

## الملك يلتقي رئيس دولة الإمارات والعاهل البحريني

# الملك: ضرورة إيجاد أفق سياسي للقضية الفلسطينية

## التصدي للعنف الذي يمارسه المستوطنون المتطرفون بحق الفلسطينيين



وتناول اللقاء الأوضاع الراهنة بالمنطقة، خصوصاً ما تشهده غزة من تطورات خطيرة، إذ جرى التأكيد على ضرورة الوقف الفوري وال دائم لإطلاق النار، وحماية المدنيين، والاستمرار بإيصال المساعدات الإنسانية للقطاع. وتم التأكيد على أهمية تكثيف الجهود لإنهاء الصراع الفلسطيني الإسرائيلي وفق حل الدولتين، الذي يضمن الاستقرار والأمن للجميع، ويمكن الأشقاء الفلسطينيين من الحصول على حقوقهم العادلة والمشروعة.

تابع ص ٢

التأكيد على ضرورة التوصل لوقف فوري ودائم لإطلاق النار في غزة، وحماية المدنيين، وتوفير المساعدات الكافية للأهل في القطاع. وأكد جلالة الملك ضرورة التصدي للعنف الذي يمارسه المستوطنون المتطرفون بحق الفلسطينيين في الضفة الغربية، والانتهاكات على الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس. كما جرى التأكيد على ضرورة إيجاد أفق سياسي للقضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، بما يفضي إلى حصول الأشقاء الفلسطينيين على كامل حقوقهم المشروعة.

تابع ص ٢

## الملك: معارك الجيش العربي وتضحياته ستظل أوسمة فخر واعتزاز على صدر كل مواطن أردني

# الملك يري احتفال القوات المسلحة بذكرى معركة الكرامة



تابعة سلاح الجو الملكي الأردني. ووضع جلالته إكليلاً من الزهور على الصرح التذكاري لشهداء معركة الكرامة. ودعا مفتي القوات المسلحة لشهداء معركة الكرامة والجيش العربي والأجهزة الأمنية بالرحمة والمغفرة، سائلاً الله عز وجل أن يحل عليهم الرضا والمغفرة، والإحسان مع التبيين والصديقين والصالحين. أكد جلالته الملك عبدالله الثاني أن معارك الجيش العربي وتضحياته ستظل أوسمة فخر واعتزاز على صدر كل مواطن أردني، وهي تاريخنا، وهي هويتنا التي لا يمكن أن نقبل المساومة عليها. ويذكرى معركة الكرامة الخالدة، ما زال نشامي القوات المسلحة على العهد، درعاً متيناً وحصناً أميناً للأردن الغالي.

تابع ص ٢

الكرامة. رعى جلالته الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، الخميس، الاحتفال الذي أقامته القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، بمناسبة الذكرى السادسة والخمسين لمعركة الكرامة الخالدة. ولدى وصول جلالته يرافقه سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، إلى موقع الصرح التذكاري لشهداء معركة الكرامة، أطلقت المدفعية إحدى وعشرين طلقة تحية لجلالته، وكان في استقباله رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الجنيطي، وعدد من كبار الضباط. وفي بداية الاحتفال، الذي حضره سمو الأمير مرعد بن رعد، كبير الأمراء في الديوان الملكي الهاشمي، وكبار المسؤولين المدنيين والعسكريين، عزفت موسيقات القوات المسلحة السلام الملكي. واستعرض جلالته الملك حرس الشرف الذي اصطف تحتيته، فيما حلفت طائرات من نوع F16

## القوات المسلحة تنفذ ٧ إنزالات جوية لمساعدات على غزة بمشاركة دولية

عمان

نفذت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، الخميس، ٧ إنزالات جوية، حملت مساعدات إنسانية وغذائية استهدفت عدد من المواقع شمال قطاع غزة.

ونفذت عملية الإنزال طائرتان من نوع (C130) تابعتان لسلاح الجو الملكي الأردني، وطائرة تابعة لجمهورية مصر العربية الشقيقة، إضافة إلى طائرتين تابعتين للولايات المتحدة الأميركية، وطائرة تابعة لجمهورية ألمانيا الاتحادية، وطائرة تابعة لجمهورية سنغافورة.

وتأتي المشاركة الدولية في عملية الإنزال في إطار جهود المملكة الأردنية الهاشمية لجشد دعم المزيد من المواقف الدولية لإيصال المساعدات الغذائية لسكان الذين يعانون ظروف المجاعة نتيجة الحرب الإسرائيلية المستمرة خاصة في شهر رمضان المبارك. وأكدت القوات المسلحة أنها مستمرة بإرسال المساعدات الإنسانية والطبية عبر جسر جوي لإيصالها من خلال طائرات المساعدات من مطار ماركا باتجاه مطار العريش الدولي أو من خلال عمليات الإنزال الجوي على قطاع غزة أو قوافل المساعدات البرية.

وارتفع عدد الإنزالات الجوية التي نفذتها القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، منذ بدء العدوان الإسرائيلي على القطاع إلى ٥٣ إنزالاً جويًا أردنياً، و٧٨ إنزالاً جويًا بالتعاون مع دول شقيقة وصديقة.

## مجلس الإفتاء يقدر زكاة الفطر للفرد بـ ١٨٠ قرشا

عمان

قدر مجلس الإفتاء والبحوث والدراسات الإسلامية قيمة زكاة الفطر بـ ١٨٠ قرشا، وهديّة طعام المسكين للعاجز عن الصيام كبير أو مرض لا يرجى شفاؤه، بدینار واحد في حده الأدنى عن كل يوم. وأشار قرار المجلس عقب اجتماعه الخميس، إلى أن المسلم يخرج زكاة الفطر من القوت الغالب في بلده، وفي الأردن القوت الغالب عندنا هو القمح؛ لأن الخبز هو المادة الرئيسة في غذائنا، ولهذا فإن زكاة الفطر هي صاع قمح أي (٢,٥) كغم عن كل شخص، ويجوز إخراجها نقداً.

ولفت قرار المجلس إلى جواز إخراج زكاة الفطر من أول شهر رمضان المبارك، ولكن يفضل أن تخرج بين غروب شمس آخر يوم من رمضان ووقت صلاة العيد.

وأضاف، أن زكاة الفطر فريضة من فرائض الإسلام، ومظهر من مظاهر التكافل الاجتماعي الذي تميزت به شريعتنا الإسلامية السمحة في شهر رمضان المبارك؛ شهر البر والخير والإحسان، فوجب فيه زكاة الفطر على المسلم الذي يملك قوته وقوت عياله يوم العيد، ولديه فائض عن حوائجه الأصلية، يدفعها عن نفسه، وعن من تجب عليه نفقته من المسلمين من زوجة، وولد صغير، وطفل ولد، ويدفعها أيضاً عن أبيه وأمه الفقيرين اللذين يتفق عليهما.

## الترية تحتفل بالذكرى السادسة والخمسين لمعركة الكرامة الخالدة

علي الحصص، وقادة الأجهزة الأمنية في اللواء، اعزاز الأسرة التربوية بالطولات والتضحيات التي سطرها أبطال قوتنا المسلحة في معركة الكرامة دفاعاً عن الوطن وحماية نراه الغالي. وأضاف أن احتفال الأسرة التربوية بهذه المناسبة يأتي تأكيداً على اعزازها بالمناسبات الوطنية، وحرص الوزارة على تاصيل الانتماء والولاء للوطن والقيادة الهاشمية في نفوس أبنائنا الطلبة. وتضمنت فعاليات الحفل، الذي حضره عدد كبير من أبناء الأسرة التربوية، نشيد ذكرى معركة الكرامة أداء كشافه ومرشدات وزارة التربية والتعليم، معبرين عن اعزازهم بطولات الجيش العربي الأردني وتضحيات أبنائه للذود عن حمى الوطن الغالي.

## بتصفيات كأس العالم المنتخب الوطني يفوز على باكستان



تابع ص ٨

## وزير المياه يبحث والسفير المغربي أوجه التعاون المشترك

عمان

بحث وزير المياه والري المهندس رائد ابو السعود، الخميس، مع السفير المغربي لدى المملكة، فؤاد أخريف، أوجه التعاون المشترك.

واستعرض أبو السعود، حجم التحديات التي يواجهها الأردن خاصة ما يعاينه الواقع المائي من تزايد الصعوبات، مبيناً أن الأردن بالرغم من الجهود المضنية التي تبناها في مجال تعزيز الموارد المائية المتاحة إلا أن التغييرات المناخية وازدياد الطلب نتيجة الزيادة السكانية وأزمة اللاجئين يفاقم من اتساع الفجوة بين الطلب والمتاح. وأشار إلى تجارب الأردن في إدارة المياه المتكاملة لمصادر المياه وخضف فاقد المياه، إضافة إلى المشاريع الهامة التي تمثل حلاً على المدى الطويل لمشكلة المياه في المملكة مثل الناقل الوطني.

من جهته، ثمن السفير المغربي، جهود وزارة المياه والري وعمليات التطوير والبناء، ومبدياً اهتمام الجانب المغربي بالتعاون الفاعل لإنجاح التعاون المائي المشترك.

## الأردن يشارك باجتماع وزاري لبحث تداعيات الحرب الكارثية على غزة

عمان

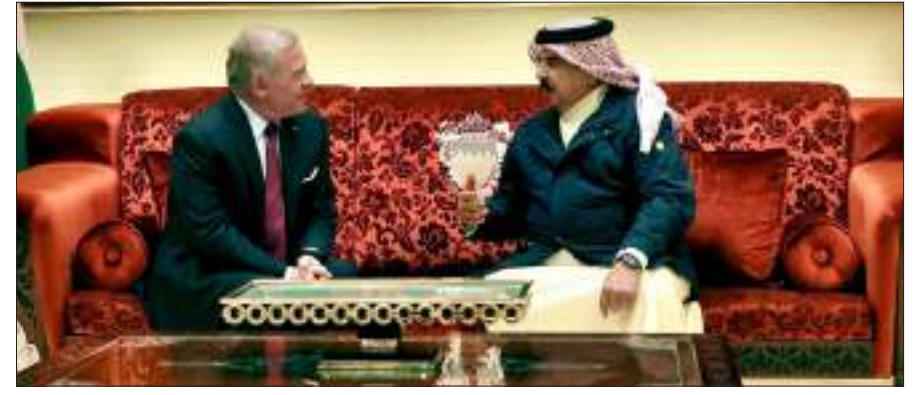
شارك الأردن اليوم باجتماع وزاري عربي على مستوى وزراء الخارجية في القاهرة، لبحث وتبادل وجهات النظر حول تطورات الوضع في وتداعياته الكارثية في غزة.

