٠,٨٨٢ امرأة قد توفوا خلال الدراسة. وأفاد الباحثون أن المشتركين الرجال الذين تناولوا السمك بانتظام انخفض لديهم خطر الوفاة المبكرة بنسبة ٩٪ تقريباً،

للسمك العديد من الفوائد الصحية المختلفة، كما أن أخصائيي التغذية يدعون لتناوله بشكل منتظم، فما هي أهم الاكتشافات حول ذلك. شاركفرد تناول السمك يعزز الصحة كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) أن تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطيل عمره. فالأسماك غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان وبالأخص الأوميغا ٣. وكشفت دراسات علمية مختلفة أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسرطان، ويحسن من الصحة

## 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 ٢٠٠٠٠٠ 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 نعاي جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الآلام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات 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 تناولتم 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 فاعلية 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 تتحققوا 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 بالمزيد 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، تتحققوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالقوقة

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 المينط 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 مذيب. كما على الشخص المصاب بحساسية لأي نوع من العطور تجربتها على ساعده

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

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

الجلد وليست الطماطم الخضراء، الجدير بالذكر أن هذه النتائج انطبقت فقط على الفئران الذكور، ولم يكن لتناول الإناث الطماطم أي اثر على تقلص حجم السرطان. وعقب الباحثون أن الطعام لا يعد بديلاً عن الأدوية ولكن تناول الطعام الصحي والجيد على مدار فترة طويلة من الزمن من شأنه أن يساعد في محاربة الإصابة ببعض الأمراض. فوائد الطماطم

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

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

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

الأكسدة والتي بدورها تقلل من فاعلية الـأسيتالدهيد. هذا ولا تزال الأهمية السريرية والبيولوجية لهذه النتائج غير محددة ولكنها تؤثر على من تكون لديهم نسبة الخطر للإصابة بسرطان الجلد عالية. وهناك أهمية كبيرة لتوعية الناس بشأن أضرار الكحول وكذلك يحتاجون إلى وضع إستراتيجية ملائمة للحد من المخاطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وأنواع عديدة أخرى من السرطان. وبيصح إيونيونغ شوو بمراجعة الفوائد الصحية للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الأضرار التي قد تسببها مثل سرطان الجلد.

أخرى من إستهلاك الكحول لا تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الجلد. ويقول الباحث إيونيونغ شوو (Eunyoung Cho)

## 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 يفقرون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون مضادات الأكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

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

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

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

مراعاة الأدلة والأمان

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



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاغحة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة الإصابة بالجفاف الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

الإغماء: أسباب وإسعاف
هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى فقدان المفاجئ، والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تمامًا مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الإكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء. ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستجماع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

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

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

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

٢- التينيا الملوثة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق في إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق عن زيادة التعرق والحرارة.

يصاب الأشخاص وبالأخص كبار السن بالأم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.
استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

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

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام

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

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

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويجتوي على مضادات أكسدة

تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية

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

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

ولتجنب الإصابة بالدامل العرقية، يجب الابتعاد 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.

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، والتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إتهاب الأنسجة المحيطة به.

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الإعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التخلص من الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل، الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،



# 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 سيمنع من التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

## ٩ علامات مميزة للشيوخ

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب 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 سننتقل 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 القامد والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وبنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأخطاء والبقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلاً: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء 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 الأكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

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

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

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

## الشيخوخة مرض يمكن علاجه

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

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

## حياة طويلة بصحة جيدة

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

## 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

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: "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 وبمرور 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 ملامستها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.  
إلى ذلك يقول الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.



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

## مادة 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".

# 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 سكي" 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 إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن، فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

# 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 "ديلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.  
على مستوى العالم  
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



# هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



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

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

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

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

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تنتقلها معك إلى المنزل.

## ٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان

ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.

## ٣- اضبط المهام الإضافية

حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

## فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

### ١- دع حاسوبك في العمل

إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودت شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى

## قلق فلسطيني على حياة أسيرين مضرين في سجون الاحتلال

رام الله

أكدت هيئة شؤون الأسرى والمحررين الفلسطينيين، الخميس، أن هناك تخوفات حقيقية على حياة الأسيرين المضرين عن الطعام في سجون الاحتلال الإسرائيلي خليل عواودة وراشد ريان، اللذين يواصلان إضرابهما عن الطعام رفضاً لسياسة الاعتقال الإداري الصادرة بحقهما. وقالت الهيئة، في بيان، إن الاحتلال يحتجز المعتقل عواودة داخل ما يسمى عبادة «سجن الرملة» في وضع صحي خطير للغاية، حيث فقد الكثير من وزنه، ويعاني من هزال واضح وصعوبة في الكلام، كما يشتكي من آلام حادة في مختلف أنحاء جسده ويتقيأ بشكل مستمر وينتقل على كرسي متحرك، علماً أنه استأنف إضرابه منذ عدة أيام بعد أن ضرب لمدة ١١١ يوماً، حيث تم إصدار قرار إداري جديد بحقه لمدة ٤ أشهر. يذكر أن الأسير عواودة (٤٠ عاماً) من بلدة اذنا في محافظة الخليل، أسير سابق، أمضى داخل سجون الاحتلال ١٢ عاماً، من بينها ٥ سنوات اعتقال إداري، وهو أب لأربعة أطفال. كما يواصل الأسير راشد ريان (٢٨ عاماً) من بلدة بيت دقو، شمالي مدينة القدس، إضرابه المفتوح عن الطعام احتجاجاً على اعتقاله الإداري ويقبع حالياً بما يسمى «عبادة سجن الرملة» بأوضاع صحية صعبة للغاية بعد مرور ٩٢ يوماً على إضرابه، حيث يعاني الأسير من تشوش بالرؤية وآلام بالراس بشكل دائم وآلام بالمفاصل ولا يستطيع النوم إلا لفترات قصيرة جداً ويشعر أنه يرغب بالتقيؤ طوال الوقت وينتقل على كرسي متحرك. وأغرقت الهيئة عن قلقها على مصير الأسيرين المضرين عواودة وريان، مطالبة المؤسسات الدولية والإنسانية، وعلى رأسها اللجنة الدولية للصليب الأحمر، بالتدخل الفوري والعاجل لإيجاد حلول لتصف الأسرى المضرين عن الطعام. وفي القدس المحتلة، هدمت قوات الاحتلال اليوم مغسلة وجرت أرضاً في قرية النبي صموئيل، وأعاد مجلس قروي النبي صموئيل، في بيان، أن قوات الاحتلال هدمت مغسلة بحجة عدم ترخيص البناء، كما جرفت أرضاً؛ وذلك لاغراض استيطانية توسعية.

## مستوطنون متطرفون يقتحمون الأقصى

القدس

اقتحم عشرات من الاسرائيليين المتطرفين صباح الخميس باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف. وقالت دائرة الاوقاف الاسلامية العامة وشؤون المسجد الاقصى المبارك في بيان إن عشرات المستوطنين اقتحموا المسجد الأقصى من باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الاسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح، ونفذوا جولات مشبوهة وأدوا طقوساً تلمودية استفزازية في باحاته وسط حالة من الغضب والغليان بين المصلين والمرابطين. وأشار البيان إلى أن هذا الاقتحام يأتي غداة عيد الأضحى المبارك.

