

وزير الأوقاف يوجه بفتح المساجد للإيواء خلال المنخفض الجوي

عمان
عمم وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخليلية الخميس، بفتح جميع مساجد المملكة، كمراكز للإيواء خلال الظروف الجوية الراهنة.

وقرر الخليلية، استخدام جميع مساكن "الأئمة والمؤذنين" الفارغة، كمراكز للإيواء من تتقطع بهم السبل أو يتعرضون لأي أذى نتيجة الظروف الجوية المتوقعة، مُشدداً على ضرورة التأكد من إغلاق نوافذ وأبواب المساجد، تحسباً لدخول الغبار أو الأتربة وتثبيت أي أجزاء معدنية قابلة للتلاصق.

الأمم المتحدة

الجمعة 21 رجب 1445 هـ الموافق 2 شباط 2024 م
السنة التاسعة / العدد (2875) / 250 فلسا / www.omamjo.com

ارتفاع شهداء العدوان الإسرائيلي إلى 27019

غزة
أعلنت وزارة الصحة في غزة ارتفاع عدد شهداء العدوان الإسرائيلي على القطاع إلى 27019، والجرحى إلى 61139. وقالت الوزارة الخميس، إن قوات الاحتلال ارتكبت 15 مجزرة، راح ضحيتها 118 شهيداً و190 مصاباً خلال 24 ساعة الماضية. وأضافت، إن أكثر من 30 ألف نازح في مدارس قرب مجمع ناصر الطبي بخانيونس جنوبي قطاع غزة، محرومون من الماء والطعام وحليب الأطفال، داعية الأمم المتحدة ومؤسساتها إلى التدخل العاجل لتوفير الاحتياجات العيشية والصحية للنازحين.

خلال اتصال هاتفي

الملك: ضرورة التوصل لوقف فوري لإطلاق النار في غزة



عمان
أكد جلالته الملك عبدالله الثاني ضرورة التوصل لوقف فوري لإطلاق النار في غزة، وحماية المدنيين العزل، خلال اتصال هاتفي تلقاه من رئيس الوزراء الكندي جاستن ترودو، الخميس. وشدد جلالته على أهمية تكثيف الجهود لضمان إيصال المساعدات الإنسانية والإغاثية إلى قطاع غزة بشكل كاف ومستدام، معرباً عن تقديره لجهود كندا في تقديم المساعدات إلى القطاع.

كما أكد جلالته الملك أهمية دور وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) في تقديم المساعدات لأكثر من مليوني فلسطيني في غزة، ما يستدعي مواصلة تقديم الدعم لها، لتمكينها من الاستمرار في تقديم خدماتها وفق تكليفها الأممي.

وحسب جلالته من استمرار التصعيد الإسرائيلي في الضفة الغربية والقدس، والذي قد يؤدي إلى خروج الوضع عن السيطرة، وتضجر الأوضاع بالمنطقة.

وجدد جلالته الملك التأكيد على ضرورة إيجاد أفق سياسي للقضية الفلسطينية، لتحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، مبيناً أن المنطقة لن تنعم بالاستقرار، ما لم يتم حل الصراع الفلسطيني الإسرائيلي.

الأردن خال من مرض فيروس اللسان الأزرق الذي يصيب الماشية

عمان
أكدت وزارة الزراعة أن المملكة خالية تماماً من مرض اللسان الأزرق الذي يصيب المواشي والمجترات البرية والمنزلية؛ كالأغنام والماعز والأبقار والجاموس والغزلان.

ونفت الوزارة استيراد المواشي من الدول التي أصاب المرض مواشيها، ولا سيما العراق، وبلجيكا، وهولندا، وألمانيا، وإيطاليا.

وأكد الناطق الإعلامي لوزارة الزراعة لورنس المجالي في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن الأردن خال من المرض، وأن الوزارة تراقب انتشاره، وتتابع الدول التي سجلت فيها حالات إصابة بهذا المرض.

وبين أن الوزارة تتخذ القرارات الاستباقية المناسبة بإيقاف الاستيراد والغاء التراخيص من أي دولة سجلت فيها حالات إصابة بالمرض، مشيراً إلى أن الإجراءات الاحترازية ستكشف بموجبها الوزارة الفحوصات المخبرية لهذا المرض وغيره.

ولفت إلى أن الأردن لا يستورد المواشي من الدول التي سجلت فيها حالات إصابة.

بدورهم، عبر بعض مربي المواشي عن قلقهم من انتشار المرض في الأردن، مستكبرين الضمائر التي لحقت بهم بعد انتشار فيروس الحمى القلاعية السنة الماضية.

وطالبوا وزارة الزراعة باتخاذ الإجراءات الاحترازية كافة لتجنبهم أي خسائر محتملة، وتجنب المنتج الأردني من الثروة الحيوانية أي ضرر قد يلحق به، أو يضر بسمعته عالمياً، ما سيلحق ضرراً بالاقتصاد الوطني بشكل عام، وقطاع الثروة الحيوانية بشكل خاص.

وقال أحد مربي المواشي محمد النهار من محافظة اربيد، إن الأمراض الفيروسية التي تصيب الحيوانات تنتقل سريعاً كالنار في الهشيم بمجرد حدوث إصابة واحدة من القطيع، داعياً إلى اتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة.

الصفدي يؤكد ضرورة

دعم المجتمع الدولي للاونروا

عمان
أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ضرورة اتخاذ المجتمع الدولي خطوات فورية لدعم وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، التي تقوم بدور لا يمكن الاستغناء عنه للاجئين الفلسطينيين، وتمثل شريان الحياة لأكثر من مليوني فلسطيني يواجهون كارثة إنسانية غير مسبوقة في غزة.

وأكد الصفدي، خلال استقباله الخميس المفوض العام للوكالة فيليب لازاريني، أن "لا جهة أخرى قادرة على القيام بالدور الرئيس الذي تقوم به الوكالة في غزة"، محذراً من أن "أي تخفيض في الدعم المالي المقدم للوكالة سينعكس فوراً على معاناة أعرق لأهل غزة الذين يواجهون مجاعة جماعية مردها منع إسرائيل إدخال الحد الأدنى من احتياجاتهم الإنسانية".

وبيحث الصفدي ولأزاريني، التحديات التي تواجه الوكالة والالتزامات التي وجّهت لـ 12 من موظفيها في غزة، حيث أكد لازاريني أن الوكالة بدأت تحقيقاً فورياً في الاتهامات وأنهت عقود الموظفين التمهين.

ودعا الصفدي ولأزاريني الدول التي علقت مساعداتها إلى الوكالة، إلى العودة عن قرارها.

التربية: 63,7 النسبة العامة للنجاح في تكميلية التوجيهي 2023

عمان
أعلنت وزارة التربية والتعليم مساء الخميس نتائج امتحان الثانوية العامة للدورة التكميلية 2023، حيث حصل 46142 من المشتركين على الحد الأدنى لمتطلبات النجاح بنسبة مئوية عامة بلغت 63,7%. وبلغ عدد المتقدمين في المسار الثانوي الشامل الأكاديمي 63209 مشتركين نجح منهم 40240 مشتركاً بنسبة مئوية 63,7%. فيما بلغت نسبة النجاح المتوية في الفرع العلمي 72,0%. والفرع الأدبي 56,2%. والفرع الشرعي 47,5%. وفي المسار الثانوي الشامل المهني بلغ عدد المتقدمين 9222 نجح منهم 5902 بنسبة مئوية بلغت 64%. وكانت النسب بحسب الفرع كالتالي: الفرع الصناعي 52,2%، الفرع الزراعي 71,4%، الفندقية 58%، والاقتصاد المنزلي 70,9%. وبلغ عدد الذين سجلوا في الدورة التكميلية 81640 مشتركاً منهم 67799 بغرض استكمال متطلبات النجاح، و13841 مشتركاً لأغراض رفع المعدل، وحضر الامتحان من إجمالي المسجلين 72431 مشتركاً.

الأمانة: بدء أعمال تحويل دوار المشاغل لإشارة ضوئية السبت

عمان
تبدأ أمانة عمان الكبرى، بالتعاون مع إدارة السير، بتنفيذ الأعمال الإنشائية الخاصة بتحويل دوار المشاغل إلى إشارة ضوئية، مساء السبت المقبل. وتشمل هذه الأعمال إزالة الدوار وتنظيم التقاطع بجزر وإشارات ضوئية. وقال مدير دائرة عمليات المرور المهندس محمد جدوع، إن الدوار القائم أصبح غير قادر على استيعاب عدد المركبات، حيث سيتم استبداله بإشارة ضوئية تعمل بثلاثة أطوار. وأضاف أن الأعمال ستكون ثلثية لعدم التأثير على حركة السير بالموقع، إضافة إلى توفير جميع وسائل السلامة المرورية والشواخص التحذيرية والإرشادية بموقع الأعمال.

الأمانة: حالة الطوارئ المتوسطة اعتباراً من صباح الجمعة



عمان
أعلنت أمانة عمان، حالة الطوارئ المتوسطة، اعتباراً من صباح الجمعة، للتعامل مع الحالة الجوية.

وأكد الناطق الإعلامي لأمانة عمان، ناصر الرحامنة، جاهزية كوادر الأمانة ميدانياً للتعامل مع أي بلاغات ترد إلى غرفة طوارئ تلاح العلي، داعياً المواطنين في حال رصد أي ملاحظة الاتصال على أرقام مركز الاتصال الموحد (102 و1878).

ودعت الأمانة إلى أخذ الحيطة والحذر والابتعاد عن مجاري الأودية والناطق المنخفضة، وعدم ربط مزاريب البيوت (السلح) على مناهل الصرف الصحي (المجاري)، تجنباً لفيضانها في الطرق، وعدم إلقاء النفايات بشكل عشوائي لتسببها في إغلاق خطوط تصريف مياه الأمطار. كما دعت إلى ضرورة تفقد المخضات الغاطسة في الطوابق والمحلات التجارية التي تقع دون منسوب الشارع، وقيام التجار بأخذ الاحتياطات الوقائية عند تخزين البضائع في المستودعات وطوابق التسوية. وأهابت الأمانة بالمقاولين وأصحاب المشاريع الإنشائية إلى المبادرة بتأمين مواد البناء تجنباً لانجرافها وتسببها المباشر بإغلاق خطوط تصريف مياه الأمطار.

الجمارك الاردنية تطلق مشروع القائمة الذهبية في العقبة

عمان
متطلبات البرنامج. وأعلنت خلال ورشة عمل نظمها دائرة الجمارك حول مشروع الموافقات والرخص الأردني، عن إطلاق مشروع إعادة هندسة الإجراءات الجمركية ومشروع نظام الموافقات المسبقة والرخص الأردني في العقبة.

أطلقت دائرة الجمارك الأردنية مشروع القائمة الذهبية في منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة بهدف منح مزاي وتسهيلات كبيرة للشركات المدرجة على القائمة ضمن شروط

الأردن وطاجيكستان يتصارعان لتسفير إنجاز آسيوي تاريخي



ويتطلع المنتخب الوطني إلى مواصلة مشواره في بطولة كأس آسيا لكرة القدم، وذلك عندما يلتقي طاجيكستان غدا الجمعة على ستاد أحمد بن علي في العاصمة القطرية الدوحة، ضمن الدور ربع النهائي. ولم يسبق للمنتخبين أن بلغا الدور قبل النهائي من كأس آسيا لذلك فإنهما سيقفان على مشارف إنجاز تاريخي.

والتقى المنتخبان معاً قبل شهرين ونصف من الآن في مسهل مشوارهما في تصفيات كأس العالم وانتهت المواجهة بالتعادل 1-1. وأنهى منتخب الأردن الخميس تدريباته بقيادة المغربي الحسين عموتة، والتي ركز فيها على الاطمئنان على الإصابات البسيطة لعدد من اللاعبين وتطبيق الخطط التي سينتهاها أمام طاجيكستان.

وتميل الأفضلية النسبية لصالح منتخب الأردن الذي يسجل مشاركته الخامسة في البطولة فيما يظهر منتخب طاجيكستان للمرة الأولى، وأصبحت طموحاته واسعة بالذهاب بعيداً.

ولن تكون المواجهة سهلة على منتخب الأردن وبخاصة أن منافسه أظهر قدرات مميزة في دور المجموعات ودور الستة عشر ليستحق لقب "الحصان الأسود" بالبطولة.

الطريق لدور الثمانية
وصل المنتخب الأردن لدور الثمانية بعدما اجتاز دور المجموعات بفوزه على مايزيا 4-0، ثم تعادل مع كوريا الجنوبية 2-2 وخسر أمام البحرين 1-0. وفي دور الستة عشر فاز على العراق 3-2.

من جهته جاء بلوغ منتخب طاجيكستان هذا الدور بعدما حل ثانياً في المجموعة الأولى برصيد 4 نقاط، حيث تعادل مع الصين سلبيًا، وخسر أمام قطر "1-0" ثم فاز على لبنان 2-1، وفي دور الستة عشر تغلب على الإمارات بفارق ركلات الترجيح "3-0". بعد التعادل "1-1".

مواجهة صعبة
تبدو المواجهة متساوية ومتكافئة نسبياً، والمنتخبان يتمتعان بطموحات

السفارة البريطانية: إعلان برنامج تصريح السفر الإلكتروني

عمان
أعلنت السفارة البريطانية في عمان، أن برنامج تصريح السفر الإلكتروني (ETA) البريطاني مفتوح الآن لجميع الأردنيين ومواطني دول مجلس التعاون الخليجي الذين يعتمرون زيارة المملكة المتحدة اعتباراً من 22 شباط الحالي.

وقالت السفارة في بيان ان هذا التوسع في تطبيق البرنامج يأتي بعد إطلاقه بنجاح للقطنيين الذين بات بإمكانهم الاستفادة منه منذ تشرين الأول الماضي، حيث قدم أغلبهم طلباتهم باستخدام التطبيق الهاتفي (UK ETA)، مشيرة الى ان تصريح السفر الإلكتروني (ETA) يحل محل النظام الإلكتروني للإعفاء من التأشيرة (EVW)، ويتيح حاجة الخليجيين والأردنيين لتأشيرة للزيارات القصيرة إلى المملكة المتحدة.

وقالت، لقد بات الآن باستطاعة مواطني قطر والسعودية والإمارات وعمان والكويت والبحرين والأردن القدوم إلى المملكة المتحدة في زيارات متعددة على مدى سنتين، أو لحين انتهاء صلاحية جواز السفر - أيهما أقرب، مقابل دفع 10 جنيهات فقط. فيما كان مواطنو دول الخليج يدفعون سابقاً 30 جنيتها بموجب النظام الإلكتروني للإعفاء من التأشيرة، وكان الأردنيون يدفعون 110 جنيتها للحصول على تأشيرة زيارة لمرّة واحدة.

وبحسب السفارة يقدم الزائرون الخليجيين مساهمات قيمة للاقتصاد البريطاني، حيث أنفق 800 ألف زائر خليجي ملياري جنيه إسترليني خلال زيارتهم إلى المملكة المتحدة عام 2022.

وتصريح السفر الإلكتروني (ETA) هو جزء من عملية التحول والرقمنة التي تطبقها الحكومة البريطانية في نظام الحدود والهجرة، وذلك يوفر للزائرين الشرعيين مستقبلاً تجربة سفر يسيرة.

وبينت ان وزير الداخلية سيعان توسيع هذا البرنامج اليوم في فعالية بمشاركة سفراء دول مجلس التعاون الخليجي والأردن، وممثلين عن قطاع السياحة والسفر.