وصدر عن الاجتماع البيان التالي: استضافت جمهورية مصر العربية ٢١ آذار ٢٠٢٤ اجتماعاً لوزراء خارجية المملكة الأردنية الهاشمية، والمملكة العربية السعودية، ودولة قطر، وجمهورية مصر العربية، ووزارة الدولة للتعاون الدولي بدولة الإمارات العربية المتحدة، وأمين سر اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية، حيث تم التباحث وتبادل وجهات النظر حول تطورات القضية الفلسطينية والتدابير الكارثية للحرب الإسرائيلية على قطاع غزة والجهود المبذولة لوقفها وما تنتجته من معاناة و كارثة إنسانية غير مسبوقة.

أكد المشاركون على أولوية تحقيق وقف شامل وفوري لإطلاق النار، وزيادة نفاذ المساعدات الإنسانية، وفتح جميع المعابر بين إسرائيل والقطاع، والتغلب على العراقيل التي تضعها إسرائيل من خلال التنفيذ الكامل لقرار مجلس الأمن رقم ٢٧٢٠ بما يليب احتياجات أكثر من مليوني فلسطيني في قطاع غزة يواجهون المجاعة.

وأكدوا ضرورة توفير الدعم الكامل لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين "الأونروا"، وجددوا رفضهم لأيّة محاولات لتججير الفلسطينيين خارج أرضهم، أو تصفية القضية الفلسطينية مشددين على ضرورة وقف إسرائيل جميع الإجراءات الأحادية التي تقوض فرص تحقيق السلام العادل، بما فيها الاستيطان وتلك التي تستهدف تغيير الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها الإسلامية والمسيحية.

# الملك يلتقي العاهل البحريني الملك يلتقي رئيس دولة الإمارات بأبوظبي



## الصخري

التقى جلالته الملك عبد الله الثاني في قصر الصخري، الخميس، جلالته الملك حمد بن عيسى آل خليفة، ملك مملكة البحرين. وبحث جلاتهما العلاقات الأخوية الراضية التي تجمع بين المملكتين والشعبين الشقيقين، مؤكداً أهمية العمل على توسيع فرص التعاون في شتى المجالات. وتناول اللقاء الأوضاع الراهنة بالمنطقة، خصوصاً ما تشهده غزة من تطورات خطيرة، إذ جرى التأكيد على ضرورة الوقف الفوري والدائم لإطلاق النار، وحماية المدنيين، والاستمرار بإيصال المساعدات الإنسانية للقطاع. وتم التأكيد على أهمية تكثيف الجهود لإنهاء الصراع الفلسطيني الإسرائيلي وفق حل الدولتين، الذي يضمن الاستقرار والأمن للجميع، ويمكن الأشقاء الفلسطينيين من الحصول على حقوقهم

العادلة والمشروعة. وحضر اللقاء، رئيس الوزراء الدكتور بشر الخضارة، ومدير مكتب جلالته الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفير الأردني في المنامة رامي وريكات. كما حضره، عن الجانب البحريني، سمو الشيخ عبدالله بن حمد آل خليفة الممثل الشخصي لجلالة الملك، وسمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة، ممثل جلالته الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب المستشار الأمن الوطني، وسمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة النائب الأول لرئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة، رئيس الهيئة العامة للرياضة، رئيس اللجنة الأولمبية البحرينية، وعدد من كبار المسؤولين البحرينيين. وكان في استقبال ووداع جلالته الملك في قاعدة الصخري الجوية، جلالته الملك حمد بن عيسى آل خليفة، ملك مملكة البحرين، وعدد من أصحاب السمو الشيخ، وكبار المسؤولين في مملكة البحرين.

## أبوظبي

التقى جلالته الملك عبد الله الثاني بأبوظبي، الخميس، سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة. وتناول اللقاء الأخوي، الذي عقد في قصر الشاطئ، العلاقات المتينة والروابط العميقة التي تجمع البلدين والشعبين الشقيقين، وأهمية تعزيزها في شتى المجالات.

وجرى بحث آخر المستجدات الإقليمية، وعلى رأسها القضية الفلسطينية والتطورات الخطيرة في قطاع غزة، إذ تم التأكيد على ضرورة التوصل لحماية المدنيين، وتوفير المساعدات الكافية للأهل في القطاع. وأكد جلالته الملك ضرورة التصدي للعنف الذي يمارسه المستوطنون المتطرفون بحق الفلسطينيين في الضفة الغربية، والاتهاكات على الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس. كما جرى التأكيد على ضرورة إيجاد أفق سياسي للقضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، بما يفضي إلى حصول الأشقاء الفلسطينيين على كامل حقوقهم المشروعة.

وأكد الجانبان حرصهما على مواصلة التنسيق والتشاور حول القضايا ذات الاهتمام المشترك، بما يخدم مصالح البلدين ويحفظ أمن المنطقة واستقرارها. وأقام سمو الشيخ محمد بن زايد مادية إفطار تكريماً لزيارة جلالته الملك والوفد المرافق. وحضر اللقاء رئيس الوزراء الدكتور بشر الخضارة، ومدير مكتب جلالته الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفير الأردني في



نائب رئيس ديوان الرئاسة للشؤون التنموية وأسر الشهداء، وسمو الشيخ حمدان بن محمد بن زايد آل نهيان، وعدد من كبار المسؤولين. وكان في استقبال ووداع جلالته الملك في مطار البطين، سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، وعدد من أصحاب السمو الشيخ، وكبار المسؤولين في الدولة.

أبوظبي نصار الجباشنة. كما حضره عن الجانب الإماراتي سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، وسمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، وسمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان، وزير الخارجية، وسمو الشيخ ذياب بن محمد بن زايد آل نهيان،

التنسيق والتشاور حول القضايا ذات الاهتمام المشترك، بما يخدم مصالح البلدين ويحفظ أمن المنطقة واستقرارها. وأقام سمو الشيخ محمد بن زايد مادية إفطار تكريماً لزيارة جلالته الملك والوفد المرافق. وحضر اللقاء رئيس الوزراء الدكتور بشر الخضارة، ومدير مكتب جلالته الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفير الأردني في

## الملك يرعى احتفال القوات المسلحة بالذكرى السادسة والخمسين لمعركة الكرامة

### الكرامة

يرعى جلالته الملك عبد الله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، الخميس، الاحتفال الذي أقامته القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، بمناسبة الذكرى السادسة والخمسين لمعركة الكرامة الخالدة. ولدى وصول جلالته يرافقه سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني ولي العهد، إلى موقع المسرح التذكاري لشهداء معركة الكرامة، أطلقت المدفعية إحدى وعشرين طلقة تحية لجلالته، وكان في استقباله رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن

يوسف أحمد الحنيطي، وعدد من كبار الضباط. وفي بداية الاحتفال، الذي حضره سمو الأمير مرعد بن رعد، كبير الأمراء في الديوان الملكي الهاشمي، وكبار المسؤولين المدنيين والعسكريين، عزفت موسيقا القوات المسلحة السلام الملكي. واستعرض جلالته الملك حرس الشرف الذي اصطف لتحيته، فيما حلقت طائرات من نوع F16 تابعة لسلاح الجو الملكي الأردني. ووضع جلالته إكليلاً من الزهور على



## السفارة البريطانية: دخول أكبر شحنة من المساعدات البريطانية الى غزة

### عمان

أعلنت المملكة المتحدة عن تمويل جديد لبرنامج الأغذية العالمي يدعم توفير كميات كبيرة من المساعدات في غزة بالتعاون مع الأردن، في خضم قلق متزايد بشأن خطر حدوث مجاعة في القطاع. وقالت السفارة البريطانية في عمان ببيان إن أكبر شحنة من المساعدات البريطانية دخلت إلى قطاع غزة عبر الحدود، وتعمل الأمم المتحدة على توزيعها على العائلات المحتاجة في غزة. وبيّن أن برنامج الأغذية العالمي سيوزع أكثر من 2000 طن من المعونات الغذائية، بتمويل من الحكومة البريطانية إضافة إلى 150 طن من مواد الإغاثة التي مولتها المملكة المتحدة، وشملت البطانيات والخيام، والتي وصلت أخيراً وسوف توزعها اليونيسف. كما وصل إلى غزة مستشفى ميداني بريطاني تديره مؤسسة (UK-Aid) الخيرية البريطانية، وسيبدأ تشغيله لتقديم رعاية طبية متقدمة للأرواح. وقالت السفارة، إن هذه الشحنة الجديدة تشمل دقيق القمح المدعم لاستخدامه في المخازن، ووجبات ساخنة، إلى جانب وجبات غذائية جاهزة للأكل، مشيرة إلى أن هذه الحزم الغذائية سيستفيد منها أكثر من 275000 شخص في غزة. وكل حزمة غذائية مخصصة لعائلة من خمسة أشخاص، وتشمل معليات اللحم والسمك، وحلوى التمر، وتوفر نحو نصف السرعات الحرارية اليومية التي تحتاجها العائلة لمدة 15 يوماً.

وقال السفير البريطاني لدى الأردن، فيليب هول: "دخل إلى غزة هذا الأسبوع أكثر من 2000 طن من المساعدات الغذائية الممولة من المملكة المتحدة وهذه المساعدات يوزعها برنامج الأغذية العالمي حيث وصل معظمها إلى غزة بفضل التسهيلات التي يقدمها الأردن. وأكد أن هناك حاجة ماسة لهذه المساعدات، وهو ما يؤكد أهمية الشراكات في تقديم الإغاثة لأهالي غزة.