## الاحتلال الإسرائيلي يتوغل شرق المغازي وسط قطاع غزة

غزة

توغلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، في أراضي المواطنين شرق مخيم المغازي وسط قطاع غزة. وقالت مصادر فلسطينية إن قوات الاحتلال المعززة بالجرافات والآليات العسكرية، توغلت عشرات الأمتار في أراضي المواطنين شرقي مخيم المغازي، وقامت بأعمال تجريف وتسوية في المكان.

## كان صحفياً.. لماذا طرد بوريس جونسون من أول وظيفة له؟

وكالات

كان رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون في بداية مسيرته المهنية صحفياً، لكنه سرعان ما تعرض للطرده بسبب «خطأ لا يغتفر»، وقالت «أوسويت برس» إن جونسون كان يشتغل، في بداية مساره، بصحيفة «ذا تايمز أوف لندن»، لكنه طرد منها بعد فترة قصيرة بسبب «اختلافه اقتصاساً». وأضافت: «التحق فيما بعد بصحيفة «ديلي تلغراف» كمراسل لها في بروكسل.. خلال تلك الفترة، عمل من خلال تغطياته على تغذية الشعور المناهض للاتحاد الأوروبي بين البريطانيين». وذكر المؤرخ ماكس هاستينغز، الرئيس السابق لجونسون في «ديلي تلغراف»، أنه «رجل يتمتع بموهبة رائعة، يعيبه غياب الضمير أو المبدأ». وفي عام ٢٠٠١، أصبح عضواً في البرلمان عن منطقة هينلي، قبل أن يتم فصله من منصب محافظ ريف، بسبب «الكذب بشأن علاقة غرامية خارج نطاق الزواج». واشتهر بوريس جونسون، البالغ من العمر ٥٨ عاماً، بعمله في الصحافة والسياسة، كما كان في وقت من الأوقات معروفاً بكتابة عمود في الصحف، وضيفاً على برامج المسابقات الكوميديا التلفزيونية.

## الامم المتحدة: 70 مليون شخص جدد تحت خط الفقر في 3 أشهر

عمان

تسبب الارتفاع الحاد بأسعار المواد الغذائية والطاقة في العالم إلى زيادة حدة الفقر الذي طال ٧١ مليون شخص جدد من سكان دول متقدمة الدخل خلال ثلاثة أشهر الاخيرة من العام الحالي. ونقلت وكالة الصحافة الفرنسية «ا ف ب» عن بيان لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي اليوم الخميس أن الحرب في أوكرانيا من بين العوامل التي أدت إلى التضخم وزيادة رقة الفقر. وأوضح البرنامج الأممي أن توفير أموال بصورة هادئة للأسر أكثر إنصافاً ومروية من إجراءات لدعم الطاقة بصورة عامة، مؤكداً أن الدول المعنية ستحتاج إلى دعم النظام متعدد الأطراف لتأمين احتياجاتها.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٧/١٤ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها الى فصل التيار الكهربائي عن المنطقة شمال المكتب القديم لشركة الكهرباء ومجاوريه، شارع الامير حسن ومجاوريه، شارع عبدالله بن مسعود ومجاوريه وذلك من الساعة الثامنة صباحا ونهاية الساعة الخامسة مساءً وعن الرمثا غرب اشارة جابر من الساعة التاسعة صباحا ونهاية الساعة الخامسة مساءً في مدينة الرمثا .

وعن سهل الدينة من الساعة التاسعة والنصف صباحا ونهاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المرق .

قسم العلاقات العامة

## بعد لوغانسك.. عين روسيا على 3 مدن في دونيتسك



منطقة صناعية بارزة في أوكرانيا، فضلا عن أنه يحضن احتياطيات ضخمة من الفحم. وتسيطر موسكو وقوات الانفصاليين المواليين لها على معظم أراضي منطقة دونيتسك، وتسيطر على باقي الأراضي في دونباس الذي أعلن فيه الانفصاليون إنشاء «جمهوريتين» في عام ٢٠١٤.

منطقة، وتقع على طريق رئيسي يؤدي إلى لوغانسك، وتنبع أهمية هذا الطريق في أنه مصدر إمدادات الجيش الأوكراني في المنطقة. وأطلقت روسيا حربا في أوكرانيا في ٢٤ فبراير الماضي، وذكرت أن السبب وراء ذلك هو حماية دونباس، لوقف ما تقول إنه اضطهاد بحق السكان الناطقين بالروسية. وتنبع أهمية إقليم دونباس من كونه

لوغانسك من السيطرة على المدينة بمساعدة أجهزة الاستخبارات الروسية قبل أن تستعيدها القوات الأوكرانية، إثر معارك ضارية، بحسب القناة الألمانية. ورغم أن روسيا نفت صلتها بما حدث، إلا أن سيطرة الانفصاليين كانت تعني أول موطن قدم لروسيا في المنطقة. وتنبع أهمية سلوفيانسك من موقعها الاستراتيجي، فهي تقع بعيدا عن أي مدينة كبيرة، وفي الوقت نفسه قريبة من الطريق الاستراتيجي «أم ٣»، الذي يربط كييف مع خاركييف، ثاني كبرى المدن الأوكرانية، ويستمر حتى الحدود الروسية. ولم يختلف الوضع في كراماتورسك، إذ استولى عليها الانفصاليون في عام ٢٠١٤، لكن القوات الأوكرانية تمكنت من طردهم بعد معارك استمرت ٣ أشهر. وفي خريف عام ٢٠١٥، نقل المركز الإداري في منطقة دونيتسك من العاصمة التي تحمل الاسم نفسه، إثر سيطرة الانفصاليين عليها إلى مدينة كراماتورسك. وكراماتورسك أهمية رمزية الآن، فهي الآن عاصمة المنطقة، ومركز قيادة القوات الأوكرانية فيها. تحتضن المدينة أكبر المصانع التي تعمل في مجال إنتاج معدات التعدين، لكن الإنتاج فيه توقف مع اندلاع الحرب في فبراير ٢٠٢٢. وتعد باخموت ثالث أكبر مدينة في

وكالات

بعدها بسطت روسيا سيطرتها على منطقة لوغانسك، بدأت قواتها الزحف نحو بقية المدن في إقليم دونباس الذي تنتمي إليه لوغانسك، ويرتكز الجهد العسكري الروس حاليا على ثلاثة مدن بعينها. والمدن الثلاث هي: سلوفيانسك وكراماتورسك وباخموت، وتقع هذه المدن في منطقة دونيتسك التي تشكل مع لوغانسك إقليم دونباس. ولا تزال هذه المدن الثلاثة تحت سيطرة القوات الأوكرانية، وكلها تحت أهمية استراتيجية ورمزية في الوقت نفسه. وذكرت قناة «دي بليو» الألمانية أن المعركة في هذه المدن الثلاث ستكون حاسمة، خاصة أن القتال من أجل السيطرة على إقليم دونباس دخل المرحلة الأخيرة من وجهة نظر روسيا التي ركزت جهدها العسكري في هذه المنطقة خلال الشهرين الأخيرين من الحرب. حتى سنوات قليلة، كانت مدينة سلوفيانسك هادئة وبالكاد معروفة خارج دونباس، إذ لا يزيد عدد سكانها عن ١٠٠ ألف نسمة، ولم تكن معروفة في الأخبار تقريبا. لكن هذا الوضع تغير عام ٢٠١٤، عندما تمكن الانفصاليون المواليون

## مقتل جندي بعملية عسكرية غربي الجزائر

الجزائر

قُتل جندي جزائري خلال عملية عسكرية لمواجهة «الإرهاب» بولاية عين الدفلى بغرب البلاد، بحسب ما أعلن الرئيس عبد المجيد تبون في تغريدة الأربعاء.