وقال وزير الداخلية، جيمس كليفرلي، تصريح السفر الإلكتروني (ETA) سيحسن تجربة السفر إلى المملكة المتحدة لآلاف الزائرين من الخليج والأردن، الذين يمثلون ثاني أكبر سوق سياحي، والذين يساهمون بالمليارات في اقتصاد المملكة المتحدة.

وأضاف، هذا البرنامج يعتبر خطوة هامة على مسارنا تجاه ترسيخ المكانة الرائدة عالمياً للمملكة المتحدة في مجال أمن الحدود والابتكار المتعلق به

إعلان نتائج القبول الموحد للفصل الدراسي الثاني المقبل

عمان
قرر مجلس التعليم العالي قبول 17660 طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس، و8711 طالباً وطالبة في مرحلة الدبلوم المتوسط، في البرنامج العادي بالجامعات والكليات الرسمية من خلال وحدة تنسيق القبول الموحد، وذلك بداية الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2023-2024.

وأضافت الوزارة أن تحديد هذه الأعداد تم بناء على عدة معايير، أهمها الالتزام التام بالطاقات الاستيعابية لكل تخصص، إضافة إلى الأخذ بعين الاعتبار بالعدد الذي تم التنسيب به من قبل مجلس أمانة كل جامعة، والعدد الذي نسبت به هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، والتي أخذت بعين الاعتبار معايير الاعتماد الخاص لكل تخصص، وأخيراً قرارات مجلس التعليم العالي التي اتخذها أخيراً، والتي نصت على تخفيض الأعداد المقررة لقبول في التخصصات الراكدة والمشبعة بنسبة 50 بالمئة استجابة لنتائج دراسة وطق العرض والطلب على التخصصات في الخدمة المدنية للعام 2023-2024.

تابع ص 2

صدّات الطفولة تزيد من خطر الإصابة بأحد الأسباب الرئيسية للإعاقة في العالم



دراسة جديدة: الأذى النفسي في الطفولة يرتبط بحدوث الإعاقة في وقت لاحق من الحياة، عند تشخيص إصابتك بها في وقت لاحق من العمر.

وجدت دراسة جديدة أن ٧٤ مشكلة صحية ترتبط بعدم الإجابة في وقت لاحق من الحياة، عند تشخيص إصابتك بها في وقت لاحق من العمر.

وحدد الباحثون في جامعتي هارفارد وكينغز كوليدج لندن الصحة السلوكية، مثل إدمان الكحول والقصاص، كان لها التأثير الأكبر على عدم الإجابة بين الرجال الذين تم تشخيصهم في العشرينات من العمر.

ولتين أن النساء لا ينجبن أطفالا على الأرجح بسبب أمراض المناعة الذاتية والالتهابات مثل التصلب المتعدد واضطرابات القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع ٢. عند تشخيصهم في أوائل العشرينات من عمرهن.

وتتكون القائمة الطويلة من ٧٤ حالة مختلفة تزيد من احتمالات عقم الرجل أو المرأة في وقت لاحق من الحياة، بما في ذلك اضطرابات سلوكية وإعاقات مثل القصاص والشلل الدماغي وإدمان الكحول والمخدرات واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.

وتشمل الحالات الأخرى غير العقلية التي ارتبطت أيضا بزيادة معدلات عدم الإجابة، ارتفاع ضغط الدم واضطرابات تخثر الدم والعدوى التهابية وعدم التزام فترات الحيض.

وشملت أقوى العوامل المؤثرة على القدرة على الإجابة في المستقبل، العيوب الخلقية والاضطرابات الأخرى منذ الولادة، ومشكلات الصحة العقلية والاضطرابات التي تؤثر على الجهاز العصبي، مثل مرض التصلب العصبي المتعدد والتهاب الجفاس عند الأطفال.

وفي الدراسة، حلل الباحثون بيانات ١.٤ مليون امرأة - ولدن بين عامي ١٩٥٦ و١٩٧٣ - و١.١ مليون رجل - ولدوا بين عامي ١٩٥٦ و١٩٦٨.

تظهر الودعة نتيجة احتباس السوائل في الجسم لأسباب مختلفة، بدءا من السباح ضغط حيازة غير صحي وانتهاء باضطرابات خطيرة في عمل أعضاء وأجهزة الجسم.

وتقول في مقابلة مع Gazeta.Ru، "تظهر الودعة غالبا بسبب قصور الوريد وأمراض القلب - التثاق الأوردة (الدوالي)، وأمراض القلب التي تسبب عدم التوازن عضلة القلب بالدرجة المطلوبة. ويحاول المساء، يزداد تورم الساقين بسبب قصور القلب، وقد يكون مصحوبا بضعف أو عدم التظام ضربات القلب أو شيق في التنفس حتى أثناء الراحة أو عند بذل نشاط بدني بسيط."

ووفقا لها، يمكن أن تظهر الودعة بسبب أمراض الكلى في الصباح وتختفي في المساء، ولكن في حالة وجود اضطرابات حادة في عمل الكلى يمكن أن تبقى طوال اليوم، وتكون مصحوبة عادة بشحوب الجلد وجفافه.

وتقول، "أما في حالة أمراض الجهاز الهضمي، فتظهر الودعة بسبب اضطراب تدفق اللغف، وغالبا ما تظهر على الأطراف، ويزداد التورم في المساء ويختفي عمليا في الصباح أو بعد الراحة.

وتسبب أمراض الجهاز الهضمي، مثل تليف الكبد احتباس السوائل في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، لا ينتج الكبد ما يكفي من البروتين، ما يؤدي إلى انخفاض مستوى ضغط الدم الجرمي "ضغط الدم التناضحي الغروي" المسؤول عن الاحتفاظ بالياء في مجرى الدم، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والفخذين واليدين بصورة خاصة."

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم الصماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، يسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، النعاس والضعف الشديد وفقدان الذاكرة وغيرها.

وتسبب أمراض الجهاز الهضمي، مثل تليف الكبد احتباس السوائل في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، لا ينتج الكبد ما يكفي من البروتين، ما يؤدي إلى انخفاض مستوى ضغط الدم الجرمي "ضغط الدم التناضحي الغروي" المسؤول عن الاحتفاظ بالياء في مجرى الدم، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والفخذين واليدين بصورة خاصة."

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم الصماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، يسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، النعاس والضعف الشديد وفقدان الذاكرة وغيرها.

كيف تتقي هشاشة العظام في الكبر

قالت عبادة العظام في جونديفينجن بألمانيا إنه يمكن مواجهة هشاشة العظام في الكبر من خلال التوثيق على ممارسة الرياضة والتغذية السليمة.

وأوضحت العبادة أن ممارسة الرياضة تعمل على تحفيز عملية أيض العظام والعضلات، وبالتالي تتمتع العظام والعضلات بالثبات والاستقرار، ويزداد أمان المشي ويقل خطر السقوط والإصابة بكسور، فضلا عن إبطاء عملية ترقق العظام وفقدان كثافتها.

ولاستفادة من الرياضة ينبغي الجمع بين رياضات قوة التحمل مثل المشي، ولا سيما باستخدام العصا وركوب الدراجة الهوائية والسباحة وتمارين تقوية العضلات، مع مراعاة ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعيا لمدة ساعة إلى ساعة ونصف في المرة الواحدة.

أهمية الكالسيوم

وأكدت عبادة العظام أن التغذية السليمة تلعب دورا كبيرا في إبطاء عملية ترقق العظام وفقدان كثافتها، مشيرة إلى أنه ينبغي لهذا الغرض اعداد الجسم بالكالسيوم المهم لسمعة العظام، والذي تتمثل مصادره الغذائية في اللبن ومثلجات الألبان والبيض والخبز المصنوع مثل البسكويت والبروكلي.

كما ينبغي اعداد الجسم بفيتامين "دي ٣" نظرا لأنه يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، ولهذا الغرض ينبغي التعرض لأشعة الشمس على نحو كاف، حيث تحفز أشعة الشمس الجسم على إنتاج هذا الفيتامين كما يمكن أيضا اللجوء إلى المكملات الغذائية المحتوية على فيتامين "دي ٣" تحت إشراف الطبيب.

حاشاك وجانديوروك سيبا وديكسما جالدياريا كعلاج بديل لكشف الكبد

يؤثر العقم على نحو ٤٨ مليون من الأزواج في جميع أنحاء العالم ويمكن أن يكون له أسباب مختلفة. وفي نحو ١ إلى ٢٪ من الحالات، تكون المشكلة ناجمة عن فشل التبويض في إطلاق البويضات.

وتسلط دراسة جديدة أجراها علماء في جامعة تسينغهوا بالصين الضوء على سبب أساسي جديد قد يشرح حالة العقم هذه عند النساء.

وتم تحديد التغيرات في جين معين يسمى Eiftenif كمدحرك لشبكة في المبيض تجعل العمل شبه مستحيل.

واكتشف العلماء أن التغير الجيني الذي يسبب مشكلة في خلايا البويضات لمنع المبيض من إطلاق البويضات بانتظام، ومن دون إطلاق البويضات (عملية الإباضة) لا يمكن أن يحدث الإخصاب، وعلى وجه التحديد، يؤثر النمط الشار للحمض النووي على عمل الميتوكوندريا (عضية خلوية مزدوجة الغشاء تتواجد لدى معظم الكائنات حقيقية النوى) داخل خلايا البويضة - "القوة" التي تحول الوقود إلى طاقة.

وفي حديثه عن النتائج، قال البروفيسور كيهوكي كي، من جامعة تسينغهوا في الصين، والذي ساعد في قيادة الدراسة، إن العلاقة بين Eiftenif والميتوكوندريا لم يتم تحديدها من قبل. ومن الناحية الطبية، تُعرف مشاكل إنتاج وإطلاق البويضات باسم قصور المبيض الأولي وقصور المبيض المبكر. وتشير هذه المسلمات إلى حقيقة أن المشكلة تحدث قبل انقطاع الطمث الذي تتوقف فيه الإباضة بشكل طبيعي.

وفي عام ٢٠١٩، صادف علماء صينيين عائلة تعاني من قصور المبيض المبكر، وكان لديها جميعا تغيرات في الجين Eiftenif. وقام الفريق بإعادة إنتاج هذا التغيير الجيني في الفئران لعرض مدى تأثيره على خصوبة الأنسان.

وسمحو للفئران بالنمو وقارنوا خصوبتها بالفئران التي لم يتم تعديل حمضها النووي. ووجدوا نمطا مميزا من التغيرات في الميتوكوندريا في البيض، وانخفاض متوسط عدد الجريبات الكلية، وهي الأكياس الصغيرة الموجودة على سطح المبيض والتي تحتوي على البويضات النامية، بنسبة ٦٠٪ تقريبا في الفئران الأكبر سنا والعدلة وراثيا. كما انخفض متوسط عدد الجراء في كل فضلات بمقدار ٦٣٪. حيث أنه عندما تنمو في طبق المختبر فإن نحو نصف البويضات المحبسة لا تبقى على قيد الحياة بعد المراحل الأولى من التطور.

أظهر باحثون أن الإيذاء الجسدي أو الجنسي أو العاطفي أو الإهمال، سواء كل منها على حدة أو مع حالات أخرى من صدمات الطفولة، يزيد من خطر الألام المزمن والإعاقة ذات الصلة في مرحلة البلوغ.

وتؤكد هذه النتائج الجديدة على الحاجة الملحة لمعالجة تجارب الطفولة السلبية (ACE)، وهي الأحداث المؤلمة المحتملة التي تحدث قبل سن ١٨ عاما، واتخاذ خطوات للتخفيف من تأثيرها طويل الأمد على الصحة.

وتستعرض الدراسة الأبحاث التي تم إجراؤها على مدار ٧٥ عاما، والتي شملت ٨٢٤٥٢ شخصا بالغًا، وتكشف أن الذين تعرضوا لأشكال مختلفة من الأحداث الضامة في مرحلة الطفولة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالألم المزمن والإعاقة المرتبطة بالألم في مرحلة البلوغ، وخاصة أولئك الذين تعرضوا للإيذاء الجسدي.

ويؤذي التأثير التراكمي للتعرض لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى تفاقم هذا الخطر.

ويقول المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور أندريه بوسبير، من كلية العلاج الطبيعي والمهني بجامعة ماكجيل في كندا، "هذه النتائج مثيرة للقلق للغاية، خاصة وأن أكثر من مليار طفل نصف عدد الأطفال في العالم، يتعرضون لتجارب الطفولة السلبية كل عام، ما يعرضهم لخطر متزايد للإصابة بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وانظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى الأمام.

ويشير المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور أندريه بوسبير، من كلية العلاج الطبيعي والمهني بجامعة ماكجيل في كندا، "هذه النتائج مثيرة للقلق للغاية، خاصة وأن أكثر من مليار طفل نصف عدد الأطفال في العالم، يتعرضون لتجارب الطفولة السلبية كل عام، ما يعرضهم لخطر متزايد للإصابة بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وانظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى الأمام.

ويشير المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور أندريه بوسبير، من كلية العلاج الطبيعي والمهني بجامعة ماكجيل في كندا، "هذه النتائج مثيرة للقلق للغاية، خاصة وأن أكثر من مليار طفل نصف عدد الأطفال في العالم، يتعرضون لتجارب الطفولة السلبية كل عام، ما يعرضهم لخطر متزايد للإصابة بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وانظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى الأمام.

تطوير لقاح لخفض الكولسترول!



يمكن للقاح وريخي الثمن أن يحد من ارتفاع نسبة الكوليسترول وكذلك خطر الإصابة بأمراض القلب والمكثبة الدماغية في غضون ١٠ سنوات.

ووجد الباحثون في كلية الطب بجامعة نيو مكسيكو (UNM) أن اللقاح يمكنه خفض نسبة الكوليسترول الضار (LDL)، بنسبة ٢٠٪ تقريبا لدى الفئران والقرود، ويستهدف اللقاح بروتين PCSK٩، وهو جزيء يصنع في الكبد وينتقل عبر مجرى الدم ويرفع نسبة الكوليسترول الضار (LDL).

وتحجب الجرعة البروتين عن طريق حقن جزيئات فيروسية غير معدية مع أجزاء صغيرة من PCSK٩ متصلة بها.

وقال الدكتور برايس تشاكريان، الباحث الرئيسي والأستاذ في قسم الوراثة الجزيئية والأحياء الدقيقة في جامعة نيو مكسيكو، "نعتقد أن يكون لهذا اللقاح تأثير عالمي، ونأمل أن يكون متاحا للبشر في السنوات العشر المقبلة."

ويمكن تطبيق استخدام اللقاح مرة واحدة في السنة إذا وصل إلى روفوف الصيدليات.

ويعني أن الحقن المعاملة التي تحد من PCSK٩ موجودة في السوق إلا أنها يمكن أن تكلف ما بين ٥٠٠٠ دولار إلى ١٥٠٠٠ دولار بدون تأمين.

ومع ذلك، نظرا لأن اللقاح الجديد مستو من تكثيرها "غير مكلفة نسبيا"،

أظهر باحثون أن الإيذاء الجسدي أو الجنسي أو العاطفي أو الإهمال، سواء كل منها على حدة أو مع حالات أخرى من صدمات الطفولة، يزيد من خطر الألام المزمن والإعاقة ذات الصلة في مرحلة البلوغ.

وتؤكد هذه النتائج الجديدة على الحاجة الملحة لمعالجة تجارب الطفولة السلبية (ACE)، وهي الأحداث المؤلمة المحتملة التي تحدث قبل سن ١٨ عاما، واتخاذ خطوات للتخفيف من تأثيرها طويل الأمد على الصحة.

