

## القوات المسلحة تنفذ ٦ إنزالات جوية لمساعدات غذائية على غزة بمشاركة دولية

عمان

في إطار المساعي الدولية والإقليمية التي تقودها المملكة الأردنية الهاشمية للتخفيف من معاناة الأشقاء الفلسطينيين جراء الحرب الإسرائيلية وللمساعدة على مواجهة الظروف المعيشية التي يمر بها خلال شهر رمضان المبارك، نفذت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، اليوم الجمعة، ٦ إنزالات جوية لمساعدات غذائية، بمشاركة عدد من الدول الشقيقة والصديقة.

وشارت في عملية الإنزال الجوي التي استهدفت العديد من المواقع في شمال القطاع طائرتان من نوع (C130) تابعتان لسلاح الجو الملكي الأردني، وثلاث طائرات تابعة للولايات المتحدة الأميركية وطائرة تابعة لمملكة بلجيكا.

وتأتي هذه الخطوة تأكيداً على روح التضامن والتضامن بين أبناء الشعبين الشقيقين، وتلبية للاحتياجات الإنسانية للسكان في القطاع.

وتؤكد 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 ٤٦ إنزالاً جويًا أردنيًا، و٦٣ إنزالاً جويًا بالتعاون مع دول شقيقة وصديقة.

## وزير الخارجية يحذر من تفاقم الكارثة الإنسانية في غزة

عمان

حذر نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي من تفاقم الكارثة الإنسانية التي يواجهها قطاع غزة نتيجة العدوان الإسرائيلي المستمر ورفض إسرائيل إدخال مساعدات إنسانية كافية إلى أكثر من ٢,٣ مليون فلسطيني يواجهون المجاعة في القطاع. وأكد الصفدي، خلال اجتماعين منفصلين عقدهما مع المفوض العام لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) فيليب لازاريني ومع وكالة الأمين العام للأمم المتحدة وكبيرة منسقي الشؤون الإنسانية وإعادة الإعمار في غزة سبغريد كاغ، أن منع إسرائيل دخول الدواء والغذاء إلى غزة جريمة حرب لا يزل رد فعل المجتمع الدولي عليها عاجزاً.

وقال، إن إسرائيل تستعمل الغذاء والدواء سلاحاً ضد الفلسطينيين في حرق واضح للقانون الدولي والقانون الإنساني يواجهه صمت دولي لا يمكن قبوله ويقوض صدقية القانون الدولي، مؤكداً أن الأردن سيستمر في تقديم المساعدات الإنسانية لغزة عبر كل السبل الممكنة بما في ذلك الإنزالات الجوية كوسيلة استثنائية في مواجهة ظروف غير إنسانية تفرضها سلطات الاحتلال الإسرائيلي. واتفق الصفدي والمسؤولين الأمميين على أن لا بديل عن فتح كل نقاط المعابر البرية أمام المساعدات سبيلاً لتلبية احتياجات مجتمع كامل مدمرته إسرائيل، وأن كل وسائل إدخال المساعدات الأخرى غير كافية.

وقال، إن إسرائيل تتحدى القانون الدولي والمجتمع الدولي بإجرائها المستهدفة لتجريد الفلسطينيين والتي أوجدت كارثة إنسانية غير مسبوقة يكون خلالها الأطفال عطشا وجوعا.

تابع ص ٢

## التعليم العالي: بدء استقبال الطلبات الأولية للدورة البحثية لعام ٢٠٢٤

عمان

أعلن صندوق دعم البحث العلمي والابتكار في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، عن بدء استقبال الطلبات الأولية (Pre-Proposals) لمشروعات البحوث العلمية للدورة البحثية لعام ٢٠٢٤ وذلك ابتداءً من اليوم، وغاية الساعة (١٢) من مساء يوم الأحد الموافق (٢٠٢٤-٠٤-٢١). وضمن الأولويات الوطنية المقررة لهذا العام.

ودعت الوزارة الباحثين الراغبين بالتقدم بطلباتهم الأولية، تبعية نموذج الطلب الأولي الإلكتروني من خلال الرابط الإلكتروني (<http://app.srf.gov.josrfpreapp>) في الفترة المشار إليها أعلاه، وضمن الأولويات الوطنية المعتمدة والموجود على الموقع الإلكتروني للصندوق ([www.srf.gov.jo](http://www.srf.gov.jo)). علماً بأن الأولويات البحثية الوطنية لهذا العام هي كالاتي: تقدم الدراسات البحثية التطبيقية ذات الطابع الاستراتيجي المتعلقة بطول الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، وذلك ضمن المحاور العلمية التالية: توظيف الذكاء الاصطناعي في التنبؤ في الأمراض الفيروسية والبكتيرية ومدى انتشارها واتخاذ التدابير الوقائية بشأنها، وتوظيف الذكاء الاصطناعي في التنبؤ في الأحوال الجوية وحماية البيئة ومكافحة الآثار السلبية للتغير المناخي، وتطبيقات ذكية للحد من الأضرار المرورية، وتطبيقات ذكية للكشف عن مستوى الهدر في المياه والحد منه، وتصميم وتطوير مدن ذكية وربطها بالخدمات الحكومية، ومكافحة الجرائم السيبرانية وتحسين الأمن السيبراني، والتحديات والحلول التكنولوجية، والذكاء الاصطناعي وتطبيقاته في مكافحة الجريمة وتعزيز أمن ومراقبة الحدود، وتطوير تطبيقات ذكية لزيادة التنقيح الصحي والاقتصادي وتوفير خدمات تكنولوجية للإقلاع عن التدخين، وتكنولوجيا مبتكرة للإقلاع عن التدخين وتنفيذ التشريعات والأنظمة.

تابع ص ٢

## الميداني الأردني جنوب غزة/٢ تجري العديد من العمليات الجراحية النوعية

عمان

أجرت الطواقم الطبية في المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/٢ في أسبوعها الأول، العديد من العمليات الجراحية النوعية وسط إقبال الجرحى والمرضى والصابيين على المستشفى لتلقي الخدمات الطبية والعلاجية.

وبين مدير المستشفى، أن الكوادر الطبية تعاملت مع عدد من الحالات الجراحية، وقامت بإجراء عدد من العمليات، مثل عمليات جراحة الوجه والفكين، وعمليات إزالة الشظايا، وتثبيت الكسور المعقدة. وبلغ عدد المراجعين منذ أن باشرت طواقم المستشفى الأردني مهامها، ٨٨٢ حالة منها (٥) عمليات جراحية كبرى و(٢٥) عملية صغرى.

يشار إلى أن طواقم المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/٢ وصلت إلى أرض المهمة لتقديم يد العون والمساعدة للأهل والأشقاء في الثامن من آذار بعد أن أدت طواقم المستشفى السابق واجهها.

# الأمم المتحدة

السبت 5 رمضان 1445 هـ الموافق 16 آذار 2024 م  
السنة التاسعة / العدد (2918) / 250 فلسا / [www.omamjo.com](http://www.omamjo.com)

## ٨٠ ألف مصل يؤدون صلاة الجمعة الأولى من شهر رمضان في الأقصى

القدس المحتلة

قالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، إن ٨٠ ألف مصل أدوا صلاة الجمعة الأولى من شهر رمضان الفضيل في المسجد الأقصى المبارك، بمدينة القدس المحتلة، بعد أن منعت قوات الاحتلال الإسرائيلي عشرات الآلاف من المواطنين الفلسطينيين من الضفة الغربية بما فيها القدس المحتلة من الوصول إلى المسجد الأقصى لأداء الصلاة. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس في بيان صحفي، إن شرطة الاحتلال الإسرائيلي انتشرت بشكل كبير في محيط حواجز قلنديا شمال القدس، والزيتونة شرقها، وبيت لحم جنوبها، وأعدت آلاف الصلن ولم تسمح لهم بالوصول إلى المسجد الأقصى، بحجة عدم حصولهم على التصاريح اللازمة.

# انطلاق أعمال المجالس العلمية الهاشمية



عمان

مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير فيصل بن الحسين، الجمعة افتتاح المجالس العلمية الهاشمية، التي تقدها وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية في كل عام خلال شهر رمضان المبارك. وتعد وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية هذا العام المجلس العلمي الهاشمي ١١٢٢ تحت عنوان: كتاب رياض الصالحين للإمام النووي رحمه الله، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول في العاصمة عمان.

