

## ب«الإيميل».. رئيس سريلانكا يقدم استقالته

تابع ص7

## السودان.. مخاوف من تكرار مآسي موسم «الخريف المرعب»

تابع ص7

## قتلى في هجوم روسي وسط أوكرانيا.. وزير لينسكي يطلب «محاكمة خاصة»

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشمس

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## المنتخب الوطني للشباب يعلن تشكيلته لكأس العرب

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني تحت سن 20 لكرة القدم، بقيادة المدرب إسلام ذيابات الخميس، قائمة اللاعبين لخوض منافسات بطولة كأس العرب للشباب، والتي تقام بمدينة أبها السعودية خلال الفترة من 20 تموز الحالي حتى 6 آب المقبل.

وضمت القائمة 23 لاعبا، هم محمود المحارمة، مراد الفالوجي، عبد الرحمن محمد، إبراهيم نوفل، يوسف حسان، أحمد أمين، عاصم أبو التن، صهيب القاضي، علاء دية، محمد راشد، عمر العصاف، محمد أبو هزيم، هاشم المبيضين، سيف الدين درويش، قصي المنصوري، معاذ العليمات، خلدون صبرة، أدم الرفاعي، علي العزايزة، بكر كلبوثة، زكريا وليد، زيد الأصفر، أمين الشناينة. وقال ذيابات، إن البطولة تعد المحطة الإعدادية الأخيرة استعدادا لخوض التصفيات الآسيوية أيلول المقبل في الأردن، لافتا إلى أن بطولة كأس العرب تشهد مشاركة منتخبات قوية من شأنها تعزيز مستوى التنافس على اللقب، وتحقيق الفائدة الفنية المرجوة قبيل الاستحقاق الآسيوي. في المقابل، تشهد قائمة المنتخب غياب اللاعب مهذب أبو طه، لالتزامه مع فريقه الوحدات بخوض مباراة مؤجلة ضمن الدوري الأردني المحترفين. تابع ص8

### أوقات الصلاة

الظهر	03:53
العصر	12:46
المغرب	04:27
العشاء	07:53
	08:23

16 ذو الحجة 1443 هـ الموافق 15 تموز 2022م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2793)

سعر النسخة دينار واحد

## الوزراء يقر قانونا معدلا لقانون المركز الوطني لحقوق الإنسان

عمان

أقر مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها الخميس، برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الحصان، مشروع قانون معدّل لقانون المركز الوطني لحقوق الإنسان لسنة 2022م. ويأتي مشروع القانون المعدّل بهدف تعزيز مبدأ الحياد والموضوعية، والحيلولة دون تضارب المصالح وتأثير الانتماء الحزبي والفكري على عمل رئيس مجلس أمناء المركز الوطني لحقوق الإنسان والمؤوض العام لحقوق الإنسان، بحيث يكون على مسافة واحدة من الجميع. وبموجب التعديلات فإنه يشترط فيمن يُعيّن رئيساً لمجلس أمناء المركز الوطني لحقوق الإنسان أو مؤوضاً عاماً لحقوق الإنسان أن لا يكون منتسباً لأيّ حزب سياسي. ووافق مجلس الوزراء على الأسباب الموجبة لمشروع نظام مجالس المهارات القطاعية لسنة 2022م؛ بهدف معالجة أحكام وشروط تشكيل مجالس المهارات القطاعية، وآليات عملها، والمهام المناطة بها، وكيفية توفير التمويل لها، وغيرها من الأمور المتعلقة بها. كما وافق المجلس على الأسباب الموجبة لمشروع نظام التنظيم الإداري لادارة الجمارك لسنة 2022م، والذي يتضمن اتباع وحدة الرقابة الداخلية بأعلى هرم دائرة الجمارك، ودمج وحدات التطوير المؤسسي في وحدة تنظيمية واحدة.

## وزير التربية يشيد بالبيئة الامتحانية لطلبة التوجيهي

عمان

تفقد وزير التربية والتعليم الدكتور وجيه عويس الخميس، قاعة امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة لعام 2022 / الامتحان العام في مدرسة باب عمان الثانوية المختلطة التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة جرش. وبحسب بيان للوزارة أبقى الدكتور عويس خلال جولته ارتياحه لسير الامتحان، مثنياً على وعي المواطنين بالحفاظ على البيئة المحيطة حول المدارس، ومشيداً بالبيئة الامتحانية المناسبة التي وفرتها الوزارة للطلبة. من جانبه، تفقد أمين عام الوزارة للشؤون التعليمية الدكتور نواف الجارمسة سير الامتحان خلال جولة قام بها اليوم لعدد من القاعات التابعة لمديرتي التربية والتعليم للواء الشونة الجنوبية، وتابعا: شملت مدارس البراء بن مالك الثانوية للبنين، وأم السماق الجنوبي الثانوية للبنات. كما زار الجارمسة غرفة العمليات في إدارة الامتحانات، والتي تضم لجاناً فنية لدراسة الملاحظات التي ترد للفرقة وتقديم الإجابات على الاستفسارات والأسئلة تحقياً للعدالة بين الطلبة المشتركين في الامتحان، وضمان حقوقهم وتسهيل مهمة الكوادر القائمة على عقد الامتحان في الميدان. من جهته، تفقدت الأمين العام للشؤون الإدارية والمالية الدكتورة نجوى قبيلات، عدداً من القاعات التابعة لمديرتي التربية والتعليم للواء القويسمة وماركا، شملت مدارس جاوا، والحصاد التربوي، وخريبة السوق الثانوية للبنين، ونافع الشرقي. تابع ص2

## إحباط تهريب واتجار وترويج مواد مخدرة

عمان

واصلت إدارة مكافحة المخدرات مداممة تجار ومروجي المخدرات وأحبطت محاولات تهريب وترويج المواد المخدرة، في لواء الرمثا والعاصمة. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن إدارة مكافحة المخدرات، أحبطت خلال الأيام القليلة الماضية محاولات تهريب واتجار وترويج مخدرات وألقت القبض على المتورطين، وضبطت المواد المخدرة التي كانت بحوزتهم. وأوضح أن العاملين في الإدارة ألغوا القبض في لواء الرمثا على تاجر للمخدرات وبحوزته كمية كبيرة من المواد المخدرة عُثر عليها مدفونة في إحدى المزارع. وفي قضية أخرى وفي اللواء ذاته، أشار الناطق الإعلامي إلى أن قوة أمنية معززة بالفريق الخاص لإدارة مكافحة المخدرات، ألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية وذخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة، في قضية ثالثة من متابعة ومداومة منزل أحد المشبوهين بقضايا المخدرات في إحدى مناطق شرق عمان وضبط بحوزته 13500 حبة كيتاجون و7 كغوف حشيش وسلحاح ناربان ونخيرة. وفي القضية الرابعة، تعاملت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج لمواد المخدرة جنوب العاصمة عمان، حيث تمت مداممة مكان وجودهما وألقي القبض عليهما وضبطت بحوزتهما كمية من حبوب الكيتاجون المخدرة وكفين من الحشيش المخدر وكميات معدة للبيع، بالإضافة إلى سلاح ناري. وفي أحد المعابر الحدودية، جرى ضبط مركبة قادمة من إحدى دول الجوار بالتعاون والتنسيق مع الجمارك الأردنية والأجهزة الأمنية العاملة في المعبر، وعثر بداخلها على كمية من المواد المخدرة مخدرة داخل جهاز كهربائي منزلي (مايكرويف) حيث تم ضبط المواد المخدرة وبمتابعة التحقيق جرى إلقاء القبض على 3 أشخاص متورطين بالقضية. وشدد الناطق الإعلامي على أن مديرية الأمن العام ومن خلال إدارة مكافحة المخدرات، مستمرة بمداومة كافة أوكار تجار المواد المخدرة ومروجيها، مؤكداً أنهم لن يكونوا بمانع عن إنقاذ القانون وستطالهم يد العدالة لئلا يوالوا أجزاءهم الرابح. تابع ص2

## جلالته يجري اتصاليين هاتفيين مع خادم الحرمين وولي العهد السعودي الملك يشيد بدور السعودية في تقديم خدمات نوعية للحجاج

عمان



بحث جلالة الملك عبدالله الثاني، خلال اتصال هاتفي الخميس مع خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود ملك المملكة العربية السعودية، العلاقات الأخوية الوثيقة التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين، وسبل توسيع التعاون بينهما. وتبادل جلالة الملك التهانّي بعيد الأضحي المبارك مع خادم الحرمين الشريفين، مشيداً بدور السعودية في تقديم خدمات نوعية لحجاج بيت الله الحرام خلال موسم الحج هذا العام. كما تبادل جلالته، خلال اتصال هاتفي، التهانّي بعيد الأضحي المبارك مع سمو الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، وفي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع في المملكة العربية السعودية.

## البليبيسي: إصابات كورونا المسجلة لا تصل لمرحلة موجة جديدة

عمان

المملكة لا تستدعي الخوف والهلع، وذلك مقارنة مع الموجات السابقة، مبيّناً أن ذروة الموجات السابقة سجلت في كل أسبوع إصابات كالتالي: الموجة الأولى 27 ألف إصابة، الموجة الثانية 56 ألف إصابة، والثالثة 35 ألف إصابة، والموجة الرابعة الأخيرة كانت ذروتها 135 ألف إصابة وأغلبها من المتحور أوميكرون. وأوضح أن عدد دخول الأشخاص المصابين بفيروس كورونا إلى المستشفيات خلال الأسبوع الوبائي الأخير ما بين 10 إلى 15 حالة، وأن 3 حالات وفاة فقط سجلت خلال الـ 10 أسابيع الماضية في المملكة. وأكد البليبيسي ضرورة لبس الكمامة للأشخاص

أظهرت الأرقام والإحصائيات المسجلة لإصابات فيروس كورونا ارتفاعاً أسبوعياً على الصعيد المحلي والعالمي، إذ وصلت في الأسبوع الوبائي الأخير في المملكة إلى 2135 إصابة، ووفاة واحدة، ولكنها لم تسجل موجة جديدة من الإصابات حسب مسؤول ملف كورونا في الأردن. وفي رد مستشار رئاسة الوزراء لشؤون الصحة ومسؤول ملف كورونا الدكتور عادل البليبيسي، على استفسارات وكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، قال «إن المملكة لم تدخل موجة جديدة بفيروس كورونا، حيث الأرقام المسجلة أسبوعياً في

## العراق... المالكي ينفي صحة «تسريب صوتي» يسليء فيه للصدر



بغداد

تم توليفه عبر تقنيات الصوت الحديثة مستخدمين تقنية Deep Fake، التي أصبحت متوفرة بسهولة، لتقليد صوت شخص ما بدرجة من الدقة يمكن أن تخدع الجمهور بواسطة الأجهزة الذكية المتوفرة في الأسواق». وخلال التسريب الصوتي المنسوب للمالكي، وجه زعيم ائتلاف دولة القانون شتائم نابية لمقتدى الصدر واصفا إياه بأنه «جاهل ولا يفهم في الأمور السياسية»، وأن إيران قدمت له الدعم بهدف صنع «نسخة ثانية» من زعيم حزب الله اللبناني حسن نصر الله. كما اتهم المالكي أتباع الصدر بقتل أحد أبرز قيادات حركة عصائب أهل الحق في محافظة ميسان، مشيراً إلى أنه العصاب ردت بقتل أربعة من جماعة الصدرين لها من قبل القائد».