وتستعرض الدراسة الأبحاث التي تم إجراؤها على مدار ٧٥ عاما، والتي شملت ٨٢٤٥٢ شخصا بالغًا، وتكشف أن الذين تعرضوا لأشكال مختلفة من الأحداث الضامة في مرحلة الطفولة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالألم المزمن والإعاقة المرتبطة بالألم في مرحلة البلوغ، وخاصة أولئك الذين تعرضوا للإيذاء الجسدي.

ويؤذي التأثير التراكمي للتعرض لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى تفاقم هذا الخطر.

ويقول المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور أندريه بوسبير، من كلية العلاج الطبيعي والمهني بجامعة ماكجيل في كندا، "هذه النتائج مثيرة للقلق للغاية، خاصة وأن أكثر من مليار طفل نصف عدد الأطفال في العالم، يتعرضون لتجارب الطفولة السلبية كل عام، ما يعرضهم لخطر متزايد للإصابة بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وانظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى الأمام.

ويشير المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور أندريه بوسبير، من كلية العلاج الطبيعي والمهني بجامعة ماكجيل في كندا، "هذه النتائج مثيرة للقلق للغاية، خاصة وأن أكثر من مليار طفل نصف عدد الأطفال في العالم، يتعرضون لتجارب الطفولة السلبية كل عام، ما يعرضهم لخطر متزايد للإصابة بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وانظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى الأمام.

كورونا ١: التطعيم حتمي وكافح

في نهاية غشت ٢٠٢٣، تم اكتشاف متحور جديد لفيروس كورونا في الولايات المتحدة، يحمل اسم JN.١، وتشهد العديد من البلدان ارتفاعا كبيرا في عدد الإصابات بهذا المتحور.

والطبيب والباحث في السياسات والنظم الصحية، الطبيب حمض، يقدم تحليلا شاملا حول هذا المتحور وتأثيره على المجتمع والاقتصاد.

وسلط حمض الضوء، في تصريح لوقع "أس إن إن نيوز"، على متحور JN.١، وبين حجم انتشاره السريع في بعض البلدان، مما يشير للقلق بشأن مدى تأثيره على الصحة العامة.

وأوضح الطبيب حمض أن متحور JN.١ هو فرغ من سلالة أوميكرون، ويصنف على أنه متحور مشر للاهتمام. يشرح أيضا التطورات التي أدت إلى تصنيفه باعتباره متحورا كاملا و قدرته على التهرب من الاستجابة المناعية.

تشير المعلومات الواردة إلى أن أعراض متحور JN.١ تشبه سلالات أوميكرون الأخرى، ولكن لا يوجد دليل على زيادة في خطورته. وتناول الطبيب أيضا تأثيراته المحتملة وما إذا كانت اللقاحات الحالية قادرة على التصدي له.

وأكد حمض أن التلقيح ما زال يقي من الأمراض الشديدة والوفيات، وشدد على أهمية التلقيح لجميع الفئات العمرية. ومع ذلك، يشير حمض إلى أنه قد يزيد انتشار المتحور JN.١ من إمكانية إصابة الأفراد حتى وإن كانوا تلقوا اللقاح.

وسلط الضوء على التحديات المتوقعة في الأسابيع المقبلة في المغرب وأماكن أخرى مشيرا إلى احتمال انضمام متحور JN.١ إلى أمراض الشتاء الأخرى، وأوضح الإجراءات الوقائية الممكنة، حيث قدم حمض نصائح للتلصم للخطر، شددت على أهمية حماية الأفراد الأكثر ضعفا، كما شدد على ضرورة اتخاذ الشباب إجراءات وقائية للحفاظ على سلامتهم وحماية الأشخاص حولهم.

وكشف حمض الآثار المحتملة على الحياة الاجتماعية والاقتصادية نتيجة لتزايد الإصابات بمتحور JN.١، وسلط الضوء على أهمية احترام الإجراءات الوقائية لتقليل تأثيرها، ودعا إلى تحسين الإجراءات الوقائية، وشدد على ضرورة التلقيح والتزام الجميع بالإرشادات الصحية للحفاظ على سلامة المجتمع في مواجهة تحديات متحور JN.١.

التعاون مع الإقليم في مواجهة الأوبئة

وجدت دراسة جديدة أن الإنفلونزا يمكن أن تسبب أعراضا مؤلمة الأمد مماثلة لأعراض "كوفيد".

وكان المرضى الذين دخلوا المستشفى بسبب الإنفلونزا الموسمية أو "كوفيد"، أكثر عرضة لخطر الوفاة خلال الأشهر الـ ١٨ التالية. وكانت مشاكل الجهاز التنفسي هي الأكثر شيوعا، مع احتمال دخول المرضى إلى المستشفى مرة أخرى إذا عاؤوا من أي من الحالتين. وقال الخبراء إن ذلك يظهر أهمية التطعيمات السنوية، خاصة لدى كبار السن والأكثر ضعفا.

ويقول أحد البروفيسور الرئيسية المستخدمة من "كوفيد"، إن العدوى التي كان يُعتقد في البداية أنها تسبب مرضا قصبيا فقط، يمكن أن تؤدي أيضا إلى مرض مزمن. ما دفع الباحثين من كلية الطب بجامعة واشنطن، إلى النظر في النتائج طويلة المدى لمرض "كوفيد" إلى جانب الإنفلونزا.

وحلوا أحد الأوبئة من ٩٠ ألف سجل لمرضى مدة تصل إلى ١٨ شهرا بعد الإصابة بأي من الفيروسين، مع مقارنة مخاطر الوفاة ودخول المستشفى، و٩٤ نتيجة صحية ضارة تتعلق بالانظمة الأعضاء الرئيسية في الجسم.

الآثار المدمرة للسمنة على الجهاز الهضمي

كشفت الدكتورة شفق صاديغها أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، التأثير السلبى للسمنة على كامل الجسم، ولكن بصورة خاصة في الجهاز الهضمي. وتقول الدكتورة، في حديث لصحيفة "إزفستيا"، "نشهد اليوم بالفعل انتشار جانحة السمنة، التي لا يعاني منها البالغون فقط، بل والأطفال أيضا، والأمر الخيف هنا، هو كيفية تأثير السمنة على الجهاز الهضمي، فقد أضح أن خطر الإصابة بسرطان غدي ومرضى الجزر المعدي المريئي لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة أعلى، ووفقا للإحصاءات يتطور لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة في ٩٠ بالمائة من الحالات مرض الكبد الدهني غير الكحولي، كما أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان المعدة والاثني عشر وسرطان الكبد".

وتضيف، "السمنة مرض مزمن وتكسي ومتعدد العوامل، وسلوكي نصبي يؤدي إلى عواقب صحية استقلابية وميكانيكية حيوية ونفسية اجتماعية سلبية. لذلك يجب أن يكون التعامل مع السمنة شاملا ومن الجانبين، مبتدئا على علاقة وثيقة بين الطبيب والمريض، ولفظ في هذه الحالة يمكن تحقيق النجاح".

ووفقا لها، بالإضافة إلى نتائج التحاليل المخبرية، يجب تقييم مدى استعداد المريض لتغيير نمط حياتهم وسلوكهم الصحي.

وتقول، "غالبا ما ينتظر المرضى حبة سحرية، غير مدركين تماما لعواقب فقدان الوزن الحاد والسريع، الذي اكتسبوه خلال أشهر عديدة، لأن هناك معايير لفقدان الوزن يجب مراعاتها لكي تمر العملية دون عواقب ومشكلات كبيرة".



ما هي مضاعفات التهاب الأذن الوسطى؟



يعاني غالبية الناس تقريبا من أعراض التهاب الأذن الوسطى، على الأقل مرة واحدة في حياتهم. ويمكن أن تكون لهذا المرض عواقب وخيمة عند تجاهله وعدم علاجه في الوقت المناسب.

وتشير الدكتورة أوتغا أولاتكين أخصائية أمراض الأذن والأنف والحنجرة في مقابلة مع صحيفة "إزفستيا"، إلى أن التهاب الأذن الوسطى يمكن أن يتطور إلى التهاب السحايا و التهاب العصب الوجهي وتلزم طيلة الأذن وخراج الدماغ وضعف السمع وحتى فقدان السمع. ووفقا لها، التهاب الأذن الوسطى هو التهاب في أحد أجزاء الأذن، الذي غالبا ما تسببه الفيروسات والبكتيريا، يتطور المرض عادة كمضاعفات للأمراض المعدية (التهاب اللوزتين، الحصبة، التهاب الجهاز التنفسي، الإنفلونزا)، حيث تدخل مسببات المرض الأذن من البلعوم الأنفي وتسبب الالتهاب. وفي حالات نادرة، يتجمد المرض عن إصابة، مثل تلف طيلة الأذن أثناء الفجوس.

وتقول، "هناك اعتقاد خاطئ شائع بأن التهاب الأذن الوسطى يحدث بسبب البرد وعدم ارتداء قبعة في الشتاء، ولكن هذا غير صحيح تماما، لأن تعرض منطقة الأذن للبرد لا يسبب التهاب الأذن الوسطى بشكل مباشر، لكن المشي من دون قبعة في البرد يؤثر سلبا في الجهاز التناسلي، ويصبح الجسم أكثر حساسية للفيروسات والبكتيريا - العوامل المسببة لالتهابات الجهاز التنفسي، ويمكن أن تؤدي إلى تطور التهاب الأذن الوسطى والتهابات أخرى مثل التهاب السحايا".

ويذكر أن التهاب الأذن الخارجية أو الوسطى أو الداخلية، ولكن الأكثر انتشارا هو التهاب الأذن الوسطى، ويصاب الأطفال بالتهاب الأذن الوسطى أكثر من غيرهم بسبب السمات الهيكلية للأذن لديهم. وتشير الطبيبة إلى أنه في حالة التهاب الأذن الوسطى، يتراكم السائل الصليبي والصدئ في جوف الأذن الوسطى، ما يسبب الشعور بالامتلاء وضعف السمع، ومع تقدم المرض، قد يحصل ثقب في طيلة الأذن ويتسرب السائل إلى الخارج، يتضخم الغشاء المخاطي للتهوية الداخلي للأذن الوسطى ويشغف على الأعصاب، ما يسبب آثا حادا يمكن أن ينتشر إلى الصغ أو العين. وقد يعاني الشخص من الحمى والصداع والدوخة.

وتقول، "يعالج التهاب الأذن الخارجية عادة دون استخدام مضادات الحيوية، أما علاج التهاب الأذن الوسطى والداخلية فيعتمد على شدة المرض والحالة العامة للمريض، فإذا كانت هناك علامات لتراكم القيح في تجويف الأذن، أو ارتفاع درجة حرارة المريض، أو وجود خطر حدوث مضاعفات، أو حدوث عملية التهابية عند طفل يقل عمره عن عامين، فلا يمكن تجنب العلاج بالمضادات الحيوية. وقد يصرف الطبيب أيضا مضادات الالتهاب غير الستيرويدية لتقليل الحمى والألم، وبعد دورة مضادات الحيوية، يمكن وصف العلاج الطبيعى، الذي يسرع تعافى المريض وتتمتع تطور المرض إلى مزمّن، وإذا كان مسار المرض خفيفا وسببه فيروسات، فلا يعالج بمضادات الحيوية".

اللجنة الوطنية الاستشارية للمستزمات الطبية توافق على تسجيل ٢١٥٦ منتوجا جديدا

أضمت اللجنة الوطنية الاستشارية للمستزمات الطبية، الموافقة الإيجابية على تسجيل ٢١٥٦ مستلزما طبيا جديدا، بعد دراسة وتقييم هذه المنتجات من طرف خبراء اللجنة الوطنية وأطر مديرية الأدوية والصيدلة.

وذكر بلاغ لوزارة الصحة والحماية الاجتماعية أن اللجنة الوطنية الاستشارية للمستزمات الطبية عقدت اجتماعا، اليوم الخميس، يديره الأدوية والصيدلة التابعة للوزارة قصد التداول وإبداء الرأي في ملفات تسجيل المستزمات الطبية.

وأوضح المصدر ذاته أنه بعد الدراسة المعمقة لعدد من الملفات، طبقا للقوانين الجاري بها العمل، خلصت اللجنة الوطنية الاستشارية إلى إعطاء الموافقة الإيجابية على تسجيل ٢١٥٦ مستلزم طبي جديد.

وأشار إلى أن ذلك يأتي تماشيا مع متطلبات تعميم التغطية الصحية الهادفة إلى تحسين الخدمات الصحية عن طريق تسهيل التولوج إلى مستزمات طبية ذات جودة عالية.

مضادات اكتئاب "تحفز" الجسم على مكافحة السرطان!



أثبت علماء في الصين أن نوعا جديدا من مضادات الاكتئاب يمكن أن يكون له أيضا القدرة على تحفيز الجسم لمحاربة بعض أنواع السرطان.

وفي تركيبة استراتيجية مع الأدوية المضادة للورم، يبدو أن مضاد الاكتئاب "أسوفاكسين هيدروكلوريد" يمنع نمو خلايا سرطان القولون في الفئران، ما يقوي جهاز المناعة ويحفز شكلا من أشكال موت الخلايا المبرمج.

وحتى الآن، لم يتم اختباره على البشر، فمن غير الواضح كيف سترجم النتائج كعلاج فطري للسرطان.

ومع ذلك، وجد العلماء أن "أسوفاكسين هيدروكلوريد" عزز بعض الخلايا في الفئران، تسمى CD4+ T، والتي تعد أقوى المؤشرات في الاستجابة المناعية المضادة للسرطان. وبالإضافة إلى ذلك، أظهرت الفئران في الدراسة زيادة في نسبة الخلايا القاتلة الطبيعية والبلاعم في الطحال والورم، ما أدى في النهاية إلى تثبيط نمو السرطان.

وعندما أعطى فريق البحث كل من "أسوفاكسين" والعلاج القياسي للسرطان للفئران، تمكن من القضاء تماما على الأورام لدى ٢٠٪ من الفئران، ما أدى إلى إنتاج مضادة طويلة الأمد.

ويخلص الفريق إلى أنه "يشكل عام، يشير عملنا إلى أن مركب "أسوفاكسين هيدروكلوريد" قد يكون طريقة واعدة لعلاج السرطان".

واجتاز "أسوفاكسين هيدروكلوريد" المرحلة الثالثة من التجارب السريرية بنجاح

وتعد الموافقة عليه لعلاج اضطراب الاكتئاب الشديد في الصين، وفي الولايات المتحدة، يخضع الدواء حاليا للمراجعة من قبل المسؤولين في إدارة الغذاء والدواء. وتشير الأدلة إلى أن الاكتئاب وغيره من أشكال الضغط النفسي هي عوامل خطر لتعزيز نمو السرطان، على الأرجح عن طريق قمع الاستجابات المناعية، ولكن من الصعب تأكيد ما إذا كانت مضادات الاكتئاب يمكن أن

اختراق كبير.. طفل مغربي أصم يسمع لأول مرة بعد علاج جيني!



تمكن سيني يبلغ من العمر ١١ عاما من سماع الأصوات في محيطه، لأول مرة في حياته، بعد تلقيه علاجا جينيا متطورا.

وقال مستشفى الأطفال في فيلادلفيا (CHOP)، الذي أجرى العلاج الأول من نوعه في الولايات المتحدة، إن هذا الإنجاز يمثل الأمل للمرضى في جميع أنحاء العالم الذين يعانون من فقدان السمع الناجم عن الطفرات الجينية.