وأشار وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، إلى أن الإمام النووي جمع في كتاب رياض الصالحين ١٨٩٦ حديثاً من أصولها (كتب الحديث) وقسمها إلى كتب وأبواب، بترتيب يبدأ بالقبليات فالسلوكيات ثم الثواب والجزاء، وهو ما يوافق أحدث ما هو موجود في التقسيم الترتيبي المعاصر، الذي يقسم السلوك الإنساني إلى متعلقات ووسائل وأهداف، كما رتب

النوي الأحاديث في الأبواب إذ بدأ بالسنة القولية ثم انتقل إلى السنة الفعلية ثم السنة التقريرية وانتهى بالسنة الوصفية. ولفت إلى مقدمة الكتاب التي افتتح بها الإمام النووي كتابه الأشهر، الذي جمع به مختصراً

وتهديب الأخلاق وطهارات القلوب وعلاجها، وصيانة الجوارح وإزالة اعوجاجها وغير ذلك من مقاصد الصالحين والعارفين. تابع ص ٢

## رئيس هيئة الأركان يزور كليتي الدفاع الوطني والقيادة والأركان

عمان

زار رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي كليتي الدفاع الوطني الملكية الأردنية والقيادة والأركان الملكية الأردنية.

واستمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجاز عن الكليتين تضمن خطة توسع الكليتين وأهدافها وبرامجها الدراسية ورسالتها الوطنية.

وأبدى اللواء الركن الحنيطي إعجاباً بمستوى الرفيع الذي وصلت إليه الكليتين والدارسين فيها، وشدد على ضرورة الاستفادة من الخبرات والكفاءات والفرص التي توفرها الكليتين للدارسين، وبما ينعكس إيجاباً على مستوى التخطيط الاستراتيجي في ظل المتغيرات والتحديات التي تواجه الأمن الوطني الأردني.

## شمول ١٤٤ أسرة جديدة ببرنامج المعونة الشهرية المتكررة في شباط الماضي

عمان

بلغ عدد الأسر الجديدة المشمولة ببرنامج المعونة الشهرية المتكررة في صندوق المعونة الوطنية ١٤٤ أسرة لشهر شباط الماضي. وأشار تقرير أعمال الصندوق لشهر شباط إلى أن ١٢٨٤ أسرة جديدة استفادت من برنامج المعونات المالية الطارئة "العادية والفورية"، و ٩٥ أسرة جديدة استفادت من برنامج التأهيل الجسماني، و ١٠٦ أشخاص استفادوا من برنامج دعم برامج التدريب والتشغيل لبناء الأسر المنتجة.

وبلغ عدد الأسر الجديدة المشمولة في برنامج الدعم النقدي الموحد ١١٨٣ أسرة، وأجرت فرق الصندوق ٦٦٧ زيارة ميدانية. وبين التقرير، أن مركز الدعم والمساندة في الصندوق استقبل ١٠٦٦٩ اتصالاً يتعلق بشكوى أو استفسار.

## مسيرات في عمان والمحافظات للتديد بالعدوان على غزة



عمان

شاركت فعاليات شعبية وشبابية وحزبية في المسيرات التي انطلقت عقب صلاة الجمعة في العاصمة عمان ومختلف المحافظات، تضامناً مع الأشقاء في غزة الذي يتعرض لعدوان غاشم وحرب إبادة من قبل جيش الاحتلال راح ضحاياه عشرات الآلاف من الشهداء والجرحى. وعبر المشاركون

في المسيرات عن تضامنهم مع الأشقاء الفلسطينيين، وحبوا صموده الأسطوري بوجه آلة الحرب الإسرائيلية، كما استنكروا المصمت الدولي الذي يتجاهل المذابح والمجازر المتواصلة التي ترتكبها آلة القتل والتدمير الإسرائيلي بشتى صنوفها ضد المدنيين العزل في قطاع غزة. ومن المشاركون الدور الذي يقوم به الأردن بقيادة جلالة الملك ودعم صمودهم.

## السير البريطاني: الاردن يقوم بعمل استثنائي لدعم سكان غزة

عمان

أعرب السفير البريطاني لدى الأردن فيليب هول، عن شكره للاردن على تسهيل إيصال ١٥٠ طناً من المساعدات البرية التي غرزة أمس تشمل الخيام والمفارش وإمدادات للنظافة الشخصية. وقال السفير هول في تصريح، أن المملكة المتحدة تعرب عن امتنانها للقوات المسلحة الأردنية والهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية والمسؤولين في معبر جسر الملك الحسين الحدودي لتسهيل إيصال هذه المساعدات الإنسانية التي تشتد الحاجة إليها في غزة.

واكد ان الاردن يقوم بعمل استثنائي لدعم سكان غزة من خلال مساعداته المباشرة، ومن خلال دعمه للأمم المتحدة والجهات المانحة التي تحاول إيصال المساعدات إلى غزة..

واعلنت السفارة البريطانية في عمان ان من المقرر أن يصل إلى غزة هذا الأسبوع مستشفى ميداني كامل تجهيزاته مقدم مؤسسة UK-Med الخيرية البريطانية بتمويل بريطاني، مشيرة الى ان هذا المستشفى الميداني يمكن تعديله ليناسب الاحتياجات على الأرض، ويتضمن صيدلية، ومنطقة تشخيص الحالات، ووحدة لعلاج الإصابات الكبيرة والإنعاش، وخيمة لمرعاية الأمهات الحوامل ويمكن أن يوفر هذا المستشفى العلاج لأكثر من ١٠٠ مريض يومياً.

وأشارت في بيان الى ان هذا المستشفى الميداني غادر مانشستر في ٥ آذار، وهو الآن في طريقه إلى غزة. ويمكن بدء تشغيله في غضون ٤٨ ساعة من



ماسة للمساعدة.

وقال وزير الخارجية البريطاني، لورد كاميرون، "يعاني الكثيرون جداً من أهالي غزة معاناة كبيرة. لا يجوز أن يكون أي أحد دون منافع أساسية كالخيام والفرش، ومن حق جميع أهالي غزة أن يتعمروا بالكرامة التي توفرها لهم لوزم النظافة الشخصية". مشيراً الى ان شحنة المساعدات التي أرسلتها بريطانيا أخيراً وهي أكبر شحنة ترسلها من المساعدات سوف تساعد إلى جانب مستشفى ميداني تموله المملكة المتحدة، في إنقاذ الأرواح.

واكد ان الوقف الفوري للقتال هو السبيل الوحيد لتوفير المساعدات إلى داخل غزة بكميات كافية هناك حاجة ماسة إليها. كما يتيح ذلك

الإفراج بأمان عن الرهائن، مضيفاً "يمكننا بعد ذلك العمل للوصول إلى وقف إطلاق نار دائم ومستدام، دون عودة إلى الدمار أو القتال أو الخسائر في الأرواح، وأشار إلى ان هذه المساعدات الإضافية البالغة ١٥٠ طناً المقدمة لمنظمة اليونيسف تشمل ٨٤٠ خيمة من الحجم العائلي، إلى جانب ١٣٤٤٠ بطانية، ونحو ٣٠٠٠ من مستلزمات توفير المأوى، ومستلزمات تثبيت المأوى، و ٦٠٠٠ فرشاً وأكثر من ٣٠٠٠ حقيبة نسائية صحية لتلبية احتياجات النساء والفتيات، مؤكداً ان نحو ٣,١ مليون شخص بحاجة الآن لمساعدات إنسانية في الأراضي الفلسطينية المحتلة، ويواجه أكثر من نصف مليون شخص خطر المجاعة.