وكتب الرئيس الجزائري: «تعازى الخالصة لعائلة العريف المتقاعد سلاوي سمير، ولكل أفراد الجيش الوطني الشعبي، لسبل جيش التحرير الوطني، عقب استشهاده متصديا لأبدي الغدر الإرهابية، بميدان الشرف بولاية عين الدفلى، ليلتحق بالشهداء الأبرار، في أيام الواقعة لنا» في إشارة إلى الاحتفال بالذكرى السنين للاستقلال. ولم ترد أي معلومات حول العملية العسكرية الجارية في عين الدفلى الواقعة على بعد ١٥٠ كلم جنوب غرب العاصمة، والتي سبق أن قتل فيها جنديين قبل نحو سنة، خلال عملية لـ «مكافحة الإرهاب» وتستخدم السلطات الجزائرية عبارة «إرهابي» للدلالة على متشددين مسلحين ينشطون في البلاد منذ أوائل تسعينيات القرن الماضي.

ومنذ بداية السنة، قتل الجيش ١٠ متشددين وعثر على ٣ جثث وأوقفت ١٧ آخرين في عمليات مختلفة واستسلمت للسلطات العسكرية، كما ضبطت ٢٢٣ قطعة سلاح، حسب حصيلة نشرتها وزارة الدفاع الأربعاء. وشهدت الجزائر في «العشرية السوداء» بين ١٩٩٢ و٢٠٠٢ حربا بين متشددين والقوات الحكومية أسفرت عن ٢٠٠ ألف قتيل، بحسب حصيلة رسمية.

وعلى الرغم من «ميثاق المصالحة الوطنية» الذي صدر في ٢٠٠٥ لطي صفحة الحرب الأهلية، لا يزال متشددون مسلحون ينشطون في أنحاء من البلاد، كما في عين الدفلى، وغالبا ما يستهدفون بهجمتهم القوات الأمنية.

## الآلية الثلاثية: لا جدوى من الحوار السوداني

الخرطوم

أعلنت الآلية الثلاثية المسهلة للحوار بين الفرقاء السودانيين والحكومة من الأمم المتحدة ومجموعة الإيفاد والاتحاد الإفريقي، أنه لا جدوى من الحوار بعد انسحاب المكون العسكري منه. وأوضح في بيان، الأربعاء، أنها ستستمر في الانخراط مع أصحاب المصلحة من أجل المضي قدما نحو إيجاد حل للأزمة.

وكان قائد الجيش السوداني عبد الفتاح البرهان قد أعلن، الاثنين، انسحاب الجيش العسكري من حوار الآلية الثلاثية ليتيح للمدنيين التحاور فيما بينهم، لكن الآلية تالت في بيانها أن الشق العسكري يشكل عنصرا أساسيا في الحوار.

وفي الثامن من يونيو أطلقت الآلية أولى جلسات الحوار قبل أن تعلقه إلى أجل غير مسمى، عقب فشل تلك الجلسة التي قاطعتها قوى الحرية والتغيير وقوى الثورة الرئيسية الأخرى مثل تجمع المهنيين ولجان المقاومة، وحضره فقط الشق العسكري ومجموعة الوفاق الوطني وبعض الأحزاب والمكونات الصغيرة الموالية لنظام الإخوان والمؤيدة لإجراءات الجيش. وجاء إطلاق الحوار كمحاولة لحل الأزمة التي تعيشها البلاد منذ الإجراءات التي اتخذها البرهان في ٢٥ أكتوبر، والتي ألغت إطار الشراكة الذي كان قائما بين المدنيين والعسكريين منذ إسقاط نظام عمر البشير في الحادي عشر من أبريل ٢٠١٩.

## بريطانيا تحجز أسلحة إيرانية كانت متجهة إلى الحوثيين

لندن

كشف وزير القوات المسلحة البريطاني، جيمس هيبى، أن بلاده احتجزت سفينة محملة بأسلحة إيرانية كانت متجهة إلى الحوثيين في اليمن، وأشار هيبى، خلال حديثه في برنامج «مع جيزيل» الذي يبث على «سكاى نيوز عربية»، إلى أن «الأسلحة التي تمت مصادرتها مشابهة للصواريخ التي يستخدمها الحوثيون».

وتابع: «سنظهر للجمع أن هذه المعدات مصدرها إيران وكانت متجهة للحوثيين.. على الأمم المتحدة التحقيق في هذه الأدلة». وأبرز أن «بلادنا ستقدم هذه الأدلة إلى الأمم المتحدة من أجل فتح تحقيق في مصدرها والغرض من استخدامها».

وأضاف: «نحن قلقون جدا من تدفق الأسلحة إلى الحوثيين.. وبريطانيا ملتزمة بهذه المنطقة، كما لدينا سفينة ترسو في البحرين وتعمل في مضيق هرمز لضمان الملاحة البحرية ومراقبة بحر عمان والتأكد من السفن الصغيرة.. من جهة أخرى، عزيز وزير الدفاع المسلحة البريطاني عن أمه في الوصول لاتفاق نووي مع إيران «يهدف لمنعها من الحصول على قنبلة نووية».

وبشأن حرب أوكرانيا، قال هيبى إن «كل الأسلحة البريطانية المرسلة إلى أوكرانيا هي فقط أسلحة دفاعية»، مشيرا إلى أن روسيا تتحمل مسؤولية الأزمة الاقتصادية في العالم..

## قلوب الحجيج تهفو إلى بيت الله الحرام.. والبعثة الإرشادية تؤدي دورا محوريا

مكة المكرمة (بترا- محمد قطيشات وأيمن الصنيطي)

تهفو قلوب الحجيج بهذه الأيام المباركة إلى زيارة بيت الله الحرام، قبلة المسلمين، ومهوى أفئدتهم، امتثالا لأمر الله تعالى وتلبية لدعوة أبيهم إبراهيم عليه السلام، واقتداء بخاتم الأنبياء والمرسلين محمد عليه الصلاة والسلام الذي حج بيت الله الحرام مع أصحابه مخاطبا إياهم بخطة حجة الوداع من على جبل عرفة بوصايا عظيمة لترسيخ بنیان الأمة والحفاظ على مكانتها.