أصدر رئيس الحكومة العراقية الأسبق وزعيم ائتلاف دولة القانون، نوري المالكي، بياناً نفى فيه صحة ما أورده تسجيل صوتي نسب له، وجه فيه شتائم نابية لزعيم التيار الصدري مقتدى الصدر وأتباعه، واصفا التسجيل بإيه بالفكرك. وأشار البيان إلى أن «بعض مواقع التواصل الاجتماعي تداولت تسجيلاً صوتياً مفكراً يتميز بتقليد مقبول لصوت نوري المالكي يتحدث فيه عن جملة من القضايا السياسية». وأضاف: «نؤكد أن ما جاء في التسجيل الصوتي المنشور لا يعود لنوري المالكي، وما نشر هو تسجيل

## مديرية الأمن العام تحذر من منشورات مزورة تحمل شعارها

عمان

حذرت مديرية الأمن العام من منشورات مزورة تحمل شعار المديرية وتدعي وجود عضابات تستخدم أطلاقاً يحملون أوراقاً لاستدراج الضحايا وغيرها من منشورات تحمل ذات الأكاليزيب، كشخص يحمل ورقة عندما يعطيها للضحية يُغشى عليه أو عربة بداخلها طفل في الشارع. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن تلك المنشورات يتم تداولها منذ سنوات طويلة ويعاد تداولها بين الحين والآخر. وأضاف، إن كل ما يصدر عن المديرية من تحذيرات أو أخبار تحمل صياغة واضحة وتعمم على الصفحات الرسمية لمديرية الأمن العام وعلى كافة وسائل الإعلام ويتم نشرها باسم المديرية. ودعا المواطنين إلى عدم التعامل مع مثل هذه المنشورات أو إعادة تداولها، مؤكداً أن وحدة مكافحة الجرائم الإلكترونية تتابع تلك المنشورات ومن يتعمد إعادة نشرها من جديد لإثارة الخوف بين الناس.

## تواصل فعاليات مهرجان صيف الأردن 2022

عمان

تواصل، اليوم الجمعة، فعاليات مهرجان «صيف الأردن 2022» في محافظات الكرك والطيفة ومعان والعقبة، وتستمر حتى 26 آب المقبل، في جميع محافظات المملكة. وتبدأ فعاليات المهرجان من الساعة السادسة مساء وحتى العاشرة ليلاً، ضمن المواقع المخصصة في كل محافظة، وتتضمن عروضاً مسرحية وفعاليات ترفيهية للأطفال، وفلكلورية وفنية، إضافة إلى حفلات غنائية يقدمها نخبة من الفنانين الأردنيين. ويهدف المهرجان إلى توفير أجواء عائلية من البهجة والفرح تزامناً مع بدء العطلة الصيفية للطلبة وعودة المغتربين الأردنيين، علماً أن المهرجان انطلق في 23 حزيران الماضي في جميع المحافظات، وتواصلت فعالياته طيلة أيام عيد الأضحي المبارك.

## ضبط اعتداءات في شارع الأردن والشونة الجنوبية

عمان

تفقد وزارة المياه والري، بالتعاون مع مديرية الأمن العام، حملة أمنية لإزالة الاعتداءات على خطوط مياه رئيسية في مناطق شارع الأردن/ عمان، والشونة الجنوبية تستخدم لري مزارع وتعبئة عربة زراعية مخالفة وصهاريج وبيعها. وقالت الوزارة، في بيان الخميس، إن الحملة تأتي ضمن الجهود المتواصلة لإحكام السيطرة على مصادر المياه في جميع مناطق المملكة، حيث تم ضبط اعتداءات على خط ناقل رئيسي بالقرب من شارع الأردن لتعبئة وبيع صهاريج، وفي الشونة الجنوبية / الجوقفة، جرى ضبط اعتداءين على خطوط رئيسية لتزويد برك زراعية وضبط بئر مخالف ومظلة بيع مياه مسحوبة من خط رئيسي لتعبئة صهاريج، وجرى إزالة الاعتداءات، ودم البئر المخالف وإعداد الضبوطات الخاصة. ودعت الوزارة إلى الإبلاغ عن مثل هذه الاعتداءات التي تؤثر على التزويد المائي وتسبب إرباكات كبيرة في التزويد للمناطق، مشيدة بتعاون المواطنين الدائم والجهات كافة لإنجاح جهودها.

## سيول تجرف مخيمات للنازحين اليمنيين في مأرب

صنعاء

تضررت العديد من المنازل والمخيمات والأراضي الزراعية في محافظة مأرب اليمنية، جراء الأمطار الغزيرة والسيول. وأطلقت وحدة إدارة مخيمات النازحين نداء استغاثة لإنقاذ الأسر المنكوبة في مخيم الجفينة من السيول المتدفقة من وادي الخشب، والتي تسببت بتضرر المصدا، وجرف خيام النازحين ويعد مخيم الجفينة أكبر مخيم للنازحين على مستوى اليمن وواحد من 148 مخيماً وتجمعا للنازحين في محافظة مأرب. كما أطلقت مئات الأسر من الأهالي والنازحين نداء استغاثة للسلطات والمنظمات الدولية الإغاثية لمساعدتهم بشكل عاجل، حيث باتت مئات الأسر في العراء بلا مأوى. وبحسب سكان محليين، فإن طواقم الدفاع المدني بمدينة مأرب تواصل إخلاء وإنقاذ العائلات العالقة في منطقة الروضة والمغاوير.

## جمعية المركز الإسلامي توزع 10 آلاف أضحية خلال العيد

عمان

وزعت جمعية المركز الإسلامي الخيرية 10 آلاف أضحية على مستحقيها من أيتام ومحتاجين وأسر فقيرة في محافظات ومدن وقرى المملكة، ضمن حملتها الموسمية للعام 2022.

وقال رئيس الجمعية الدكتور جميل الدهيسات في بيان الخميس، إن هذا العدد من الأضحية استهدفت به الجمعية أكثر من ربع مليون فرد، معتبرة أن من أهم عوامل نجاح الحملة هو ثقة المجتمع بأداء الجمعية ورسالتها التضامنية النبيلة، وحرصها على توفر الشروط والمعايير الشرعية والتوعية لأضاحي الحملة.

وأضاف أن الجمعية بالتعاون مع الشركاء من أبناء المجتمع من مواطنين ومتبرعين ومؤسسات، مستمرة في تحقيق النجاحات في مختلف مجالات عملها الخيري، بما يتعكس إيجاباً على شرائح مجتمعية مختلفة.

وقدم رئيس الجمعية الشكر لكل من ساهم في إنجاح الحملة، من متبرعين ومحسنين في الأردن الخير، ولكل كوادر الجمعية والعاملين في مراكزها المختلفة الذين عملوا طيلة أيام العيد بأبذل جهدا كبيرا.

## وزير التنمية يؤكد أهمية توفير المعلومات والبيانات للمواطنين

عمان

قال وزير التنمية الاجتماعية أمين المفلح، إن خدمة المواطن ومشاركة المعلومات والبيانات المتوفرة عن حالته، تمثل القيمة الإيجابية والفضلى عند تقديم الخدمات الاجتماعية للمواطنين. وأكد المفلح، خلا لقائه مع مدراء مديريات التنمية الاجتماعية، ومدراء مكاتب صندوق المعونة الوطنية، ومدراء مؤسسات الرعاية الإيوائية في إقليم الجنوب، أهمية تلقي طلبات المواطنين والتعامل معها ضمن أرقى المستويات والجودة.

وشدد المفلح، على ضرورة العمل المشترك والجماعي بروح الزمالة ومساعدة الناس في توفير الخدمات الاجتماعية ضمن الأطر المؤسسية والتي تندرج ضمن كتيب استرشادي للعاملين في وزارة التنمية الاجتماعية وتناقش المفلح، مع الحضور التحديات والفرص التي تواجه الموظفين وسبل حلها بما يسهم في تحسين بيئة العمل، واستمرارية الوحدات الإدارية في توفير الخدمات الاجتماعية لطالبيها، وخاصة في المناطق النائية والبعيدة توفيراً للوقت والجهد على المواطنين.

## الجامعة الأردنية تطلق نظامًا خاصًا لدعم المشاريع البحثية

عمان

أطلقت عمادة البحث العلمي في الجامعة الأردنية، نظامًا إلكترونيًا خاصًا يتيح من خلاله طلب وتقديم الدعم للمشاريع البحثية في الجامعة، ضمن خطة العمادة لتطوير وحوسبة جميع إجراءات البحث العلمي لتوفير الوقت والجهد في متابعة الطلبات من قبل مُتلقي الخدمة.

وأشار رئيس الجامعة، الدكتور نذير عبيدات، أنّ الجامعة تعمل على تطوير بنيتها التحتية من خلال مشروع القاعات التدريسية الحديثة الذي بدأ تنفيذه مؤخرًا، ومشروع تطوير وحوسبة الخدمات الإدارية والمالية منها على وجه التحديد، وكذلك مشروع تطوير البرامج، وتحديثاً برامج الدراسات العليا، مبيّنًا أنّ الجامعة تولي هذه المشاريع جُلّ اهتمامها في خطتها الحالية لما لها من أهمية وأثر يلاص احتياجات طلبتها والعاملين فيها.

بدوره أوضح عميد البحث العلمي الدكتور فالح السواعير، أنّ الخدمة تعدّ واحدة من أهم الخدمات التي انتهى حوسبتها مؤخرًا، لخدمة معظم أعضاء هيئة التدريس وهيئة الباحثين لها، خاصة بعد استثناء كثير منهم من صعوبة الإجراءات الورقية السابقة، وتأخر حصول مشاريعهم البحثية على دعم الجامعة، إلى جانب الصعوبات التي يواجهونها إذا اقتضت الحاجة شراء أجهزة لأغراض البحث العلمي، ولفت السواعير إلى أنّ السبب الأساسي في تلك الصعوبات يعود إلى عدم وجود نظام مشتريات خاص بالبحث العلمي، والتأخر في حوسبة الإجراءات الخاصة به، والتي تمر بكثير من وحدات الجامعة، كالكليات والمراكز وعمادة البحث العلمي ورئاسة الجامعة ودائرة الموارد البشرية ووحدة الشؤون المالية ودائرة الشؤون القانونية ودائرة الوازم المركزية ودائرة العطاءات المركزية.

وأشار أيضًا إلى أنّ العمادة أنشأت بوابة إلكترونية خاصة بالبحث العلمي، وأطلقت منذ بداية العام الحالي العديد من الأنظمة المحوسبة المتكاملة اشتملت على خدمات حوافر لتشجيع أعضاء هيئة التدريس على النشر العلمي، وخدمات مشابهة لتشجيع من لا ينتمون لأعضاء هيئة التدريس على النشر العلمي أيضًا، وخدمات لتغطية رسوم النشر العلمي في المجلات، ونظام حديث خاص بمجلات الجامعة يلي المتطلبات العالمية سعيًا لاتساع تلك المجلات لخدمة قياس مستوى الاقتباس في الأوراق العلمية لأعضاء الهيئة التدريسية باستخدام نظام Turnitin العالمي، ووضع خطة لحوسبة كافة العمليات الفرعية الخاصة بإجراءات المشاريع البحثية وإجراءات التفريع العلمي والزيارة العلمية وأخلاقيات البحث العلمي واعتماد المجلات والمؤتمرات.