واكد ان المملكة المتحدة ملتزمة بضمان وصول المساعدات للمحتاجين إليها، بينما الفلسطينيون مستمرون في مواجهة أزمة إنسانية مدمرة ومتفاقمة في غزة، وقال، "إن على إسرائيل زيادة القدرات لتوزيع المساعدات بشكل آمن في غزة. ذلك مزيد من التأثيرات لوظفي الأمم المتحدة القادرين على توزيع المساعدات لدى وصولها إلى غزة.. يشار إلى انه وقبل الإعلان عن هذا التمويل الجديد، كانت المملكة المتحدة ضاعفت التزاماتها من المساعدات المالية للأراضي الفلسطينية المحتلة إلى ثلاثة أضعاف، وهذا التمويل دعم جهود شركاء من بينهم الصليب الأحمر البريطاني، واليونيسف، وبرنامج الأغذية العالمي، وجمعية الهلال الأحمر المصري لإيصال مساعدات حيوية.

# انطلاق أعمال المجالس العلمية الهاشمية

## التعليم العالي: بدء استقبال الطلبات الأولية للدورة البحثية لعام ٢٠٢٤

عمان

أعلن صندوق دعم البحث العلمي والابتكار في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، عن بدء استقبال الطلبات الأولية (Pre-Proposals) لمشروعات البحوث العلمية للدورة البحثية لعام ٢٠٢٤ وذلك ابتداءً من اليوم، ولغاية الساعة (١٢) من مساء يوم الأحد الموافق (٢١-٤-٢٠٢٤). وضمن الأولويات الوطنية المقررة لهذا العام، ودعت الوزارة الباحثين الراغبين بالتقدم بطلباتهم الأولية، تعبئة نموذج الطلب الأولي الإلكتروني من خلال الرابط الإلكتروني (<http://app.srf.gov.josrfpreapp>) في الفترة المشار إليها أعلاه، وضمن الأولويات الوطنية المعتمدة والموجود على الموقع الإلكتروني للصندوق ([www.srf.gov.jo](http://www.srf.gov.jo)). علماً بأن الأولويات البحثية الوطنية لهذا العام هي كالاتي: تقدم الدراسات البحثية التطبيقية ذات الطابع الاستراتيجي المتعلقة بعلوم الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، وذلك ضمن المحاور العلمية التالية:

توظيف الذكاء الاصطناعي في التنبؤ في الأمراض الفيروسية والبكتيرية ومدى انتشارها واتخاذ التدابير الوقائية بشأنها، وتوظيف الذكاء الاصطناعي في التنبؤ في الأحوال الجوية وحماية البيئة ومكافحة الآثار السلبية للتغير المناخي، وتطبيقات ذكية للحد من الأضرار المائية، وتطبيقات ذكية للكشف عن مستوى الهدر في المياه والحد منه، وتصميم وتطوير مدن ذكية وربطها بالخدمات الحكومية، ومكافحة الجرائم السيبرانية وتحسين الأمن السيبراني؛ التحديات والحلول التكنولوجية، والذكاء الاصطناعي وتطبيقاته في مكافحة الجريمة والتدريب وتعزيز أمن ومراقبة الحدود، وتطوير تطبيقات ذكية لزيادة التنقيف الصحي والاقتصادي وتوفير خدمات تكنولوجية للإقلاع عن التدخين، وتكنولوجيا مبتكرة للإقلاع عن التدخين وتنفيذ التشريعات والأنظمة.

كما تقدم الدراسات البحثية التطبيقية ذات الطابع الاستراتيجي المتعلقة بالعلوم الهندسية والتكنولوجيا النانوية والحيوية، وذلك ضمن المحاور العلمية التالية: أساليب عصرية لاستخلاص الثروات المعدنية والاستغلال الأمثل للموارد الطبيعية الوطنية، والهندسة المتقدمة والاقتصاد التدويري ذو الإنتاج الموجه وإدارة المخلفات، وتصميم وإنتاج المواد الحيوية والنانوية والمركبة والذكية في مجالات مستعدة، وتطوير طرق تكنولوجية حديثة في مجالات المياه، الزراعة، والطاقة المستدامة، وتصميم وتطبيق النمذجة الحاسوبية أو التوأمة الرقمية في التطبيقات الهندسية.

وتقدم الدراسات البحثية التطبيقية ذات الطابع الاستراتيجي المتعلقة بالعلوم الإنسانية والاجتماعية والاقتصادية، وذلك ضمن المحاور التالية: طرق حديثة لتحسين واستدامة عمليات الأغذية الاستوائية، وتطوير آليات الامتثال العلمي في المؤسسات الإعلامية الأردنية، والتمتع والعنف الإلكتروني، والتحديات والحلول، وابتكار برامج تعليمية وتأهيلية في إدماج المهنيين في المجتمع، واكتشاف مناطق الحرية وسياحة جديدة في الأردن والترويج العلمي لها ورقمنة المواقع الأردنية على الخارطة العالمية السياحية، والتنوع الاقتصادي والتنمية المستدامة، واستراتيجيات زيادة الأرصدة ونماذجها، ودراسة وتطوير الأطر القانونية والتشريعية للرقمنة الإلكترونية، وآليات مبتكرة للحد من العوامل المحفزة على التدخين عند الشباب. كما تقدم الدراسات البحثية التطبيقية ذات الطابع الاستراتيجي المتعلقة بالعلوم الطبية والصيدلانية والعلوم الصحية الأخرى، وذلك ضمن المحاور العلمية، التالية: دراسة واكتشاف التغيرات الجينية المرتبطة بالاضطرابات النفسية المرضية وتحديد أهداف علاجية على المستوى الجزيئي، ودراسة التغيرات الجينية التي تسهم في المخاطر الوراثية لمرض السكري النوع الثاني والسمنة وتحديد أهداف علاجية على المستوى الجزيئي، والطب الشخصي والرعاية الصحية في الأردن لأمراض مثل الأمراض القلبية الوعائية السرطانات، والأمراض الاستقلابية والسكري، ودراسة جينومية لأنواع البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية وسياسات السيطرة على العدوى في المستشفيات الأردنية، والخلايا الجذعية العلاجية وتطوير طرق بيولوجية جزيئية للتدخل مع الطفرات الجينية مثل تقنية (crispr, recombinant DNA)، والتغيرات الجينية في المجتمع الأردني وعلاقتها بالإدمان والإقلاع عن التدخين.

وتقدم الدراسات البحثية التطبيقية ذات الطابع الاستراتيجي المتعلقة بالعلوم الأساسية، وذلك ضمن المحاور العلمية التالية: الدراسات الجينية والجزيئية ذات الطابع البيئي والوراثة، والبيوتكنولوجيا، وحرارة وتطوير الخلايا الكهروضوئية وخلايا الوقود، وتطوير البلورات ذات الأهمية وتطبيقاتها العلمية، واستخدام تكنولوجيا العلوم الخضراء وتطبيقاتها للحفاظ على سلامة البيئة وصحة المجتمع، وتحضير ودراسة مواد جديدة في مجال النانو تكنولوجي وتطبيقاته، والأبحاث التطبيقية ذات الجدوى الاقتصادية والعلمية أو الصناعية أو تلك التي تُعد إضافة نوعية للمعرفة في حلول الأساسية، واستخدام تقنيات حديثة في إدارة الكوارث الطبيعية. وتقدم الدراسات البحثية التطبيقية ذات الطابع الاستراتيجي المتعلقة بعلوم المياه والبيئة والطاقة، وذلك ضمن محورين الأول تحليل ودراسة التغير المناخي واثره على مصادر المياه والبيئة وطرق التعامل معه، واستخدام مصادر المياه غير التقليدية. أما الثاني فيتضمن حلول مبتكرة في مجال المياه والبيئة لمواجهة الأزمات، وطرق عصرية لتخزين الطاقة وتحسين كفاءتها، والشبكات الذكية وإدارة الطاقة، واستخدام طاقة الهيدروجين الأخضر، والإدارة الذكية للمياه والبيئة.

وفيما يتعلق بتقديم الدراسات البحثية التطبيقية ذات الطابع الاستراتيجي المتعلقة بالعلوم الزراعية والبيطرية، وذلك ضمن محاور علمية متعددة وهي تطوير تقنيات وأدوات ترغف كفاءة استخدام المياه في الإنتاج الزراعي ومعالجة المياه العادمة والزراعية وإعادة استخدامها في الزراعة، وانتخاب سلالات حيوانية ونباتية عالية الإنتاجية متأقلمة مع البيئة المحلية، وتطوير المصادر العلفية وإيجاد مصادر اعلاف بديلة، وتعزيز تطبيق منهجيات الامن الغذائي، (الحيواني والنباتي) في المملكة، وسلامة الأغذية وسلاسل الغذاء، وتطوير نوافذ تسويقية تعتمد أساليب حديثة مثل التتبع الرقمي إضافة إلى امراض الثروة الحيوانية والنباتية ضمن مفهوم الصحة الواحدة، ودراسة جينومية لأنواع البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية في الحيوانات ودراسة خطورة انتقالها للإنسان.