وولد أيسام دام "أصم شدة" بسبب خلل نادر للغاية في جين واحد. وقال الجراح جون غيرمير، مدير الأبحاث السريرية في قسم طب الأذن والحنجرة في مستشفى CHOP، "في حين أن العلاج الجيني الذي أجريناه على مريضنا كان يهدف إلى تصحيح خلل في جين واحد نادر جدا، فإن الدراسات قد تفتح الباب لاستخدام المستقبل لبعض الجينات الأخرى التي تزيد عن ١٥٠ جينا والتي تسبب فقدان السمع لدى الأطفال".

ويمنع الجين المعيب لدى دام إنتاج أوتوفيرلين، وهو بروتين ضروري لـ "الخلايا الشعرية" في الأذن الداخلية لتكون قادرة على تحويل الاهتزازات الصوتية إلى إشارات كيميائية يتم إرسالها إلى الدماغ.

وتعد عيوب جين أوتوفيرلين نادرة للغاية، حيث تمثل ١ إلى ٨٪ من حالات فقدان السمع الموجودة منذ الولادة.

وفي ٤ أكتوبر ٢٠٢٣، خضع المريض لعملية جراحية تضمنت رفع طيلة الأذن جزئيا ثم حقن فيروس غير ضار، والذي تم تعديله لنقل نسخ عاملة من جين أوتوفيرلين إلى السائل الداخلي لتوقعه الأذن. ونتيجة لذلك، بدأت الخلايا الشعرية في إنتاج البروتين المفقود والعمل بشكل صحيح.

وذكر بيان المستشفى أنه بعد نحو أربعة أشهر من تلقي العلاج في أذن واحدة، تحسن سمع دام إلى درجة أنه يعاني فقط من فقدان السمع الخفيف إلى المتوسط، وهو "يسمع الصوت حرفيا لأول مرة في حياته".

وأفادت "نيويورك تايمز" أنه على الرغم من قدرته على السمع، فإن دام، الذي ولد في المغرب وانتقل لاحقا إلى إسبانيا، قد لا يتعلم الكلام أبدا، حيث تغلق نافذة الدماغ لاكتساب الكلام في سن الخامسة تقريبا. وأزادت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، التي أعطت الضوء الأخضر للدراسة، بدء البحث على الأطفال الأكبر سنا أولا، لأسباب تتعلق بالسلامة.

وتعد هذه التجربة، التي ترعاها Akouos, Inc، وهي شركة فرعية مملوكة بالكامل Eli Lilly and Company، واحدة من عدة تجارب جارية أو على وشك البدء في الولايات المتحدة وأوروبا والصين، حيث تم بالفعل شفاء عدد قليل من الأطفال الآخرين.

عدم الذهاب إلى المدرسة يعادل تدخين ١٠ سجائر يوميا



أقترحت دراسة حديثة في الجامعة البريطانية للعلوم والتكنولوجيا وجود علاقة بين طول العمر وارتفاع مستوى التعليم.

ووجد الباحثون أن خطر الوفاة ينخفض بنسبة ٢٢٪ مع كل سنة إضافية من التعليم. ونشرت الدراسة في مجلة "لانسييت"، وقارن الباحثون آثار التعليم بعوامل الخطر الأخرى، مثل تناول نظام غذائي سحي والتدخين وشرب الكثير من الكحول، ووجدوا أن النتائج الصحية متشابهة. مثلا، يمكن مقارنة فائدة ١٨ عاما من التعليم بفائدة تناول الكمية المثالية من الخضراوات، مقابل عدم تناول الخضراوات، كذلك عدم الذهاب إلى المدرسة على الإطلاق أمر سيء مثل شرب ٥ مشروبات كحولية أو أكثر يوميا. أو تدخين ١٠ سجائر يوميا لمدة ١٠ سنوات.

المعادلة

وبحسب المعادلة التي تقترحها الدراسة، فإن الذين أكملوا ٦ سنوات من المدرسة الابتدائية كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة ١٣٪ في المتوسط، وبعد التخرج من الدراسة الثانوية، الخفض

ما هي العلاقة بين أفران الميكروويف والسرطان؟

أكدت الدكتورة سنجانا غيلينغ أخصائية الأورام أنه لا توجد أي علاقة بين استخدام أفران الميكروويف والإصابة بمرض السرطان.

وتقول الطبيبة في حديث لـ Lenta.ru، "تسخن أفران الميكروويف الطعام باستخدام الإشعاع، وهذه الحقيقة هي التي أشارت شائعات حول مخاطرها لعدة عقود. تلتصق أجهزة الميكروويف إلى الطيف الكهرومغناطيسي، هذا الطيف واسع، يشمل موجات الراديو، والأشعة تحت الحمراء، والأشعة الصادر من الهواتف المحمولة، والواي فاي، والتلفزيون، والأشعة السينية، وحتى الضوء المرئي العادي. مشيرة إلى أن تأثير الموجات يعتمد على ترددها".

ووفقا لها، الموجات منخفضة التردد، المستخدمة في تسخين الطعام في الميكروويف، لا يمكنها تغيير بنية الذرات.

وتشير إلى أن أفران الميكروويف مجهزة بمصدر موجات مدمج "مغلطرون"، الذي منه يدخل الإشعاع إلى حجرة الفرن ويعكس عن جدرانها. وعندما تصل الموجات إلى الطعام، تتسبب في "اهتزاز" جزيئات الماء الموجودة فيه وإطلاق الحرارة. تدور السينية لضمان تسخين الطعام بالتساوي.

وتضيف لا يحتوي الطعام بعد تسخينه في الميكروويف على أي موجات أو إشعاعات خطيرة وليس مشعا. ولكن في جميع الأحوال لا ينصح باستخدام أفران ميكروويف فيها خلل. كما لا ينبغي أبدا وضع أواني بلاستيكية غير مخصصة لتسخين الطعام فيها، لأن استخدام البلاستيك العادي يؤدي إلى انبعث مواد سامة.

كوفيد-19.. تسجيل ٨٦ إصابة جديدة بالمغرب خلال اسبوع

أعلنت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، أمس الجمعة، عن تسجيل ٨٦ إصابة جديدة بـ"كوفيد-19" دون تسجيل وفيات خلال الفترة ما بين ٢٠ و ٢٦ يناير الجاري.

وأوضحت الوزارة، في "نشرة كوفيد-19 الأسبوعية"، أن عدد الأشخاص الذين تلقوا الجرعة الأولى من اللقاح بلغ ٢٤ مليوناً و٩٢٤ ألفاً و٥٢٥ شخصاً، فيما بلغ عدد المتحدين بالجرعة الثانية ٢٣ مليوناً و٤٢٦ ألفاً و٤٨١ شخصاً، بينما تلقى ٦ ملايين و٨٨٨ ألفاً و١٦٨ شخصاً الجرعة الثالثة من اللقاح المضاد للفيروس، مقابل ٦١ ألفاً و٣٩٦ شخصاً تلقوا الجرعة الرابعة.

وأضافت أن الحصيلة الجديدة للإصابات بالفيروس رفعت العدد التراكمي لحالات الإصابة المؤكدة إلى مليون و٢٧٨ ألفاً و٧٥٢ حالة منذ الإعلان عن أول حالة في ٢ مارس ٢٠٢٠. مشيرة إلى أن معدل "الإيجابية" الأسبوعي بلغ ٤ في المائة.

ومن جهة أخرى، بلغ العدد التراكمي للوفيات ١٦ ألفاً و٣٠١ حالة (مع مؤشر فتك عام نسبته ١,٣ في المائة)، في حين بلغ مجموع الحالات النشطة ١٥٧ حالة.

وسجلت حالات الإصابة الجديدة في جهات الرباط-سلا-القنيطرة (٤٢ حالة)، بوس-ماسة (٢١ حالة)، والدار البيضاء-سطات (١١ حالة)، وودرعة-تافيلالت (٥ حالات)، وفاس-مكناس (٤ حالات)، والداخلة-وادي الذهب، وبنى ملال خنيفرة، وكلميم وادنون (حالة واحدة).

جفاف الجلد وحكة الرأس دليل على الإصابة بمرض خطير

حذر خبراء الصحة من أن حكة فروة الرأس يمكن أن تشير إلى زيادة مستويات السكر في الدم نتيجة لمرض السكري غير المتضبط أو شير المشخص.

يقول الصيدلي عباس كنان، "أن ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن أن يسبب التهابات ويلحق الضرر بالأعضاء والأنسجة والأوعية الدموية، وهذا يمكن أن يجعل جسمك يواجه صعوبة في نقل الأكسجين والمواد المغذية إلى بصيلات الشعر، مما قد يؤدي إلى تلف دورة نمو الشعر".

وأضاف، "الدورة الدموية يمكن أن تكون ضعيفة عندما تكون مصابا بمرض السكري، وهذا يمكن أن يؤدي إلى جفاف الجلد والحكة".

وتابع، "يسمح للبكتيريا بالتكاثر عندما يكون هناك مستويات عالية من السكر في الدم والأنسجة، وهذا يساعد أيضا على تطور العدوى بسرعة أكبر".

قد لا تكون حكة فروة الرأس هي العرض الوحيد الذي تصاب به من مرض السكري غير المتضبط، حيث يمكن أن تعاني أيضا من تساقط الشعر أو الثعلبية التي تحدث لأن الجهاز المناعي للشخص يهاجم بصيلات الشعر.

ولا يعرف الباحثون على وجه اليقين أسباب هذه الحالة، ولكن إذا كنت مصابا بداء السكري، فمن المرجح أن تصاب بالثعلبية.

هذه هي الأمراض التي يمكن أن تسببها إسفنجة غسل الأطباق



تعتبر إسفنجات غسل الأطباق الرغوية بيئة مثالية لنمو البكتيريا. في غضون أسبوع، تظهر فيها الكائنات الحية الدقيقة أكثر بـ ٢٠٠ ألف مرة من تلك الموجودة في مقعد المراحيض.

وتقول ماريسا زولوتارسكي، من قسم التكنولوجيا الحيوية والصيدلة الصناعية في الجامعة التكنولوجية الروسية في حديث لـ Gazeta.Ru، "بسبب البيئة المسامية، تبقى بقايا الطعام والدهون في الإسفنج، ما يسمح للبكتيريا بالتكاثر بسرعة. وقد أظهرت التجربة التي أجريت أن الإسفنج، التي استخدمت في الفرض المتصور لمدة ثلاثة أيام فقط، كانت تحتوي فعلا على مجتمع كامل من الكائنات الحية الدقيقة".

المعويبات، الإشريكية القولونية والبكتيريا القولونية، والمكورات العنقودية والمميرة والعفن".

ووفقا لها، تعتبر بكتيريا الكليبيلا سلبية الغرام أخطرها، التي هي جنس من البكتيريا الانتهازية التي تنتمي إلى عائلة البكتيريا العوية.

وتقول، "غالبا ما تكون بكتيريا كليبيلا العامل لسبب لأمراض الجهاز التنفسي (تصلب الأنف، التهاب الشعب الهوائية، التهاب الرئوي، خراج الرئة). ويمكن أن تلحق الضرر بالغشاء المخاطي للحنوف والأعضاء البولية التناسلية والسحايا والمفاصل وتسبب التهاب السحايا والتهابات الأمعاء الحادة عند البالغين والأطفال وتسبب مضاعفات قلبية بعد العملية الجراحية، وتكمن خطورتها ليس بسبب الأمراض التي تسببها فقط، بل أيضا بسبب تطور مقاومتها لمضادات الحيوية".

وتنصح الخبيرة بتغيير الإسفنج على الأقل مرة في الأسبوع وعدم استخدام إسفنج واحدة في غسل الأطباق والسطح والخضروات لمنع العوالب التي تسببها. ووفقا لها من الأفضل استبدال الإسفنج بفرشاة بلاستيكية يمكن غسلها وتطهيرها بالاء القلي دائما.

النقاط السوداء المتحركة أمام العين تدق ناقوس الخطر

قالت عبادة العيون بمستشفى توبنن الجامعي بألمانيا إن النقاط السوداء المتحركة أمام العين المعروفة أيضا باسم "الثآليل السوداء" أو "مطر السحابة" تدق ناقوس الخطر، حيث إنها تندر بالفصائل شبكية العين الذي يهدد بالاصابة بالعمى.

وأوضحت العبادة أن الأمراض الأخرى الدالة على انفصال شبكية العين تشمل الوضعات الضوئية، لا سيما في الظلام، وتقلص مجال الرؤية بسبب حدوث فقدان كامل للرؤية في مناطق معينة من المجال البصري، والذي يبدو كستارة سوداء تحجب الرؤية شيئا فشيئا.

الأسباب وعوامل الخطورة

وأضافت العبادة أن الأسباب وعوامل الخطورة المؤدية إلى انفصال شبكية العين تتمثل في التقدم في العمر والصددمات وإعتماد عدسة العين (البياض)، بالإضافة إلى داء السكري فيما يعرف باعتلال الشبكية السكري.

ونظرا لأن انفصال شبكية العين قد يتسبب في فقدان البصر، فإنه ينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة الأعراض، وذلك للخضوع لعلاج الجراحية في الوقت المناسب، على سبيل المثال بواسطة الليزر.

هل يختلف الألم المزمع بين الجنسين؟

اكتشف باحثون اختلافات في الطريقة التي تتطور بها الفئران من الذكور والإناث وتعالج الألم المزمع، ما يشير إلى مسارات مختلفة للعلاجات المستهدفة المستقبلية للبشر.

في دراسة نشرت مؤخرا في مجلة Brain, Behavior, and Immunity، أجرى فريق من جامعة أيرينا أبحاثه على فئران تعاني من الألم مزمنة ناتجة عن الالتهاب بدلا من الإصابة المباشرة، ووجد الباحثون أن إناث الفئران كانت أكثر حساسية لتأثيرات الخلايا المناعية التي تسمى البلاعم، كما حددوا أيضا مستقبلا مرتبطا بالكروموسوم X، وهو أمر بالغ الأهمية لحل الالتهابات الحادة والمزمنة لدى كلا الجنسين.

ويوضح الباحث الرئيسي بيرادي كير، أستاذ التخدير وطب الألم بكلية الطب وطب الأسنان، وهو أيضا أستاذ مساعد في قسم الصيدلة وعلم وظائف الأعضاء، "نحن مهتمون دائما بفهم مسببات الألم، ولكن في هذه الدراسة، تقدمنا إلى الخطوة التالية لنسأل كيف يختفي الألم تحديد كيفية مشاركة هذه الخلايا المناعية، وتشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن الأمر قد يعود إلى تكوين الخلايا المناعية نفسها التي لا تؤثر على حالة المرض حسب بل على ما إذا كان الألم يصبح مزمن أم لا".

ويعرف الألم المزمع بأنه الألم الذي يستمر لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر، وفقا لـ Pain Canada، أو أي ألم يستمر لفترة أطول من فترة الشفاء المتوقعة.

ويشير كير إلى أنه في العقد الماضي فقط أو نحو ذلك، بدأ العلماء في استخدام نماذج الفئران من الذكور والإناث في دراساتهم حول الألم للبحث عن الاختلافات بين الجنسين، وقال إن مختبره مهتم بدراسة أسباب الألم المزمع على أمل اكتشاف طرق لعلاج، موضحا أن الألم في بداية المرض أو بعد الإصابة مباشرة يمكن أن يكون وقائيا، وأضاف كير، "إن فهم مصدر هذا الألم وكيف يحتل بشكل طبيعي أمر مهم جدا، واعتقد أننا نتقرب خطوة أخرى".