## قوة مسلحة تنتشر في محيط مؤسسة النفط الليبية

طرابلس

قال شهود عيان إن قوة مسلحة انتشرت في محيط المؤسسة الوطنية الليبية للنفط في طرابلس في وقت متأخر يوم الأربعاء بعد أن رفض رئيسها مصطفى صنع الله قرار الحكومة عزله من منصبه، وكان قد حذر صنع الله رئيس الحكومة في طرابلس عبدالحميد الدبيبة من المساس بمؤسسته، متجاهلاً أمراً حكومياً بإقالته لدى عودته إلى طرابلس بعد أداء فريضة الحج.

وحذر صنع الله في خطاب تلفزيوني الدبيبة من أن «يمس مؤسسته»، قائلًا «حكومتكم منتهية ولايتها وليس لها سلطة على المؤسسة ولا على غيرها». وكانت حكومة الدبيبة المنتهية ولايتها قد قررت الثلاثاء تعيين فراجح بن قداره من صنع الله في رئاسة المؤسسة الوطنية للنفط، مما يثير المخاوف من جر المؤسسة المسؤولة عن إنتاج النفط إلى المواجهة السياسية الطاحنة في البلاد، كما شكل الدبيبة لجنة لإدارة عملية الانتقال إلى مجلس الإدارة الجديد، بحسب بيان نشر على موقع وزارة النفط.

لكن بيان المؤسسة الوطنية للنفط وصف صنع الله بعد عودته من أداء مناسك الحج بأنه الرئيس ولم يشر إلى قرار إقالته. والسيطرة على إيرادات ليبيا النفطية من خلال مؤسسة النفط والبنك المركزي هي الجائزة الرئيسية للصلصال المتناحرة منذ احتجاجات 2011 التي دعمها حلف شمال الأطلسي وأدت إلى فوضى وعنف على مدى سنوات في الدولة الواقعة في شمال أفريقيا. وفي مارس، عين البرلمان حكومة بقيادة فتحى باشاغا بدلا من حكومة الدبيبة، لكن الدبيبة رفض التنحي عن السلطة.

# قبيلات تدعو لبذل الجهود لإنتاج 10 آلاف مقعد للعام الدراسي المقبل



صورة ممكنة، وتضاف الجهود كافة لتحقيق أهداف الوزارة وخطتها التطويرية التي تنفذها، وتوفير الخدمة والبيئة التعليمية الملائمة للطلبة.

وأشارت قبيلات إلى أن الوزارة تملك عناصر الإنتاج المهني والكوادر كافة التي تتمتع بالخبرات الفنية العالية وتؤهّلها لإنتاج الأثاث المدرسي وفق أعلى المواصفات العالمية، مؤكدة استخدام الوزارة للسلم الوزني والهرمي للأطفال في عملية التصميم.

وبيّنت أن الوزارة تعمل على شراء المواد الخام وتصنيع الأثاث المدرسي في مشاغلها المهنية المنتشرة بمدريات المملكة من خلال المدارس المهنية من خلال كوادر مهنية فنية على قدر عالٍ من الكفاءة.

وكانت مستودعات الوزارة أكملت إجراءات توزيع 9145 جهاز حاسوب، و 461 جهاز لاب توب، و 162 لوح تفاعلي، و 537 «راوتر»، و 686 طابعة مختلف

مديريات المملكة.

عمان

أكدت أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون الإدارية والمالية، الدكتورة نجوى قبيلات، ضرورة بذل الطاقة القصوى في إنتاج المقاعد المدرسية لتلبية احتياجات المدارس في المديرية كافة، تنفيذًا لخطة الوزارة في إنتاج 10 آلاف مقعد مدرسي لخلاف الأعمار للعام الدراسي المقبل.

وأشارت خلال زيارتها، الخميس، مركز الأجهزة المخبرية ومستودعات الأثاث المدرسي، التابع للوزارة؛ للوقوف على آليات العمل المتبعة في المستودعات وتجهيزات الأثاث المدرسي، ومدى ملاءمتها واستجابتها لخطط الوزارة، والوقوف

باكرا على واقع التجهيزات والاستعداد للعام الدراسي المقبل، إلى إنتاج 4000 مقعد في المدارس الصناعية.

ودعت خلال إطلاعها على ورش صنائة وإنتاج المقاعد المدرسية إلى أهمية استثمار الموارد المادية والبشرية المتاحة بأفضل

## وزير التربية يشيد بالبيئة الامتحانية لطلبة التوجيهي

عمان

التاوية للبنين، وأم السماق الجنوبي الثانوية للبنات.

كما زار العجاردة غرفة العمليات في إدارة الامتحانات، والتي تضم لجاناً فنية لدراسة الملاحظات التي ترد للفرقة وتقديم الإجابات على الاستفسارات والأسئلة تحقياً للعدالة بين الطلبة المشتركين في الامتحان، وضمان حقوقهم

وتسهيل مهمة الكوادر القائمة على عقد الامتحان في الميدان.

من جهتها، فقدت الأمين العام للشؤون الإدارية والمالية الدكتورة نجوى قبيلات، عدا من الجانب، فقدت أمين عام الوزارة للشؤون التعليمية الدكتورة نواف العجاردة سير الامتحان خلال جولة قام بها اليوم لعدد من القاعات التابعة لمديريتي التربية والتعليم للواء الشرفي.

وأشارت قبيلات إلى أن الامتحان في المدارس

تفقد وزير التربية والتعليم الدكتور عويس الخميس، قاعة امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة لعام 2022 / الامتحان العام في مدرسة باب عمان الثانوية المختلطة التابعة لمديرية التربية والتعليم لمحافظة جرش.

وبحسب بيان للوزارة أيدى الدكتور عويس خلال جولته ارتياحه لسير الامتحان، مفتنيا على وعي المواطنين بالحفاظ على البيئة المحيطة حول المدارس، ومشيداً بالبيئة الامتحانية

المناسبة التي وفرتها الوزارة للطلبة.

من جانبه، فقدت أمين عام الوزارة للشؤون التعليمية الدكتورة نواف العجاردة سير الامتحان خلال جولة قام بها اليوم لعدد من القاعات التابعة لمديريتي التربية والتعليم للواء الشونة الجنوبية، وناعور؛ شملت مدارس البراء بن مالك

الجنوبية، وناعور؛ شملت مدارس البراء بن مالك

## إحباط تهريب واتجار وترويج مواد مخدرة



عمان

وفي أحد المعابر الحدودية، جرى ضبط مركبة قادمة من إحدى دول الجوار بالتعاون والتنسيق مع الجمارك الأردنية والأجهزة المحققة في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة، في قضية ثالثة من متابعة ومداومة منزل أحد المشبوهين بقضايا المخدرات في إحدى مناطق شرق عمان وضبط بحوزته 13500 حبة كبتاجون و 7 كقوف حشيش وسلحاحن ناربان ونخيرة . وفي القضية الرابعة، تعاملت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة، في قضية ثالثة من متابعة ومداومة منزل أحد المشبوهين بقضايا المخدرات في إحدى مناطق شرق عمان وضبط بحوزته 13500 حبة كبتاجون و 7 كقوف حشيش وسلحاحن ناربان ونخيرة . وفي القضية الرابعة، تعاملت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

واصلت إدارة مكافحة المخدرات مداومة تجار ومروجي المخدرات وأحبطت محاولات تهريب وترويج المواد المخدرة، في لواء الرمثا والعاصمة، وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن إدارة مكافحة المخدرات، أحبطت خلال الأيام القليلة الماضية محاولات تهريب واتجار وترويج مخدرات وألقت القبض على التورطين، وضبطت المواد المخدرة التي كانت بحوزتهم.

وأوضح أن العاملين في الإدارة ألغوا القبض في لواء الرمثا على تاجر للمخدرات وبحوزته كمية كبيرة من المواد المخدرة عُثر عليها مدفونة في إحدى المزارع. وفي قضية أخرى وفي اللواء ذاته، أشار الناطق الإعلامي إلى أن قوة أمنية معززة بالفريق الخاص لإدارة مكافحة

المخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

للمخدرات، وألقت القبض على مطلوب بقضايا مخدرات، وبحوزته كميات كبيرة من المواد مخدرة وأسلحة نارية ونخائر، بعد أن قام المحققون في الإدارة بمتابعته وتحديد مكان تواجده. كما تمكنت شعبة مكافحة مخدرات العاصمة مع معلومات وردت حول شخصين يقومان بالاتجار والترويج

## وزارة الشباب تطلق رابطا للتسجيل ببرامج المشاركة السياسية

عمان

أطلقت وزارة الشباب الخميس، رابطا للتسجيل في برنامج المشاركة السياسية للشباب، على موقع الوزارة الإلكتروني.

وبحسب بيان للوزارة تنظم الوزارة بمشاركة مع المعهد الديمقراطي الوطني، دورة تدريبية ضمن برنامج المشاركة السياسية للشباب، والتي تستمر 3 أيام، وتتضمن مواضيع، المواطنة، الانتخابات، الأحزاب، الإعلام، الديمقراطية، الإدارة المحلية، والتسامح.

وقالت الوزارة إنه سيجري تبليغ المتقدمين والمقبولين في البرنامج برسالة نصية تتضمن الموقع (المركز الشبابي)، والتاريخ والوقت، حيث سيبدأ البرنامج التدريبي يومياً من الساعة التاسعة ولغاية الساعة الثالثة بعد الظهر.

ودعت الوزارة الشباب الراغبين بالتسجيل إلى الدخول على الرابط: [https://docs.google.com/.../1FAIpQLSfSgV\\_wm3bP.../viewform](https://docs.google.com/.../1FAIpQLSfSgV_wm3bP.../viewform).

## مركز زها الثقافي يطلق جولات افتراضية ثلاثية الأبعاد في فروعه

عمان

أعلن مركز زها الثقافي، عن إمكانية تجول الزوار افتراضياً لدى مرافقه في العاصمة عمان، من خلال تطبيق الجولة الافتراضية ثلاثية الأبعاد (3D) وذلك سعياً لتوفير جميع التسهيلات وأفضل الخدمات لزائري المراكز ومرافقها.

ويسعى المركز من خلال جولته الافتراضية، التي جاءت بدعم من شركة «True Markets 3D» لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، إلى إبراز المرافق والخدمات التي يقدمها والتعريف عليها من خلال نافذة ذكية تكنولوجية، لتحديد خطوط السير داخل هذه المرافق بتمونج رقمي «ثلاثي الأبعاد».

من جهتها، قالت مديرة مراكز زها الثقافية، رانيا صبيح، إن المركز يضي قدماً نحو تطورات التكنولوجيا التي يشهدها العالم، ويسعى دوماً لمواكبة التطور التكنولوجي المتسارع، بهدف توفير أفضل الخدمات لزائري المراكز، مشيرة إلى أن هذا التطبيق يهدف إلى تسهيل اختيار أماكن الزيارة بالمركز وطرق الوصول إليه، عن طريق تحديد خطوط السير بداخل نموذج ثلاثي الأبعاد للمركز بالكامل.