عمان

مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير فيصل بن الحسين، الجمعة افتتاح المجالس العلمية الهاشمية، التي تعقدتها وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية في كل عام خلال شهر رمضان المبارك.

وتعقد وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية هذا العام المجلس العلمي الهاشمي ١١٢٠ تحت عنوان، كتاب رياض الصالحين للإمام النووي رحمه الله. في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول في العاصمة عمان.

وأشار وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخليلية، إلى أن الإمام النووي جمع في كتاب رياض الصالحين ١٨٩٦ حديثاً من أصولها (كتب الحديث) وقسمها إلى كتب وأبواب، بترتيب يبدأ بالقبليات فالسلوكيات ثم الثواب والجزاء، وهو ما يوافق أحدث ما هو موجود في التقسيم التربوي المعاصر الذي يقسم السلوك الإنساني إلى منطلقات ووسائل وأهداف، كما رتب النووي الأحاديث في الأبواب إذ بدأ بالسنة القولية ثم انتقل إلى السنة الفعلية ثم السنة التقريرية وانتهى بالسنة الوضعية.

ولفت إلى مقدمة الكتاب التي افتتح بها الإمام النووي كتابه الأشهر، الذي جمع به مختصراً من الأحاديث النبوية الصحيحة وما صح منها عند الإمام النووي، مشتملاً على ما يكون طريقاً لصاحبه إلى الآخرة ومصحلاً لأدابه الباطنة والظاهرة، جامعاً للترغيب والترهيب، وسائر أنواع آداب السالكين من أحاديث الزهد ورياضات النفوس وتهذيب الأخلاق وظهرات القلوب وعلاجها، وصيانة الجوارح وإزالة عوجها وغير ذلك من مقاصد الصالحين والعارفين.

وقال الخليلية إن الإمام النووي أراد أن يقول أن هذا الكتاب منهج في تربية القلوب للجمع بين الدين والدنيا، ومنهج طريق للسالكين إلى الله عز وجل، والكتاب يجمع كنزاً من كنوز السنة النبوية اشتملت على جميع كتب الحديث، لافتاً إلى أن الإمام النووي يذكر منهجا تربوياً نحتاه في زماننا في منهجه الذي جمع بين القرآن والسنة، ملتزماً بأن لا يذكر فيه إلا حديثاً صحيحاً ومن الواحات.

وتحدث وزير الأوقاف المصري الدكتور محمد مختار جمعة عن أهمية المجالس العلمية وأثرها البالغ في ثقافتنا العربية والإسلامية منذ المجالس العلمية والأدبية في مصرين الأموي والعباسي وصولاً إلى مجيئنا هذا الذي يقام على مستوى الدولة وبرعاية ملكية سامية، ويتميز بنهج علمي متخصص يدفع إلى البحث والتأمل.

وأكد أن دراسة الشخصية العلمية والثقافية تشهد هم الناشئة وطلاب العلم والعلماء على حد سواء، وقديماً قالوا: "تشبهوا إن لم تكونوا مثلهم، إن

عمان

قال وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور مهند المبيضين إن الأردن تعرض للعديد من الأزمات على مدى ٢٥ عاماً الماضية وخرج منها بشكل أقوى بفضل حكمة وحكمة قيادته الهاشمية ووعي شعبي.

حدث المبيضين جاء خلال مشاركته في ندوة علمية بعنوان "الأردنيون في زمن اليوبيل التاريخ واللقاء" بمشاركة أستاذ الأدب الجاهلي الدكتور عمر الفجاوي، والتي عقدتها كلية الآداب في الجامعة الأردنية اليوم الخميس بمناسبة الاحتفال باليوبيل الفضي لجلوس جلالة الملك عبدالله الثاني على العرش.

وأشار المبيضين خلال الندوة التي رعاها رئيس الجامعة الدكتور نذير عبيدات، بحضور عدد من أعضاء الهيئة التدريسية، وأمين عام وزارة الاتصال الحكومي الدكتور زيد النوايسة، إلى أن "الأردن مرت بتحديات إقليمية وعالمية منذ تسلم جلالة الملك سلطاته الدستورية عام ١٩٩٩، بداية من أحداث ١١ أيلول عام ٢٠٠١ والتي كان لها تداعيات كبيرة عالمياً من خلال ظهور التطرف، إذ تعرضت المملكة لإحباط منه من خلال تفجيرات عمان عام ٢٠٠٥، واحتلال العراق عام ٢٠٠٣، مروراً بالأزمة المالية العالمية عام ٢٠٠٨ وما رافقتها من تداعيات أثرت على اقتصادات العالم، إضافة إلى أزمة ما سمى بـ "الربيع العربي" الذي تعامل معه الأردن بحكمة وصبر وحلول ناجحة أسهمت في ظهور مؤسسات مستقلة كالحكومة الدستورية، والهيئة المستقلة للانتخاب، ثم ظهور التطرف مجدداً على يد تنظيم داعش الإرهابي، وصولاً إلى أزمة كورونا والعدوان الإسرائيلي على غزة.



تغيرت الظروف، وما كان مرجوحاً قد يصبح راجحاً وأن الأقوال الراجحة ليست معصومة وأن الأقوال المرجوحة ليست مهذومة شريطة أن يكون ذلك من أهل الاعتبار.

وأشار استاذ كرسى الإمام النووي، الدكتور احمد شحادة الزعبي، إلى أهم شروح رياض الصالحين ومناهجها من القدامى والمعاصرين، مستعرضاً كتاب دليل لفالحين لطرق رياض الصالحين لابن علان الذي كان منهجه البدء بتفسير الآيات القرآنية التي استشهد بها الإمام النووي في بداية الأبواب، ودراسة السند ورواية الحديث التي اخترعها النووي، مع ذكر جميع الأوجه لضبط الكلمات وبيان الاختلاف، ثم ما يستنبط من الأحاديث من إشارات صوفية، وأحكام عقديّة وفقهية، مع التركيز في أحاديث الصفات على تنزيه الله تعالى وهو من أفضل الكتب الشارحة لرياض الصالحين وعليه اعتمد كل من جاء بعده.

وقال، إن كتاب نزهة المتقين في شرح رياض الصالحين لمجموعة من المؤلفين يقع في مجلدين، وهو شرح مدرسي مناسب لمتخصصات الظروف الاجتماعية الراهنة والأساليب التربوية المعاصرة، ويحتوي على مقدمة وترجمة للإمام النووي، ويقوم منهجه بالشرح على بيان معنى الكلمات الصعبة في الآيات الواردة في بدايات الأبواب، ثم بيان مكان الحديث في كتب السنة، وفي أي باب ورد فيها، ثم لغة الحديث

وتغيرت الظروف، وما كان مرجوحاً قد يصبح راجحاً وأن الأقوال الراجحة ليست معصومة وأن الأقوال المرجوحة ليست مهذومة شريطة أن يكون ذلك من أهل الاعتبار.

وأشار استاذ كرسى الإمام النووي، الدكتور احمد شحادة الزعبي، إلى أهم شروح رياض الصالحين ومناهجها من القدامى والمعاصرين، مستعرضاً كتاب دليل لفالحين لطرق رياض الصالحين لابن علان الذي كان منهجه البدء بتفسير الآيات القرآنية التي استشهد بها الإمام النووي في بداية الأبواب، ودراسة السند ورواية الحديث التي اخترعها النووي، مع ذكر جميع الأوجه لضبط الكلمات وبيان الاختلاف، ثم ما يستنبط من الأحاديث من إشارات صوفية، وأحكام عقديّة وفقهية، مع التركيز في أحاديث الصفات على تنزيه الله تعالى وهو من أفضل الكتب الشارحة لرياض الصالحين وعليه اعتمد كل من جاء بعده.