وبحسب البيان قال وزير الخارجية، ديفيد كاميرون: "من الضروري الإبقاء على تدفق المساعدات إلى غزة لإنهاء المعاناة ولهذا السبب فإن هذه الشحنة الجديدة من المساعدات عن طريق برنامج الأغذية العالمي حيوية للغاية.."

وأشار إلى أن تقرير التصنيف المتكامل لمراحل الأمن الغذائي يُبذر بأن حدوث مجاعة بات وشيكاً. لذا نحتاج إلى معابر لوصول المساعدات الإنسانية باستمرار عبر البر لإتاحة دخول المزيد منها. ونحن نواصل بحث إسرائيل على السماح بفتح مزيد من المعابر، وفتحات أطول، واستعادة خدمات الرعاية الصحية وشبكات المياه والصرف الصحي.. وأضاف، إن هذه الشحنة الجديدة من المساعدات، كانت، مرة أخرى، بتسهيل من الأردن الذي له فضل كبير في دعم الاستجابة الإنسانية البريطانية. فتمتد فتح المعبر في كانون الأول 2023، عملت الحكومة الأردنية، إلى جانب الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، على ضمان عبور نحو 600 شحنة محملة بالمساعدات الإنسانية إلى غزة، تحمل 8000 طن من مواد الإغاثة والمواد الغذائية. وقد وصلت مساعدات إنسانية إلى غزة من 10 هيئات إغاثة دولية مختلفة - بما في ذلك برنامج الأغذية العالمي واليونيسف، الشريكان للمملكة المتحدة. وأكد أن المملكة المتحدة ملتزمة بضمان وصول المساعدات إلى المحتاجين إليها بشدة، بينما يستمر الفلسطينيون في مواجهة أزمة إنسانية متنامية ومدمرة في غزة.

## الاقتصاد النيابية تطلع على آلية عمل مؤسسة جدكو

### عمان

أصاحب المشاريع الصغيرة والمتوسطة ودعمها خصوصاً في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة. ودعا النبر إلى دعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة لإتاحة الفرصة للخريجين والشباب المتعطلين عن العمل، من أجل التخفيف من البطالة، مطالباً أعضاء اللجنة بضرورة تقييم العمل في المؤسسة، كي تحقق الغاية التي أنشأت من أجلها. من جهتهم، أكد النواب: عدنان مشوق، هائل عياش، موسى هنطش، سليمان أبو يحيى، تيسير كريشان، محمد هلالا، أسماء الرواحنة، عبد الله ابوزيد،

اطلعت لجنة الاقتصاد والاستثمار النيابية برئاسة عمر النبر على آلية عمل المؤسسة الأردنية لتطوير المشاريع الاقتصادية (جدكو) وخطتها الاستراتيجية لتطوير المشاريع والمصانع والأفكار الريادية. وأكد النبر في الاجتماع الذي عقد الخميس، بحضور المدير التنفيذي للمؤسسة الأردنية لتطوير المشاريع الاقتصادية (جدكو) عبدالفتاح الكايد، وعدد من مدراء الوحدات في المؤسسة، أهمية تقديم التسهيلات أمام

## مواصلة البرنامج التدريبي للتربية الإعلامية والمعلوماتية في عدة محافظات

### عمان



إربد، والكرك، والعقبة، والزرقاء، وجرش، ومعان. يشار إلى أن وزارة الاتصال الحكومي، وقعت اتفاقية مع صندوق الحسين للإبداع والتقوى، ومعهد الإعلام الأردني في كانون الثاني الماضي، لتنفيذ المرحلة الثالثة من مشروع "التربية الإعلامية والمعلوماتية"

واصلت وزارة الاتصال الحكومي تنفيذ البرنامج التدريبي المتخصص في "التربية الإعلامية والمعلوماتية"، بالشراكة والتعاون مع صندوق الحسين للإبداع والتقوى، ومعهد الإعلام الأردني. والتحق 59 شاباً وشابة من المتطوعين مع مؤسسة ولي العهد، وصندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية بالبرنامج التدريبي المجاني الذي عُقد على مدار 3 أيام في محافظات معان والزرقاء وجرش. وتضمن البرنامج ورشات تدريبية تناولت محاور عدة، أهمها مفاهيم ومهارات التربية الإعلامية والمعلوماتية، والتحقق من الأخبار الكاذبة والمضللة، وخطاب الكراهية في وسائل الإعلام ومصات التواصل الاجتماعي، والأمان الرقمي للشباب. ويهدف البرنامج إلى تدريب وبناء قدرات 75 شاباً وشابة ضمن الفئة العمرية 16-24 عاماً في 6 محافظات مختلفة تشمل،

## رئيس مجلس النواب يهنئ بذكرى معركة الكرامة ويوم الأم

### عمان

هنأ رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، باسمه وباسم أعضاء مجلس النواب، جلالته الملك عبد الله الثاني وولي عهده الأمين، ونشأى قواتنا المسلحة وأجهزتنا الأمنية، بمناسبة الذكرى السادسة والخمسين لمعركة الكرامة الخالدة.

وقال الصفدي: "إننا نستذكر في ذكرى معركة الكرامة عظيم الفخر والاعتزاز، كيف أعاد الأردن للأمة جمعاء، معنى الكرامة والنصر، حيث شكلت الكرامة منعطفاً مهماً في مسار المنطقة وموازين القوة فيها، ليكون هذا الوطن على عهده مع أبناء أمته، قويا متبعا لا تتألم منه أطعماً الواهمين".

وأضاف الصفدي: "لقد سطر نشأى جيشنا العربي بقيادة جلالته الملك الراحل الحسين بن طلال -طيب الله ثراه-، أسماً معاني التضحية والفداء والبسالة في معركة الكرامة دفاعاً عن ثرى الوطن بوجه العدو الغاشم.

وتابع: "لقد برهننت معركة الكرامة قوة الأردن بقيادةه الهاشمية الحكيمة وقواته المسلحة الباسلة وأبنائه الذين يبذلون الغالي والثمين في سبيل الحفاظ على الوطن والدفاع عن كرامة الأمة، واليوم بقيادة جلالته الملك يسير هذا الحمى أكثر قوة وصلابة، وتتصدى ونحن ملتفين حول الراية الهاشمية الخفاقة لكل من يحاول النيل من أمن واستقرار بلدنا.

وبمناسبة عيد الأم، قال الصفدي: "نستذكر على الدوام، عطاء الأمهات الأردنيات اللواتي تتركن البصمات الجليلة في شتى الميادين، فتحيه الفخر بالأردنية مربية في المنزل كانت أو عاملة في ميادين العطاء، حيث تتركن من الأثر الكثير على امتداد ساحات الوطن الغالي.."

وأضاف: "في عيد الأم، نوجه تحية الفخر والإجلال للأمهات الشهداء الذين قضوا دفاعاً عن ثرى هذا الوطن، كما نوجه التحية للأمهات الشهداء في أرض فلسطين الطاهرة، صامدات مرايات في وجه المحتل الأحمق.."

## الهيئة الخيرية تطلق حملة لدعم الطلاب الجامعيين من غزة

### عمان

أطلقت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية حملة "دعم الطلاب الجامعيين من غزة" في الأردن، بالتعاون مع مجموعة من صانعي المحتوى، وفتح باب استقبال التبرعات النقدية ومن أنحاء العالم كافة.

وقالت الهيئة في بيان اليوم الخميس إن الحملة تهدف إلى جمع التبرعات النقدية لدفع الأقساط الجامعية المترامية على الطلاب من قطاع غزة بسبب الظروف التي يمر بها القطاع جراء العدوان الإسرائيلي. ولفت البيان إلى فتح باب التسجيل للطلاب من قطاع غزة مسبقاً، حيث سيصل عدد المستفيدين من الحملة حوالي 200 طالب وطالبة يمكنهم دراستهم داخل المملكة ويعاونون من القطاع في الموارد المالية بسبب العدوان الإسرائيلي على القطاع.

# الآثار المدمرة للسمنة على الجهاز الهضمي



كشفت الدكتورة شفق صاديغوا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، التأثير السلبى للسمنة على كامل الجسم، ولكن بصورة خاصة في الجهاز الهضمي. وتقول الدكتورة، في حديث لصحيفة "إزبيستيا"، "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 ومرض 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 حية 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 "إزبيستيا"، 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 الفوس.

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 الصدى 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 مزمن. 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 المديرية 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 للسرطان، 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 فعلي 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 عملا إلى أن مركب "أسوفاكسين هيدروكلوريد" قد يكون طريقة واعدة لعلاج السرطان".

واجتاز "أسوفاكسين هيدروكلوريد" المرحلة الثالثة من التجارب السريرية بنجاح

تساعد في مكافحة هذا الخطر أم لا.

وبحثت دراسات قليلة في هذا السؤال بطريقة صارمة بين المشاركين من البشر، ومن الصعب استخلاص نتائج من هذه التجارب والأهم من ذلك، لا يبدو أن مضادات الاكتئاب تعمل في مكافحة السرطان بمفردها. ويجب دمجها مع الأدوية المضادة للسرطان التي تمنع الأورام من الاختباء من الجهاز المناعي في الجسم.

## 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 علاجاً جينياً متطوراً.

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 للاستخدام المستقبلي لبعض الجينات الأخرى التي تزيد عن ١٥٠ جينا والتي تسبب فقدان السمع لدى الأطفال".

ويمنع الجين العيب 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 لتوقفة 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 الأصوات حرقبا 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 تنقل 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



المثالية من الخضراوات، مقابل عدم تناول الخضار على الإطلاق. 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 المدرسة الثانوية، الخفض

اقترحت 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 "لانست"، 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 ١.٨ عاما من التعليم بفائدة تناول الكمية

## 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 الغذائية 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 للسكري بالتالي، 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 زولوتاريفشا، 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. - المقصود هنا المعويات، الإشريكية القولونية والبكتيريا القولونية، والمكورات العنقودية والمميرة والعفن".

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

وتقول، "غالبا ما تكون بكتيريا كليبسيلا 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 قيحية 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 بالماء المغلي دائما.