وأكدت صبيح أن هذه الخاصية تشمل جميع فروع مراكز زها الثقافية في العاصمة عمان، ليصبح من السهل أكثر من أي وقت مضى أن يتعرف الزوار على جميع المرافق وهم في منازلهم .

وتأتي هذه الجولات الافتراضية بدعم من شركة True Markets 3D، وهي شركة أردنية رائدة في مجال بناء الجولات الافتراضية ثلاثية الأبعاد 3D و 360 وغيرها من التقنيات الحديثة مثل: الواقع الافتراضي، والواقع المعزز، حيث قدمت تصوير وإنشاء جولات افتراضية بتقنية 360 وتصميم رمز Qr Code للمجموعة من فروع مراكز زها الثقافية.

وتم عرض جولة افتراضية ثلاثية الأبعاد لجميع فروع مركز زها الثقافي في عمان، من خلال الكود كي يستفيد من استخدامه جميع زائري المركز.

وأكدت صبيح أن هذه الخاصية تشمل جميع فروع مراكز زها الثقافية في العاصمة عمان، ليصبح من السهل أكثر من أي وقت مضى أن يتعرف الزوار على جميع المرافق وهم في منازلهم .

وتأتي هذه الجولات الافتراضية بدعم من شركة True Markets 3D، وهي شركة أردنية رائدة في مجال بناء الجولات الافتراضية ثلاثية الأبعاد 3D و 360 وغيرها من التقنيات الحديثة مثل: الواقع الافتراضي، والواقع المعزز، حيث قدمت تصوير وإنشاء جولات افتراضية بتقنية 360 وتصميم رمز Qr Code للمجموعة من فروع مراكز زها الثقافية.

وتم عرض جولة افتراضية ثلاثية الأبعاد لجميع فروع مركز زها الثقافي في عمان، من خلال الكود كي يستفيد من استخدامه جميع زائري المركز.

## وزير العمل يؤكد أهمية تحديث منظومة التدريب المهني

عمان

أكد وزير العمل / رئيس مجلس إدارة مؤسسة التدريب المهني، نايف استيتية، أهمية تطوير وتحديث منظومة التدريب المهني والبناء على ما تم إنجازه عبر تاريخ هذه المؤسسة الوطنية.

وشدد استيتية، بحضور مدراء المديرية بالمؤسسة، على ضرورة تعزيز التشاركية مع القطاع الخاص بما يخدم تطوير البرامج التدريبية وآليات التدريب وتحديث معاهد المؤسسة لتمكين الشباب المتدربين من المهارات والمهن المطلوبة لفتح آفاق جديدة أمامهم لدخول سوق العمل.

ولفت إلى أهمية تعظيم الفائدة والتنسيق بين المؤسسة وهيئة تنمية وتطوير المهارات المهنية والتقنية ومديرية السلامة والصحة المهنية وعمل المرأة، خاصة وأن العمل المهني لا يقتصر فقط على الذكور فهو يشمل كلا الجنسين.

وأضاف استيتية أنه سيتم العمل مع فريق المؤسسة على تذليل العقبات أمام تطوير عملها في العاصمة وللوصول إلى الشباب في محافظات المملكة كافة.

من جانبه، أشاد المهندس الغرابية بدعم وزير العمل لتطوير المنظومة التدريبية بما ينسجم واحتياجات سوق العمل، مؤكداً أن المرحلة المقبلة ستشهد الكثير من العمل بروح الفريق الواحد لتطوير الخدمات التدريبية والمنظومة التدريبية وفقاً للتوجيهات الملكية السامية والتعاون مع الجهات التنموية بالملكة في القطاعين العام والخاص ومؤسسات المجتمع المدني لضمان جودة التدريب المقدم للشباب الذكور والإناث لتمكينهم من الاندماج في سوق العمل وتوفير الفرص المهنية والاقتصادية المستدامة لهم.

## البليبيسي: إصابات كورونا المسجلة لا تصل لمرحلة موجة جديدة

عمان

أظهرت الأرقام والإحصائيات المسجلة لإصابات فيروس كورونا ارتفاعاً أسبوعياً على الصعيد المحلي والعالمي، إذ وصلت في الأسبوع الوبائي الأخير في المملكة إلى 2135 إصابة، ووفاء واحدة، ولكنها لم تسجل موجة جديدة من الإصابات حسب مسؤول ملف كورونا في الأردن.

وفي ردٍ مستشار رئاسة الوزراء للشؤون الصحية ومسؤول ملف كورونا الدكتور عادل البليبيسي، على استفسارات وكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، قال «إن المملكة لم تدخل موجة جديدة بفيروس كورونا، حيث الأرقام المسجلة أسبوعياً في المملكة لا تستدعي الخوف والهلع، وذلك مقارنة مع الموجات السابقة، مبيّناً أن ذروة الموجات السابقة سجلت في كل أسبوع إصابات كالتالي: الموجة الأولى 37 ألف إصابة، الموجة الثانية 56 ألف إصابة، والثالثة 35 ألف إصابة، والموجة الرابعة الأخيرة كانت ذروتها

أظهرت الأرقام والإحصائيات المسجلة لإصابات فيروس كورونا ارتفاعاً أسبوعياً على الصعيد المحلي والعالمي، إذ وصلت في الأسبوع الوبائي الأخير في المملكة إلى 2135 إصابة، ووفاء واحدة، ولكنها لم تسجل موجة جديدة من الإصابات حسب مسؤول ملف كورونا في الأردن.

وفي ردٍ مستشار رئاسة الوزراء للشؤون الصحية ومسؤول ملف كورونا الدكتور عادل البليبيسي، على استفسارات وكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، قال «إن المملكة لم تدخل موجة جديدة بفيروس كورونا، حيث الأرقام المسجلة أسبوعياً في المملكة لا تستدعي الخوف والهلع، وذلك مقارنة مع الموجات السابقة، مبيّناً أن ذروة الموجات السابقة سجلت في كل أسبوع إصابات كالتالي: الموجة الأولى 37 ألف إصابة، الموجة الثانية 56 ألف إصابة، والثالثة 35 ألف إصابة، والموجة الرابعة الأخيرة كانت ذروتها

أظهرت الأرقام والإحصائيات المسجلة لإصابات فيروس كورونا ارتفاعاً أسبوعياً على الصعيد المحلي والعالمي، إذ وصلت في الأسبوع الوبائي الأخير في المملكة إلى 2135 إصابة، ووفاء واحدة، ولكنها لم تسجل موجة جديدة من الإصابات حسب مسؤول ملف كورونا في الأردن.

وفي ردٍ مستشار رئاسة الوزراء للشؤون الصحية ومسؤول ملف كورونا الدكتور عادل البليبيسي، على استفسارات وكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، قال «إن المملكة لم تدخل موجة جديدة بفيروس كورونا، حيث الأرقام المسجلة أسبوعياً في المملكة لا تستدعي الخوف والهلع، وذلك مقارنة مع الموجات السابقة، مبيّناً أن ذروة الموجات السابقة سجلت في كل أسبوع إصابات كالتالي: الموجة الأولى 37 ألف إصابة، الموجة الثانية 56 ألف إصابة، والثالثة 35 ألف إصابة، والموجة الرابعة الأخيرة كانت ذروتها

## 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.

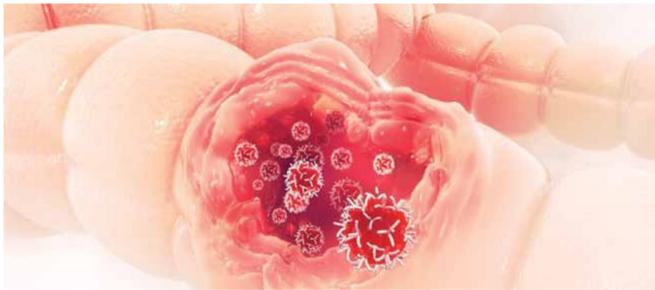
## تناول البرتقال يحميك من العمى مع التقدم بالعمر

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



كل ستة سيصابون بالسرطان. 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

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

## 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



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

بعضها تؤثر 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

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

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

## بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء 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

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 كطعام أو دواء يتم صنعه

في المرة الثانية التي تتناول فيها الأفوكادو، لا ترمي البذرة، فهي ذات فائدة عالية جداً. شاركفرد بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الفمرة فائدة كشفت نتائج دراسة جديدة أن بذرة الأفوكادو تعتبر من أكثر أجزاء هذه الثمرة فائدة.

## 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلاً أن 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 الام مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل 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 تحققوا من كون هذه الأدوية لا تتعارض مع بعضها البعض.

القيادة تحت تأثير الأدوية

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

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

تقاسم الأدوية مع الآخرين

غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجيران. علينا أن ندرك أنه ليس كل دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية.

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

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

عدم التحدث مع الصيدلي

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

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

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

تخزين مسكنات الألم "لحالات الطوارئ"

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

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

كسر الأقراص بالقوق

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

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

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

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

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

الإصابات انتشاراً نتيجة اتباع تقنيات خاطئة لإزالة شعر العانة كانت كما يلي: في المرتبة الأولى: تمزق الأنسجة (Laceration). في المرتبة الثانية: الحروق والطفح الجلدي. حقائق صحية صادمة ووجد التقرير العديد من الحقائق الغريبة، مثل: إن إزالة شعر العانة بالكامل من كافة الأجزاء الخارجية للمنطقة التناسلية عند الرجل أو المرأة يزيد ويشكل كبير من فرص التقاط الأمراض المنقولة جنسياً. بعض الجراحات التي اضطر الأطباء لإجرائها لأشخاص ضرروا 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 لأربع وعشرين ساعة للتأكد من عدم ظهور أي ردة فعل تحسسية. هناك العديد من المواد التحسسية الموجودة في العطور لذا من المهم أن يعرف كل إنسان تلك المواد بشكل جيد. أما بعد شراء العطر، فمن المهم حفظه في مكان جاف وبدرجة حرارة الغرفة، للحفاظ عليه بشكل سليم، ويجب عدم تركه في السيارة المغلقة تحت الشمس، لأن ذلك قد يسبب انفجار العبوة.

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

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

## تناول الطماطم يومياً يحارب سرطان الجلد

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

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

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

يحاول الباحثون من جامعة براون تحديد مدى العلاقة بين إستهلاك الكحول وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، وقد قام الباحثون باستخدام البيانات من ثلاث دراسات كبيرة أجريت على ٢١٠,٠٠٠ شخص وقد تمت

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد

من المعروف أن شرب الكحول يؤثر على الصحة ولكن هذه الدراسة تؤكد العلاقة بين شرب النبيذ الأبيض وسرطان الجلد

## طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

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

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

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

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل. إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسّن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسّن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة مزيد من الدراسات بهذا الشأن. عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخّ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج. تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء والتأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزّز الشعور بالراحة.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين 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 المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة الإصابة بالجفاف الإصابة بمرض السكري دون السيطرة

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

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

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

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

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

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

لماذا نصاب بالإغماء

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

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

## الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

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

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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

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

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

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح

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

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

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

تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية

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

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

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

٧- الكلف والتمش

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

## ٧ من أهم أسباب ألم الركبة

إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

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

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

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

٧- الغقرس

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

المغصلي ليصبح المغصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن 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،

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

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

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

تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب

التشنج، يمكن أن يكون خطيراً جداً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقوبوا

السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الألم 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.