وقال، إن كتاب نزهة المتقين في شرح رياض الصالحين لمجموعة من المؤلفين يقع في مجلدين، وهو شرح مدرسي مناسب لمتخصصات الظروف الاجتماعية الراهنة والأساليب التربوية المعاصرة، ويحتوي على مقدمة وترجمة للإمام النووي، ويقوم منهجه بالشرح على بيان معنى الكلمات الصعبة في الآيات الواردة في بدايات الأبواب، ثم بيان مكان الحديث في كتب السنة، وفي أي باب ورد فيها، ثم لغة الحديث

تغيرت الظروف، وما كان مرجوحاً قد يصبح راجحاً وأن الأقوال الراجحة ليست معصومة وأن الأقوال المرجوحة ليست مهذومة شريطة أن يكون ذلك من أهل الاعتبار.

وأكد في هذا الإطار أن الأردن استطاع التكيف وصياغة نموده الخاص بمعادلة الازدهار والمنع مع النمساك بالتوازي الأردنية نحو قضية العرب الأولى القضية الفلسطينية، والتأكيد على خيار السلام العادل والاستراتيجي القائم على حل الدولتين وإقامة الدولة الفلسطينية على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

وحول المؤشرات الاقتصادية في اليوبيل الفضي لجلالة الملك، بين المبيضين أن معدل النمو وصل عام ٢٠٠٨ إلى ٥,٥ بالمئة لكن التحديات الإقليمية التي مرت على الأردن كالأزمة المالية العالمية وانقطاع الغاز المصري وإغلاق الحدود العراقية أسهمت في تأثر الاقتصاد وتراجع نسبة النمو.

وقال، إن احتياطات البنك المركزي الأردني سجلت أرقاماً قياسية، وجرى تثبيت التصنيف الائتماني السيادي للأردن طويل الأجل ليبقى عند مستوى B+/B-، ونظرة مستقبلية مستقرة في العام الحالي، إلى جانب تضاعف حجم الاستثمار الأجنبي المباشر للشركات إلى ٦٤٧ مليون دينار، وارتفاع حوالات الأردنيين منذ عام ١٩٩٩ نتيجة عمل العديد من المواطنين في بلدان عربية وأجنبية.

واستعرض المبيضين التطور الحاصل في قطاع التعليم، إذ ارتفع عدد المدارس من ٤٥٦٦ مدرسة عام ١٩٩٩ إلى ٧٣٢٠ مدرسة عام ٢٠٢٣، وارتفع عدد مؤسسات التعليم العالي العام الماضي إلى ٧٨

تغيرت الظروف، وما كان مرجوحاً قد يصبح راجحاً وأن الأقوال الراجحة ليست معصومة وأن الأقوال المرجوحة ليست مهذومة شريطة أن يكون ذلك من أهل الاعتبار.

وأشار استاذ كرسى الإمام النووي، الدكتور احمد شحادة الزعبي، إلى أهم شروح رياض الصالحين ومناهجها من القدامى والمعاصرين، مستعرضاً كتاب دليل لفالحين لطرق رياض الصالحين لابن علان الذي كان منهجه البدء بتفسير الآيات القرآنية التي استشهد بها الإمام النووي في بداية الأبواب، ودراسة السند ورواية الحديث التي اخترعها النووي، مع ذكر جميع الأوجه لضبط الكلمات وبيان الاختلاف، ثم ما يستنبط من الأحاديث من إشارات صوفية، وأحكام عقديّة وفقهية، مع التركيز في أحاديث الصفات على تنزيه الله تعالى وهو من أفضل الكتب الشارحة لرياض الصالحين وعليه اعتمد كل من جاء بعده.

وقال، إن كتاب نزهة المتقين في شرح رياض الصالحين لمجموعة من المؤلفين يقع في مجلدين، وهو شرح مدرسي مناسب لمتخصصات الظروف الاجتماعية الراهنة والأساليب التربوية المعاصرة، ويحتوي على مقدمة وترجمة للإمام النووي، ويقوم منهجه بالشرح على بيان معنى الكلمات الصعبة في الآيات الواردة في بدايات الأبواب، ثم بيان مكان الحديث في كتب السنة، وفي أي باب ورد فيها، ثم لغة الحديث

بيبان معاني المفردات الصعبة وبيان المعنى الإجمالي للحديث، فضلاً عن خاتمة تراجم للرواة مختصرة بالأسماء والكنى، وتراجم للمخرجين وفهرسين لأطراف الحديث والموضوعات، وهو من أفضل الشروح المعاصرة.

كما لفت إلى شروحات الشيخ محمد سعيد رمضان البوطي لكتاب رياض الصالحين في أكثر من ألف درس في الفترة بين عامي ١٩٨٦ و ٢٠٠٦، والذي ركز منهجه على ما يستنبط من الأحاديث أخلاقياً وعقدياً وفقهاً واجتماعياً وربط كل ذلك بالواقع المعاصر. وحضر المجلس العلمي الهاشمي هذا الأسبوع، وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء، وسماحة قاضي القضاة، وسماحة مفتي المملكة، وسماحة مفتي القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، وسماحة مفتي مديرية الأمن العام، وإمام

الحضرة الهاشمية، ورئيس لجنة التربية والتعليم النيابية، ورئيس لجنة فلسطين في مجلس الأعيان، ومدير الأمن العام، وأمين عام وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، وأمين عام دائرة الافتاء، ومساعد أمين عام الأوقاف لشؤون الوعظ والإرشاد، ومدير الوعظ والإرشاد، والمدراء العاملين في الوزارة، وعدد من ضباط وضباط صف القوات المسلحة والأجهزة الأمنية وأئمة وعلماء وممثلات عن القطاع النسائي. --(بترا)

## المبيضين: الأردن تعرض للعديد من الأزمات وخرج منها أقوى بحكمة قيادته

مؤسسة ١٠ جامعات حكومية. وفي قطاع الصحة أشار المبيضين إلى أن عدد المراكز الصحية وصل عام ٢٠٢٣ إلى ٦٧١ مركزاً، وارتفع عدد المراكز الصحية الشاملة عام ١٩٩٩ من ٤٦ إلى ١٢٦ مركزاً العام الماضي، كما زادت المستشفيات من ٢٣ عام ١٩٩٩ إلى ٣١ مستشفى عام ٢٠٢٣، وارتفع عدد الأسرة في المستشفيات من ٣٢٢٢ سريراً عام ٩٩ إلى ٥٨٤٤ سريراً عام ٢٠٢٣.

بدوره، قال الفجاوي إن الندوة تأتي تزامناً مع ذكرى بيعة الأردنين والعرب للشريف الحسين في ١٤ آذار، مستذكراً النص البديع الذي حُخت به البيعة.

وقال، لقد عُرف عن الهاشميين فصيح الخطاب وقوامه اللسان وعدم إراقة الدماء، بدءاً من قصي بن كلاب إلى يومنا هذا.

وعرض الفجاوي لمجموعة من الأمثلة الدالة عن أنس خطاب الهاشميين وحرصهم على البيان، وقدرتهم على توظيف اللغات بشكل لافت، ويصوره لا تقوم فيها لغة مقام أخرى، مؤكداً أنهم يحسنون توظيفها في كل مقام تحتاجه باعتبار خطابهم خطاب دولة ورسالة أمم.

وكان عميد كلية الآداب في الجامعة الدكتور محمد القضاة استهل الندوة بالقول إنها تأتي ضمن سلسلة من الندوات والمحاضرات التي تعكف الكلية على عقدها لإذكاء الوعي وتعريف الطلبة ببلدهم وأمتهم والسياقات المهمة فيها.

وأضاف، إن الكلية تسعد بالاحتفاء بشكل علمي وأكاديمي باليوبيل الفضي لجلالة الملك عبدالله الثاني، ما يعكس مكانة الكلية الأكاديمية وطلبتها المرتفعة.

## وزير الخارجية يحذر من تفاقم الكارثة الإنسانية في غزة

عمان

حذر نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي من تفاقم الكارثة الإنسانية التي يواجهها قطاع غزة نتيجة العدوان الإسرائيلي المستمر ورفض إسرائيل إدخال مساعدات إنسانية كافية إلى أكثر من ٢,٣ مليون فلسطيني يواجهون

اللاجئين الفلسطينيين (الأنروا) فيليب لازاريني ومع وكالة الأمين العام للأمم المتحدة وكبيرة منسقي الشؤون الإنسانية وإعادة الإعمار في غزة سيفريد كاغ، أن منع إسرائيل دخول الدواء والغذاء إلى غزة جريمة حرب لا يزل رد فعل المجتمع الدولي عليها عاجزاً.