ويتوافد حجاج بيت الله الحرام إلى الكعبة المشرفة من كل حذب وصوب لأداء الركن الخامس من أركان الإسلام للمرة الأولى بعد انقطاع عامين جراء تداعيات جائحة كورونا، ويعيونهم تغذية الدعوى حمدا لله تعالى على هذه النعمة العظيمة وتذوب قلوبهم واستنهم تلجج بالدعاء: «لبيك اللهم لبيك، لبيك لا شريك لك لبيك، إن الحمد والنعمة لك والملك، لا شريك لك».

ويستعد الحجاج للوقوف على صعيد عرفات يوم غد الجمعة، التاسع من شهر ذي الحجة، ويعد من أهم أركان الحج، وهو الشري الذي يقع خارج حدود الحرم، شرقي مكة المكرمة على الطريق الرابط بينها وبين الطائف بحوالي ٢٢ كم، وعلى بعد ١٠ كيلومترات من مشعرمنى و٦ كيلو مترات من مزدلفة.

وكان وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية رئيس بعثات الحج الأردنية وحجاج فلسطيني ٤٨، الدكتور محمد الخلايلة، تفقد أمس، مخيمات الحجاج الأردنيين في المشاعر المقدسة في عرفات ومنى؛ للتأكد من جاهزيتها قبيل تقويم الحجاج اليوم لتأدية ركن الوقوف بعرفة.

واطلع الدكتور الخلايلة على تجهيزات خيم الحجاج التي من شأنها توفير سبل الراحة للحجاج خلال فترة تواجدهم في هذه المشاعر، ومنها تجهيزات تعتمد لأول مرة، حيث جرى تجهيز كل خيم من الداخل بكيفيات الهواء وتلاجات ومبردات المياه، و«صوف يد» متحركة قابلة للطى والتمدد بحسب راحة واختيار الحاج، بالإضافة إلى سائد وشراشف للنوم في مشعري عرفات ومنى على حد سواء ولأول مرة

وخدمات الطعام والشراب البارد والساخن. بعثة الإرشاد الديني التي ترافق الحجاج الأردنيين لأداء فريضتهم على أكل وجه، ضمت مرشدين ولجنة التوعية ومجلس افتاء مصغر مكون من كوكبة من دائرة الافتاء العام للمملكة ودايرة قاضي القضاة يشهد لهم جميعا بالعلم والفقه والعرفه، والتي رافقت بعثته إرشادية الحجاج منذ لحظة مغادرتهم بالحافلات وحتى آخر يوم من أيام التشريق تقوم بدور محوري في موسم الحج لهذا العام بشرح تفصيلي للأمر الفقهي وتنقيح الحجاج من خلال التعامل بشكل وجاهي ومباشر مع الحجاج وفوري من الملاحظات التي ترد لهم عبر الهاتف وتطبيق واتس آب، إضافة إلى اللقاءات المباشرة معهم ليمكن الحجاج من أداء عبادتهم بكل يسر وسهولة.

بدوره، قال فضيلة المفتي، الدكتور خالد البراج، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن دور بعثة الإرشاد الديني أساسي في تنظيم إجراءات الحج حتى قبل بدء موسم الحج والعمرة من خلال مشاركة الافتاء العام لوزارة الأوقاف بإعداد دليل الحاج والمعتمر لعام ٤٤٣ هجري ٢٠٢٢ ميلادي للتيسير على المعتمر والحاج لأداء المناسك.

وأشار إلى انه تم تشكيل مجلس إفتاء مصغر بالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية لتقديم الخدمة الإرشادية للحجاج وتنظيم مناسك الحج ليسلك الحجاج الطريق لتطبيق الأركان والواجبات ومعرفة السير من الأحكام دونما تعسير وبعيدا عن محظورات الإحرام والمشاعر والمناسك وليزداد الحجاج إجرا ومثوية مع المحافظة على سلامة الإنسان وحرمة الزمان والمكان.

وأوضح أن أصحاب الفضيلة من المفتين والقضاة الشرعيين، وبالتعاون مع لجنة التوعية، قاموا بعقد العديد من المحاضرات واللقاءات التوعوية والإرشادية المباشرة والمتكررة في أماكن إقامة الحجاج والمعتمرين وشرح تفصيلي لمناسك الحج والعمرة والإجابة على أسئلتهم ولبقي الحاج على صلة بأمر مناسك الحج وتعلمها أثناء الرحلة، فضلا عن التوعية الدينية العامة وبيان الأحكام الشرعية المتعلقة بالحج والإرشادات الصحية والسلوكية التي تستمر في مسانك الحجاج ومخيماتهم في

## زيلينسكي «حزين» بعد استقالة جونسون.. هذا ما قاله

## جونسون.. هذا ما قاله



وتنفيذ لحزب المحافظين مهيدا بذلك الطريق لاختيار خلف له لرئاسة الوزراء في البلاد التي تشهد أزمة سياسية غير مسبوقة.

وقال زيلينسكي: «تلقينا جميعا هذا النبأ بجزن. لسنا وحدي بل كل المجتمع الأوكراني يتعاطف كثيرا معكم، قبل أن يشد على امتنان الأوكرانيين لدعم رئيس الوزراء البريطاني خلال الحرب مع روسيا.

واستقال رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون، الخميس، من منصبه كرئيس

وكالات

بينما تخوض بلاده حربا شرسة مع روسيا. كشف الرئيس الأوكراني فلودومير زيلينسكي عن حزنه الشديد لاستقالة رئيس وزراء بريطانيا بوريس جونسون من قيادة الحزب الحاكم. واتصل الرئيس الأوكراني فلودومير زيلينسكي هاتفيا برئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون، الخميس، ليبلغه بمدى «حزنه» على استقالته من قيادة حزب المحافظين البريطاني، كما أعلنت الرئاسة الأوكرانية في بيان.

وقال زيلينسكي: «تلقينا جميعا هذا النبأ بجزن. لسنا وحدي بل كل المجتمع الأوكراني يتعاطف كثيرا معكم، قبل أن يشد على امتنان الأوكرانيين لدعم رئيس الوزراء البريطاني خلال الحرب مع روسيا.

واستقال رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون، الخميس، من منصبه كرئيس

## الفيصلي يضرب شباب الأردن بثلاثية ويتعد بالصدارة



واصل الفيصلي فرض شخصيته البطل، وهزم شباب الأردن، بنتيجة (3-1)، مساء الخميس على ستاد الحسن باريد، ضمن الجولة 10 لدوري المحترفين.

وتناوب على تسجيل أهداف الفيصلي إحسان حداد بالدقيقة (20) ومجدي عطار بالدقيقة (32) ومحمد العكش بالدقيقة (37)، فيما أحرز هدف شباب الأردن زيد أبو عابد في الدقيقة (34).

واحتفظ الفيصلي بصدارة الترتيب برصيد 24 نقطة، متقدماً بفارق 7 نقاط عن الحسين إربد والوحدات، فيما ظل شباب الأردن خامساً برصيد 13 نقطة.