الإفراط في فيتامين "دي" يؤدي الكلى



التقص الشديد، كما هو الحال لدى الأشخاص طريحي الفرائش والأشخاص المسايين بالشمعة المفرطة، يمكن اللجوء إلى المكملات الغذائية المحتوية على فيتامين "د"، على أن تتناول تحت إشراف الطبيب.

ومن جانبه، حذر المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر بألمانيا من خطورة إمداد الجسم بفيتامين "د" بشكل مفرط، حيث إنه يؤدي ذلك إلى فرط كالسيوم الدم، موضحا أنه في هذه العملية يسحب الكالسيوم من العظام ويخزن في الدم، مما يؤدي إلى الشعور بالغثبان والصداع، وعلى المدى الطويل يرتفع خطر تعرض الكلى للسرور.

مشيرا إلى أنه ينبغي لهذا الغرض تعريض الوجه والذراعين واليدين لأشعة الشمس، بمعدل مرتين إلى ٣ مرات أسبوعيا.

ويراعى عدم تطبيق الكريم الواقي من أشعة الشمس على هذه الأجزاء، ولا سيحول الكريم دون توغل أشعة الشمس داخل البشرة، ولكن ينبغي للمرء -في الوقت نفسه- ألا تزيد مدة التعرض لأشعة الشمس دون كريم واق عن ١٢ دقيقة، وذلك للحد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

خطر الإمداد المفرط

وأشار البروفيسور فيكسلر إلى أنه في حالة

به، كالأسماك البحرية الدهنية، مثل، السلمون والتاكريل، بالإضافة إلى منتجات الألبان، والزيتون النباتية.

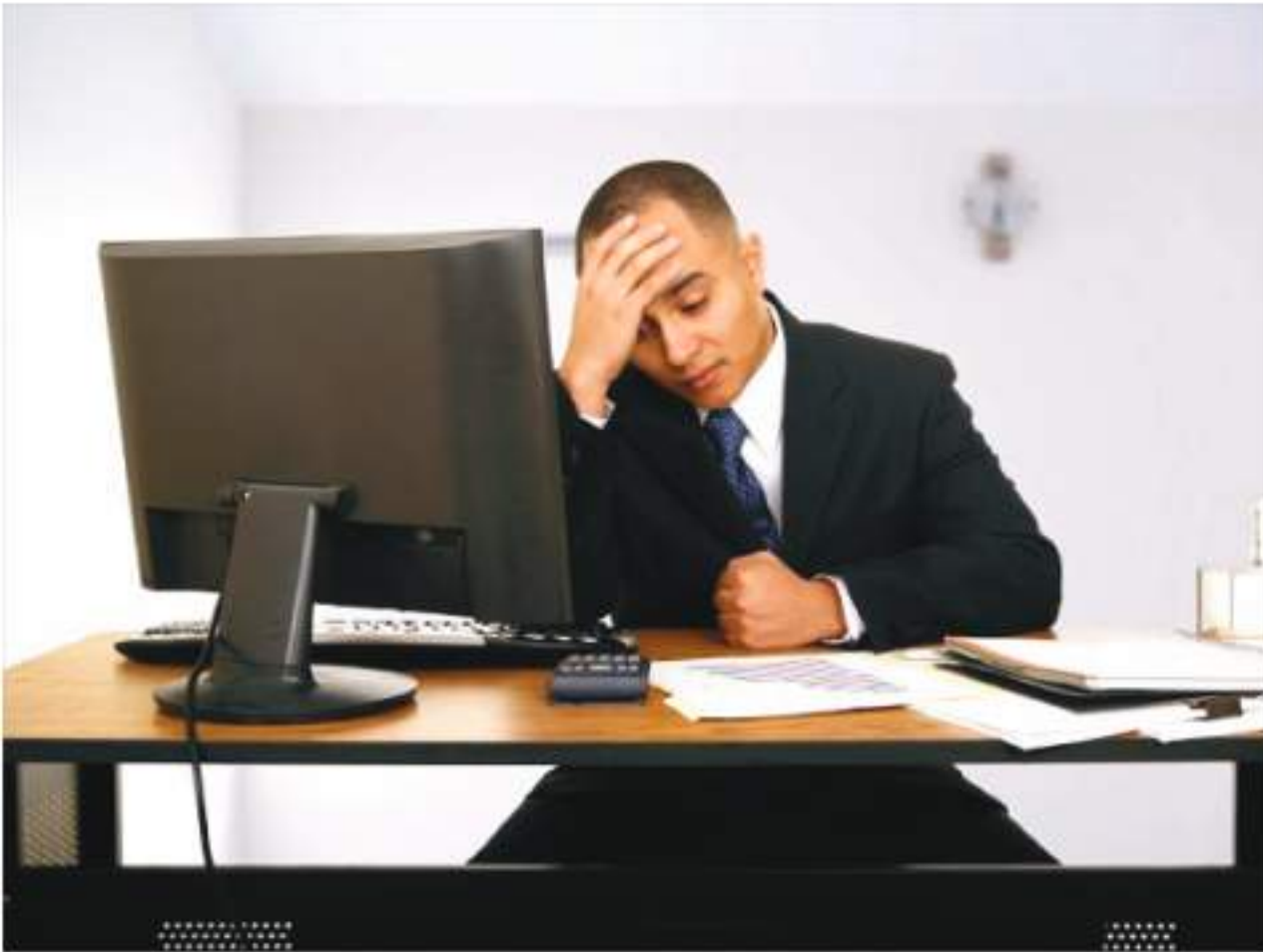
فيتامين الشمس

ومن جانبه قال البروفيسور الأثاني يوهانس فيكسلر إن التغذية لا تمد سوى نحو ١٠٪ من الاحتياج إلى فيتامين "د"، مشيرا إلى أن الجسم يحتاج إلى أشعة الشمس لسد بقية الاحتياج، لذا يطلق على فيتامين "د" اسم فيتامين الشمس، وأوضح رئيس الرابطة المهنية لأخصائيي التغذية العلاجية بألمانيا أن أشعة الشمس، تساعد الجسم على إنتاج فيتامين "د" بنفسه،

سودي فيتامين "د" دورا كبيرا في التمتع بالصحة، حيث إنه يعمل على تقوية العظام والناعة، ويطلق على فيتامين "د" اسم "فيتامين الشمس"، نظرا لأن أشعة الشمس تمثل المصدر الرئيس لإمداد الجسم بهذا الفيتامين، وذلك إلى جانب تناول الأغذية الغنية به، كالأسماك الدهنية، مثل، السلمون.

وأوضحت خبيرة التغذية الألمانية دانييلا كريل أن فيتامين "د" يتمتع بأهمية كبيرة للصحة، حيث إنه مهم لكل من العظام والعضلات، بالإضافة إلى عمل الهرمونات والناعة، وأضافت كريل أنه يمكن إمداد الجسم بفيتامين "د" من خلال تناول الأغذية الغنية

حيلة تجنبك المخاطر الصحية الناجمة عن الجلوس في عمالك طوال اليوم



يزيد نمط الحياة الخامل، الذي يصعب على الكثيرين تجنبه، مثل العمل في وظائف مكتبية، من خطر الوفاة المبكرة، وحدوث مشاكل صحية، من بينها الإصابة بالخرف.

وقال سكوت كابوزا، اختصاصي العلاج الطبيعي من مستشفى سميثسونيان للسرطان التابع لمركز بيل للسرطان، موقع VOX، "إذا كنا نجلس لفترات أطول من الوقت، فإننا لا نخرط في أي نوع من نشاط القلب والأوعية الدموية، لذا فهو ليس جيدا للقلب والرئتين والدورة الدموية".

وقدرت تقرير جديد نشر هذا الشهر بين نمط الحياة الخامل وزيادة خطر الوفاة لجميع الأسباب بنسبة 16٪. ووفقا للدراسة، يحتاج أولئك الذين يجلسون في الغالب في وظائفهم إلى ممارسة تمارين رياضية لمدة 15 إلى 30 دقيقة إضافية كل يوم للتخفيف من المخاطر.

ويعتقد منذ فترة طويلة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعوض ساعات من فترات الجلوس الطويلة.

وقال كيث دياز، الأستاذ المساعد في الطب السلوكي في المركز الطبي بجامعة كولومبيا، موقع VOX، "من الرائع بالنسبة للعضلات أن تكون نشطة وأن يتم تحفيزها بشدة بقوة لمدة 30 أو 60 دقيقة، مهما كان ما فعلته أثناء تمرينك، ولكن في النهاية لتوقف عن أداء عملها مرة أخرى عندما لا تستخدمها".

وبدلا من ذلك يمكن أن تكون الحركة المنتظمة طوال اليوم هي أفضل طريقة لكسر فترات الجلوس الطويلة. وفقا لدياز، الذي قاد دراسة تربط بين فترات المشي القصيرة طوال اليوم وانخفاض ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم.

وبشكل عام، يعتبر الخبراء أن ساعة واحدة هي الحد الأقصى من الوقت الذي يجب أن يقضيه الأشخاص جالسين، ويجب تحقيق 150 دقيقة أسبوعيا من النشاط البدني المعتدل الشدة لتجنب المخاطر الصحية الناجمة عن نمط الحياة الخامل.

وتابع دياز، "إذا كان عليك الجلوس لمدة ساعتين، فذهب للمشي لمدة 10 دقائق بعد ذلك". ومع ذلك، فإن دراسة دياز لا تعني أنه لا يجب عليك الجلوس كثيرا، حيث أن الاسترخاء ليلا أمام التلفزيون لتابعة برنامجك المفضل لن يكون مشرا بصحتك طالما أنك تتحرك طوال اليوم.

إلى القوي يمكن أن تكون أفضل (رغم أن هذا المقترح ليس له أي دليل علمي). وحتى أثناء الجلوس، ما يزال بإمكانك التحرك، مثل ثني القدمين أو لف الكاحلين، أو تمديد الساقين، أو حتى القيام ببعض تمارين تمدد الجزء العلوي من الجسم.

لكن الدراسة التي شارك فيها دياز، وجدت أن خمس دقائق فقط من المشي الخفيف كل نصف ساعة يمكن أن يساعد في تقليل بعض هذه المخاطر. وخلصت دراسة دياز إلى أن خمس دقائق فقط من المشي منخفض الشدة كان الأكثر فعالية، لكنه يرجح أن دقيقة واحدة فقط من النشاط المعتدل

مخاطر استخدام الهاتف أثناء المشي

الهاتف. تم عكس هذه التأثيرات. بدلا من الشعور بمزيد من الإيجابية بعد المشي، شعر الناس بقدر أقل من الإيجابية.

وترجع الآثار السلبية إلى تراجع الاتصال بالبيئة المحيطة.

مخاطر المشي المشتت يدرك معظمنا أن المشي مع استخدام الهاتف يمكن أن يكون محطوا بالمخاطر.

وبحسب دراسات الدكتور غيانغ في العلاقة بين "المشي المشتت المرتبط بالهاتف" وزيارات قسم الطوارئ.

واكتشف ما يقرب من 30 ألف إصابة أثناء المشي ناجمة عن الهواتف. وفي حين أن العديد من هذه الحوادث وقعت في الشوارع والأرصفة، إلا أن بعضها تقريبا وقع في المنزل.

كيف يؤثر ذلك على حالتك المزاجية؟ وجدت إحدى التجارب أنه كلما زاد عدد الأشخاص الذين يستخدمون الهاتف أثناء المشي على جهاز المشي، زادت مستويات الكورتيزول، هرمون التوتر.

وبحسب دراسة أجريت عام 2023 في الآثار النفسية للمشي في حديقة خارجية أثناء النظر إلى الهاتف.

وقالت إليزابيث برودينت، المشاركة في الدراسة وأستاذة علم نفس الصحة، "يشكل عام، عندما يذهب الناس للنزهة، فإنهم يشعرون بتحسن بعد ذلك، وهذا ما رأيناه في مجموعة المشي بدون استخدام الهاتف".

وأضافت، "في مجموعات المشي مع استخدام

مشون أيضا بنسبة 10٪ تقريبا من نظرائهم غير المشتتين.

وقال باتريك كراولي، مدير المشروع في الجامعة التقنية في دنمارك، الذي درس الميكانيكا الحيوية للمشي أثناء استخدام الهاتف، "إنك ترى عددا من التغييرات في المشية التي تعكس التباطؤ، ويتخذ الناس خطوات أقصر ويقضون وقتا أطول وكلتا أقدامهم على الأرض".

ويمكن أن تؤدي هذه التغييرات إلى إعاقة حركة المرور على الرصيف.

ويمكن للنظر إلى الهاتف الذكي أثناء المشي، بدلا من الوقوف بشكل مستقيم، أن يزيد أيضا من مقدار الحمل أو القوة الواقعة على الرقبة وعضلات الظهر العلوية".

وجدت دراسة حديثة أجريت على طلاب الجامعات أن ربع الأشخاص الذين يعبرون تقاطعات الطرقات كانوا يستخدمون هواتفهم.

وقال واين غيانغ، الأستاذ المساعد في الهندسة بجامعة فلوريدا، "لا اعتقد أن الناس يدركون مدى تشتيت انتباههم ومدى تغيرهم في الطريقة عندما يشون ويستخدمون الهاتف".

وفي الواقع، يمكن لأجهزتنا أن تسبب ما يسميه بعض الخبراء "العمى غير المقصود".

ويمكن للشاشة التي بين يديك أن تغير حالتك المزاجية وطريقة مشيتك ووضعيتك جسديا. وقال غيانغ، عندما نسير ونستخدم الهاتف في الوقت نفسه، فإننا نعدل بشكل العكاس كيفية تحركنا، وأظهرت لقطات فيديو لمشاة أن الأشخاص الذين يستخدمون الهواتف

كيف نحصل على فيتامين D في الشتاء؟

أوضحت الدكتورة يكاتيرينا بانغ اختصاصية القدم الصماء لنادي فيتامين D مفيد وضروري للجسم، وكيف يمكن الحصول على كمية كافية منه في الشتاء.

ووفقا لها، يتم تركيب فيتامين D في جسم الإنسان تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية، ولكن في الشتاء النهار قصير وتطول، يؤثر نقص فيتامين D سلبا في الجسم. لذلك يؤثر انخفاض مستواه بشكل كبير على الصحة، ما يسبب نزلات البرد المتكررة، واضطراب النوم، وسوء المزاج، وتغيرات في الوزن.

ووفقا لها، يعطى نقص فيتامين D عملية التمثيل الغذائي ويسبب ضعف منظومة المناعة واختلال عمل الدماغ ويهبط عملية امتصاص العناصر المعدنية اللازمة لصحة الأسنان والعظام.

وتنصح الطبيبة للحفاظ على مستوى جيد لفيتامين D تناول الأسماك وزيت السمك والأكولات البحرية والبيض والزبدة والحبوب. ولتحسين عملية تركيب الفيتامين في الجسم وتنصح بتناول المواد الغذائية الغنية بعنصر الفسفور وأحماض أوميغا-3 الدهنية وفيتامين K2 والتقليل من كمية السكر في النظام الغذائي لأنه يضعف عملية تركيب الفيتامين في الجسم.

دراسة: تقديرات من مواد كيميائية في عيون الأطعمة والمشروبات

كشفت دراسة حديثة أنجزتها الشبكة الدولية للقضاء على السموم، بسبعة عشر دولة شملها المغرب، وجود مواد كيميائية متعددة في عيون الأطعمة والمشروبات، بما في ذلك المواد المحفوظة عالميا.