بتخفيف الألم، ربما يكون هذا العمل خطيراً

وقد يشكل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات المصنفة

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

فيإذا قتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية

تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حاققة الجرعة

الزائدة.شرب الكحول مع مسكنات الألم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول

كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن

# 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 للشيوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة ستتطور على الأرجح في المستقبل. وأن الفكرة هي أنه إذا استطعنا معالجة هذه المشكلات، فيمكننا إبطاء الشيخوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

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

## تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايفلوك Hayflick. وهو الحد الذي تتخصص الخلايا بالـ "شيخوخة" عندما تصل إليه.

هذا ويستعرض بروفيسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعلياً لحدوث الشيخوخة على المستوى الجزيئي، وما هي الابتكارات التي 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 عن بحثه وكتابته 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 بجهة العلمي الأخير - وكذلك أبحاث خبراء آخرين في هذا المجال - والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التي تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

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

## علامة مميزة

كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء هُيئة 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 ملاستها 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.



## مادة لتقييم بيئة البكتيريا

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.

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 سكاى" Boldsky المعنى بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

إهمال شرب الماء  
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.  
تناول أطعمة مصنعة على الفطور  
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث 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 الترفيهية 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 سايون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.  
خطر داهم  
وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرهم عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".  
توتر وقلق  
وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ووجدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.  
على مستوى العالم  
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



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



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

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

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

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميورال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يعيل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد، ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

# لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

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.

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

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

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:  
١- دع حاسوبك في العمل  
إذا كنت لا تعمل من المنزل، 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

## روسيا تتهم أميركا بدعم أوكرانيا «استخباراتيا» لقصف دونباس

موسكو

أعلنت المتحدثة باسم وزارة الخارجية الروسية، ماريا زاخاروفا، الخميس، أن الولايات المتحدة تقدم معلومات استخباراتية لأوكرانيا لقصف دونباس باستخدام راجمات «هيمارس».

وقالت زاخاروفا: «استخدمت أوكرانيا قاذفات صواريخ متعددة (هيمارس)، استلمتها من الولايات المتحدة، التي تكتم بتوفير المعلومات الاستخباراتية الضرورية فحسب، بل قامت أيضا بإعارة مدربين سرا ساعدوا ممثلي نظام كييف في العمل على الاستهداف بشكل صحيح».

وأعلنت الولايات المتحدة، الجمعة، إرسال أسلحة عسكرية متطورة إضافية إلى أوكرانيا تشمل قاذفات صواريخ وقذائف دقيقة.

وقال مسؤول كبير في وزارة الدفاع الأميركية إن المساعدة البالغة قيمتها ٤٠٠ مليون دولار أميركي تشمل ٤ راجمات صواريخ من طراز «هيمارس».

وسيحصل الجيش الأوكراني على ما مجموعه ١٢ راجمة «هيمارس»، وتتضمن حزمة المساعدات أيضا ألف قذيفة عيار ١٥٥ ميلي لقطع مدفعية دمه حلفاء كييف الغربيون.

وقدمت واشنطن مساعدات عسكرية إلى كييف بقيمة ٦.٩ مليارات دولار أميركي منذ بدء العملية الروسية في أوكرانيا بغيرابر الماضي. وبحسب رئيس هيئة الأركان المشتركة الأميركية الجنرال مارك ميلي، فإن القوات الأوكرانية بحاجة إلى تدريب شامل ومدروس على أنظمة صواريخ «هيمارس» عالية الدقة التي تلج كييف في طلبها. وأكد ميلي أن البنتاغون ينسق مع كيب مع الجيش الأوكراني لإعداد الفرق الخاصة بتشغيل «هيمارس»، وهي راجمة صاروخية متحركة يصل مداها إلى ٨٠ كيلومترا، وقادرة على إطلاق ذخيرة موجهة من عيار ٢٢٧ ميلي بدقة عالية.

## الخارجية الفلسطينية تدين اعتداءات المستوطنين المتطرفين

رام الله

دانت وزارة الخارجية الفلسطينية الخميس، اعتداءات المستوطنين المتطرفين اليهود المتواصلة ضد الفلسطينيين تحت حماية جيش الاحتلال الإسرائيلي.

وقالت الخارجية الفلسطينية في بيان «كان آخر هذه الاعتداءات إقدام هذه العصابات الإرهابية صباح امس، على اقتلاع ٤٠٠ شتلة زيتون في قرية دير شرف غرب نابلس، في منتهى بؤس وبهتان، بهدف سرقة المزيد من أراضي المواطنين الفلسطينيين، وتخصيصها لتعميق وتوسيع المستعمرات والبؤر الاستيطانية العشوائية القائمة أو بناء بؤر ومستوطنات جديدة.

كما دانت الوزارة بشدة مصادرة ١٤٨٠ دونما من أراضي جالود وقرية جنوب نابلس وترمسعيا والمغير شمالي رام الله، لصالح الاستيطان وبناء تجمع استيطاني ضخم في المنطقة لاستكمال حلقات فصل شمال الضفة عن وسطها وجنوبها.

وحملت الوزارة الحكومة الإسرائيلية المسؤولية الكاملة والمباشرة عن جرائم الاستيطان ومنظمات المستوطنين واعتداءاتهم الإرهابية، ونتائجها التي تهدد بإغلاق أية فرصة أمام الحلول السياسية للصراع.

واقترح عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس في بيان، إن عشرات المستوطنين المتطرفين اقتحموا باحات المسجد الأقصى من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي ونفذوا جولات مشبوهة، وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية عند المنطقة الشرقية من المسجد الأقصى وسط حالة من الغضب والغليان سادت في المكان.

ويأتي ذلك مع إجراءات مشددة تقضيها قوات الاحتلال تزامنا مع زيارة الرئيس الأميركي جو بايدن للأراضي الفلسطينية المحتلة.

## السعودية تعلن فتح التقديم لطلبات تأشيرات العمرة للعام الهجري الجديد

عمان

أعلنت وزارة الحج والعمرة السعودية، عن بدء استقبال طلبات إصدار التأشيرات لتأدية مناسك العمرة بزيارة المسجد النبوي الشريف للقادمين من جميع دول العالم اعتبارا من الخميس. وأوضححت الوزارة في بيان صحفي، نقلته وكالة الأنباء السعودية (واس)، أن بدء العمرة للمعتزمين من داخل وخارج السعودية يبدأ في غرة شهر محرم للعام ١٤٤٤هـ الموافق ٣٠ تموز الحادي. وأشارت إلى أنه يمكن إصدار التصاريح للمعتزمين من داخل السعودية من خلال تطبيق «اعتمرنا»، بهدف الحفاظ على سلامة وصحة المعتزمين والزائرين.

## الأمم المتحدة تحت الأحزاب السريلاكية على التوصل لانتقال سلمي فوراً

عمان

حث الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، الخميس، برسالة عاجلة، القادة السياسيين في سريلانكا إلى التوصل لحل يسمح بانتقال سلمي وديمقراطي بالبلاد وبشكل فوري.

وقال «أتابع الوضع في سريلانكا عن كثب وأدعو لمعالجة الأسباب الجذرية للصراع وتحقيق مطالب المحتجين»، وفق الموقع الإلكتروني لمنظمة الأمم المتحدة.

وسجلت الأحداث في سريلانكا، خلال الأيام الماضية، تسلسلا سريعا رفع منسوب الغضب الشعبي إلى أقصاه وطوق قصر الرئيس قبل إعلان الطوارئ للتعامل مع وضع ضبابي، فيما غادر الرئيس جوتابايا راجاباكسا إلى المالديف تحت ضغط احتجاجات واسعة طارده في قصره، لكنها تفتتح المجال على مصير غامض لبلد يواجه أسوأ أزماته منذ استقلاله قبل ٧٤ عاما.

وفي نيسان الماضي، دخلت سريلانكا أسوأ أزمة اقتصادية منذ حصولها على الاستقلال في عام ١٩٤٨، بإعلانها تعليق سداد جميع ديونها الخارجية.

وتراجعت احتياطات النقد الأجنبي لدى سريلانكا إلى ١.٩٤ مليار دولار في آذار الماضي، أي بانخفاض ١٦ بالمئة مقارنة بشهر شباط السابق له.

## قتلى في هجوم روسي وسط أوكرانيا.. وزيلينسكي يطلب «محكمة خاصة»



وكالات

قالت السلطات الأوكرانية، يوم الخميس، إن ٢٠ شخصا على الأقل لقوا حتفهم في غارات على مدينة وسط البلاد، الأمر الذي وصفه الرئيس فولوديمير زيلينسكي به العمل الإرهابي السافر.

واستهدفت الغارات منطقة تقع على بعد مئات الكيلومترات من الخطوط الأمامية، في وقت تستضيف فيه لاهاي مؤتمرًا حول «الجرائم المرتكبة» في أوكرانيا.

وفي مداخلة عبر الفيديو أمام المؤتمر الذي تنظمه المحكمة الجنائية الدولية والمفوضية الأوروبية وهولندا، دعا زيلينسكي إلى إنشاء «محكمة خاصة» للتحقيق في ما وصفها به جرائم العدوان الروسي على أوكرانيا.

وفي فينيتسا، أظهرت الصور التي نشرتها خدمة حالات الطوارئ الأوكرانية عشرات الجثث المتفحمة ومبنى من عشرة طوابق دمره الانفجار والحريق الذي أعقبه.

وأشار الجيش الأوكراني إلى أن «ثلاثة صواريخ» استهدفت موقفا للسيارات والمبنى التجاري وسط المدينة الذي يحتوي على مكاتب وشركات صغيرة.

وأوضح المتحدث باسم القوات الجوية الأوكرانية يوري إغنتان أن غواصات في البحر الأسود أطلقت هذه الصواريخ. وبعد الغارات، قال زيلينسكي «كل يوم، تقتل روسيا مدنيين وتقتل أطفالا وأكروانيين، وتطلق الصواريخ

على أهداف مدنية حيث لا يوجد شيء عسكري. ما هذا إذا لم يكن عملا إرهابيا سافرا». كذلك، أشار في مداخلة أمام مؤتمر لاهاي الذي يشارك فيه وزراء العدل والخارجية الأوروبيون، إلى أنه «حتى هذه اللحظة قتل ٢٠ شخصا من بينهم ثلاثة أطفال. وأصيب عدد كبير جدا بجروح». من جهته، شجب وزير

الخارجية الأوكراني ديميتري كوليبا الموجود في لاهاي، ما اعتبرها «جريمة الحرب الروسية».

وقالت مارغريتا سيمونيان رئيسة تحرير مجموعة «سيغودنيا» الإعلامية التابعة للدولة الروسية، عبر تطبيق «تلغرام»، إن الجيش الروسي أبلغها بأنه تستهدف «بيت الضباط، حيث كان ينتشر القوميون».