وقال، إن إسرائيل تستعمل الغذاء والدواء سلاحاً ضد الفلسطينيين في خرق فاضح للقانون الدولي والقانون الدولي

الإنساني يواجهه صمت دولي لا يمكن قبوله ويقوض صدقية القانون الدولي، مؤكداً أن الأردن سيستمر في تقديم المساعدات الإنسانية لغزة عبر كل السبل الممكنة بما في ذلك الإنزالات الجوية كوسيلة استثنائية في مواجهة ظروف غير إنسانية تفرضها سلطات الاحتلال الإسرائيلي.

واتفق الصفدي والمسؤولين الأمميّين على أن لا يبدل عن فتح كل نقاط العبور البرية أمام المساعدات سبباً لتلبية

احتياجات مجتمع كامل دمرته إسرائيل، وأن كل وسائل إدخال المساعدات الأخرى غير كافية.

وقال، إن إسرائيل تتحدى القانون الدولي والمجتمع الدولي بإجراءاتها المستهدفة تجويع الفلسطينيين والتي أوجدت كارثة إنسانية غير مسبوقة يكون خلالها الأطفال عطشا وجوعا.

وحذر الصفدي من تبعات استمرار فشل المجتمع الدولي بالزام إسرائيل بوقف جرائم الحرب التي ترتكبها بحق

الفلسطينيين، بما في ذلك تعطيل عمل المنظمات الدولية ومنع توزيع القليل من المساعدات التي تدخل غزة.

وأكد أنه لا يمكن الاستغناء عن دور "الأونروا" أو استبداله، مشدداً على أن لا جهة أخرى قادرة على القيام بالدور الذي تقوم به الوكالة في غزة.

كما شدد الصفدي على ضرورة دعم الوكالة، مشمناً رجوع بعض الدول عن قرارها بتجميد مساعداتها لـ "الأونروا" بعد الاتهامات التي وجهت

لعدد قليل من طاقم الوكالة. كما أكد الصفدي خلال اجتماعه مع سيفريد كاغ أن المملكة تدعم مهمتها

باطلق.

إلى ذلك، استقبل الصفدي أيضاً رئيسة مجموعة المراجعة المستقلة لتقييم أداء وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين "الأونروا" كارولين كولونا، مؤكداً دعم الأردن لهمة اللجنة وشكر رئيسها على الجهد الكبير الذي تبذله.



# لماذا تتشقق الشفاه في الشتاء؟



يعاني معظم الناس من جفاف وتشقق الشفاه في فصل الشتاء، ما يدفع البعض للتساؤل عن السبب الكامن وراء ذلك. ويهدأ الصدق، قال الدكتور لوك باولز، الطبيب الققيم في لندن والمدير السريري المساعد لعيادات Bupa الصحية، "إن الجلد الموجود على شفثيك يحتوي على حاجز وقائي أرق مقارنة ببقيّة الجلد على وجهك، ما يجعله أكثر عرضة للجفاف". ويبدأ من "الحدود القرمزية"، اللحم الجاد الذي يفصل بين أنسجة الشفاه وبقيّة الوجه، تكون الأنسجة مشابهة للغشاء المخاطي الذي يبطن الفم من الداخل، وتتكون من ثلاث إلى خمس طبقات فقط من الأنسجة، ولا يحتوي على أي من بصيالات الشعر أو الغدد العرقية الموجودة في أي مكان آخر بالوجه. وفقاً للمصدر الطبي StatPearls.

وقال باولز، "إن الطبقات الخلفية من الجلد على وجهك هي أكثر سماكة بست مرات من تلك الموجودة على شفثيك. وتحتوي شفثيك أيضاً على عدد أقل من الغدد الدهنية مقارنة بأجزاء أخرى من الجسم". ويحدث جفاف الشفاه خلال فصل الشتاء، عندما يصبح الهواء الخارجي أكثر برودة وأقل رطوبة، مع تشغيل الناس للتدفئة في منازلهم وشركاتهم.

وقال باولز إن التعرض المستمر للهواء الجاف يؤدي إلى جفاف جلد الشفاه الحساس، ما يؤدي إلى تشققها وتشيرها وترفيها. وهي حالة تعرف علمياً باسم التهاب الشفة الشائع. ولا حين أنه من القوي محاولة تخفيف ذلك عن طريق ترطيب الشفتين بلعاب الفم، إلا أن هذا قد يؤدي في الواقع إلى تفاقم المشكلة، لأن اللعاب يحتوي على الإنزيمات هضمية، مثل الأميليز، الذي يحول النشويات إلى سكريات، والليباز، الذي يساعد على هضم الدهون. وقال باولز، "عندما تلعق شفثيك، فإن اللعاب يزيل الطبقة الواقية الزيتية الطبيعية التي تساعد في الحفاظ على صحة شفثيك". ومع مرور الوقت، يمكن لهذه الإنزيمات أن تلحق الضرر بجلد الشفاه نفسه وتساهم في الجفاف. ويمكن أن يؤدي السداد الأنفي، وهو السمة المميزة لشم البرد والإنفلونزا في الشتاء، إلى تعريض الشفاه للعب زائد عن طريق إجبار الشخص على التنفس من خلال فمه، وفقاً لمراجعة عام 2020 في المجلة الدولية للأمراض الجلدية النسائية. ويمكن تخفيف الجفاف باستخدام مرطب الشفاه أو المرهم أو جهاز ترطيب الشفاه.

## حامل مشاوي يزيك من خطر الإصابة بالتهتك الدم



بعد تجلط الدم أو تخثر الدم وسيلة لمنع النزيف في حالات الجروح، وعلى الرغم من أن هذه الاستجابة مفيدة لمسئلاً، إلا أنه في بعض الحالات قد تكون الجلطات مهددة للحياة. وعندما تظهر كتل تشبه الهلام في الأوردة والشرايين دون مبرر، فإنها يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالتهتك القلبية والسكتات الدماغية. وما يشير التلق أن درجة الحرارة الخارجية يمكن أن تلعب دوراً في هذه العملية، وفقاً لأحد الخبراء. والتغيرات المفاجئة في درجة الحرارة، كما هو الحال عندما يدخل الناس إلى مبنى دافئ بعدما كان خارجاً في البرد، يمكن أن تسبب الإجهاد الحراري للجسم. وهذا يمكن أن يجعل جسمك يعمل بجهد أكبر للحفاظ على درجة حرارة ثابتة. ويمكن أن تتأثر لزوجة الدم أيضاً، فيصبح أكثر لزوجة وأكثر عرضة للتجلط، وفقاً للبروفيسور مارك وايتلي، استشاري جراحة الأوردة ومؤسس عيادة "وايتلي". وأوضح البروفيسور وايتلي أن خطر الإصابة بالتهتك القلبية يمكن أن يزيد في الطقس البارد، قائلاً، "قد يكون هذا بسبب زيادة التخثر في الشرايين التاجية، ولكن يمكن أن يكون أيضاً بسبب زيادة مقاومة ضخ الدم حول الجسم في الطقس البارد عندما تضيق جميع الشرايين لتقليل فقدان الحرارة من الجلد، ما يجعل القلب يعمل بجهد أكبر. لذلك، لم يثبت أن هذا يرجع بالتأكيد إلى تخثر الدم. ومن التأثير اللاهتام أنه لا يبدو أن هناك فرقاً كبيراً بين المصابين بأمراض القلب التاجية الذين يمارسون الرياضة في الطقس العادي أو الطقس البارد، ما يشير إلى أن التمارين المعتدلة في الطقس البارد ليست خطيرة على الأقل وقد تكون مفيدة".