## النقاط السوداء المتحركة أمام العين تدق ناقوس الخطر

قالت عبادة العيون بمستشفى توبنغن الجامعي بألمانيا إن النقاط السوداء المتحركة أمام العين المعروفة أيضا باسم "الثآليل السوداء" أو "مطر السحابة" تدق ناقوس الخطر، حيث إنها تتدرج بالفصل 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 الجلغيا الثنائية التي تسمى البلاغم. 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 للتألم، وتشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن الأمر قد يعود إلى تكوين الخلايا الشاذة 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 للضرر.

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.

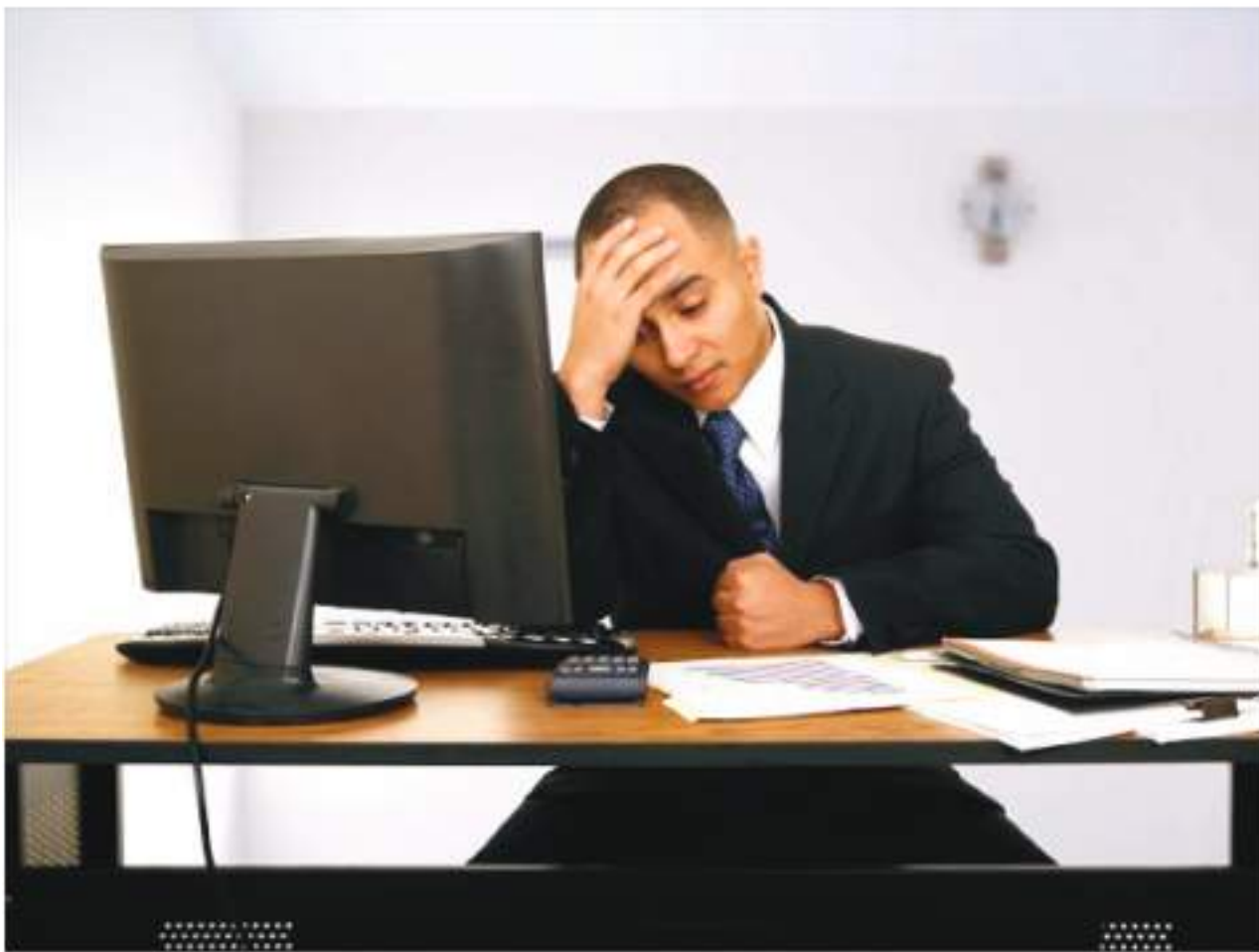
### فيتامين الشمس

ومن جانبه قال البروفيسور الألماني 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 فعله 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 لظواهرهم 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 نعدّل 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 ويبطئ عملية امتصاص العناصر المعدنية اللازمة لصحة الأسنان والعظام.

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

## هل ينتقل "الزهايمر" بين البشر؟



عدد أكبر من الأشخاص يمرض مرض 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 بهذه 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 يساب

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

توكل 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 ببروتينات 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

### شبكة الصحة العالمية وهدد الشيخوخة

#### وهو العالم في التخلف 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. مبينة 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".

وبينما 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.

## ما هي أضرار البطاطس المقلية على الدماغ؟

كشفت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية، الأضرار التي يسببها تناول البطاطس المقلية للدماغ. وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سيوتيك" إلى أن الإفراط في تناول البطاطس المقلية يمكن أن يؤثر سلباً على الجسم، لأنها تحتوي على مؤشر مرتفع لنسبة السكر في الدم، أي أنه بعد تناولها يرتفع مستوى الغلوكوز في الدم بشكل حاد. ووفقاً لها، تناولها بصورة متكررة يمكن أن يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية.

وتقول، "يتكون جسم الإنسان مما يأكله. نعم هذا تعبير مبتذل، لكنه صحيح. البطاطس المقلية، على عكس البطاطس السلوقة، لها مؤشر نسبة السكر في الدم مرتفع، إذا كان الشخص يأكل البطاطس المقلية دائماً، فغالباً ما يرتفع مستوى السكر في دمه. ويؤدي هذا إلى تفاعل الجسم مع التهاب متكرر. فمثلاً، تتلف بطانة الأوعية الدموية بالكوليسترول ما يؤدي إلى حدوث اضطرابات في الدورة الدموية".

وتستطرد ونتيجة لذلك يمكن أن يقل تدفق الدم إلى الدماغ. وتقول، "يبدأ الدماغ في تلقي كمية أقل من الأكسجين والمغذية، ونتيجة لذلك تنكسر أي سموت العديد من الخلايا العصبية".

## بهذه النسبة يومياً الشاي يطيل العمر

يعتقد العلماء أن هناك صلة بين العيش لمدة أطول وشرب الشاي. لكن الأمر كله يرجع إلى "النسبة المثالية".

وتشير أبحاثهم إلى أن شرب ثلاثة أكواب من الشاي يمكن أن يساعد في إطالة "الشيخوخة البيولوجية"، واقتترحت أن الشاي الأسود يحتوي على معادن مرتبطة بصحة القلب والدماغ والأمعاء. نظر الباحثون في جامعة سينشوان في تشنغدو بالصين إلى بيانات

5998 بريطاني تتراوح أعمارهم بين 37 إلى 73 عاماً بالإضافة إلى 7431 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 30 و 79 عاماً في الصين.

وخلص الخبراء إلى أن أولئك الذين شربوا الشاي أظهروا علامات على "شيخوخة بيولوجية أبطأ".

وقال العلماء إن "استهلاك حوالي 3 أكواب من الشاي أو 6 إلى 8 غرامات من أوراق الشاي يومياً أظهر فوائد أقوى بمكافحة الشيخوخة".

ووجدوا أيضاً أن أولئك الذين توقفوا بعد ذلك عن شرب الشاي وشربوا الشاي "زيادة أعلى في تسارع الشيخوخة البيولوجية".

## عادة محببة خلال النهار قد تكون علامة على الخرف



وهذا ما تدعمه جمعية الزهايمر، التي تقول إن الأشخاص في المراحل المتأخرة من الخرف لديهم ميل إلى الشعور بالتعب. علامات أخرى للخرف، فقدان الذاكرة على المدى القصير. تسمية الأشياء تصبح تحدياً. التفاعلات الاجتماعية قد تنخفض. تغيرات في المزاج بما في ذلك الإفراط في التسيان والاكتئاب.

ولكن إذا كنت تعاني من التسيان بشكل متزايد، خاصة إذا كان عمرك يزيد عن 65 عاماً، فمن الجيد التحدث إلى الطبيب العام حول العلامات المبكرة للخرف. وقال مالك، "إن أخذ قبولة متكررة أثناء النهار هو أيضاً سلوك ملحوظ يرتبط بحالات معينة. بما في ذلك الخرف، كما فقدان الاهتمام بالأصدقاء والعائلة هو علامة قد تشير إلى الإصابة بالخرف".

حذر أحد الخبراء البريطانيين من عادة شائعة خلال النهار يمكن أن تكون في الواقع علامة على الإصابة بالخرف. فقد يبدو أخذ القبولة أمراً غير ضار. لكن أستاذ الطب في كلية ويل كورنيل، رياض مالك، قال إنها قد تكون أحد أعراض الخرف. تقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية، "من الطبيعي أن تتأثر ذاكرتك بالأجهاد والتعب وبعض الأمراض والأدوية،

## انجاز علمي مذهل.. "أول قلب جزئي" مزروع في العالم ينمو مع الطفل

قال باحثون إن أول طفل يخضع لعملية زرع قلب جزئي قد لا يشهد عمليات جراحية متكررة في القلب مع نمو الأنسجة المزروعة معه. في نتيجة لم يسبق لها مثيل لدى البشر. ودخل الجراحون التاريخ في عام 2022 عندما قاموا ببطانة صمامات القلب والأوعية المأخوذة من طفل متبرع في قلب منقلي عملية زرع الأعضاء أوبن مولرو، عندما كان عمره 18 يوماً فقط. وهذه التقنية المتمثلة في إنقاذ أنسجة القلب الأصلية واستخدام أنسجة المتبرع الحي فقط لاستبدال الأجزاء المعبية، لم يتم تجربتها على البشر سابقاً.

وكان الجراح الرئيسي، جوزيف توريك من جامعة Duke، قد أجرى العملية في السابق على خمسة خنازير فقط.

والآن، وبعد مرور أكثر من عام، نما قلب الطفل أوبن من حجم الفراولة إلى حجم الشمس، ونمت معه الأنسجة المانحة.