وكانت الضربات الروسية بعيدا عن الخطوط الأمامية للجهة نادرة نسبيا على مدى أسابيع عدة. ولكن الحرب تتسع وتستمر حول مناطق مثل ميناء ميكولايف الاستراتيجي في الجنوب والقريب من البحر الأسود والذي كان في وقت مبكر من صباح الخميس هدفا

لضربة صاروخية هائلة»، لليوم الثاني على التوالي.

وقالت الرئاسة الأوكرانية في إيجازها الصباحي اليومي «تضررت مدرستان والبنية التحتية للمواصلات وفندق».

وأظهرت الصور التي نشرتها السلطات المحلية بقايا مبنى دمره القصف، فيما كان عمال البلدية ينظفون الحطام الذي خلفه الهجوم.

وشنت كييف منذ أسابيع عدة هجمات مضادا لاستعادة خيرسون، الواقعة على بعد ستين كيلومترا من ميكولايف والعاصمة الإقليمية الوحيدة التي سيطرت عليها موسكو منذ ٢٤ فبراير.

وبينما يظل خط المواجهة مستقرا نسبيا، تشن أوكرانيا هجمات قوية بشكل

متزايد عبر استخدام أنظمة صاروخية أميركية وأوروبية جديدة تستهدف مستودعات الأسلحة.

تبقى المعارك الأساسية مركزة في شرق أوكرانيا وفي دونباس، الحوض الصناعي والتعديني الذي توعدت موسكو بالسيطرة عليه بشكل كامل.

وأشار محافظ منطقة لوغانسك، سيرغي غايداي، إلى أن «هجمات المدفعية وقذائف الهاون تتواصل، ويحاول الروس اقتحام سيفرسك وفتح الطريق نحو باخوت»، حيث قتل مدني

إلا أن أحد الضباط أكد أن «الوضع تحت السيطرة»، مشيرا إلى أن الجيش الروسي لم يعد يتقدم في هذه المنطقة، وأن الهدف هو «نصر كامل».

ويؤكد الاتصاليون المدعومون من موسكو أنهم باتوا قريبين من تحقيق نصر جديد، بعد أيام من سيطرتهم على عدة

## السودان.. مخاوف من تكرار مآسي موسع «الخريف المرعب»

الخرطوم

باعتبار أنها تشكل حجر الزاوية لأي خطط تنمية أو تطويرية على مستوى المدن والأرياف.

ويتفق صلاح يوسف الذي أشرف على عدد من المشروعات الهندسية في مدينة الخرطوم مع ما ذهب إليه مصطفى؛ لكنه يقول إن غياب المؤسسة وعدم الاهتمام بالكادر البشري المؤهل انعكس سلبا على البنية التحتية في البلاد التي يعاني معظمها من

التقادم ونقص الصيانة والمتابعة، وعدم مواكبة التوسعات الكبيرة التي تشهدا العديد من مدن البلاد وخصوصا العاصمة الخرطوم.

ويواجه سكان مناطق الخرطوم المختلفة صعوبات كبيرة في الحركة سواء سيرا على الأقدام أو باستخدام السيارات حيث تتحول معظم

أحياء وطرق العاصمة إلى بركة مياه كبيرة خلال الفترة من يوليو وحتى نهاية سبتمبر من كل عام؛ مما يؤدي إلى غيابات عن العمل تصل إلى أكثر من ٥٠ في المئة في معظم أيام الأسبوع.

وفي العام الماضي تضرر أكثر من ١٨ ألف منزل ونحو ٩٠ ألف مواطن من موجة الأمطار والسيول التي اجتاحت معظم ولايات البلاد.

وتعمل عدد من المنظمات الطوعية على مساعدة المتضررين وسط ظروف بالغة التعقيد خلال موسم الخريف.

ويوضح رامي الشيخ عضو منظمة نغير وهي منظمة شبابية تعمل على درء مخاطر السيول والفيضانات أن معظم المناطق التي تتضرر في الخريف تعاني من نقص كبير في الخدمات الأساسية وانقطاع الطرق.

ويقول الشيخ لموقع سكاى نيوز عربية إنه

تتزايد المخاوف في السودان من تكرار المشكلات المزممة التي تعاني منها معظم المدن والقرى النائية في موسم الخريف في ظل مؤشرات بهطول أمطار غزيرة خلال الأسابيع المقبلة.

ويعد هطول أولى أمطار خريف ٢٠٢٢ في الخرطوم يوم الأربعاء، ظهرت عوارث البنية التحتية حيث تعطلت حركة المرور في العديد من الطرق الرئيسية والفرعية في العاصمة، وبدأت برك المياه بين موانئ الصادرات والواردات في الخرطوم.

وعلى مدى أشهر الخريف يقضى معظم سكان أحياء الخرطوم ساعات طوال في محاولة لإخراج المياه من منازلهم وفتح منافذ متعكمن من الوصول إلى أماكن الخدمات اليومية؛ خصوصا عند هطول أمطار غزيرة تتبعها سيول جارقة تؤدي في العادة إلى قطع عدد من الطرق القومية أبرزها الطريق الرابط بين موانئ الصادرات والواردات الرئيسية على البحر الأحمر ومن البلاد الأخرى والذي يمر عبر مدينة عطبرة في ولاية نهر النيل.

يؤكد مناصر مأمون مصطفى الخبير في مجال البنية التحتية وجود الكثير من أوجه الخلل المتعلقة بالتخطيط والصرف الصحي والتي تحتاج إلى معالجة شاملة وفق خطة مدروسة يوفرها التمويل المطلوب.

ويقول مصطفى لموقع سكاى نيوز عربية إن حل أزمة البنية التحتية يحتاج إلى إرادة سياسية تتنقل من إيمان عميق بأهمية البنية التحتية

## ب«الإيميل».. رئيس سريلانكا يقدم استقالته

وكالات



الرئيس في الأزمة الاقتصادية التي تسببت في نقص حاد في الغذاء والوقود.

وكان راجاباكسا قد وعد بالاستقالة بحلول مساء الأربعاء، وبما أن الدستور

أرسل رئيس سريلانكا، غوتابايا راجاباكسا، الخميس، استقالته إلى رئيس مجلس النواب، عبر البريد الإلكتروني، بعيد وصوله إلى سنغافورة.

وأعلن المتحدث باسم رئيس مجلس النواب، إندونيل يابا، إنه تم تحويل رسالة الاستقالة إلى المدعي العام في البلاد، للنظر في جوانبها القانونية قبل قبولها رسميا.

وفي وقت سابق الخميس، أعلنت السلطات في سريلانكا حظرا للنجل، فيما قال المتظاهرون المعارضون للحكومة، إنهم سيغادرون مباني المؤسسات العامة التي اقتحموها.

وفرضت السلطات حظرا للجول يبدأ من الساعة ١٢ ظهر الخميس، ويستمر حتى الخامسة من فجر يوم الجمعة.

وكان غوتابايا راجاباكسا قد فر من البلاد على وقع الاحتجاجات العارمة، ووكّل رئيس الوزراء بتولي منصب القائم بأعمال الرئيس في غيابه، وهي خطوة أثارت المزيد من الغضب بين المواطنين، الذي يلقون بالمولود على

## يوروبول: تداعيات الحرب الأوكرانية وجائحة كوفيد تشكل تهديدا للأمن العالمي

عمان

حذرت وكالة الشرطة التابعة للاتحاد الأوروبي (يوروبول)، من إمكانية تشكيل الحرب الدائرة في أوكرانيا، إلى جانب تداعيات جائحة كوفيد-١٩ على العالم، تهديدا للأمن العالمي في السنوات المقبلة.

ووفقا لـيورونيو، أشار التقرير السنوي لليوروبول إلى أن العدد الإجمالي للهجمات التي نُفذت أو أُحبطت في العام ٢٠٢١ بلغ ١.٥، وهي أقل بكثير من عدد الهجمات في العام ٢٠٢٠ حيث بلغت ٥٧ هجمة، بسبب الانخفاض في عدد الهجمات الإرهابية اليسارية.

وقالت المديرية التنفيذية لليوروبول، كاترين دو بول، في بيان، إن التقرير يؤكد أن الإرهاب لا يزال يمثل خطرا حقيقيا وحاليا بالنسبة للاتحاد الأوروبي، مشيرة إلى أن التغييرات الجيوسياسية «تأثير دائم على أمن الاتحاد الأوروبي»، وأن هذه الحرب جذبت العديد من الأفراد المتطرفين من الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي للقتال مع كلاً

الجانبين الأوكراني والروسي.

## شؤون الأسرى الفلسطينية تطالب بوفد طبي دولي لزيارة سجون الاحتلال

غزة

أعلن مدير وحدة التوثيق والدراسات في هيئة شؤون الأسرى والمحررين الفلسطينية عبد الناصر فرواته، أن نحو ألف أسير فلسطيني أصيبوا بفيروس كورونا منذ انتشار الجائحة.

وأشار فرواته في تصريح صحفي إلى أن الإعلان اليوم عن إصابة الأسير فؤاد الشويحي ٨٣ عاما الأسرى سنا، بفيروس كورونا، يعيدنا للتأكيد على ضرورة إرسال وفد طبي دولي محايد لزيارة السجون الإسرائيلية وإجراء فحوصات شاملة لجميع الأسرى والمعتقلين والإطلاع على خطورة الأوضاع الصحية.

## «إعلان القدس».. تعهد أميركي لإسرائيل بالتصدي لـ«نوهي إيران»

القدس المحتلة

أكدت الولايات المتحدة، يوم الخميس، عبر بيان مشترك مع إسرائيل حمل اسم «إعلان القدس»، دعم واشنطن المستمر لتل أبيب، فيما تعهدت بعدم السماح لإيران بامتلاك سلاح نووي.

وشدد البيان الذي صدر عقب لقاء بين الرئيس الأميركي، جو بايدن، ورئيس الوزراء الإسرائيلي، يائير لابيد، على التزام الولايات المتحدة الراسخ بأمن إسرائيل.

وأشار البيان إلى ما وصفها بروابط غير قابلة للكسر بين واشنطن وتل أبيب، في ثاني يوم من زيارة بايدن إلى إسرائيل، وهي أول محطة في جولته بالشرق الأوسط.

وأشارت الولايات المتحدة إلى أن جزءا لا يتجزأ من هذا التعهد هو الالتزام بعدم السماح لإيران أبدا بامتلاك سلاح نووي، وأنها مستعدة لاستخدام جميع عناصر قوتها الوطنية لضمان هذه النتيجة.

وأيدت الولايات المتحدة التزامها بالعمل مع الشركاء الآخرين لمواجهة ما وصفه البيان بالعدوان الإيراني والأنشطة المزعزعة للاستقرار، سواء كانت مدفوعة بشكل مباشر أو من خلال وكلاء ومنظمات إرهابية.

وذكر بيان الولايات المتحدة وإسرائيل أنه لا يوجد شيء أفضل يعكس الدعم الثابت والحزبي للولايات المتحدة لأمن إسرائيل أكثر من مذكرة التفاهم غير المسبوقة بشأن المساعدة الأمنية التي وقعتها الإدارات الأميركية المتعاقبة على مدى العقود القليلة الماضية.