وهدفت الدراسة المواد الكيميائية المعروفة اختصارا بـ (PFAS) بالسرطان والعقم واضطرابات الغدد الصماء، كما أظهرت نتائجها أن المواد الكيميائية الموجودة في عيون المواد الغذائية يمكن أن تسرب إلى الطعام، حيث تم العثور على مستويات أعلى منها في الخبثات الدم التي أجريت على الأشخاص الذين يتناولون بانتظام أنواعا من الأطعمة التي تباع عادة في عيون الأطعمة والمشروبات.

وأوضحت الدراسة، أن هذه المواد تستخدم على نطاق واسع في تغليف المواد الغذائية وأدوات المائدة ذات الاستخدام الواحد لإضفاء مقاومة للشحوم.

شبكة الصحة العالمية وهدد الأشخاص في عصر العالم في التخليق المستمر

أعلنت منظمة الصحة العالمية، بأن عدد متعاطي التدخين البالغين انخفض بشكل مطرد في الأعوام الأخيرة. لكنها حذرت من أن شركات التبغ الكبرى تعمل جاهدا لعكس هذا الاتجاه.

وأوضحت المنظمة التابعة للأمم المتحدة، أنه خلال عام 2022، كان واحد من كل خمسة بالغين حول العالم مدخنا أو يستهلك منتجات التبغ، مقارنة بواحد من كل ثلاثة خلال عام 2000. مبنية أن تقريرا جديدا يبحث في اتجاهات انتشار تعاطي التبغ بين 2000 و2030 أظهر أن 150 دولة نجحت في الحد من استخدام التبغ.

وسجلت منظمة الصحة العالمية أنه في الوقت الذي يظهر فيه أن معدلات التدخين أخذت في الانخفاض في معظم البلدان، فإن التوجهات المرتبطة بالتبغ ي توقع أن تظل مرتفعة لأعوام قادمة.

وتشير التقديرات إلى أن تعاطي التبغ في الوقت الحالي، مازال يقتل 8 ملايين شخص كل عام، بما في ذلك ما يقدر بـ 1.3 مليون من غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين السلبي، بحسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية.

وجاء في التقرير أن "الدول التي تطبق إجراءات قوية لمكافحة التبغ يمكن أن تتوقع الانتظار نحو 30 عاما بين تحويل معدل الانتشار من الزيادة إلى الانخفاض وروية تحول مرتبط في عدد الوفيات بسبب التبغ".

وبيدما يقلص عدد المدخنين بشكل مطرد، قالت منظمة الصحة العالمية إن العالم سيضطر في تحقيق هدفه المتمثل في انخفاض استخدام التبغ بنسبة 30٪ في المائة بين عامي 2010 و2025.

وخلص التقرير إلى أن العالم بشكل عام يسير على الطريق الصحيح لتقليل استخدام التبغ بمقدار الربع خلال فترة 15 عاما حتى 2025.

هل ينتقل "الزهايمر" بين البشر؟



عدد أكبر من الأشخاص يمرض الزهايمر بهذه الطريقة.

ومن جانبها قالت الدكتورة سوزان كوهاس، من مركز أبحاث الزهايمر في المملكة المتحدة، "لقد كشفت هذه الدراسة المزيد عن كيفية انتشار أجزاء الأميلويد داخل الدماغ، وهذا يعطينا المزيد من الأدلة حول كيفية تطور مرض الزهايمر والأهداف الجديدة المحتملة للعلاجات المستقبلية".

يشري إلى دماغ آخر يهدد الطريقة يجب ألا يحدث مرة أخرى أبدا".

وأضاف الدكتور بارت دي ستروبي، من معهد أبحاث الخرف في المملكة المتحدة، "لا ينبغي لأحد أن يعيد النظر أو يتخلى عن أي إجراء طبي، وخاصة نقل الدم أو جراحة الأعصاب التي تلقت العديد من الأرواح كل عام".

وقالت الدراسة التي نشرت في مجلة Nature Medicine، إنه من الممكن أن يسبب

الزهايمر يمكن أن ينتقل بأي طريقة أخرى أو من خلال إجراء طبي مثل نقل الدم أو زرع الأعضاء.

وأشار البروفيسور أندرو دويغ، من جامعة مانشستر، "هذا النوع الجديد من مرض الزهايمر له أهمية علمية كبيرة ولكن لا يوجد سبب للخوف منه".

وقد توقفت الطريقة التي تسبب بها المرض منذ أكثر من 40 عاما، انتقال المرض من دماغ

توصل العلماء حديثا إلى أول دليل على أن مرض الزهايمر، السبب الرئيسي للخرف والذي عادة ما يحدث بسبب الشيخوخة، يمكن أن ينتقل بين الناس.

وأكدت دراسة أن خمسة أشخاص أصيبوا بالزهايمر في سن مبكرة، تتراوح أعمارهم بين 38 و55 عاما، بعد تلقيهم هرمونات مأخوذة من أدمغة متبرعين متوفين، كما أظهر ثلاثة آخرون علامات تلف الدماغ أو فقدان الذاكرة، حسب صحيفة "ذا صن".

وتم إعطاء علاج هرمون النمو البشري لما لا يقل عن 1800 طفل يعانون من مشاكل في النمو بين عامي 1959 و1985، وقد تم إيقاف هذا العلاج لأنه تسبب في إصابة بعض المرضى بمرض كروتزفيلد جاكوب القاتل، المعروف أيضا باسم مرض جنون البقر، وهو اضطراب نادر الحدوث يسبب الدماغ ويؤدي إلى الخرف.

وتم العثور على المرض بعد سنوات من حقن البروتينات الملوثة، ويعد عقود، تم اكتشاف بعض العينات ملوثة بروتينات أميلويد بيتا السامة، والتي تعد السمة المميزة لمرض الزهايمر.

ويعتقد العلماء الآن أن مجموعة من هؤلاء الأطفال أصيبوا بالخرف في منتصف العمر بسبب نقل البروتينات السامة من أدمغة المتبرعين المتوفين.

وأوضح مؤلف الدراسة، الدكتور غارجي بانيرجي، من جامعة كوليدج لندن، "لقد وجدنا أنه من الممكن أن تنتقل أمراض أميلويد بيتا وتساهم في مرض الزهايمر، وحدث هذا الانتقال بعد العلاج المتكرر بمواد ملوثة، غالبا على مدى سنوات عدة".

ويسر الخبراء على أن هذا لا يعني أن مرض

سيموني يتهم الاتحاد الإسباني بعدم الاحترام

أبدي الأرجنتيني ديجو سيموني، مدرب أتلتيكو مدريد، غضبه من الاتحاد الإسباني لكرة القدم لعدم تغيير موعد مباراة ذهاب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا أمام أتلتيكو بلباو المقررة الأربعاء المقبل، بعد ثلاثة أيام فقط لمواجهة الديربي أمام ريال مدريد.

وقال سيموني في مؤتمر صحفي عقب تغلب أتلتيكو الأربعة على رايو فايكانو ١-٢ في الجولة ٢٢١ من الدوري الإسباني: "أضع نفسي مكان مشجع أتلتيكو ويبدو الأمر لي غير عادل وقلة احترام.."

وتابع: "يعرفون في الاتحاد من قبل ما هي المشكلة. إذا قرر منح فريق يمين أكثر من آخر للاستعداد للمباراة، فأنا أجد هذا قلة احترام لجمهورنا"، في إشارة إلى أن بلباو سيلعب مبارياته بالليجا غدا الجمعة أمام مايوركا بينما سيواجه أتلتيكو ريال مدريد الأحد. وتابع: "إنها قلة احترام لجمهورنا الذي يستحق أن يحصل فريقه على أربعة أيام على الأقل للاستعداد لمباراة مهمة مثل نصف نهائي كأس الملك.."

وأضاف: "لا أقول إن هذا سيكون سببا في الفوز أو الخسارة ولكنها مسألة احترام لأن هناك فريقا يحظى بخمسة أيام للاستعداد للقاء وآخر ثلاثة.."

ويسؤال سيموني عن تدوير اللاعبين وخططه للمبارتين المقبلتين مع وجود فارق زمني صغير بينهما، ختم: "نفكر في مباراة الريال وبما إننا علينا أن نلعب خلال ثلاثة أيام فسندفع بالفضل. سنحاول اللعب بأفضل فريق في كل المباريات ولن نغير شيئا بسبب ضيق الوقت.."

ميزان الأساطير.. كفة ميسي أثقل من رونالدو قبل "الرقصة الأخيرة"

يتفوق ليونيل ميسي، نجم إنتر ميامي الأمريكي، على غريمه كريستيانو رونالدو، قائد النصر السعودي، في المواجهات المباشرة، قبل صدامهما اليوم الخميس، الذي عُرف إعلامياً باسم "الرقصة الأخيرة.."

ورغم رحيلهما من الدوري الإسباني، ثم عن القارة الأوروبية، شابت الأقدار أن يتجدد الصراع المباشر بين رونالدو وميسي، لكن هذه المرة بصيغة ودية.

ويلتقي النصر اليوم مع نظيره إنتر ميامي على ملعب "الملكة أرينا"، معقل الهلال الجديد، في ثاني مباريات كأس موسم الرياض لهذا العام.

وانتهت مباراة افتتاح البطولة بهزيمة إنتر ميامي على يد صاحب الأرض الهلال بنتيجة ٤-٣ يوم الاثنين الماضي.

وأطلق على مباراة اليوم "الرقصة الأخيرة"، لأنها ربما تكون آخر مواجهة مباشرة بين الأسطورتين في مسيرتهما، ومع ذلك فهناك شكوك تحوم حول مشاركة رونالدو بسبب الإصابة، على أن يتحدد موقفه النهائي قبل ساعات قليلة من اللقاء.

وخاض رونالدو وميسي سابقاً أسطورياً على مدار نحو عقدين، إذ سيطر الثنائي تقريبا على كل الجوائز الفردية خلال تلك الفترة.

ويبلغ صراع رونالدو وميسي ذروته خلال فترة تواجدهما معا في الدوري الإسباني (من ٢٠٠٩ حتى ٢٠١٨)، إذ أضاف الثنائي تكة خاصة لمواجهة كلاسيكو ريال مدريد وبرشلونة.

واتخذت المنافسة بين رونالدو وميسي أشكالا عدة، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، وأيضا على مستوى الأندية أو المحافل الدولية.

وقلت حدة المنافسة بينهما حين انتقل رونالدو من ريال مدريد إلى يوفنتوس عام ٢٠١٨، ومنه إلى مانشستر يونايتد في ٢٠٢١، قبل أن يستقر في صفوف النصر منذ يناير/ كانون الثاني من العام الماضي.

من جانبه، أنهى ميسي علاقة استمرت ١٦ عاما مع برشلونة، عندما رحل إلى باريس سان جيرمان في ٢٠٢١، ولم يستمر سوى موسمين، حيث انتقل الصيف الماضي إلى إنتر ميامي.

ميسي يتفوق في المواجهات المباشرة

ويخوض رونالدو وميسي اليوم المواجهة المباشرة رقم ٣٨، بعد أن تقابل ٣٧ مرة، كان آخرها مباراة باريس سان جيرمان وفريق نجوم الهلال والنصر في كأس موسم الرياض العام الماضي.

وانتهت المباراة وقتها بفوز سان جيرمان بنتيجة ٤-٥، إلا أن الدون البرتغالي سجل هدفين مقابل هدف وحيد للبرغوث.

وحقق ميسي ١٧ فوزا في مواجهاته ضد رونالدو، فيما اكتفى البرتغالي بتحقيق ١١ انتصارا، وحسم التعادل ٩ مواجهات أخرى.

وسجل كل من رونالدو وميسي ٢٣ هدفا، حيث تمكن النجم البرتغالي من معادلة الكفة في مباراة كأس موسم الرياض العام الماضي.

لكن ميسي يظل متفوقا في عدد التمريرات الحاسمة، إذ صنع ١٢ هدفا في مواجهاته ضد رونالدو، مقابل تمريرة حاسمة وحيدة لنجم النصر السعودي.

وتمكن البرغوث من تسجيل ٣ أهداف "هاتريك" مرة واحدة، جاءت في كلاسيكو الدور الثاني من الدوري الإسباني موسم ٢٠١٣-٢٠١٤ ليقود البارسا للفوز ٤-٣، بينما فشل رونالدو في ذلك أمام غريمه.

أيضا يسجل ميسي تفوقا على رونالدو في سباق "الكرة الذهبية"، أحد أهم السباقات الفردية بين الثنائي في مسيرتهما، إذ نجح الأرجنتيني في الفوز بها ٨ مرات، مقابل ٥ للدون.

وبيدنا يتفوق رونالدو بكونه الهدف التاريخي لدوري أبطال أوروبا بـ ١٤ هدفا مقابل ١٢٩ لميسي، فإن البرغوث تفوق الموسم الماضي بـ ٩٦ هدفا في الدوريات الأوروبية الكبرى بفارق هدف وحيد عن أسطورة ريال مدريد.

لكن في المقابل، يظهر تفوق رونالدو بشكل كبير على المستوى الدولي، إذ لعب مع منتخب البرتغال ٢٥٥ مباريات سجل خلالها ١٢٨ هدفا، وهو الهدف التاريخي على مستوى المنتخبات في العالم، مقابل ١٨٠ مواجهة لميسي أحرز فيها ١٠٦ أهداف.

نهاية هدنة مبابي وباريس تحفز ريال مدريد

كشفت تقرير صحفي إسباني، آخر كوايس اقتراب الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، من الانتقال لصفوف ريال مدريد، خلال الانتقالات الصيفية المقبلة.

وقالت صحيفة "ماركا" الإسبانية: "طلبت إدارة باريس سان جيرمان من مبابي الصمت لمدة شهر قبل الإعلان عن مستقبله، بسبب بعض القضايا ذات الأهمية الحيوية لاستقرار الفريق، حيث كان من حق اللاعب التفاوض مع أي ناد خلال شهر يناير/ كانون الثاني الماضي وتحديد مستقبله.."

وأضافت الصحيفة: "أراد ريال مدريد البقاء على الهامش في شهر يناير/ كانون الثاني الماضي، وأنكر أي تحرك نحو مبابي، ولم يتم الحديث عنه خلال الفترة الماضية.."

وأشارت الصحيفة، إلى أن كل شيء تغير في الأيام الأخيرة، وقد يوجه ريال مدريد ضربة بالاعتقاد مع مبابي ليكون ثلثيا ناريا بجانب فينيسيوس وغيتو وبييلينجهام.

الأردن وطاجيكستان يتصارعان لتسطير إنجاز آسيوي تاريخي



ويخشى منتخب الأردن من أي مفاجآت قد يفجرها منتخب طاجيكستان، ولا سيما أن الأخير حقق فوزين على منتخبين عربيين في البطولة الحالية وهما لبنان والإمارات.

ويملك منتخب طاجيكستان مديرا فنيا متمكنا ولديه الرؤية الفنية ويجيد قراءة أوراق الخصم وهو الكرواتي بيتر سيجرت. وأشد سيجرت في المؤتمر الصحفي بقدرات مدرب الأردن الحسين عموتة، والذي أثبت هو الآخر نفسه ببقائه النشامي لدور الثمانية.

وعلى الأرجح أن عموتة لن يقوم بإجراء أي تعديلات على تشكيلته حيث بدأ مقتنعا بعدد محدود من اللاعبين يعتمد عليهم في خوض معظم المباريات دون أن يعتمد على خيارات جديدة.