وأفاد الباحثون أن وظيفة قلب أوبن "ممتازة"، وهو يحقق معالم النمو لطفل عادي يبلغ من العمر عاماً واحداً، مثل اللعب والزحف والوقوف.

ووافق والدا أوبن، نيك وتايلر مولرو، على إجراء الجراحة بعد أن علما أن طفلهما يعاني من عيب خلقي في القلب يعرف باسم الجذع الشرياني، حيث تقفل القناة الخارجة من القلب في الانفصال أثناء التمو. ما يؤدي إلى دمج وعائين دمويين رئيسيين بطريقة يحرم

الطفل من الأكسجين. وعادة، يتم إجراء عملية زرع قلب كاملة للرضع المصابين بالجذع الشرياني، أو يتم علاجهم باستخدام الأنسجة المجمدة من قلوب

الجنث. وستتم القلوب المزروعة في الرضع مع الطفل، لكنها غالباً ما تصبح مختلفة وظيفياً بمرور الوقت. ونتيجة لذلك، فإن حوالي نصف الأطفال الذين يخضعون لعملية زرع قلب سيموتون بحلول سن العشرين. وتتم رفض الجهاز المناعي للقلوب المزروعة، يتم إعطاء

القلوب أدوية تثبط جهاز المناعة، ما يمنع الجسم من محاربة آيس فقط أنسجة القلب، بل السرطان والالتهابات أيضاً.

ويجوز الجسم إلى رفض عضلة قلب المتبرع، وليس الصمامات والأوعية. ونظراً لأن الطفل أوبن لم يخضع إلا لعملية زرع جزئي للأوعية الدموية والصمامات، فهو يحتاج فقط إلى نصف جرعة من

أحد هذه الأدوية المثبطة للمناعة. ويحتاج الرضع الذين يتم علاجهم من الجذع الشرياني باستخدام أنسجة الجنث المجمدة إلى إجراء عملية جراحية كل بضع سنوات. ونتيجة لهذه العمليات الجراحية الحثوية بالخاطر، فإن هذا العلاج

يحمل خطر الوفاة بنسبة 65%.

## أول لقاح لسرطان الأمعاء قد يكون متاحاً خلال عامين



كأول مؤهلين أم لا. وسيخضعون بعد ذلك لفحوصات قبل إعطائهم الحقن الثلاث، يفارق أسبوعين. وسيجرى فحص إضافي قبل خضوعهم لعملية جراحية لإزالة أي سرطان متبقي. وتتم إدارة التجربة من قبل وحدة التجارب السريرية في ساوثهامبتون التابعة

لأبحاث السرطان في المملكة المتحدة، مع مواقع في Royal Surrey ومانشستر كريسيتي. وفي حالة نجاح اللقاح، فإن الباحثين وانقون من إمكانية ترخيصه للاستخدام في غضون عامين. مع إجراء المزيد من التجارب على مرضى المرحلة الرابعة وأنواع مختلفة من السرطان.

الاستجابة المناعية للجسم. وسيتم تجربته أولاً على 41 مريضاً في المرحلة الثانية أو الثالثة من المرض قبل أن ينتشر السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم. في عشرة مواقع في المملكة المتحدة وأستراليا. وسيتم إجراء تنظير داخلي للمرض مع اختبار عينات من الأنسجة لمعرفة ما إذا

وتم تطوير اللقاح كل من الدكتور توني ديون، استشاري الأورام الطبية في Royal Surrey، والبروفيسور تيم برايس من جامعة Adelaide. ويستهدف اللقاح، الذي تصنعه شركة التكنولوجيا الحيوية Imugene، البروتين الذي يسبب "كسراً" في جهاز المناعة، ما يؤدي بشكل أساسي إلى "تنشيط"

ويأمل العلماء أن يؤدي العلاج، الذي يعطى على ثلاث جرعات يفارق أسبوعين، إلى تدريب جهاز المناعة على محاربة السرطان وتقليص حجمه. وإذا نجح هذا العلاج، فقد يلغي الحاجة إلى العلاج القياسي الحالي، وهو عملية جراحية لإزالة الورم، مع منع تكرار أي سرطان في المستقبل.

قد يكون أول لقاح لعلاج سرطان الأمعاء متاحاً خلال عامين فقط، ما قد ينهي الحاجة إلى الجراحة. وفي خطوة هي الأولى من نوعها على مستوى العالم، يقوم الأطباء في مؤسسة Royal Surrey NHS Foundation Trust بتجربة اللقاح على المرضى في المملكة المتحدة وأستراليا.

## حوارية حول أهمية رمضان في تقوية الروابط الأسرية

إيريد

نظمت بلدية إربد الكبرى، جلسة حوارية حول أهمية شهر رمضان المبارك في تقوية الروابط الأسرية، تحدثت فيها رئيسة جمعية سنابل الريف الدكتوراة إصاف المومني. وخلال الجلسة التي حضرها موظفو بلدية إربد الكبرى وسيدات من المجتمع المحلي، تحدثت المومني عن أهمية شهر رمضان، مشيرة إلى أنه شهر الرحمة والتربية والبناء والنماء وتزكية النفوس، والتربية الإيمانية والتغيير الذاتي والترابط والبناء الأسري والاجتماعي. كما تحدثت عن كيفية استثمار النضجات الإيمانية والرحمات الربانية خلال أيام الشهر الفضيل، وكسر طوق الروتين والتكرار والاستفادة من الجلسات الأسرية للتربية الصالحة للأبناء للحب والحوار الفاعل والبناء الذي فيه مصلحة لجميع أفراد الأسرة. كما أكدت المومني أهمية فتح قنوات التواصل الأسري والانفتاح الاجتماعي بهدف تحقيق التكافل الاجتماعي، مشيرة إلى أن رمضان هو المخرج للنفوس المرهقة المتعبة وهو باب الجنة الذي يبع بالعبادات وقراءة القرآن والاستغفار والصدقات والمزيد من الخيرات.

## البشيتي تناظر حول متغيرات البيئة التعليمية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات

إيريد

استعرضت نائب رئيس جامعة جدارا، الدكتوراة إيمان البشيتي، أمام أكاديميين وطلبة في جامعة أيدن التركية دراسة بحثية تم إجراؤها في الجامعات الأردنية بعنوان، "متغيرات البيئة التعليمية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية". وتأتي الدراسة تحت مظلة هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها وبمشاركة 4 جامعات أردنية رسمية وخاصة، وفي سياق تفعيل اتفاقية التعاون العلمي والأكاديمي المبرمة بين جامعتي جدارا وأيدن التركية. وقامت الدراسة، التي قادتها البشيتي، بتأثير التعلم عن بعد عبر الإنترنت، والتعلم الوجاهي والتعلم المدمج على العملية التعليمية من وجهة نظر الطلبة ونسب الإجهاد والقلق والاكتئاب لديهم، وتأثير التغييرات التي طرأت على العملية التعليمية في السنوات الأخيرة على نفسية الطلبة في الجامعات الأردنية. وأوضحت النتائج أنه وعلى الرغم من أن طلاب الجامعات الأردنية يؤمنون بأن "التعلم عن بعد" هو أقل إرهاقا من التعليم الوجاهي، إلا أنهم يفضلون التعلم الوجاهي لأنه يتسم بالكفاءة العالية، لا سيما وأن بعض المشاركين غالبا ما يعانون من مشاكل في النوم ومنهم يعاني من الإجهاد. وفي نهاية المحاضرة، ضمن البشيتي دور الإدارة العليا بجامعه جدارا، في دعم هذه النشاطات المهمة والتي تدعم التشاركية مع الجامعات المرموقة عالميا والتي بدورها سيكون لها الأثر الإيجابي مع ارتقاء الجامعة في التصنيفات العالمية ومسيرتها نحو العالمية.

## بحث التعاون بين غرفة تجارة العقبة وسفارة جنوب أفريقيا

العقبة

بحث رئيس غرفة تجارة العقبة نائل الكباريتي، وسفيرة جنوب أفريقيا في المملكة "تسيلاني موكويتا" والوفد المرافق، أوجه التعاون في المجالات التجارية والاستثمارية، واستضافة رجال أعمال ومستثمرين بين الجانبين. وأكد الكباريتي عمق العلاقات بين الأردن وجنوب أفريقيا في مختلف المجالات، مقدما إيجازا شاملا عن الحوافز والنزاهة الاستثمارية وأهمية موقع العقبة تجاريا وجغرافيا بالمنطقة، إضافة إلى ارتباط المملكة باتفاقيات التجارة الحرة مع العديد من دول العالم، ما يهول العقبة لتكون مركزا إقليميا استثماريا ولوجستيا مهما للشركات والمستثمرين. وناقش الجانبان، إمكانية استضافة رجال الأعمال والمستثمرين والمهتمين بالتجارة من جنوب أفريقيا لإطلاعهم على الفرص والحوافز الاستثمارية، والعمل على توفير كافة التسهيلات الاقتصادية والتجارية والشركات المهتمة من جنوب أفريقيا بالاستثمار في العقبة. من جانبها، أشادت موكويتا بالبيئة الاستثمارية والسياحية في العقبة، التي تعد أكثر أمنا واستقرارا بالمنطقة، إضافة إلى كونها منطقة جذب سياحي واستثماري في منطقة الشرق الأوسط. وفتحت السفيرة إلى الفرص الاستثمارية في جنوب أفريقيا المتمثلة في الصناعات المتطورة والذكية والطاقة البديلة والسيارات والذكاء الاصطناعي والروبوتات والمعدات الزراعية وأنظمة الري الحديثة.