اندفع فريق الفيصلي سريعاً نحو المواقع الهجومية، ولعب بانضباط تكتيكي عال، حيث وضع شباب الأردن في ملعبه.

وشكلت انطلاقات إحسان حداد من الجهة اليمنى مصدر التمويه الرئيس للاعبين الفيصلي داخل الصندوق الذي تواجد به الرواشدة وعطار والعكس. وظهر الارتباك على لاعبي شباب الأردن وبخاصة في خط الدفاع حيث ظهرت الثغرات وسوء التركيز.

وشهدت الدقيقة (20) هدف السيق للفيصلي بعدما خذ إحسان حداد مدافعي شباب الأردن وسدد الكرة أرضية استقرت في مرمى الجعيدي.

وتحصل فريق الفيصلي في الدقيقة (32) على ضربة جزاء، بعد تعرض الرواشدة للإعاقة، لينفذها مجدي عطار في شباك الجعيدي.

وأحرز شباب الأردن هدفاً سريعاً، حيث وصلت الكرة لزيد أبو عابد داخل منطقة الجزاء ليسددها بقوة على يمين أبو ليلى بالدقيقة (34).

(75) بعد تعرض عطار للإعاقة، نفذها يوسف الرواشدة ولكن الكرة ارتطمت بالعارضة.

وواصل فريق الفيصلي أفضليته ولم يستمر حالة التراجع بصوف شباب الأردن ليخرج في النهاية بفوز مستحق وبنتيجة (3-1).

براع مرعي للإصابة ليتم استدعائه بورد البري. وتناق أبو ليلى في إبعاد كذيفة وسيم الرياضات

وحولها لضربة ركنية، ثم خرج لاعب شباب الأردن زيد أبو عابد بالبطاقة الحمراء لنيله إنذارين.

وحصل الفيصلي على ضربة جزاء في الدقيقة

وأرسل حداد كرة نموذجية داخل منطقة الجزاء وصلت للعكش الذي سددها ضعيفة استقرت في الزاوية

اليمنى للجعيدي في الدقيقة (37).

وواصل الفيصلي الهجوم وأطلق الشناينة كرة تصدى لها الجعيدي على دفتين، ثم تعرض البديل

## جولف الناشئين ينطلق في العقبة اليوم



تنطلق على ملاعب واحة ايلة في مدينة العقبة صباح الجمعة النسخة الثالثة من دوري جولف الناشئين لموسم 2022، بمشاركة واسعة من جميع اللاعبين ومن مختلف الفئات العمرية (ذكوراً وإناثاً) وتستمر حتى مساء السبت.

وكانت لجنة تطوير قطاع الناشئين بالتعاون مع إدارة ملعب نادي واحة ايلة أنهت جمع الترتيبات الفنية والتنظيمية من أجل إقامة نسخة متميزة.

ويتوقع أن تشهد هذه النسخة تنافساً كبيراً بين جميع اللاعبين حيث سيسعى الجميع إلى تحسين ترتيبه، في حين يتصدر الدوري حتى الآن كل من حمزة سلمان تحت 21 عاماً، ومحمد الرواشدة تحت 13 عاماً، ويواسمين ظاهر منصردة فئة الإناث.

ويستمر المدير الفني للمنتخب عامر راضي هذه النسخة بكل تفاصيلها من أجل وضع اللمسات الأخيرة قبل التوجه للمشاركة في بطولة العالم للناشئين والتي ستقام في أيرلندا نهاية الشهر الحالي، مؤكداً أن مؤشر الأداء يسير بشكل متصاعد.

وأبدى رضاه التام عن التزام شادي جيجي ومجد بالمشاركة في هذه النسخة رغم تزامنهما مع عطلة عيد الأضحى المبارك.

وقدمت شركة واحة ايلة للتطوير دعماً مادياً

ولوجستياً لتنظيم اللعب والكوادر التنظيمية.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

## الوحدات أخطبوط الرياضة الأردنية



للأخطبوط 3 قلوب و6 أذرع، والوحدات كذلك، فهو يقاتل على جبهات متعددة، ويعشق حصد كل الألقاب، ويسعى إلى كلف وردة من كل بستان. فالوحدات، الذي عُرف بإنجازاته على صعيد كرة القدم، أصبح يمدد تركيزه إلى التنوع بألقاب في ألعاب أخرى.

وكان آخرها في الموسم الحالي، بنيله لقب دوري كرة السلة، وبطولتي كأس السوبر وكأس الأردن لكرة الطائرة. وتساعدت مؤخرًا أصوات جماهيرية، تنادي إدارة الوحدات بتشكيل فريق لكرة اليد، حتى يحكم قبضته على بطولات الألعاب الجماعية كافة.

وولد كبيراً

وقد تأسس الوحدات في عام 1956 من رحم المعاناة، ويبدو فقيراً بإمكانياته المالية، إلا أنه غني بمواهبه وتاريخه وجماهيريته الواسعة، وهو ما جعله يحصد، في موسم 2008-2009، جائزة الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم للإبداع الرياضي، كأفضل فريق عربي على مستوى الإنجاز الجماعي.

ويشكل فريق كرة القدم لجماهير الوحدات واجهة النادي الأساسية، وقد توج بلقب الدوري «17»، مرة، محتلاً المركز الثاني في لائحة الأبطال خلف الفيصلي «34» لقباً.

كما تأسس الأردن «10»، مرات، والدرع «10»، مرات، وكأس السوبر «14» مرة.

ويعد الوحدات أيضاً الأكثر تمثيلاً لكرة القدم في كأس الاتحاد الآسيوي، والوحيد الذي مثلها مؤخرًا في دوري أبطال آسيا، ولمرتين متتاليتين.

تحقيق الطائرة شارك الوحدات لأول مرة في منافسات كرة الطائرة عام 1968، من خلال دوري الدرجة الأولى، وقد وضع بصمته عندما ظهر عام 1974 لأول مرة في بطولة الدوري.

وكانت المنافسة في الكرة الطائرة الأردنية، مقتصرة في البداية على شباب الحسين والأولمبي والعودة، قبل أن يفرض الوحدات نفسه كقطب مهم فيها. وتوج الوحدات 15 مرة بلقب دوري الكرة الطائرة، ويحتل المركز الثاني في لائحة الأبطال، خلف شباب الحسين «18» لقباً. كما تال في بداية التسعينات لقب كأس

الدوري العام، الذي أقيم للمرة واحدة بنظام جمع نقاط فريق الرجال والفئات العمرية. ورغم عدم انتظام إقامة بطولة كأس الأردن، إلا أن الوحدات يتزعم لائحة الأبطال فيها 7 مرات، كما توج أكثر من مرة بكأس السوبر.

وتعاشة السلة وضع الوحدات بصمته أيضاً على رياضة كرة السلة، في السنوات الأخيرة، إذ استطاع أن يثري مسيرة اللعبة فنياً وجماهيرياً وإعلامياً.