وأعربت الولايات المتحدة عن دعمها القوي لتنفيذ بنود مذكرة التفاهم التاريخية الحالية البالغة ٣٨ مليار دولار بالكامل، والتي تحترم التزام الولايات المتحدة الدائم بأمن إسرائيل، فضلا عن قناعتها بأن مذكرة التفاهم اللاحقة يجب أن تعالج التهديدات الناشئة والحفاظ

الجديدة.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ١٨/٧/٢٠٢٢ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع مشتركين في المنطقة خلف البنك المركزي وما حولها، شارع منهل الاسعد، شارع الصفاء منطقة الهاشمية والمجاورين لثيابة احمد الكوفي، شارع بغداد من الساعة الثامنة والنصف صباحا لغاية الساعة الثانية عشر ظهرا وعن منطقة شرق الاشرفية من الساعة الثامنة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة اربد.

قسم العلاقات العامة

## 3 قرارات غير مفهومة تحير أندية كرة القدم



لا يزال الاتحاد الأردني لكرة القدم، يواصل تخطياته في القرارات التي يتخذها دون مشاركة مع الأندية التي طالما وصفها بأنها ذراع الأمين. وتستمر سوري على صعيد الأندية، التي تعاني من ضائقة مالية، بجانب إخفاق منتخب الناشئ في بلوغ كأس العالم رغم التفقات التي تكديها جراء عقد المدرب السابق فيتال.

ويسلط موقع كوورة الضوء في هذا التقرير، على 3 قضايا باتت تشكل الأرق لبعض الأندية:

### قضية الشركة الراعية

لم يعلن الاتحاد الأردني حتى الآن، آخر مستجدات القضية التي رفعها قبل موسمين، على الشركة السابقة والتي كانت ترعى مسابقاته. وتنتظر الأندية الأردنية منذ عامين، الحصول على مستحقاتها من الشركة الراعية السابقة، بهدف تسديد ما عليها من التزامات تجاه اللاعبين والمدربين والقضايا المرفوعة ضدها لدى اتحاد الكرة.

وعلق سليم خير رئيس نادي شباب الأردن، عبر حسابه على فيس بوك، عما تردد حول توصل الاتحاد مع الشركة الراعية لتسوية دون أن يكون للأندية أي رأي في ذلك.

وتأمل الأندية، الحصول على

مستحقاتها كاملة وبأسرع وقت ممكن، بعد صبر امتد لنحو عامين. وعلم كوورة أن حصة الاتحاد المحلي في كل موسم من الشركة الراعية السابقة، يبلغ نصف مليون دينار، فيما تبلغ حصته من الشركة الراعية الجديدة نحو 450 ألف دينار، وهي حصص تجدها الأندية مبالغ بها، وتكون على حساب ما تحصل عليه من مستحقات.

**إعفاء الأندية من الغرامات**  
لم تفهم الأندية حتى الآن، طبيعة الإعفاء من العقوبات، الذي أصدره الأمير علي بن الحسين رئيس الاتحاد، بعد إجراء الانتخابات، وتحديدًا قبل شهر.

وأعلن الاتحاد الأردني عبر موقعه الرسمي، أن سينشر توضيحًا لطبيعة إعفاء الأندية من الغرامات، لكنه حتى اليوم لم يصدر أي توضيح بهذا الشأن.

ولفت اتحاد الكرة وقتها «كما قرر سموه إعفاء مختلف الأندية من الغرامات المالية التي صدرت بحقها من اللجنة التأديبية خلال الموسم الحالي 2022 وحتى اليوم، بسبب الظروف المالية الصعبة التي تمر بها، حيث سيصدر الاتحاد تفاصيل العقول لاحقًا».

### فحص المنشطات

أعلن الاتحاد الأردني قبل أسبوع من الآن، عزمه إجراء فحوصات المنشطات

لللاعبين الأندية المحترفة. والغريب أن الاتحاد الأردني لم يصدر في تعليماته التي يعتمدها قبل بداية كل موسم، أي شيء يخص عزمه على إجراء فحوصات للمنشطات.

ويذكر أن ذلك لم يرد ضمن التعليمات المتعمدة قبل بداية الموسم». وتابع «قرار إجراء فحوصات المنشطات لم يرد في التعليمات قبل بداية الموسم، فلماذا قرر الاتحاد تطبيقه قبل الموسم على أي حادثة، كانت الإجابة من الذهاب ببطولة دوري المحترفين؟».

## نعيمات ينضم لمعسكر الأهلي في النمسا



شهد معسكر الأهلي القطري المقام حاليًا بالنمسا استعدادًا للموسم الجديد، انضمام الأردني يزن النعيمات، للانضمام في تدريبات الفريق خلال فترة المعسكر.

ويشارك الأردني يزن النعيمات في التدريبات الجماعية لفريق الأهلي، وذلك تحت قيادة المدرب المونتينيغري نيبوشا يوفوفيتش.

ولعب العميد الأهلاوي مباراتين حتى الآن بمعسكره النمساوي، منح خلالها نيبوشا الفرصة لعدد كبير من اللاعبين للوقوف على مستواهم قبل انطلاق الموسم المقبل.

وكان الأهلي ألغى التجربة الأولى له في المعسكر التحضيري وذلك بسبب الأمطار، وسيخوض الفريق مباراة ودية جديدة في السابع عشر من الشهر الجاري، ويواصل الفريق تحضيراته بشكل يومي وفق برنامج مكثف وضعه الجهاز الفني يشتمل على تدريبات صباحية ومسائية من أجل الوصول باللاعبين لأفضل درجة من الجاهزية البدنية والفنية.

## الفيصلي يخشى صدوة معاز، والوحدات

### يستضيف الجزيرة بطموح الفوز

تفتتح غدا الجمعة، الجولة الحادية عشر والأخيرة لمرحلة ذهاب بطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم، حيث تنطلق الفرق للفوز. ويسعى فريق الفيصلي إلى تأمين الصدارة حيث يحل ضيفا على معاز، فيما يتوخى الوحدات الحذر عندما يلتقي بالجزيرة.

شباب الأردن والصريح

يلتقي في السادسة مساء الجمعة، شباب الأردن وضييفه الصريح على ستاد عمان الدولي، في مباراة مداواة الجراح.

وتراجع شباب الأردن للمركز السادس برصيد «13» نقطة حيث تلقى هزيمتين في آخر جولتين أمام سحاب «1-2» والفيصلي «1-3».

وسيجتهد شباب الأردن في البحث عن النقاط الثلاث لأن تعثره مجددا سيدفعه للتراجع أكثر على سلم الترتيب العام.

بدوره فإن الصريح وافق على استقالة مديره الفني السابق محمد العباينة وكلف ماهر العجلوني في قيادة الفريق.

وسيقابل الصريح من أجل تجنب أي خسارة جديدة، وبخاصة أنه بات يتذلل الترتيب العام برصيد «7» نقاط حيث خسر في آخر مواجهتين أمام الوحدات «0-2» وأمام شباب العقبة «0-1».

### معان والفيصلي

يستضيف فريق معان في الثامنة والنصف مساء الجمعة، الفيصلي «المتصدر» على ستاد الأمير محمد بالزرقاء.

وعيش فريق معان بحالة معنوية جيدة بعد الفوز الذي حققه في الجولة الماضية على سحاب «2-1» ليقفز للمركز التاسع برصيد «9» نقاط، ويمني النفس بالخروج بنتيجة إيجابية أمام الفيصلي.

بدوره يطمح الفيصلي بمواصلة انتصاراته وتحقيق فوز جديد يضمن له إنهاء مرحلة الذهاب متصدرا، وبخاصة أن أي تعثر قد يفتح الطريق أمام مطارده الوحدات للفخض على الصدارة.

وكان فريق الفيصلي قد قدم مستويات فنية رائعة بقيادة مديره الفني جمال أبو عابد، وحقق فوزا مستحقا في الجولة الماضية على شباب الأردن «3-1» ليحافظ على الصدارة بـ «24» نقطة.

### السلط ومغير السرحان

يستقبل فريق السلط في السادسة مساء بعد غد السبت منافسه مغير السرحان على ستاد عمان الدولي، في مواجهة قوية.

وجددت إدارة نادي السلط مؤخرا ثقتها بالمدرب الفني عثمان الحسناات الذي يتطلع لوضع حد للترتيب النقطي وتحقيق فوز يضمن للفريق تحسين موقعه.

ويستقر فريق مغير السرحان المركز الرابع برصيد «8» نقاط حيث لازمه عقدة التعادلات في آخر «4» مواجهات.

من جهته يتطلع فريق مغير السرحان لمواصلة مفاجآته في بطولة الدوري والبحث عن فوز جديد يضمن له تأمين مقعد مبكرا في أول مشاركة تاريخية له بالمسابقة.

ويحتل فريق مغير السرحان المركز الرابع برصيد «16» نقطة، حيث كان فاز في الجولة الماضية على الرمثا بهدفين دون رد.

### الوحدات والجزيرة

يستضيف فريق الوحدات في الثامنة والنصف مساء بعد غد السبت منافسه الجزيرة على ستاد الملك عبدالله الثاني في القويسمة.

ويأمل فريق الوحدات في فوز جديد يضمن له مواصلة مطاردة الفيصلي وإبقاء أماله قائمة في المنافسة على الصدارة.

واقدر الوحدات بالمركز الثاني بعدما سجل فوزا غالبا في الجولة الماضية على الحسين إرد ليرفع رصيده إلى «20» نقطة ويمتلك لقاء موجلا أمام شباب العقبة، وعلى الجهة المقابلة، فإن الجزيرة تعرض لانتقادات جماهيرية مؤخرا بعدما فرط في الفوز في أكثر من مباراة، لذلك فإنه يتطلع لمصالحة جماهيره والسعي لتحقيق فوز يضمن له تحسين موقعه على سلم الترتيب العام.

ويوقع فريق الجزيرة بالمركز قبل الأخير برصيد «7» نقاط وتعادل في الجولة الماضية مع السلط «2-2».

## المنتخب الوطني للشباب يعلن تشكيلته لكأس العرب

وليد، زيد الأصفر، أمين الشناينة. وقال ذيابات، إن البطولة تعد المحطة الإعدادية الأخيرة استعدادا لخوض التصفيات الآسيوية أيلول المقبل في الأردن، لافتا إلى أن بطولة كأس العرب تشهد مشاركة منتخبات قوية من شأنها تعزيز مستوى التنافس على اللقب، وتحقيق الفائدة الفنية المرجوة قبيل الاستحقاق الآسيوي. في المقابل، تشهد قائمة المنتخب غياب اللاعب مهذ أبو طه، لالتزامه مع فريقه الوحدات بخوض مباراة مؤجلة ضمن الدوري الأردني المحترفين. ويشارك المنتخب بمناسبات البطولة لحساب المجموعة الثانية، إلى جانب الإمارات واليمن، فيما تضم الأولى السعودية، موريتانيا، العراق، والثالثة كل من الجزائر، لبنان، ليبيا.