وأضاف الخبير أن الطقس البارد يرتبط أيضاً بزيادة خطر الإصابة بنوع مختلف من جلطات الدم، وهو الانسداد الرئوي. ويحدث الانسداد الرئوي عندما تسد جلطة دموية تدفق الدم إلى شرايين الرئة وتوقفه. ومع ذلك، أضاف البروفيسور وايتلي أن تجلط الأوردة العميقة، وهو جلطات الدم في الأوردة العميقة، من المرجح أن يحدث مع انخفاض درجات الحرارة. كما تخثر الأبحاث المنشورة في مجلة International Angiology من أن درجات الحرارة المنخفضة تبدو مرتبطة بشكل كبير بجلطات الأوردة العميقة. ونظرت الدراسة إلى المرضى الذين تم إدخالهم إلى المستشفى بسبب الإصابة بتجلط الأوردة العميقة في شتايغ، الصين، خلال فترة عشر سنوات. وأظهرت النتائج أن درجات الحرارة المحيطة المنخفضة كانت مرتبطة بأعراض الإصابة بتجلط الأوردة العميقة، مع تأخير تأثيرات البرد في بعض الأحيان لمدة تصل إلى أسبوع واحد. ولحسن الحظ، أوضح البروفيسور وايتلي كيفية تقليل خطر التجلط في الأشهر الباردة إلى الحد الأدنى، قائلاً، "من الواضح أنه من المعقول البقاء دافئاً إن أمكن. يجب تجنب التدخين لأن النيكوتين يسبب تشقق الشرايين ويزيد من البروتينات التي يمكن أن تزيد من خطر تخثر الدم. وعلى المدى الطويل، يؤدي التدخين أيضاً إلى إتلاف جدران الأوعية الدموية عن طريق التسبب في الالتهاب، والتمرين مفيد دائماً لأن التدفق الجيد للدم عبر الأوعية الدموية يحافظ على صحة جدار الأوعية الدموية ويقلل من خطر أي تجلط دم داخل الوعاء".

## دراسة: صدمة مالية مفاجئة قد تزيد خطر الخرف!



قد تؤدي الصدمة المالية المفاجئة في منتصف العمر، مثل فقدان وظيفة أو معظم مدخراتك، إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف. ويبدو أن الضغط الناتج عن خسارة مبلغ كبير من المال يؤدي إلى تسريع التدهور المعرفي. على الأقل لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 65 عاماً. وحللت دراسة شملت 8,000 شخص، حالات الأفراد الذين فقدوا نحو 25% من إجمالي ثروتهم على مدى عامين. وبالمقارنة بالأشخاص الذين ظل وضعهم المالي مستقراً، فإن أولئك الذين يعانون من صدمة مالية كانوا أكثر عرضة بنسبة 27% للإصابة بالخرف. وتابعت الدراسة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً في الولايات المتحدة، لمدة تصل إلى 11 عاماً في المتوسط لمعرفة ما إذا كانوا مصابين بالخرف. وأظهرت الاختبارات أن التدهور المعرفي لدى الأشخاص يتسارع إذا فقدوا مبلغاً كبيراً من المال. لكن العلاقة بين الصدمة المالية المفاجئة والتدهور المعرفي والخرف شوهت فقط لدى الأشخاص حتى سن

65 عاماً. وليس في الأشخاص الأكبر سناً. ويقول معدو الدراسة، بقيادة كلية الطب بجامعة تشيغاج في السن، إن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً قد يتعاملون بشكل أفضل مع أحداث الحياة الجهدية. وقال الدكتور جينغ جو، كبير معدي الدراسة، "بعد تجربة صدمة الثروة السلبية، قد يضطر الناس إلى التحلي عن العادات الغذائية الصحية بسبب الترولة الحدودية، وانخفاض مستويات ممارسة الرياضة البدنية بسبب الاكتئاب. فضلاً عن عدد أقل من الأنشطة الاجتماعية بسبب محدودية الوقت الترفيهي". وتبين سابقاً أن كارثة مالية مفاجئة ترفع ضغط الدم لدى الأشخاص وتزيد

الالتهابات في الجسم، ما قد يضر الدماغ ويسرع فقدان الذاكرة في وقت لاحق من العمر. ويؤدي فقدان المال أيضاً إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب المرتبط بالخرف. نشرت الدراسة في مجلة JAMA Network Open.

### خبيرة تكشف عواقب التسمم الكحولي

أوضحت البروفيسورة تاتيانا كليمنكو مديرة المركز العلمي الوطني لعلوم المخدرات، أن التسمم الكحولي يسبب مجموعة كبيرة من الاضطرابات العصبية والنفسية والجسدية. وتشول البروفيسورة في حديث لصحيفة "إيفستيا"، أظهرت دراسات علمية أنه حتى تناول الحد الأدنى من الكحول له آثار صحية سلبية على المدى الطويل، لأن الكحول يصل عبر مجرى الدم إلى جميع الأعضاء الداخلية، الكبد والبنكرياس والجهاز البولي والدماغ والقلب - كل شيء يعاني، أي يزداد خطر الإصابة كثيراً باحتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية. وتضيف، "إن الاستهلاك المتكرر للكحول وخاصة خلال أيام العطش والأعياد، يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة ليس فقط على الصحة، بل وأيضاً على العلاقات مع الأحباء".

## كيف يؤثر امتلاك حيوان أليف على حالة مرتبطة بالشيخوخة؟



وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون حيوانات أليفة يكونون أسرع ذهنياً ويتمتعون بوظيفة تنفيذية أفضل، ما يساعد على التخطيط وحل المشكلات. لكن الأدلة متضاربة، وهناك حاجة إلى مزيد من الاختبارات لإظهار أن امتلاك حيوان أليف يبطل التدهور المعرفي بشكل عام. حيث اختبرت الدراسة الحالية الأشخاص فقط قدراتهم في اللغة. وعلى الرغم من أن الانخفاض البطيء في مهارات التفكير لدى أصحاب الحيوانات الأليفة من المرجح أن يعنى انخفاض خطر الإصابة بالخرف إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من الأدلة على ذلك أيضاً.

وفي الواقع، كان معدل الانخفاض مماثلاً تقريباً لدى أصحاب الحيوانات الأليفة الذين يعيشون بمفردهم مثل الذين لديهم حيوانات أليفة ويعيشون مع شريك أو أشخاص آخرين. وهذا يعني أن مجرد امتلاك حيوان أليف يمكن أن "يعوض تماماً" المعدل الأسرع للانخفاض في الذاكرة اللفظية والطلاقة لدى الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، والذين عادة ما يكون لديهم عدد أقل من المحادثات اليومية والتحفيز الذهني. ونأتى هذه النتائج في أعقاب أدلة سابقة على أن امتلاك حيوان أليف يجعل الناس يشعرون بعزلة أقل، يصرف النظر عن الفوائد الصحية الأخرى الناجمة عن أخذ كلب للترفيه كل يوم.

ومن بين 7415 من كبار السن الذين شملتهم الدراسة، كان أكثر من ثلثهم يمتلكون حيوانات أليفة ونحو 27% يعيشون بمفردهم. وتم اختيار ذاكرتهم اللفظية من خلال إعطائهم قائمة من الكلمات ومطالبهم بتذكرها، على الفور وبعد فترة. في حين تم قياس الطلاقة اللفظية من خلال مطالبة الأشخاص بأدراج أكبر عدد ممكن من أسماء الحيوانات في غضون دقيقة واحدة. وسجل الذين يعيشون بمفردهم وكان لديهم حيوانات أليفة، معدل تراجع أبطأ في مهاراتهم اللفظية حتى بعد مراعاة العوامل التي يمكن أن تؤثر على صحة الدماغ، مثل العمر وبعض الحالات الطبية ومستويات ممارسة الرياضة.