وفي هذا الصدد، قال المهندس حاتم أبو معيش، مدير نشاط كرة السلة وعضو إدارة الوحدات، في تصريحات خاصة لـ«كوورة»: «لا أملك معلومات دقيقة عن تأسيس أول فريق لكرة السلة، لكن مسابقات اللعبة توقفت لعدة سنوات».

ويضرب نادال معاراً في ملعب ويمبلدون، وأنت مشاركاته بواقع 20 مباراة في الدوري الإسباني في 4 لقاءات في دوري أبطال أوروبا إضافة إلى مباراتين في الدوري الأوروبي.

وانضم لينجلت إلى برشلونة في شهر يوليو/تموز من عام 2018، بعد أن دفع العملاق الكتالوني الشرط الجزائي في عقده مع إشبيلية والبالغ 35 مليون يورو

وكانت تتنهم جومينغز على العقد الجديد للموقع الرسمي للفيرويل، هذه لحظة خاصة في لأسرتي، فهذا ما حملت به كطفل، هذا مكان لا يصدق التواجد به، وبالنسبة لي هذا من أفضل إن لم يكن أفضل ناد في العالم حالياً، وبالتالي كان قرار التنديد سهلاً بالنسبة لي»، وأضاف: «أتواجد هنا منذ فترة، لكن لا أزال أشعر بأنني صغير وأن أفضل الأعمار القادمة، ولا يزال أمامي الكثير لتعلمه وسجده ذلك مع مرور الوقت».

وبحسب «سكاي سبورتنغ»، وقع جومينغز على عقد يمتد لـ5 أعوام حتى صيف 2027.

وتوصل نادي توتنهام هوتسبير إلى اتفاق مع نظيره برشلونه، بشأن ضم مدافعه الفرنسي كليمونت لينجلت.

وأشار فابريزيو رومانو، المختص في سوق الانتقالات، عبر حسابه على «تويتر»، إلى اتفاق توتنهام مع برشلونه على ضم لينجلت على سبيل الإعارة، مع عدم وجود بند خاص بالشراء بصورة نهائية، وبالتالي سيعد المدافع الفرنسي إلى البارسا من جديد في شهر يونيو/

حزيران من العام المقبل 2023، بحسب الوضع الحالي. كما سيدفع توتنهام ثمن تلك الإعارة إضافة إلى جزء من راتب المدافع الفرنسي، ويأتي ذلك بعد اتفاق لينجلت على البنود الشخصية مع توتنهام الأسبوع الماضي.

يذكر أن لينجلت شارك في 26 مباراة رقيقة برشلونه الموسم الماضي، لم يسجل خلالها أي أهداف وصنع هدفاً وحيداً، وأنت مشاركاته بواقع 20 مباراة في الدوري الإسباني في 4 لقاءات في دوري أبطال أوروبا إضافة إلى مباراتين في الدوري الأوروبي.

وانضم لينجلت إلى برشلونة في شهر يوليو/تموز من عام 2018، بعد أن دفع العملاق الكتالوني الشرط الجزائي في عقده مع إشبيلية والبالغ 35 مليون يورو

وكانت لجنة تطوير قطاع الناشئين بالتعاون مع إدارة ملعب نادي واحة ايلة أنهت جمع الترتيبات الفنية والتنظيمية من أجل إقامة نسخة متميزة.

ويتوقع أن تشهد هذه النسخة تنافساً كبيراً بين جميع اللاعبين حيث سيسعى الجميع إلى تحسين ترتيبه، في حين يتصدر الدوري حتى الآن كل من حمزة سلمان تحت 21 عاماً، ومحمد الرواشدة تحت 13 عاماً، ويواسمين ظاهر منصردة فئة الإناث.

ويستمر المدير الفني للمنتخب عامر راضي هذه النسخة بكل تفاصيلها من أجل وضع اللمسات الأخيرة قبل التوجه للمشاركة في بطولة العالم للناشئين والتي ستقام في أيرلندا نهاية الشهر الحالي، مؤكداً أن مؤشر الأداء يسير بشكل متصاعد.

وأبدى رضاه التام عن التزام شادي جيجي ومجد بالمشاركة في هذه النسخة رغم تزامنهما مع عطلة عيد الأضحى المبارك.

وقدمت شركة واحة ايلة للتطوير دعماً مادياً

ولوجستياً لتنظيم اللعب والكوادر التنظيمية.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

ويدير البطولة الحكام شادي جيجي ومجد نجدا ومعان قشاطشة، فيما يشارك لاعبو الامن العام اسد الرواشدة ومحمد هاني وانس العمريين في تدريب ومساعدة اللاعبين.

## أرسنال يجدد اهتمامه بصفقة إسبانية

يراقب أرسنال عن كثب أحد لاعبي بنفيكا، الذين كانوا ضمن اتهاماته في السابق، بحسب تقرير صحفي.

فقد ذكرت صحيفة «ريكوردر» البرتغالية، اليوم الخميس، أن النادي الإنجليزي تواصل مع ممثلي اللاعب الإسباني، أليكساندرو جريمالدو، بشأن صفقة محتملة.

وكانت تقارير سابقة، قد أشارت إلى أن جريمالدو متوفر في السوق، بقيمة 6 ملايين جنيه إسترليني فقط.

وأضافت الصحيفة أن مدرب أرسنال، ميكيل أرتيتا، يعتقد أن جريمالدو سيكون إضافة قيمة لفرقه، بعدما سجل 19 هدفاً وقدم 50 تمريرة حاسمة، في 247 مباراة مع بنفيكا.

ويتبقى أمام جريمالدو عام واحد، في عقده الحالي مع بنفيكا، وسيكون النادي البرتغالي حريصاً على بيعه هذا الصيف، لتجنب خسارته مجاناً العام المقبل.

أما أرسنال، فهو حريص على التعاقد مع مدافع، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، لتوفير غطاء لكيران تيرني في مركز الظهير الأيسر. وهذه ليست المرة الأولى، التي يبدي فيها النادي اللندني اهتمامه بمدافع بنفيكا، حيث سبق أن راقبه في فبراير/شباط 2019، حينما كان يبحث عن بديل للظهير الإسباني، ناتشو مونريال.

وقع المدافع الإنجليزي جو جومينغز على عقد طويل الأمد مع ليفربول، اليوم الخميس، ليواصل مسيرته مع الريدز الممتدة منذ 7 سنوات.

وانضم جومينغز من صفوف شارلوتون إلى ليفربول في صيف 2015، وخاض مع الفريق منذ ذلك الحين 142 مباراة، وتوج بألقاب الدوري الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا وكأس الاتحاد الإنجليزي وكأس الرابطة والسوبر الأوروبي، إضافة إلى كأس العالم للأندية.

وقال جومينغز عقب توقيعها على العقد الجديد للموقع الرسمي للفيرويل: «هذه لحظة خاصة في لأسرتي، فهذا ما حملت به كطفل، هذا مكان لا يصدق التواجد به، وبالنسبة لي هذا من أفضل إن لم يكن أفضل ناد في العالم حالياً، وبالتالي كان قرار التنديد سهلاً بالنسبة لي»، وأضاف: «أتواجد هنا منذ فترة، لكن لا أزال أشعر بأنني صغير وأن أفضل الأعمار القادمة، ولا يزال أمامي الكثير لتعلمه وسجده ذلك مع مرور الوقت».