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني تحت سن 20 لكرة القدم، بقيادة المدرب إسلام ذيابات الخميس، قائمة اللاعبين لخوض منافسات بطولة كأس العرب للشباب، والتي تقام بمدينة أبها السعودية خلال الفترة من 20 تموز الحالي حتى 6 آب المقبل.

وضمنت القائمة 23 لاعبا، هم محمود الحارمة، مراد الفالوجي، عبد الرحمن محمد، إبراهيم نوفل، يوسف حسان، أحمد أيمن، عاصم أبو التين، صهيب القاضي، علاء دية، محمد راشد، عمر العصا، محمد أبو هزيم، هاشم المبيضين، سيف الدين درويش، قصي المنصوري، معاذ العليمات، خلدون صيرة، أدم الرفاعي، علي العزايزة، بكر كلبوتة، زكريا

## إصدار أول مدونة للسلوك الإداري والأخلاقيات الرياضية

أصدر نادي الحسين/ إربد الرياضي، أول مدونة للسلوك الإداري والأخلاقيات الرياضية، والتي تعد الأولى التي تصدر عن نادي في الأردن. وقال المستشار الإداري والقانوني في نادي الحسين/ إربد المحامي عماد الرفاعية لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الأربعاء، إن المدونة صدرت استنادا للامادة 1/24 من النظام الداخلي لنادي الحسين، وتسمى قواعد السلوك الإداري والأخلاقيات الرياضية.

وتسري على جميع العاملين بالنادي من إداريين ومديرين، إضافة إلى اللاعبين، وتشمل الهيئة الإدارية للنادي. وبين أن المدونة تهدف إلى إرساء معايير أخلاقيات وقواعد أساسية لإداب العمل أولا، وتقييم وثقافة التنافس الرياضي الشريف واطر الانضباط الذاتي وترسيخ الممارسات الجيدة التي تحكم سير العمل بالنادي. وأضاف الرفاعية، أن المدونة تمنع الدخول في قضايا الفساد التي تتعلق بكرة القدم، إضافة إلى التلاعب بالنتائج والمراهات لجميع

## ليفاندوفسكي يثير الغموض حول مستقبله

الخميس، حيث تأخر المهاجم البولندي ديفيقتين فقط، وتحسنت لفة جسده كثيرا، حتى أنه انضم إلى الاحتفال بعيد ميلاد زميله الجناح سيرج جنابري، وكان يتحدث إلى زملائه في الفريق أكثر، واستقبل مدربه يولييان ناجلسمان بمصافحة.

وقدم برشلونه عرضا آخرًا بقيمة 45 مليون يورو (38 مليون جنيه إسترليني) بما في ذلك المكافآت، لكنه لم يتلق ردًا حتى الآن من الرئيس التنفيذي لبايرن ميونخ أوليفر كان أو المدير الرياضي للنادي حسن صالح حميدتش.

من المعروف أن أبطال البوندسليجا مصرون على مقابل مادي قدره 50 مليون يورو (42 مليون جنيه إسترليني)، ولن يفكروا في السماح للليفاندوفسكي بالمغادرة بأقل من هذا الرقم.

تدريبات بايرن ميونخ متأخرًا بدقيقتين فقط، بعدما تأخر 6 دقائق أسس الأربعاء.

وأدعت الصحيفة الألمانية، أن اللاعب البالغ من العمر 33 عامًا خرج من الملعب التدريبي في الساعة 10:30 صباح يوم الأربعاء، وكان آخر لاعب يغادر غرفة الملابس حيث بدأ منفصلاً عن باقي زملائه.

وأشارت إلى أن الأمور كانت مختلفة تمامًا يوم

ظهر النجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، بصورة مختلفة في تدريبات فريقه بايرن ميونخ، اليوم الخميس، ليزيد الغموض حول موقفه في الميركاتو الصيفي الحالي.

وأعلن ليفاندوفسكي رغبته في الرحيل عن بايرن ميونخ قبل موسم واحد من نهاية عقده، وسط اهتمام قوي من برشلونه بضمه.

وذكرت صحيفة «بيلب» أن ليفاندوفسكي وصل

## المحترفات تنطلق اليوم

### الجولة الثانية بدوري

تنطلق مساء الجمعة منافسات الجولة الثانية من الدوري الأردني للمحترفات على ملاعب البولو في مدينة الحسين للشباب.

ويلتقي الأهلي مع الاستقلال عند الساعة مساء، فيما يواجه الاتحاد نظيره النصر مساء الأحد بذات التوقيت.

وكانت الجولة الأولى شهدت فوز الأوثوكسي على الاتحاد 1-0، وتعادل الاستقلال مع النصر 0-0.

وتقام مباريات البطولة بنظام الدوري المجرأ من 3 مراحل ذهابا وإيابا، ومرحلة ذهبية، بحيث يفوز باللقب الفريق الحاصل على المركز الأول في ترتيب الفرق النهائي.

## ديمبلي بعد التجديد: أطمح بحصد دوري الأبطال مع برشلونه

علق الجناح الفرنسي عثمان ديمبلي، على تجديد تعاقد مع برشلونه، اليوم الخميس، ليستمر داخل صفوف البارسا حتى عام 2024.

وقال ديمبلي في تصريحات نقلتها صحيفة «مونو ديبورتيفو» الإسبانية: «البقاء كان دائمًا هو الخيار الأول بالنسبة لي، أخبرت الرئيس والمدرّب بذلك، تطلب الأمر وقتًا طويلا، ولكن الكل سعيدًا الآن».

وأضاف: «هذا يوم سعيد للغاية، البارسا كان نادي أحلامي منذ الصغر، وأتطلع لبداية الموسم لتقديم المساعدة، ولتقديم كل شيء للفوز بالألقاب».

وعن أهدافه بالنسبة للموسم المقبل: «القتال على لقب الدوري إضافة إلى دوري الأبطال، الفوز بدوري الأبطال يمثل حلمًا بالنسبة لي، وسأقدم كل شيء لتحقيق ذلك».

وتابع: «هناك الكثير من الأشخاص الذين قدموا لي الكثير من المساعدة في هذا النادي، السنوات الثلاث الأولى كانت صعبة للغاية بالنسبة لي، ولكن كل شيء تغير، الآن أحظى بثقة الجميع، وأصبحت لاعبًا أفضل».

وأتم: «أمل أن أصبح الأفضل في مركزي، وأن يكون ذلك العام جيدًا للغاية بالنسبة لي وللبارسا».

## منتخب السلة يتفوق على نظيره

### الأندونيسي ببطولة كأس آسيا

فاز المنتخب الوطني لكرة السلة على نظيره الأندونيسي بـ74 نقطة مقابل 65، في المباراة التي جرت الخميس، في جاكرتا ضمن منافسات بطولة كأس آسيا.

وكان المنتخب الوطني خسر مباراته الأولى يوم الثلاثاء الماضي، أمام منتخب أستراليا.

ويلعب المنتخب في المجموعة الأولى التي تضم إلى جانبه منتخبات السعودية وأستراليا وأندونيسيا (البلد المستضيف).

## العبدالات حكم ببطولة

### بريطانيا المفتوحة للجولف

سطر الحكم الأردني والخبير في رياضة الجولف هاني العبدالات، انجازا اردنيا عربيا جيدا، وذلك بعد اختياره ضمن طاقم التحكيم ببطولة بريطانيا المفتوحة للجولف للعام الحالي والتي تعتبر من البطولات العالمية.

وجاء اختيار العبدالات بعد مشاركات عديدة له في بطولات على المستوى العربي والقاري والدولي اهمها بطولة «آسيا باسيفيك» للواء و بطولة السعودية الدولية، بالإضافة إلى كونه محاضرا معتمدا من الاتحاد الدولي في دورات المستوى الأول والثاني في قوانين الجولف.

وأشار رئيس الاتحاد الأردني للجولف نضال المجالي، الى ان اختيار هاني العبدالات للتحكيم في هذه البطولة دلالة على إمكاناته الفنية العالية في هذا المجال.

## كين يرشح السيبي للبريميرليج

### بفضل صفقة هالاند

رشح أسطورة مانشستر يونايتد روي كين فريق مانشستر سيتي، للفوز بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز الموسم المقبل.

واتزع فريق بيب جوارديولا اللقب بطريقة دراماتيكية الموسم الماضي، بفوزه على أستون فيلا (3-2) في اليوم الأخير من الموسم، ليتفوق على الريذز بفارق نقطة واحدة فقط.

وقامت العديد من فرق المنافسة بإجراء تعادلات قوية، حيث عزز توتنهام صفوفه بـ 5 لاعبين، وتعاقد تشيلسي مع رحيم سترلينج، في حين ضم آرسنال المهاجم البرازيلي جابرييل جيسوس.

ومع ذلك، لا يرى كين أي منافس في الدوري الإنجليزي الممتاز يمكنه تحدي سيتي أو ليفربول في الموسم المقبل.

وقال كين في تصريحات لشبكة «سكاي سبورتنس»: «لا أعتقد أنهم سيفلقون الفجوة. أعتقد أنهم سيكونوا أفضل قليلا. إنهم يتمتعون بالجودة والتعزيزات، لكن لا يمكن النظر إلى ما هو أبعد من ليفربول ومان سيتي».

وأوضح كين أن فريق جوارديولا يبدو مذهلا، بعد التعاقد مع إيرلينج هالاند، وقال: «لاعبون لامعون، تحسناوا بشكل واضح مع مهاجم لا يصدق (هالاند) ولديهم أحد أعظم المدربين على الإطلاق (بيب جوارديولا)».

## هيريرا: تشواميني مزيج من

### ثلاثي ريال مدريد

أشاد أندير هيريرا، لاعب وسط باريس سان جيرمان، بصفقة ريال مدريد الجديدة، أورلين تشواميني، الوافد من صفوف موناكو.

وصرح هيريرا، عبر إذاعة «كادينا كوبي» الإسبانية: «أنا متعجب للغاية بقدرات تشواميني، فهو لاعب مميز.. بالتأكيد ريال مدريد يلعب بأسلوب مختلف، لكنه قادر على التألق، وأداء مهام لاعب الوسط المدافع».

وأضاف اللاعب الإسباني: «أعتقد أن تشواميني يمثل مزيجا من كاسيميرو ومودريتش وكروس.. سيعطي ريال مدريد قوة كبيرة في خط الوسط».

وعن مستقبله، قال: «الصحافة الفرنسية تحب التحدث كثيرا عن بي إس جي، سعبا وراء تحقيق المزيد من المبيعات.. ففي كل موسم يتحدثون عن إمكانية رحلي، لكني أبقي مع الفريق، ولا يتغير شيء».

وأكد: «أنا سعيد، وأريد البقاء في سان جيرمان.. لكن في كرة القدم لا يمكن أن تضمن شيئا بنسبة 100%».

## مقسم الاعلان، 5056222، فاكس التحرير، 5056223، ايميل الاعلان، m@shaaho.com

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

## رئيس التحرير، عبد اللطيف القرشي

## رئيس هيئة التحرير، المدير العام، محمود الضفاطه

## تصدر عن شركة صدى الشعب

## النسب

## بومبة - سياسية - اقتصادية - ثقافية

## مقسم التحرير، 5065525، فاكس التحرير، 5065522، ايميل التحرير، ad@shaaho.com