## ندوة في مؤتة حول مشاركة المرأة والشباب بالحياة الحزبية

الكرك

نظم فريق المبادرة الشبابية من العاصمة عمان "يلا" شارك يلا لتحزب" بالتعاون مع جامعة مؤتة، ندوة حول الحياة السياسية والحزبية ودور الشباب والمرأة في الرؤية الملكية لتحديث المنظومة السياسية، بمشاركة العين الدكتور إبراهيم الطراونة، ورئيس لجنة الشباب في مجلس النواب النائب محمد المحارمة. وأكد المشاركون خلال الندوة، التي جاءت تحت رعاية رئيس الجامعة الدكتور سلامة النعيمات، أهمية مشاركة الطلبة والشباب والمرأة في الحياة الحزبية والسياسية لأنها تعتبر جوهر المشاركة السياسية والطريق إلى إنجاز خطة التحديث السياسي التي أطلقها جلالة الملك عبد الله الثاني. وأشاروا إلى ضرورة التخلص من أفكار الخوف والعزلة من المشاركة بالعمل الحزبي لأن هناك ضمانات ملكية من جلالة الملك وولي العهد بخصوص مشاركة الشباب بالحياة الحزبية والسياسية. بدوره، أكد عميد شؤون الطلبة الدكتور راند العضال، أهمية مشاركة الشباب ضمن قانون الأحزاب والانتخاب، لا سيما أن التشريعات الناظمة أكدت ضرورة تعزيز المشاركة السياسية والحوار الشباب في الجامعات. ودعا طلبة الجامعة إلى تعزيز ثقافتهم الوطنية بالمشاركة السياسية، والنهوض بدورهم التوعوي والتثقيفي لتعزيز الثقافة الديمقراطية والسياسية والحوار المسؤول وقبول الرأي والرأي الآخر.

## الفايز والرواشدة يبحثان واقع المياه في العقبة



العقبة

المستفيدين ومتطلبات التنمية المستدامة في العقبة. وأشار الفايز إلى ضرورة مراعاة الاحتياجات المائية للمواطنين والمنشآت الحيوية في مختلف القطاعات الاستثمارية والسياحية والصناعية خلال شهر رمضان المبارك، إضافة إلى أخذ الاحتياطات اللازمة للتعامل مع فصل الصيف المقبل في العقبة ومواكبة الطلب المتزايد على المياه رغم التحديات التي يواجهها القطاع المائي في المملكة. بدوره، أوضح الرواشدة أن الشركة تسعى لتطوير مستوى أداء الخدمات المقدمة للمواطنين والمنشآت الاقتصادية كافة، مشيرا إلى جهود الشركة في تلبية كافة الاحتياجات المائية والحفاظ على المخزون المائي في العقبة خلال شهر رمضان المبارك، إضافة إلى إعداد خطة شاملة

المستفيدين ومتطلبات التنمية المستدامة في العقبة. وأشار الفايز إلى ضرورة مراعاة الاحتياجات المائية للمواطنين والمنشآت الحيوية في مختلف القطاعات الاستثمارية والسياحية والصناعية خلال شهر رمضان المبارك، إضافة إلى أخذ الاحتياطات اللازمة للتعامل مع فصل الصيف المقبل في العقبة ومواكبة الطلب المتزايد على المياه رغم التحديات التي يواجهها القطاع المائي في المملكة. بدوره، أوضح الرواشدة أن الشركة تسعى لتطوير مستوى أداء الخدمات المقدمة للمواطنين والمنشآت الاقتصادية كافة، مشيرا إلى جهود الشركة في تلبية كافة الاحتياجات المائية والحفاظ على المخزون المائي في العقبة خلال شهر رمضان المبارك، إضافة إلى إعداد خطة شاملة

المستفيدين ومتطلبات التنمية المستدامة في العقبة. وأشار الفايز إلى ضرورة مراعاة الاحتياجات المائية للمواطنين والمنشآت الحيوية في مختلف القطاعات الاستثمارية والسياحية والصناعية خلال شهر رمضان المبارك، إضافة إلى أخذ الاحتياطات اللازمة للتعامل مع فصل الصيف المقبل في العقبة ومواكبة الطلب المتزايد على المياه رغم التحديات التي يواجهها القطاع المائي في المملكة. بدوره، أوضح الرواشدة أن الشركة تسعى لتطوير مستوى أداء الخدمات المقدمة للمواطنين والمنشآت الاقتصادية كافة، مشيرا إلى جهود الشركة في تلبية كافة الاحتياجات المائية والحفاظ على المخزون المائي في العقبة خلال شهر رمضان المبارك، إضافة إلى إعداد خطة شاملة

## افتتاح معرض صور معركة الكرامة في جامعة إربد الأهلية

إربد



لافتا إلى أن النصر الذي تحقق في الكرامة سيبقى في ذاكرتنا وذاكرة أجيال المستقبل حافظا للأستمرار في بناء الوطن وتحقيق التقدم والأزدهار. بدوره، أشار عميد شؤون الطلبة الدكتور فرح الزوايدة، إلى

لافتا إلى أن النصر الذي تحقق في الكرامة سيبقى في ذاكرتنا وذاكرة أجيال المستقبل حافظا للأستمرار في بناء الوطن وتحقيق التقدم والأزدهار. بدوره، أشار عميد شؤون الطلبة الدكتور فرح الزوايدة، إلى

لافتا إلى أن النصر الذي تحقق في الكرامة سيبقى في ذاكرتنا وذاكرة أجيال المستقبل حافظا للأستمرار في بناء الوطن وتحقيق التقدم والأزدهار. بدوره، أشار عميد شؤون الطلبة الدكتور فرح الزوايدة، إلى

## محاضرة حول أثر الصيام على الصحة النفسية



إربد

نظمت عمادة شؤون الطلبة في جامعة إربد الأهلية، محاضرة تثقيفية بعنوان، "أثر الصيام في تحقيق الصحة النفسية"، حاضر فيها مدير مكتب الإرشاد النفسي والتربوي الدكتور مراد البوات، بحضور عميد شؤون الطلبة الدكتور فرح الزوايدة وعدد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية

نظمت عمادة شؤون الطلبة في جامعة إربد الأهلية، محاضرة تثقيفية بعنوان، "أثر الصيام في تحقيق الصحة النفسية"، حاضر فيها مدير مكتب الإرشاد النفسي والتربوي الدكتور مراد البوات، بحضور عميد شؤون الطلبة الدكتور فرح الزوايدة وعدد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية

نظمت عمادة شؤون الطلبة في جامعة إربد الأهلية، محاضرة تثقيفية بعنوان، "أثر الصيام في تحقيق الصحة النفسية"، حاضر فيها مدير مكتب الإرشاد النفسي والتربوي الدكتور مراد البوات، بحضور عميد شؤون الطلبة الدكتور فرح الزوايدة وعدد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية

## الأمطار الأخيرة ذات تأثيرات إيجابية كبيرة على مختلف القطاعات الزراعية

إربد

قال رئيس جمعية كفرسوم الزراعية التعاونية، المهندس عاهد عبيدات، إن الأمطار التي هطلت أخيرا خلال شهر آذار تعتبر ذات أهمية بالغة للقطاع الزراعي ولها تأثيرات إيجابية كبيرة على مختلف القطاعات الزراعية. وأضاف عبيدات، خلال حديثه لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن كميات الهطول المطري ستعمل على تعزيز مخزون المياه بالنسبة للمحاصيل الحقلية، التي تزرع على مساحات واسعة في سهول محافظة إربد وأهمها القمح والشعير، حيث ستهدأ بالرطوبة الكافية حتى موعد الحصاد، والمتوقع أن يكون ممتازا هذا العام وبنسبة إنتاجية عالية في الدونم الواحد. وعن كميات الأمطار بالنسبة للأشجار المثمرة، أشار بأنها ستعمل على زيادة مخزون التربة من المياه والتي ستعمل بدورها على إمداد الأشجار المثمرة بالرطوبة الكافية خلال الفترة الأولى من أشهر الصيف، كما ستعزز مرحلة الأزهار والتي تعتبر فترة حرجة بالنسبة لتوفر عامل الرطوبة للحصول على نسبة عالية من عقد الأزهار وعلى كميات كبيرة من الثمار وبشكل جيد. وأضاف عبيدات أن الأمطار ستعمل على إطالة فترة النباتات الرعوية في المراعي الطبيعية، وهو أمر مهم جدا بالنسبة لمربي الثروة الحيوانية، حيث ستعمل على توفير الأعلاف الخضراء لفترة طويلة، وبالتالي تقلل من تكاليف الإنتاج لمربي الثروة الحيوانية، كما ستعمل على إطالة فترة فصل الربيع وفترة الأزهار، وتوافر المراعي الطبيعية للنحل، وتحسين إنتاجية خلايا النحل. وبين أن الأمطار ستعمل على زيادة مخزون المياه الجوفية، وتدقق وجريان الماء السطحية إلى السدود والأنهار، كما ستعمل على زيادة تدفق الينابيع السطحية والتي تعمل على ري مساحات كبيرة من البساتين وخاصة بساتين الرمان المنتشرة بكثرة في محافظته إربد. بدوره، أشارت الهندسة الزراعية، إيمان بني هاني، إلى أن تدني درجات الحرارة المصاحبة للمنفوخ الجالي وكميات الهطول المطري تتطلب ضروري لفترة السكون، والتي تمر بها معظم الأشجار المثمرة وبخاصة أشجار اللوزيات وأشجار العنب والتفاح، وبعض الأشجار الجرجية متساقطة الأوراق، مما سيساهم بنموها وزيادة إنتاجها من الثمار وزيادة أعدادها بشكل كبير. وفتحت إلى أهمية قيام المزارعين بكافة العمليات الزراعية التي من شأنها زيادة الإنتاج والحصول على منتجات سليمة عالية الجودة، وذلك من خلال إجراء عمليات الحراثة وإزالة الأعشاب الضارة والقيام بعمليات التسميد العضوي والكيماوي. وحول الإجراءات المتبعة للثروة الحيوانية في الفترة الحالية، أكدت بني هاني أن فصل الشتاء تكثر فيه الأمراض الشائعة بين الحيوانات والطيور، لذا يجب توفير الظروف الصحية المناسبة التي تمنع انتشار الأمراض وانتقال العدوى بينها، إضافة إلى استخدام المطاعيم وبعض العلاجات اللازمة للقضاء على معظم أمراض الحيوانات الشائعة.