وبحسب «سكاي سبورتنغ»، وقع جومينغز على عقد يمتد لـ5 أعوام حتى صيف 2027.

وتوصل نادي توتنهام هوتسبير إلى اتفاق مع نظيره برشلونه، بشأن ضم مدافعه الفرنسي كليمونت لينجلت.

وأشار فابريزيو رومانو، المختص في سوق الانتقالات، عبر حسابه على «تويتر»، إلى اتفاق توتنهام مع برشلونه على ضم لينجلت على سبيل الإعارة، مع عدم وجود بند خاص بالشراء بصورة نهائية، وبالتالي سيعد المدافع الفرنسي إلى البارسا من جديد في شهر يونيو/

حزيران من العام المقبل 2023، بحسب الوضع الحالي. كما سيدفع توتنهام ثمن تلك الإعارة إضافة إلى جزء من راتب المدافع الفرنسي، ويأتي ذلك بعد اتفاق لينجلت على البنود الشخصية مع توتنهام الأسبوع الماضي.

يذكر أن لينجلت شارك في 26 مباراة رقيقة برشلونه الموسم الماضي، لم يسجل خلالها أي أهداف وصنع هدفاً وحيداً، وأنت مشاركاته بواقع 20 مباراة في الدوري الإسباني في 4 لقاءات في دوري أبطال أوروبا إضافة إلى مباراتين في الدوري الأوروبي.

وانضم لينجلت إلى برشلونة في شهر يوليو/تموز من عام 2018، بعد أن دفع العملاق الكتالوني الشرط الجزائي في عقده مع إشبيلية والبالغ 35 مليون يورو

وكانت تتنهم جومينغز على العقد الجديد للموقع الرسمي للفيرويل، هذه لحظة خاصة في لأسرتي، فهذا ما حملت به كطفل، هذا مكان لا يصدق التواجد به، وبالنسبة لي هذا من أفضل إن لم يكن أفضل ناد في العالم حالياً، وبالتالي كان قرار التنديد سهلاً بالنسبة لي»، وأضاف: «أتواجد هنا منذ فترة، لكن لا أزال أشعر بأنني صغير وأن أفضل الأعمار القادمة، ولا يزال أمامي الكثير لتعلمه وسجده ذلك مع مرور الوقت».

وبحسب «سكاي سبورتنغ»، وقع جومينغز على عقد يمتد لـ5 أعوام حتى صيف 2027.

وتوصل نادي توتنهام هوتسبير إلى اتفاق مع نظيره برشلونه، بشأن ضم مدافعه الفرنسي كليمونت لينجلت.

وأشار فابريزيو رومانو، المختص في سوق الانتقالات، عبر حسابه على «تويتر»، إلى اتفاق توتنهام مع برشلونه على ضم لينجلت على سبيل الإعارة، مع عدم وجود بند خاص بالشراء بصورة نهائية، وبالتالي سيعد المدافع الفرنسي إلى البارسا من جديد في شهر يونيو/

حزيران من العام المقبل 2023، بحسب الوضع الحالي. كما سيدفع توتنهام ثمن تلك الإعارة إضافة إلى جزء من راتب المدافع الفرنسي، ويأتي ذلك بعد اتفاق لينجلت على البنود الشخصية مع توتنهام الأسبوع الماضي.

يذكر أن لينجلت شارك في 26 مباراة رقيقة برشلونه الموسم الماضي، لم يسجل خلالها أي أهداف وصنع هدفاً وحيداً، وأنت مشاركاته بواقع 20 مباراة في الدوري الإسباني في 4 لقاءات في دوري أبطال أوروبا إضافة إلى مباراتين في الدوري الأوروبي.

وانضم لينجلت إلى برشلونة في شهر يوليو/تموز من عام 2018، بعد أن دفع العملاق الكتالوني الشرط الجزائي في عقده مع إشبيلية والبالغ 35 مليون يورو

وكانت تتنهم جومينغز على العقد الجديد للموقع الرسمي للفيرويل، هذه لحظة خاصة في لأسرتي، فهذا ما حملت به كطفل، هذا مكان لا يصدق التواجد به، وبالنسبة لي هذا من أفضل إن لم يكن أفضل ناد في العالم حالياً، وبالتالي كان قرار التنديد سهلاً بالنسبة لي»، وأضاف: «أتواجد هنا منذ فترة، لكن لا أزال أشعر بأنني صغير وأن أفضل الأعمار القادمة، ولا يزال أمامي الكثير لتعلمه وسجده ذلك مع مرور الوقت».

وبحسب «سكاي سبورتنغ»، وقع جومينغز على عقد يمتد لـ5 أعوام حتى صيف 2027.

وتوصل نادي توتنهام هوتسبير إلى اتفاق مع نظيره برشلونه، بشأن ضم مدافعه الفرنسي كليمونت لينجلت.

وأشار فابريزيو رومانو، المختص في سوق الانتقالات، عبر حسابه على «تويتر»، إلى اتفاق توتنهام مع برشلونه على ضم لينجلت على سبيل الإعارة، مع عدم وجود بند خاص بالشراء بصورة نهائية، وبالتالي سيعد المدافع الفرنسي إلى البارسا من جديد في شهر يونيو/

حزيران من العام المقبل 2023، بحسب الوضع الحالي. كما سيدفع توتنهام ثمن تلك الإعارة إضافة إلى جزء من راتب المدافع الفرنسي، ويأتي ذلك بعد اتفاق لينجلت على البنود الشخصية مع توتنهام الأسبوع الماضي.

يذكر أن لينجلت شارك في 26 مباراة رقيقة برشلونه الموسم الماضي، لم يسجل خلالها أي أهداف وصنع هدفاً وحيداً، وأنت مشاركاته بواقع 20 مباراة في الدوري الإسباني في 4 لقاءات في دوري أبطال أوروبا إضافة إلى مباراتين في الدوري الأوروبي.

وانضم لينجلت إلى برشلونة في شهر يوليو/تموز من عام 2018، بعد أن دفع العملاق الكتالوني الشرط الجزائي في عقده مع إشبيلية والبالغ 35 مليون يورو

وكانت تتنهم جومينغز على العقد الجديد للموقع الرسمي للفيرويل، هذه لحظة خاصة في لأسرتي، فهذا ما حملت به كطفل، هذا مكان لا يصدق التواجد به، وبالنسبة لي هذا من أفضل إن لم يكن أفضل ناد في العالم حالياً، وبالتالي كان قرار التنديد سهلاً بالنسبة لي»، وأضاف: «أتواجد هنا منذ فترة، لكن لا أزال أشعر بأنني صغير وأن أفضل الأعمار القادمة، ولا يزال أمامي الكثير لتعلمه وسجده ذلك مع مرور الوقت».

وبحسب «سكاي سبورتنغ»، وقع جومينغز على عقد يمتد لـ5 أعوام حتى صيف 2027.