ويعول منتخب الأردن في حسم المباراة على قوته الهجومية الضاربة التي يقودها موسى التعمري إلى جانب علي علوان ويزن النعيمات ومحمود مرضي.

وستقع على دفاع الأردن مسؤولية كبيرة وبخاصة أن عموتة في المؤتمر الصحفي، أبدى مخاوفه من منتخب طاجيكستان نظرا لسرعة لاعبيه واجادتهم للانتقال من الحالة الدفاعية إلى الهجومية.

عشر ليستحق لقب "الحصان الأسود" بالبطولة.

الطريق لدور الثمانية

وصل المنتخب الأردن لدور الثمانية بعدما اجتاز دور المجموعات بفوزه على ماليزيا ٤-٠ ثم تعادل مع كوريا الجنوبية ٢-٢ وخسر أمام البحرين ١-٠ وفي دور الستة عشر فاز على العراق ٣-٢.

من جهته جاء بلوغ منتخب طاجيكستان هذا الدور بعدما حل ثانيا في المجموعة الأولى برصيد ٤ نقاط، حيث تعادل مع الصين سلبيا، وخسر أمام قطر ١-٠، ثم فاز على لبنان ٢-١، وفي دور الستة عشر تغلب على الإمارات بفارق ركلات الترجيح ٥-٣ بعد التعادل ١-١.

مواجهة صعبة

تبدو المواجهة متساوية ومتكافئة نسبيا، والمنتخبان يتمتعان بلمومات مشروعة في مواصلة المشوار.

وسبق للأردن أن بلغ دور الثمانية مرتين، بيد أن المختلف هذه المرة أنه سيواجه منتخبا لا يملك الخبرة الكبيرة في مثل هذه البطولات ما يجعل الطريق لبلوغ الدور قبل النهائي مهيدا.

يتطلع المنتخب الوطني إلى مواصلة مشواره في بطولة كأس آسيا لكرة القدم، وذلك عندما يلتقي طاجيكستان غدا الجمعة على استاد أحمد بن علي في العاصمة القطرية الدوحة، ضمن الدور ربع النهائي.

ولم يسبق للمنتخبين أن بلغا الدور قبل النهائي من كأس آسيا لذلك فإنهما سيقفان على مشارف إنجاز تاريخي.

والتقى المنتخبان معا قبل شهرين ونصف من الآن في مستهل مشوارهما في تصفيات كأس العالم وانتهت المواجهة بالتعادل ١-١.

وأنتهى منتخب الأردني الخسيس تدريباته بقيادة المغربي الحسين عموتة والتي ركز فيها على الاطمئنان على الاصابات البسيطة لعدد من اللاعبين وتطبيق الخطط التي سينتجها أمام طاجيكستان.

وتتميز الأفضلية النسبية لصالح منتخب الأردن الذي يسجل مشاركته الخامسة في البطولة فيما يظهر منتخب طاجيكستان للمرة الأولى، وأصبحت طموحاته واسعة بالذهاب بعيدا.

ولن تكون المواجهة سهلة على منتخب الأردن وبخاصة أن منافسه أظهر قدرات مميزة في دور المجموعات ودور الستة

مهاجم الأردن يتفق مع الخور

أصبح لاعب منتخب الأردن علي علوان قريبا من الانتقال للخور القطري ليمثله خلال المرحلة المقبلة. وتفق علوان مبدئيا مع نادي الخور الذي راقب علوان خلال مشاركته مع النشامي في بطولة كأس آسيا المقامة حاليا في قطر، فضلا عن معرفته بقدراته من خلال احترافه من قبل مع فريق الشمال. وكان الشمال قد فسخ عقد علوان قبل نحو أسبوعين، ما أتاح له الاتفاق مع الخور، والاستمرار في الدوري القطري. وانتهت العروض الاحترافية من الأندية القطرية على لاعبي منتخب الأردن حيث كان المدافع يزن العرب قد اتفق قبل يومين مع معيار القطري عقب فسخ عقده مع الشرطة العراقية.

ويعتبر علوان من اللاعبين المميزين حيث يمتلك القدرة على اللعب كمهاجم أو خلف المهاجم، وبدأ مسيرته مع الجزيرة قبل أن ينتقل للشمال القطري. وكان المغربي الحسين عموتا مدرب منتخب الأردن قد عقب على انتقالات اللاعبين وهم بمسعر المنتخب قائلا: "الوقت لا يبدو مناسباً، لكن أحيانا الظروف تفرض على اللاعبين حسم وجهاتهم الاحترافية المقبلة.."

يزن العرب: الأمير علي الأب الروحي لنا.. وطاجيكستان فريق شرس

أكد يزن العرب، مدافع منتخب الأردن، أن الأمير علي بن الحسين، رئيس الاتحاد، يعد بمثابة الأب الروحي للاعبين والمحفز الدائم لهم في جميع المشاركات الكروية. وقال العرب في مؤتمر صحفي: "الأمير علي قريب منا جميعا، نسمع منا ويساندنا معنويا، ويدعمنا ويحفزنا على بذل كل ما بوسعنا لتحقيق الانتصارات.."

وتابع: "مواجهة طاجيكستان لا تخلو من الصعوبة، فهو منتخب شرس ويتبع تكتيكا خاصا به، سنسعى إلى تنفيذ تعليمات المدير الفني الحسين عموتة أملا في اجتياز هذه المحطة التي ستضعنا أمام تاريخ جديد لكرة القدم الأردنية في كأس آسيا.."

وأوضح العرب: "نطلب من جماهيرنا المساندة في مباراة الغد، كما عودونا في اللقاءات الماضية، حيث طالما كانوا مصدرا مهما لتحفيزنا على تقديم أقصى درجات العطاء في البطولة.."

وعن دوره الهجومي في كأس آسيا رغم أنه لاعب قلب دفاع، أجاب العرب: "صحيح أنني سجلت هدف التعادل في مرمى العراق، لكن ما نحققه هو جهد مجموعة متكاملة وليس جهدي فقط.."

وختم العرب حديثه: "التركيز الذهني العالي كان سببا مهما في تحقيق التعادل أمام العراق في الزفير الأخير وبعدها تسجيل هدف الفوز، وهدفتنا اليوم بلوغ دور الأربعة، وكان يزن العرب قد انتقل أمس لمعيار القطري بعدما فسخ عقده مع نادي الشرطة العراقي.."

صورة النصر تحسم موقف رونالدو من صدام "الرقصة الأخيرة"

أثار النصر السعودي الجدل حول موقف البرتغالي كريستيانو رونالدو، قائد الفريق، من مباراة إنتر ميامي الأمريكي المرتقبة في كأس موسم الرياض.

ويلعب النصر ضد إنتر ميامي مساء الخميس على ملعب "الملكة أرينا"، معقل الهلال الجديد، في ثاني مباريات كأس موسم الرياض.

وعُرفت المباراة إعلامياً باسم "الرقصة الأخيرة" كونها تجمع رونالدو وغريمه ليونيل ميسي، قائد إنتر ميامي، ربما لآخر مرة.

وأثيرت الشكوك حول قدرة الدون على المشاركة في المباراة بسبب الإصابة، التي أدت أيضا لإلغاء جولة الصين الودية، استعدادا للمنافس الثاني من الموسم، وزاد لويس كاسترو، مدرب النصر، الجدل بعدما أشار في المؤتمر الصحفي أمس الأربعاء، إلى أن "الدون في المرحلة النهائية من التأهيل"، دون حسم موقفه من مباراة اليوم.

لكن النصر ربما أشار إلى غياب رونالدو عن الموقعة المرتقبة اليوم بطريقة غير مباشرة، حين نشر عبر حسابه على منصة "إكس" ظهر اليوم، صورة تذكيرية للمباراة، لم يظهر فيها النجم البرتغالي.

ونشر حساب النصر صورة تضم الخماسي أندرسون تاليسكا، وعبدالإله العمري، وإيمريك لابورث، ومارسيلو برونزفيتش، وسلطان الغنام. وعلق النصر "الشوق لرجعته لا يحتمل، اليوم يظهر العالمي.."

ويخوض النصر اليوم مباراته الأولى بعد غياب شهر كامل، إذ كانت آخر مباراة لعبها ضد التعاون في الدوري السعودي للمحترفين، يوم ٣٠ ديسمبر/ كانون الأول الماضي.

مدرب طاجيكستان: حضورنا متساوية مع الأردن.. ونريد الفرحة الثالثة

أكد الكرواتي بيتر سيجرت مدرب منتخب طاجيكستان، أن حضور فريقه تبدو متساوية مع الأردن، في المواجهة التي تجمعهما غدا الجمعة، على ستاد أحمد بن علي، في دور الثمانية لبطولة كأس آسيا المقامة في قطر.

وقال سيجرت في المؤتمر الصحفي الخميس: "نتسلح بالجاهزية الفنية والبدنية، ونتطلع لمواصلة مشوارنا في البطولة، فمن حقنا مواصلة الحلم.."

وأشار سيجرت: "منتخب الأردن قوي جدا، ويقوده مدرب مغربي متهلك، ولقد وضعنا كل شي بعين الاعتبار.."

وأوضح سيجرت أنه يريد الفرحة الثالثة بعد أن فرح منتخب طاجيكستان مرتين في دور المجموعات ودور ال١٦.

وختم حديثه: "نعرف قدرات الأردن جيدا، سبق وأن لعبنا ضدهم وتعادلتا (١-١) بتصفيات المونديال، وسنجهت في سبيل حسم التأهل وإسعاد جماهيرنا.."

وكان منتخب طاجيكستان قد تأهل إلى دور الثمانية بعد التغلب على منتخب الإمارات بركلات الترجيح في ثمن النهائي.

من جانبه أكد تيريز إسلاموف لاعب منتخب طاجيكستان صعوبة مباراة الأردن، مشيرا إلى أن الفوز سيكون هدف فريقه الوحيد من أجل التأهل للدور المقبل من البطولة.

وأضاف في المؤتمر الصحفي: "سنبذل أقصى ما في وسعنا من أجل بلوغ نصف النهائي من البطولة، لدينا إصرار كبير على تحقيق ذلك.."

موالي يقود الوحدات للفوز على العقبة

حقق فريق الوحدات فوزا معنوياً على نظيره شباب العقبة ٢-٠ في اللقاء الودي الذي جمعهما الأربعاء على ستاد الأمير محمد بالترقاء.

ويواصل الفريقان تحضيراتهما لمرحلة الإياب من بطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم.

وأحرز هدفي فريق الوحدات محمد موالى في الدقيقة ١٥ من ركلة جزاء، والدقيقة ٥٣.

وشهدت المباراة إهدار اللاعب أحمد سريوة ركلة جزاء لفريق الوحدات.

وعمد المدير الفني لفريق الوحدات أمجد أبو طعمية إلى إشراك كافة اللاعبين المتاحين وذلك بهدف الوقوف على قدراتهم الفنية والبدنية.

وغاب عن فريق الوحدات لاعبوه الدوليون الذين يشاركون مع منتخب النشامي في كأس آسيا المقامة حاليا في قطر.

مدرب الأردن: حزين لخروج العرب وطاجيكستان خلقت لنا مشكلة من قبل



وأوضح: "اعتقد أن فريقا وصل

لدور الثمانية لا شك في أنه منتخب متطور، ولديه الكثير من نقاط القوة، وعلينا الانتباه لبعض الجزيئات خلال المباراة.."

وأعرب عن شكره وامتنانه لجهود الأمير علي بن الحسين الذي يحرص على مساندة النشامي وحضور تدريباتهم ومبارياتهم مما زاد من موعد المواجهة.."

وأكمل: "نور الروابدة ستكون مشاركته وإرادة في المباراة، واللاعب متحمس للظهور، حيث شارك في التدريبات الجماعية، وقد نستفيد منه وبخاصة مع غياب نزار الرشدان

عبر عموتة عن أسفه لخروج المنتخب العربية من المنافسة سواء في بطولة كأس أفريقيا أو حتى كأس آسيا.."

وأعرب عن شكره وامتنانه لجهود الأمير علي بن الحسين الذي يحرص على مساندة النشامي وحضور تدريباتهم ومبارياتهم مما زاد من موعد المواجهة.."

وأكمل: "نور الروابدة ستكون مشاركته وإرادة في المباراة، واللاعب متحمس للظهور، حيث شارك في التدريبات الجماعية، وقد نستفيد منه وبخاصة مع غياب نزار الرشدان

أكد المغربي الحسين عموتة، مدرب الأردن، أن مواجهة طاجيكستان الجمعة تتطلب التركيز والجدية.

ويلتقي منتخب الأردن مع طاجيكستان على ستاد أحمد بن علي في العاصمة القطرية الدوحة ضمن دور الثمانية لكأس آسيا لكرة القدم.

وقال عموتة في المؤتمر الصحفي: "مباراة صعبة ويجب التركيز، سواجه متخبا منظما وقويا، ولاعبوه يمتازون بالمهارة والسرعة.."

وتابع: "سرعة التحولات في منتخب طاجيكستان خلقت لنا مشكلة في المباراة التي جمعتنا معهم قبل شهرين في تصفيات المونديال.."

مشروع العقبة الاقتصادية

مشروع العقبة الاقتصادية

العقبة

اطلقت دائرة الجمارك الأردنية مشروع القائمة الذهبية في منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة بهدف منح مزايا وتسهيلات كبيرة للشركات المدرجة على القائمة ضمن شروط ومتطلبات البرنامج. واعلنت خلال ورشة عمل نظمتها دائرة الجمارك حول مشروع الموافقات والرخص الأردني، عن اطلاق مشروع إعادة هندسة الإجراءات الجمركية ومشروع نظام الموافقات المسبقة والرخص الأردني في العقبة، بحضور رئيس مجلس مفوضي منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة نايف حميدي الفايز، ومدير عام دائرة الجمارك الأردنية لواء جمارك الهندس جلال القضاة، وممثلين عن كافة الجهات الرقابية والقطاع الخاص استكمالاً لسيرة الدائرة في التطوير والتحديث، وتسهيل وتبسيط الإجراءات الجمركية والتي تأتي انسجاماً مع الرؤى الملكية السامية والتوجهات الحكومية؛ تجسيدا لمفهوم الشراكة والتعاون بين القطاعات الوطنية المختلفة. وأكد الفايز خلال رعايته حفل اطلاق المشروع الذي تقوم به دائرة الجمارك في تسهيل الإجراءات الجمركية لتتلقى الخدمة في كافة المعايير الحدودية، مشيراً إلى أن الدائرة تعتبر صمام الأمان للاقتصاد الوطني الأردني وتعمل بكل حرفة ومهنية ووفق أعلى المعايير الدولية المتعلقة بالعمل الجمركي. وأضاف: "نهدى هذا الإنجاز والمشاريع الخدمية لجلالة القائد في عيد ميلاده اليمون، مؤكداً أن جلالتة هو المحفز الأول للإنجاز وهو الباني الذي جعل من الأردن واحة أمن واستقرار ومحط أنظار الجميع من كل دول العالم ويسعى لأن يكون الأردن في مصاف الدول المتقدمة في جميع المجالات. ولفت الفايز إلى أن العقبة هي البوابة الرئيسية للاستيراد والتصدير وهي الشريان الرئيس للاقتصاد الوطني الأردني وحققنا أهدافنا بفضل الجهود الملكية والمتابعة المستمرة لهذا المشروع ليكون نموذجاً يحتذى به في كافة محافظات المملكة. من جانبه قال مدير عام الجمارك اللواء جلال القضاة: "نحتفل اليوم بمناسبة عيد ميلاد جلالة القائد الملك عبدالله الثاني بإنجاز مجموعة من المشاريع التطويرية والتحديثية التي تحض عمل الجمارك في منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، مشيراً إلى أن هذه المشاريع تأتي تجسيدا للرؤى الملكية السامية للنهوض بمستوى الخدمات المقدمة من القطاع العام لشركائه في القطاع الخاص، واستكمالاً لسيرة الدائرة في التطوير والتحديث وتسهيل الإجراءات الجمركية وبما ينسجم والمعايير الدولية سعياً لتعزيز النمو الاقتصادي وتشجيع الاستثمار.