## المجلس الأمني في الشونة الشمالية يناقش قضايا مجتمعية

الشونة الشمالية

ناقش المجلس الأمني المحلي لمركز أمن الشونة الشمالية، التابع لمديرية شرطة غرب إربد، سبل تعزيز التشاركية مع الأجهزة الأمنية وعدة قضايا مجتمعية. وأكد مدير شرطة غرب إربد بالإناية، العقيد الدكتور محمد الزوايدة، خلال الاجتماع الذي حضره متصرف لواء الأغوار الشمالية خالد الكساسبة، ورئيس بلدية معاذ بن جبل ساري العبادي، وأعضاء المجلس المحلي، أهمية الدور المساند للمجالس الأمنية المحلية في حل العديد من القضايا والمشكلات بالمجتمع باعتبارها الرديف الأساسي للأجهزة الأمنية. وأشار إلى أهمية تعزيز التشاركية بين الأجهزة الأمنية والمجالس الأمنية المحلية للحفاظ على أمن المجتمع والتصدي للقضايا التي تمس أفراد، داعيا إلى تكثيف الجهود في مساندة الأمن العام وتفعيل الحس الأمني المجتمعي من خلال المبادرات المجتمعية للمجلس المحلي الأمني بالتعاون مع مديرية الشرطة والمراكز الأمنية. وناقش المجلس قضايا عديدة تركزت على الظواهر السلبية وأهمها المخدرات ودور المبادرات التوعوية المستهدفة للشباب في الوقاية منها.

## البقاء التطبيقية تكرم متقاعدين عسكريين

السلط

كرم رئيس جامعة البلقاء التطبيقية الدكتور أحمد فخري العجلوني، عددا من المتقاعدين العسكريين في محافظة البلقاء بمناسبة يوم الوفاء للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدامى. وقال العجلوني، إن يوم الوفاء للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدامى، يأتي ترجمة لتوجهات جلالة القائد الأعلى للقوات المسلحة الملك عبد الله الثاني، بتخصيص يوم الخامس عشر من شباط من كل عام ليكون يوم وفاء للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدامى، وتكريما لهم واعتزازا لما قدموه من تضحيات في الدفاع عن الوطن وصون منجزاته ورفعوا للروح المعنوية لجميع فئات المتقاعدين العسكريين. وأضاف أن المتقاعدين العسكريين ركيزة أساسية من ركائز الوطن، ويوم الوفاء حاضر في ذاكرة أبناء الوطن جميعا الذين يتقنون لهم تضحياتهم النبيلة ومواقفهم الرجولية الشجاعة. بدورهم ضمن المتقاعدين العسكريين اهتمام الجامعة بيوم الوفاء للمتقاعدين، مؤكداين التقاضيم خلف القيادة الهاشمية لاستكمال مسيرة الوفاء والنماء.

## الطفيلة التقنية تبحث مع وفد فرنسي التعاون المشترك

الطفيلة

بحث رئيس جامعة الطفيلة التقنية الدكتور يسام المحاسنة، مع وفد فرنسي أكاديمي، مجالات التعاون المشترك على المستويين الأكاديمي والبحثي. وناقش المحاسنة مع الوفد الذي يضم منسق تعليم اللغة الفرنسية في السفارة الفرنسية لوريس فيغارلي، وكارلا جيبي من قسم اللغات في المعهد الفرنسي، ومدير التسويق في المعهد الفرنسي فواد حدادين، آليات تطوير مهارات طلبة الجامعة سواء على صعيد المعرفة باللغة الفرنسية أو الثقافة والبرامج الجامعية. وقدم المحاسنة تعريفا بالجامعة وبرامجها الأكاديمية وتخصصاتها، وخطتها المستقبلية لتطوير برامجها، وتعزيز الصيغة التقنية في معظم تخصصاتها لوكالة روح العصر، وتسليح الطلبة بالمعرفة التكنولوجية اللازمة لهم في سوق العمل.

## الفرص المتاحة للرياضة

قال المحاضر الآسيوي الأردني وليد فطافطة، إن منتخب الأردن حقق المهم أمام باكستان بحصد الفوز الأول في التصفيات الآسيوية. وحقق المنتخب الأردني، انتصارا ثمينًا على مضيفه الباكستاني (٠-٣)، على ستاد جيناه سيورت في العاصمة إسلام آباد، ضمن التصفيات الآسيوية المشتركة والمؤهلة إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، وكأس آسيا ٢٠٢٧.

وأضاف فطافطة في تصريحات خاصة لـ "كوورة": "كان على المنتخب الأردني تسجيل أكبر عدد من الأهداف في هذه المباراة خاصة أن كل الظروف متاحة لذلك، إضافة إلى أن الفوارق الفنية بين المنتخبين واضحة وضوح الشمس ولا تخفى على أحد، وأشار: "ربما نحتاج إلى فارق الأهداف في وقت من الأوقات وحتى لا ندخل في حسابات معقدة للتأهل..

وواصل: "الجهاز الفني مطالب أن يمنح فرصا أكبر للاعبين البدلاء، خاصة أن المدرب الحسين عموتة يعتمد على قوام أساسي منذ فترة طويلة ولا يمنح البدلاء الفرصة المناسبة للمشاركة رغم تميزهم مع أنديةهم إلا في حالات ضيقة جدا..

وتمنى فطافطة أن يستغل المنتخب عاملي الأرض والجمهور في موقعة الإياب أمام باكستان الثلاثاء المقبل لتسجيل أعلى نتيجة في ظل القدرة على ذلك، خاصة أن المباراة ستقام بعد الظهور وبحضور جماهيري كبير بعد الإنجاز الآسيوي.

وطالب فطافطة عموتة بضبط تصريحاته التي زادت خلال الفترة الأخيرة حتى لا يؤثر ذلك على استقرار المنتخب وتشبثت فكر اللاعبين.

وأمم تصريحاته: "على اتحاد الكرة أيضًا وضع النقاط على الحروف وتحديد مصير الجهاز الفني بالبقاء من عدمه وإنهاء هذا الملف الشائك".

## الاتحاد الأردني يفتتح برنامجًا رياضيًا في المدارس

بدأ اتحاد الجوف، تنفيذ فعاليات برنامج "أطلق العنان لرياضة الجوف في المدارس" بالتعاون مع نادي الفوف الملكي القديم في سانت أندروز R&A، وسط مشاركة ٤ مدارس، وهي: الأكاديمية الدولية-عمان، النموذجية العربية الدولية، والدورف الدولية، وأكاديمية القيايس الدولية.

ويعد البرنامج - الذي يساهم في تعريف طلبة المدارس برياضة الجوف واستكشاف المواهب لنحو ٦ أسابيع وبمعدل حصة واحدة في الأسبوع، يتلقى خلالها الطلاب ومدربي المدارس المشاركين في البرنامج المدرسي الدولي، تدريبات نوعية ضمن أسس تراعي الفنون وغيرها من الأمور المتعلقة باللعبة.

وتمن رئيس اتحاد الجوف كريم البرغوثي، دعم R&A للبرنامج وحرصهم على عقد دورة متخصصة للمدربين، سعياً لمساعدتهم في نقل خبراتهم المكتسبة بطريقة صحيحة إلى الطلاب وبما يعزز من فرصة توسيع القاعدة لضمان استدامة اللعبة. وقال البرغوثي: "هذا البرنامج مدعوم من R&A بالمعدات ودورات التأهيل التي خضع لها المدير الفني للمنتخب الوطني عامر راضي في أبو ظبي، وذلك من أجل نقلها إلى المدربين المحليين والطلاب المشاركين ومدربي المدارس المشاركة في البرنامج، وستقوم بمنح مدربي المدارس شهادات معتمدة من اتحاد الجوف لتحفيزهم على المساهمة في نشر هذه الرياضة..

وأضاف: "نتطلع لتنظيم النسخة الأولى من كأس الملكة لبطولة المدارس مع ختام البرنامج التدريبي الدولي، ونأمل أن تخصص المدارس برامج هادفة ومتخصصة في رياضة الجوف، سعياً لزيادة القاعدة وتحفيز الطلاب على ممارستها..

من جانبه، قال نائب رئيس اتحاد الجوف ناصر الشوملي: "نمتلك كواد تدريبية مؤهلة على أعلى المستويات لتدريب أكثر من مدرسة في الوقت نفسه، برنامجنا في المدارس يراعي المعايير الدولية التي تهتم بشروط السلامة العامة من خلال استخدام معدات خاصة باللعبة، والتي يدعمها R&A..

واختتم: "تركيزنا في البرنامج المدرسي الدولي سيكون منصبا على الفئات العمرية جميعها وللجنسين، سعياً لإقامة أول بطولة جوف للمدارس وبما ينسجم مع استراتيجيتنا التوافقية مع رؤية اللجنة الأولمبية الأردنية في تطوير لعبة الجوف وزيادة أعداد الممارسين لها من لاعبين ومدربين..

## الفرص المتاحة للرياضة

أعلنت لجنة المسابقات في الدوري الإسباني، موقفها من طلب ريال مدريد، بسحب البطاقة الصفراء التي نالها فينيسوس جونيور، في المباراة الأخيرة أمام أوساسونا.

وذكرت صحيفة "ماركا"، أن لجنة المسابقات رفضت سحب البطاقة الصفراء التي وجهها الحكم مارتينيز مونويرا لفينيسوس بسبب احتجاجه على قراراته، والتي ستمعه من اللعب ضد أتلتيك بيلباو في المباراة المقبلة.

وتقدم ريال مدريد بطلب رسمي للجنة المسابقات، بسحب البطاقة، معتبراً أن احتجاج فينيسوس، جاء نتيجة تعرضه لإهانات عنصرية متكررة من جمهور الفريق المضيف على ملعب "أل سادار"، ومنها "لموت فينيسوس".

لكن لجنة المسابقات وجدت أن كل هذا ليس عذراً لسحب البطاقة، رغم أن شكوى ريال مدريد تركزت على أن الحكم لم يذكر في تقرير المباراة الإهانات الجسيمة تجاه اللاعب.