وتوصل نادي توتنهام هوتسبير إلى اتفاق مع نظيره برشلونه، بشأن ضم مدافعه الفرنسي كليمونت لينجلت.

وأشار فابريزيو رومانو، المختص في سوق الانتقالات، عبر حسابه على «تويتر»، إلى اتفاق توتنهام مع برشلونه على ضم لينجلت على سبيل الإعارة، مع عدم وجود بند خاص بالشراء بصورة نهائية، وبالتالي سيعد المدافع الفرنسي إلى البارسا من جديد في شهر يونيو/

حزيران من العام المقبل 2023، بحسب الوضع الحالي. كما سيدفع توتنهام ثمن تلك الإعارة إضافة إلى جزء من راتب المدافع الفرنسي، ويأتي ذلك بعد اتفاق لينجلت على البنود الشخصية مع توتنهام الأسبوع الماضي.

يذكر أن لينجلت شارك في 26 مباراة رقيقة برشلونه الموسم الماضي، لم يسجل خلالها أي أهداف وصنع هدفاً وحيداً، وأنت مشاركاته بواقع 20 مباراة في الدوري الإسباني في 4 لقاءات في دوري أبطال أوروبا إضافة إلى مباراتين في الدوري الأوروبي.

وانضم لينجلت إلى برشلونة في شهر يوليو/تموز من عام 2018، بعد أن دفع العملاق الكتالوني الشرط الجزائي في عقده مع إشبيلية والبالغ 35 مليون يورو

وكانت تتنهم جومينغز على العقد الجديد للموقع الرسمي للفيرويل، هذه لحظة خاصة في لأسرتي، فهذا ما حملت به كطفل، هذا مكان لا يصدق التواجد به، وبالنسبة لي هذا من أفضل إن لم يكن أفضل ناد في العالم حالياً، وبالتالي كان قرار التنديد سهلاً بالنسبة لي»، وأضاف: «أتواجد هنا منذ فترة، لكن لا أزال أشعر بأنني صغير وأن أفضل الأعمار القادمة، ولا يزال أمامي الكثير لتعلمه وسجده ذلك مع مرور الوقت».

وبحسب «سكاي سبورتنغ»، وقع جومينغز على عقد يمتد لـ5 أعوام حتى صيف 2027.

وتوصل نادي توتنهام هوتسبير إلى اتفاق مع نظيره برشلونه، بشأن ضم مدافعه الفرنسي كليمونت لينجلت.

## إصدار جدول مباريات بطولة كرة القدم تحت سن 17

أصدر اتحاد كرة القدم، جدول مباريات بطولة تحت سن 17 لأندية الدرجات الأولى والثانية والثالثة والأكاديمية والفرق التي لم تتأهل لدوري النخبة من أندية المحترفين موسم 2022.

وقسمت الفرق المشاركة وعددها 64 على 14 مجموعة حسب التوزيع الجغرافي للفرق على النحو التالي: المجموعة الأولى، الصريح - اتحاد الرمثا - سهل حوران - شباب حوران.

المجموعة الثانية: العربي - الكرامة - أكاديمية إيونا - شباب بشرى.

المجموعة الثالثة: الكرم - بيت راس - أكاديمية المنتصر - شباب حوارة - أكاديمية أم قيس.

المجموعة الرابعة: مغير السرحان - أم القطين - رحاب - اتحاد الخالدية - الزعترى.

المجموعة الخامسة: الخالدية - بلعما - عين الرياضي - الكوم الأحمر.

المجموعة السادسة: عمان FC - شباب الحسين - السلط - درويش الكتروكس - اتحاد الزرقاء.

المجموعة السابعة: سحاب - الجويبة - ادر - فقوق - منشية أبو حمور.

المجموعة الثامنة: فرسان الأردن - اسكان ماركا - أكاديمية مدار الخضر - أكاديمية باهو.

المجموعة التاسعة: الاتحاد - أولمبيا عمان - أم نورة - نشامى المستقبل - الجبل.

المجموعة العاشرة: الهاشمية - اتحاد الرصيفة - شباب صروت - مخيم السخنة.

المجموعة الحادية عشرة: أكاديمية رؤى المستقبل - القوقازي - مخيم حطين - شباب العودة - البترا.

المجموعة الثانية عشرة: العالية - الوحدة - اتحاد مادبا - شباب لب.

المجموعة الثالثة عشر: ديرعلا - جرش - عجلون - عمان - عنجرة.

المجموعة الرابعة عشر: شباب العقبة - اتحاد أبناء العقبة - هدفين العقبة - الخليج - عمان.

وحسب تعليمات البطولة، يقام الدور الأول بنظام الدوري المجرأ من مرحلة واحدة لكل مجموعة، بحيث يتأهل للدور الثاني أول واثني كل مجموعة.

وتقام مباريات الدور الثاني وما يليه من أدوار بنظام خروج المغلوب من مباراة واحدة، وفي حال انتهاء الوقت الأصلي لمباريات الدور الثالث وما يليه من الأدوار بالتعادل ولحسم النتيجة يتم اللجوء إلى الركلات الترجيحية مباشرة، على أن تشارك الفرق المتأهلة للدور نصف النهائي في المرحلة الثانية من البطولة.

وتقام مباريات المرحلة الثانية من البطولة بمشاركة الفرق الأربعة المتأهلة للدور نصف النهائي، بالإضافة إلى الفرق أصحاب المركزين من 12-7 في بطولة تحت سن 17 لأندية المحترفين، على أن تقام مباريات المرحلة الثانية بنظام الدوري من مرحلة واحدة.

وتتأهل الفرق أصحاب المركزين من 1-6 في مباريات المرحلة الثانية للمشاركة في دوري النخبة بموسم 2023، والفرق الحاصلة على الترتيب من 7-10 تشارك في دوري الدرجات عام 2023.

## إنشادة عالمية واسعة بتأهل أنس جابر إلى نهائي ويمبلدون

تلقت البطلة التونسية أنس جابر، إنشادة واسعة بعد الإنجاز الذي حققته الخميس، بالتأهل للدور النهائي من بطولة ويمبلدون، بفوزها في نصف النهائي على الألمانية ماريا تاتيانا، بمجموعتين

بمجموعتين واحدة. وقالت الصفحة الرسمية لبطولة أمريكا المفتوحة عن أنس جابر: «تاريخي... أول تونسية تترك نهائي بطولة جراندي سلام». أما الصفحة الرسمية لبطولة رولان جاروس، فكتبت: «أول نهائي في بطولة كبرى لأنس جابر، بعد الفوز على صديقتها ماريا تاتيانا، وتغني كمال دقيش، وزير الرياضة التونسية، بما حققته أنس جابر، فكتبت على صفحتها عبر موقع التواصل الاجتماعي «فيس بوك»: «مبروك لتونس.. أنس جابر أنت رائعة، شكراً لهذا الإنجاز التاريخي».

ونشأت الصفحات التونسية على مختلف مواقع التواصل الاجتماعي، لتتوه بما حققته أنس جابر التي رفعت راية بلادها عالياً في سماء ويمبلدون.

تصدر عن شركة صدى اشعب