وأعرب القضاة عن أمله بتعاون الشركاء لتحقيق مزيد من الإنجازات والأهداف الوطنية العليا وتعزيز الاقتصاد الوطني، مشيداً بدور سلطة منطقة العقبة الاقتصادية وتعاونها البناء لإنجاز هذه المشاريع ومن أهمها "القائمة الذهبية والرخص المسبقة وإعادة هندسة الإجراءات الجمركية" التي ستعمل على تسهيل الإجراءات ورفع مستوى الخدمات لتتلقى الخدمة وتوفير بيئات جمركية موحدة.

وأكد حرص الدائرة على تطبيق مفاهيم الحكومة الإلكترونية الذكية وحوسبة كافة الإجراءات الجمركية بهدف التسهيل على متلقي الخدمة وتبسيط الإجراءات وتسهيل عملية التبادل التجاري ما يرفع سوية الاقتصاد الوطني. وضمن الموقف الأردني المشرف مع الأهل في غزة ملكاً وحكومة وشعباً، منوهاً إلى أن دائرة الجمارك اتخذت العديد من الإجراءات العاجلة للتعامل مع أزمة تباطؤ وصول البضائع لبناء العقبة بسبب التوتر الحاصل في باب المندب، حيث قامت الدائرة بتفعيل خطط الطوارئ ورفع مستوى التنسيق مع كافة الشركاء والأجهزة المختصة إضافة إلى أن الحكومة اتخذت قراراً بتثبيت أجور الشحن كما كانت قبل اندلاع الأزمة.

مجلس إعمار الطفيلة

مجلس إعمار الطفيلة

الطفيلة

اطلع رئيس مجلس إدارة مؤسسة إعمار الطفيلة مصطفى العوران، وعدد من أعضاء المجلس، على الخدمات التدريبية والترفيهية والأنشطة التي يقدمها مركزها الثقافي في الطفيلة لأبناء المجتمع المحلي. واستمع أعضاء المجلس إلى عرض قدمته رئيس وحدة مركز زها في الطفيلة الدكتورة تسنيم العوران، حول الخدمات المقدمة لمختلف الفئات العمرية على مدار العام، ضمن برنامج تدريبي وترفيهي يشمل دورات تدريبية لرواد المركز وزواره، استهدفت خلال العام الماضي نحو ٢٢ ألف مستفيد. وأضافت أن تقديم الدورات التدريبية المتخصصة والفعاليات الترفيهية والمهرجانات إلى جانب برنامج "زها تائم"، يأتي لتطوير المهارات الأساسية والتقنية ورعاية المبدعين، وتمكين الفئات المستهدفة من الأطفال واليافعين من تنمية أفكارهم وتطوير مهاراتهم الحياتية. وبيّنت أن البرنامج التدريبي، يشتمل على دورات التصميم وبرمجة الروبوت الآلي والصحافة والإعلام والتربية الإعلامية، والحساب الذهني السريع والمهارات اليدوية، وإعادة التدوير وتشكيل الفخار، واستخدامات اللغة الانجليزية والمحادثة والرسم والخط العربي والكراتيه. بدوره، أكد العوران، استعداد المؤسسة لتقديم أوجه الدعم لمساندة جهود المركز في خدمة المجتمع المحلي، لافتاً إلى دعم المؤسسة بنحو ١٢ جهاز حاسوب، وتقديم الدعم لإضاءة مرافق المركز وغيرها.

تعزيز التعاون بين القطاعين العام والخاص

تعزيز التعاون بين القطاعين العام والخاص

عجلون

بحث بلدية عجلون الكبرى خلال الاجتماع الذي عقد، مع فريق العمل المختص من مشروع دعم البلديات الممول من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، آلية تفعيل نظام تتبع المواكبات لكياسات النفايات في جميع مناطق البلدية. وقال مساعد رئيس البلدية لشؤون المناطق وضابط ارتباط المشروع، محمد علي القضاة، إن البرنامج سيمنح المسؤولين في البلدية من متابعة عمل الكياسات عن بعد من خلال ربطه مع نظام GBS مع قسم الحركة ومناطق البلدية لإنجاز الكياسات بمسارات مرسومة ومحددة لكل منطقة إضافة إلى حملات مفرقة.

بحث تعزيز الروابط الثقافية والأكاديمية بين البلقاء التطبيقية والجامعات الصينية



تدرسها الجامعة والكليات التابعة لها، مبيناً أن الجامعة وجهت جميع إمكانياتها نحو تطوير التعليم التقني والتطبيقي، ونقل النماذج العالمية الناجحة في التعليم التقني من خلال ابتعاث عدد من أبناء الوطن للدراسة في أرقى الجامعات العالمية ونقل التكنولوجيا وأساليب التعليم الحديثة لطلبة الجامعة، بما يسهم في تحقيق التنمية المستدامة واقتصاد المعرفة وحاجة السوق المحلي الإقليمي، مثل تخصصات تكنولوجيا المعلومات والذكاء الاصطناعي والسيارات الهجينة والكهربائية والطاقة المتجددة. وأكد العجلوني، حرص الجامعة على توطيد علاقاتها الأكاديمية والبحثية مع

الجامعات والشركات الصينية العملاقة، وإمكانية التبادل الثقافي والأكاديمي مع الجامعات الصينية في عدد من مجالات المعرفة التي تخدم الأردن. بدوره أكد السفير الصيني متانة العلاقات الأردنية الصينية التي أرسى دعائمها جلالة الملك عبدالله الثاني، والقيادة الصينية، مشيراً إلى دور الأردن الحيوي والمحوري في مختلف المجالات، واهتمامه بقطاع التعليم العالي وتطوير العلاقات مع مختلف دول العالم. وقال "تجمعنا مع الأردن الثقة السياسية المتبادلة الوثيقة، وتقارب القيم الثقافية والروابط الشعبية القوية، إضافة إلى علاقات تاريخية ثقافية واجتماعية وطيدة وممتدة..

جامعة الزرقاء تكرم المدارس الفائزة بالمسابقة البيئية

وتدوير المخلفات للاستفادة منها، لافتاً إلى حرص الجامعة على تعزيز التشاركية مع مؤسسات المجتمع كافة. من جانبه، أكد نائب رئيس الجامعة للشؤون الإدارية الدكتور نضال عيشة، حرص الجامعة على الارتقاء بمستوى الأعمال التي تخدم المجتمعات المحلية. واشتملت المسابقة على ثلاثة محاور بيئية أساسية هي: إدارة المياه،

الزرقاء كرمت جامعة الزرقاء، المدارس الفائزة بالمسابقة البيئية على مستوى محافظة الزرقاء بعنوان "مبادرة لدرستي انمي". وأشاد مستشار وزير البيئة لشؤون الإعلام ومدير مديرية الاتصال والتوعية البيئية الدكتور أحمد عبيدات، باحتضان جامعة الزرقاء دوماً للأنشطة والبرامج التي تعنى بأهمية البيئة، والحفاظ عليها



من قبل سلطة منطقة العقبة وشركة تطوير العقبة. وأعرب عن أمله برؤية عدد أكبر من المشاريع بالتنسيق مع الفريق الاستشاري الياباني الذي يتضمن تحديد أولويات المشاريع وموارد التمويل المتوقعة والخطة لكل مشروع والجدول الزمني للمخطط الشمولي.

وأشار إلى زيارة فريق عمل تحديث المشروع لليابان، حيث زار المشاركون خمسة مدن يابانية، واطلعوا خلالها على أفضل الممارسات في جوانب مختلفة تتعلق بالتخطيط الحضري والوقاية من الكوارث والشراكات بين القطاعين العام والخاص، وتكوين وإدارة التجمعات ومرافق الموانئ وحلول النقل العام والمناطق متعددة الاستخدامات والمدينة الذكية وإدارة المناطق الصناعية.

السلطة على تقديم كامل الدعم وتوفير جميع الاحتياجات اللازمة بالتنسيق مع الجهات المعنية للوصول إلى إقرار المخطط الشمولي للعقبة. وأشار إلى أهمية تعزيز التعاون المشترك في تنفيذ عدد من المشاريع المنبثقة عن المخطط وإنجاز المشاريع المنفذة من قبل الخبراء المكلفين من السلطة وجايبكا لتدعم التغيير الإيجابي للعقبة وإقليمها وتسهم في تحويلها إلى مدينة ذكية ومركزاً جاذباً للاستثمار على المستوى العالمي. من جهته، ثمن شينغو دور رئيس وأعضاء مجلس المفوضين وفريق عمل تحديث المخطط الشمولي على دعمهم المتواصل خلال مراحل تحديث المخطط، الذي ينبثق عنه ٢٣ مشروعاً رأسمالياً مقترحاً ضمن المخطط الذي سيتم تنفيذه

السلطة على تقديم كامل الدعم وتوفير جميع الاحتياجات اللازمة بالتنسيق مع الجهات المعنية للوصول إلى إقرار المخطط الشمولي للعقبة. وأشار إلى أهمية تعزيز التعاون المشترك في تنفيذ عدد من المشاريع المنبثقة عن المخطط وإنجاز المشاريع المنفذة من قبل الخبراء المكلفين من السلطة وجايبكا لتدعم التغيير الإيجابي للعقبة وإقليمها وتسهم في تحويلها إلى مدينة ذكية ومركزاً جاذباً للاستثمار على المستوى العالمي. من جهته، ثمن شينغو دور رئيس وأعضاء مجلس المفوضين وفريق عمل تحديث المخطط الشمولي على دعمهم المتواصل خلال مراحل تحديث المخطط، الذي ينبثق عنه ٢٣ مشروعاً رأسمالياً مقترحاً ضمن المخطط الذي سيتم تنفيذه

أكد منتدون أن حرب غزة وضعت القضية الفلسطينية على خارطة الاهتمام الدولي واهتدت مخططات الاحتلال في فلسطين والمنطقة.

وقال هؤلاء في ندوة نظمتها اللجنة الثقافية والاجتماعية في مجمع النقابات المهنية بإربد أن مشروع التهجير الصهيوني الذي رفضه الأردن وتصدى له منذ اليوم الأول للحرب على غزة دفع الاحتلال للبحث عن حلول أخرى للخروج من هذه الأزمة. وقال الدكتور موفق محادين، ان القضية الفلسطينية استعادت بعد حرب غزة مكانتها في البعدين السياسي والجغرافي بالرغم من مخططات إسرائيل الرامية الى تفكيك القوى العربية واضعافها.

وأكد محادين ان حرب غزة ليست حرباً محلية بل لها سمة العالمية وأسقطت شعارات عالمية مزيضة منها "الديمقراطية وحقوق الانسان" وكشفت زيف الصهيونية العالمية المدعومة من الغرب.

من جانبه قال الدكتور منذر الحوارات ان القضية الفلسطينية واعقد القضايا العالمية لأنها متشابكة بالمسارات السياسية والعسكرية والجيوسياسية، مشيراً الى ان اسرائيل سعت ل' أحداث انقسام داخل فلسطين منذ بداية الاحتلال، كما سعت الى طمس التاريخ الفلسطيني منذ عام ١٩٤٨ وكانت تهدف الى اخلاء أصحاب الأرض منذ اول مستوطنة وسط انشغال عربي باشكاليات وقضايا محلية.

وأكد الحوارات ان حرب غزة أفضلت نظرية اقوى جدار عازل في المنطقة المدعوم بالذكاء الاصطناعي والعسكري والذي كانت تستخدمه اسرائيل كعامل نفسي امام المقاومة لتكسر ارادة الشعب الفلسطيني المقاوم الا ان ذلك تحطم في اول يوم للحرب وفضلت اسرائيل في "استعادة كرامتها" امام العالم من خلال الانتشار البري في حربها على قطاع غزة ونشر الروايات الكاذبة عن المقاومة.

الميثاق الوطني
الإحزاب السياسية شكلت الائتلافات



قال امين عام حزب الميثاق الوطني العين الدكتور محمد المومني، ان الاحزاب ستغير شكل الانتخابات القادمة وسيكون لها دور مهم ووجود قوي في التنافس.

وأضاف المومني خلال لقاء حوارى بإربد بعنوان "رؤية الميثاق الوطني للانتخابات القادمة"، ان الحضور الحزبي في الانتخابات المقبلة جاء بدعم ورؤية وإرادة ملكية خصوصاً بعد اجراء التعديلات التي تم إقرارها في عملية تحديث المنظومة السياسية في الأردن.

وأكد ان مشروع التحديث السياسي متقدم ومهم، وتنفيذه يدل على ارادة حقيقية، مؤكداً أن التحديث السياسي مصلحة وطنية لكل الأطراف، مشيراً الى ان الاصلاح السياسي وروافعه الحزبية ليست ترفاً او متطلب مرحلة يعينها بل هو حالة مستمرة ومتطورة.

وأضاف، وقال الدكتور المومني في اللقاء الذي اداره مساعد الامين العام للحزب للشؤون المالية والادارية طارق حجازي، ان هويتنا كحزب في أننا حزب برامجي محافظ وسطي واصلاحي وتحديثي، ونوابتنا التي لا تقبل المساس بها هي: الدين، العرش، الجيش والأجهزة الأمنية، الوحدة الوطنية، القضية الفلسطينية والقدس.

وأشار الى ان عدد اعضاء الحزب بلغ ٩ آلاف، مؤكداً أن الحزب "ليس حزب الشخص الواحد وقراراته تتخذ بشكل جماعي والمجلس المركزي الذي ينيثق عنه المكتب السياسي يضم سبعة ممثلين عن كل دائرة انتخابية..

وأكد المومني ان حزب الميثاق الوطني سيخوض كل الانتخابات القادمة سواء البرلمانية او البلدية او القنابية او الامركزية وبما يعزز من حضوره ووجوده خدمة مصلحة الوطن والمواطن ووفق رؤية برامجية واضحة ومحددة تعالج كافة القضايا والههم التي تشغل بال الاردنيين وعلى رأسها الهم المعيشي والاقتصادي.

وشدد على ان القضية الفلسطينية هي الأهم على الساحة العربية والدولية وأن "ما يمر به الأشقاء في مدن الضفة الغربية ظلام وأتم وأنا نسير خلف جلالة الملك عبدالله الثاني في دعم الأشقاء ومساندتهم، مشيراً الى أن الموقف الأردني المنسجم بقيادة وشعباً يعبر عن حرص الاردنيين على مستقبل اهلنا في فلسطين.

وأشار الى ان جلالة الملك يدافع عن القضية الفلسطينية من منطلق ديني وعروبي واخلاقي وانساني ومصالحنا هي الدفاع عن فلسطين التي ان تقوم دولتها المستقلة. وشارك في اللقاء الحوارى المساعد الاول للامين العام ريم بدران ومساعد امين عام الحزب لشؤون المرأة الهندسة سناء مهيار ومساعد الامين العام لشؤون الاقتصاد محمود فريحات.