وقالت لجنة المسابقات في ردها، "يشير النادي (الريال) في رسالته إلى أن اللاعب الذي تم إنذاره كان يعاني بانتظام من أعمال عنصرية والكراهية والتعصب في جميع ملاعب كرة القدم التي يزورها ريال مدريد، مشيراً أيضاً إلى السلبية المطلقة لفريق الحكام والاتحاد نفسه، والافتقار إلى الحماية، والسلبية في الشكاوى المتكررة التي اضطر هذا الطرف إلى تقديمها إلى مكتب المدعي العام للدولة رداً على الأحداث التي تتكرر مباراة بعد مباراة، دون أن يسجل الحكام أعمال العنف وكراهية الأجانب والعنف والتعصب في دقائق المباراة..

وأضافت: "فيما يتعلق بطلب الطعن في القرار، من المسلم به أن الاحتجاج كان موجوداً، على الرغم من أنه قد يكون نتيجة الإحباط والعجز عن التحقق من السلبية الواضحة للحكم فيما يتعلق بالهتافات التي تم التلطف بها، ومن الواضح أيضاً أن كل لاعب محترف يعرف، أو يجب أن يعرف، نتيجة الاحتجاج على الحكم".

# المنتخب الوطني يفوز على باكستان بتصفيات كأس العالم



فاز المنتخب الوطني لكرة القدم، على نظيره الباكستاني، بنتيجة ٠-٣ في مباراة جرت الخميس، في مدينة إسلام آباد الباكستانية، في إطار منافسات الجولة الثالثة من التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى كأس العالم ٢٠٢٦.

وسجل أهداف المنتخب الوطني اللاعب موسى العمري في الدقيقتين الثانية، والسادسة والثلاثين من المباراة، واللاعب

على علوان من ركلة جزاء في الدقيقة التاسعة.

ورفع المنتخب رصيده إلى ٤ نقاط، بانتظار مباراة اليوم التي تجمع منتخبنا السعودي وباكستان اللذين يلعبان في نفس المجموعة، حيث يتصدر المنتخب السعودي المجموعة برصيد ٦ نقاط من مباراتين ثم طاجكستان برصيد ٤ نقاط من مباراتين، والمنتخب الوطني ثانياً

برصيد ٤ نقاط من ٣ مباريات، وباكستان بدون نقاط.

ويلتقي المنتخب الوطني مع باكستان في عمان ٢٦ الشهر الحالي، في مباراة الإياب، على أن تختم مباريات المجموعة خلال حزيران المقبل، حيث يلعب منتخبنا مع منتخبنا السعودي وطاجكستان، لتحديد هوية المنتخبين المتأهلين للدور الثاني من التصفيات.

## المنتخب الأولمبي يخسر أمام السعودية ويلتقي تايلند ببطولة غرب آسيا



خسر المنتخب الوطني الأولمبي تحت سن ٢٣ أمام نظيره السعودي بركلات الترجيح بعد التعادل في الوقت الأصلي ١-١، في اللقاء الذي أقيم منتصف ليلة أول أمس على ملعب نادي الفتح في مدينة الأحساء السعودية، بافتتاح مشواره ببطولة غرب آسيا الخامسة ٢٠٢٤.

وسجل هدف المنتخب الأولمبي اللاعب بكر كلبونة عند الدقيقة ١٦، ليأتي الرد السعودي من ركلة جزاء عبر عبد العزيز الفرج عند الدقيقة ٥٥.

وبهذه النتيجة، خرج المنتخب من حسابات التتويج باللقب وسيذهب للمنافسة على المركز الخامس، حيث يلتقي مع نظيره التايلاندي عند الثامنة مساء السبت المقبل، على ذات الملعب. وتأتي

مشاركة المنتخب الوطني بالبطولة تأهبا لخوض نهائيات كأس آسيا تحت سن ٢٣ في قطر، والتي تقام خلال الفترة من ١٥ إلى ٢٩ من أيار المقبلين، بمشاركة ١٦ منتخبا، حيث تتأهل المنتخبات الثلاثة الأولى إلى أولمبياد باريس ٢٠٢٤ مباشرة، فيما يخوض صاحب المركز الرابع مواجهة الملحق العالمي.

## الفرص المتاحة للرياضة

يرى المدرب الأردني عثمان الحسنات، أن منتخب بلاده الأولمبي كان بإمكانه الظهور بصورة أفضل أمام نظيره السعودي. وخسر منتخب الأردن الأولمبي بركلات الترجيح (٢-١) أمام نظيره السعودي، بعدما انتهى الوقت الأصلي بالتعادل الإيجابي (١-١). ضمن منافسات المجموعة الأولى لبطولة غرب آسيا لكرة القدم تحت ٢٣ عاما.

بذلك فقد الأولمبي الأردني فرصة الوصول إلى الدور نصف النهائي من غرب آسيا، وينافس على المركز من ٨-٥ بحسب نظام البطولة.

وقال الحسنات في تصريحات خاصة لـ "كوورة": "المنتخب الأولمبي لا يجب أن يخسر بهذه الطريقة، وكان بإمكانه أن يظهر في صورة أفضل في هذه المباراة لو استغل الفرص التي أهدرت بشكل أفضل..

وأضاف: "تميز المنتخب الأولمبي في بطولة آسيا ووصوله إلى اللقاء النهائي يجب أن يمنح نجوم الأولمبي الحافظ لمواصلة النتائج الإيجابية..

وأكمل: "الفرصة مواتية أمام الجهاز الفني لاستنهاض همم اللاعبين ودراسة كل النقاط السلبية التي ظهرت سواء في المباراة أو في كيفية تنفيذ ركلات الترجيح لأن القادم أصعب..

وأمم: "الهدف المعلن في النهائيات الآسيوية التي ستقام في قطر هو الوصول إلى أولمبياد باريس وغير ذلك لن يسلم أحد من الانتقادات في ظل تعدد النجوم القادرة على تحقيق الحلم".

## الاتحاد الأردني يفتتح برنامجًا رياضيًا في المدارس

قرر اتحاد كرة القدم، إلغاء الجلسة الحوارية مع أندية المحترفين، والتي كانت مقررة يوم السبت المقبل، والمخصصة لمناقشة استراتيجية كرة القدم الأردنية خلال السنوات الأربع المقبلة.

وجاء إلغاء هذه الجلسة الحوارية، بسبب اعتذار أغلب رؤساء وأمناء سر أندية المحترفين عن الحضور.

وكانت أندية المحترفين تداعت إلى مقاطعة الجلسة وعدم حضورها، بسبب رغبتها في الحصول على دعم مادي أكبر.

## المنتخب الوطني يكسره

حقق المنتخب الوطني للشباب تحت سن ٢٠ لكرة القدم، فوزاً على نظيره السوري بنتيجة ٤-١، في المباراة الودية التي أقيمت على ملعب جاوا بعمان، ضمن مسعركه الداخلي استعداداً للتصفيات الآسيوية التي تقام خلال أيلول القادم.

وجاءت أهداف المنتخب عن طريق إبراهيم صبرة، في الدقائق ١٠ و١٨ و٣٧ وعبد الرحمن خضور، في الدقيقة ٢٦.

مثل المنتخب بالقاء: سلامة سلمان (محمد طرايرة)، محمد أبو السكر (أمين أبو خليفة)، عبدالله المنايسة (عدنان نوفل)، أيهم السامرة (يوسف المقابلة)، محمد أحمد (تتاينال المومني)، صالح فريخ (ينال المحمود)، عز الدين أبو السعود (يوسف قشة)، عبدالرحمن الخضور (أحمد خالد)، عودة الفاخوري (مؤمن الساتك)، محمود ذيب (أنس الخب)، إبراهيم صبرة (عمر خضر).

وينتظر أن يواجه المنتخب نظيره الياباني عند الحادية عشر مساء يوم غد الخميس، على ملعب جاوا، على أن يتجدد اللقاء الاثنين ٢٥ الجاري، بذات التوقيت وعلى نفس الملعب.

## كيميتش يفتتح برنامجًا رياضيًا

يشك جوشوا كيميتش نجم بايرن ميونخ ومحيطه، في قدرات برشلونة لضمه في الصيف المقبل.

وبحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن برشلونة كان على تواصل بمحيط كيميتش لكن لم يكن من الممكن ضمه نظراً للوضع المالي الصعب للنادي الكتالوني.

وكان كيميتش يتحدث مع تشافي هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة الصيف الماضي، لكن بايرن ميونخ لم يرغب في التفاوض على بيعه، ولم يكن لدى البارسا ما يكفي من المال لضمه.

وحاليا يرفض كيميتش تجديد عقده مع بايرن ميونخ الذي ينتهي في صيف ٢٠٢٥، وإذا استمر الوضع الحالي، سييسى النادي البافاري لبيعه الصيف المقبل خوفاً من رحيله مجاناً.

ورغم أن كيميتش يفضل اللعب لبرشلونة، لكنه لن ينتظر كثيراً، وبالتالي قد يفكر في الانتقال إلى باريس سان جيرمان أو مانشستر سيتي، حيث يملك الثاني القدرة المالية على ضمه.

## ساكا يرحل عن قائمة إنجلترا

خرج بوكايو ساكا، نجم أرسنال، من قائمة المنتخب الإنجليزي، اليوم الخميس، قبل خوض مباراتين وديتين في إطار أيام الضيف. ويستعد منتخب الأسود لمواجهة البرازيل وبليجيكا، يومي ٢٣ و٢٦ مارس/ آذار الجاري.

وذكرت صحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية، أن ساكا خرج من قائمة المنتخب للمباراتين الوديتين على ملعب ويمبلي، لمشاكل تتعلق باللياقة البدنية نتيجة إصابة.

وأوضحت الصحيفة أن ساكا (٢٢ عاما) غادر معسكر المنتخب كإجراء احترازي لعدم توافقه الإصابة، ليتسبب في ضربة قوية لخطة جاريت ساوجيت، المدير الفني للمنتخب، وكذلك ميكيل آرتيغا، مدرب أرسنال.

وشارك ساكا في ٣٧ مباراة بجميع المسابقات هذا الموسم، وساهم في تسجيل ٢٩ هدفا (أحرز ١٦ وقدم ١٣ تمريرة حاسمة). وستكون إصابة ساكا بمثابة أزمة كبرى لأرتيغا، خصوصا أن الجانرز يستعدون لواجهة من أهم مباريات الموسم أمام مانشستر سيتي، ضمن الجولة ٣٠ من الدوري الإنجليزي الممتاز.