ارتبط امتلاك الحيوانات الأليفة بمعدلات أبطأ من التدهور المعرفي بين كبار السن الذين يعيشون بمفردهم، وفقاً لدراسة نشرت في JAMA Network Open. ووجدت بعض الدراسات أن هناك علاقة بين العيش وحيداً وزيادة خطر الإصابة بالخرف. لكن الدراسة الجديدة التي أجريت على ما يقارب 8,000 مشارك تشير إلى أن امتلاك حيوان أليف يمكن أن يقلل من هذا الخطر، من خلال جعل الناس أقل وحدة. ونظر الباحثون في بيانات المشاركين الذين يعيشون في إنجلترا والذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً، وسئلوا عما إذا كانوا يعيشون مع حيوان أليف، وأجروا اختبارات على ذاكرتهم في ما يتعلق بالكتلمات والعلاقة اللفظية. ومن الطبيعي أن تسوء الذاكرة اللفظية مع تقدمنا في السن، لكن هذا الانخفاض كان أبطأ لدى الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم والذين لديهم حيوانات أليفة. وقال الدكتور يازلي تي، الذي قاد الدراسة من جامعة "سن يات سن" في السن، "إن الرفقة التي توفرها الحيوانات الأليفة قد تقلل من الشعور بالوحدة وتزيد من الرفاهية، في حين أن أخذ الكلاب للترفيه قد يساعد على مقابلة أشخاص آخرين. من خلال وجود موضوع مشترك للمحادثة، وأظهرت نتائجنا أن أصحاب الحيوانات الأليفة كانوا أقل عرضة للعزلة الاجتماعية، وهو أمر جيد للتعامل ويقلل من معدل التدهور المعرفي". وتابع، "قد يحصل أصحاب الكلاب أيضاً على مزيد من التمارين الرياضية من خلال المشي والترويض بشكل أفضل بعد التعب من هذا المشي ما قد يساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية". وأضاف، "أي نوع من الحيوانات الأليفة يبعث على الهدوء والاسترخاء ويمكن أن يخفف من التوتر والقلق، في حين أن الاعتناء بها وإطعامها يمكن أن يوفر إحساساً بالوجود لأصحابها، وهو أمر مهم جداً لصحة الدماغ".

## دراسة تكشف مشاوي من خطر الخرف

أول مرة توصل علماء إلى عامل مهم يقلل من خطر الإصابة بالخرف بشكل مبكر ولقادي الإصابة به وتدارك أعراضه بل وحفظها. فقد اكتشف علماء بريطانيون لأول مرة أن خطر الإصابة بمرض الخرف، الذي تبدأ أعراضه قبل سن 65 عاماً، يمكن أن يقل أو ينخفض بتناول جرعة يومية من فيتامين "د". حسب تقرير نشره موقع "ديلي تلغراف". وكان يعتقد في السابق أن المرض ناجم عن الجينات فقط، ولم يكن هناك ما يمكن أن يفعله الناس لتقليل مخاطر الإصابة به.

عوامل عديدة للإصابة بالخرف مع ذلك، وفقاً لأحد التحليلات، يمكن أن يؤدي نقص فيتامين د والاكتئاب وتاريخ الإصابة بالسكتة الدماغية إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف المبكر، في حين أن تعاضد الكحول والعزلة الاجتماعية وضعف السمع وأمراض القلب يزيد أيضاً من المخاطر. ووجد باحثون من جامعة أكستر 15 عاملاً مرتبطاً بصحة الحياة والصحة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بهذه الحالة. كذلك قال العلماء إن معظمها قابلة للتعديل. وهي نفس الأشياء التي تزيد أيضاً من خطر الإصابة بالخرف الطبيعي. وحللت الدراسة، التي نشرت في مجلة JAMA Neurology، بيانات من أكثر من 350 ألف شخص مسجلين في مشروع البنك الحيوي في المملكة المتحدة، ووجدت ما مجموعه 180 حالة من الخرف المبكر. 10 ميكروغرامات يوميًا وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في بريطانيا كل شخص فوق سن الرابعة بتناول مكملات فيتامين د اليومية بمقدار 10 ميكروغرامات إذا كانوا غالباً في الداخل أو لا يتعرضون لأشعة الشمس. ويصنع الجسم فيتامين د بعد التعرض لأشعة الشمس، وقد يواجه الأشخاص ذوو البشرة الداكنة صعوبة في إنتاجه مثل الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، ويتم تصنيع الخرف قبل سن 65 عاماً على أنه "خرف بداية الشباب"، وهو حالة تؤثر على أكثر من 70 ألف شخص في المملكة المتحدة.

الأمم المتحدة  
الجمعية العامة  
الجمعية العامة للأمم المتحدة

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الفيروس التاجي المستجد تكيف مع الإنسان، ومع ذلك هو مستمر في التحور. وتقول ميليتا فونوفيتش منسقة منظمة الصحة العالمية في روسيا في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، "اكتشف الفيروس التاجي المستجد قبل 4 سنوات وما زال مستمرًا في الانتشار. ومن الواضح أن الفيروس تكيف مع البشر من أجل الاستمرار في الوجود. وبدأت مسببات أمراض الجهاز التنفسي الأخرى في الانتشار إلى جانب "كوفيد-19" مع حلول فصل الشتاء في أوروبا وآسيا الوسطى. مع العلم، لا يزال الفيروس التاجي المستجد منتشرًا على نطاق واسع وبمستويات إصابات شديدة ووفيات".

ووفقًا لها، إن ما يقرب من نصف البلدان التي تقدم بيانات عن العلاج في المستشفيات لمنظمة الصحة العالمية تشهد زيادة في الإصابات وخاصة في فنلندا وسلوفاكيا وإيطاليا. وتقول، "كما نلاحظ لا يزال هذا الفيروس يتحور ويقصد حياتنا".

ويذكر أن وزير الصحة الروسي ميخائيل موراخو، كان قد أعلن في وقت سابق أن الفيروس التاجي المستجد مستمر في التحور، بيد أن مثيراته الجديدة لا تتميز بالعدوانية. بل هناك بعض التغيير في سرعة انتشاره ولكنها ليست عميقة.

موقع فيزيك  
موقع الفيزياء الكلاسيكية

اكتشف فريق من العلماء الية جديدة لكيفية انتشار مرض السكري من النوع الثاني. وفي تجارب على فئران بالمتحور، أظهر الباحثون أن حجب انزيم معين يمكن أن يفتح طريقًا جديدًا لعلاج المرض. وفق ما نقل موقع New Atlas عن دورية The Cell.

يبدأ مرض السكري من النوع الثاني عندما يتوقف الجسم عن الاستجابة للأنسولين. ويقصد في نهاية المطاف القدرة على إنتاج ما يكفي من الهرمون. وبالتالي تظل مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة وقد تسبب مجموعة من المشاكل الصحية الخطيرة.

غير أن العلماء ما زالوا لا يفهمون تمامًا سبب توقف نظام الأنسولين عن العمل في المقام الأول.

انزيم "سكان"  
في الدراسة الجديدة، حدد فريق الباحثين من جامعة كيس ويسترن ريزيرف، انزيمًا يلعب دورًا مهمًا، والانزيم المعروف باسم SCAN، هو حامل يربط أكسيد النيتريك بالبروتينات، بما يشمل الانزيم الذي يعمل كمستقبل لعمل الأنسولين. إن أكسيد النيتريك هو ناقل كيميائي رئيسي في الجسم، يساعد الدورة الدموية وينظم الهرمونات، بما يشمل الأنسولين. لكن الفريق اكتشف نشاطًا متزايدًا لانزيم "سكان" في كل من الفئران والبشر المصابين بداء السكري. وعلى العكس من ذلك، بدأ أن الفئران المعدلة وراثيًا التي تقتصر على انزيم "سكان" محمية من تأثيرات مرض السكري.

في السياق قال جوناثان ستامغر، الباحث الرئيسي في الدراسة، "لقد أظهرنا أن حجب هذا الانزيم يحسن من مرض السكري. إلا أن الآثار تمتد لتعدد من الأمراض التي يحتمل أن تكون ناجمة عن انزيمات جديدة تضيف أكسيد النيتريك، مشيرًا أن "حجب هذا الانزيم قد يقدم علاجًا جديدًا".

مراحل مبكرة للغاية  
وقد ربطت المستويات العالية من أكسيد النيتريك بالعديد من الحالات الصحية، مثل مرض الشريان التاجي، لكن كونه جزيء تفاعلي يجعل من الصعب استهدافه بشكل مباشر. غير أن نتائج الدراسة الجديدة تظهر أن البحث عن انزيم ذي صلة يمكن أن يفتح طريقة جديدة تمامًا لعلاج السكري والأمراض الأخرى. بيد أنه لا يزال البحث مبكرًا للغاية ويلزم القيام بالكثير من العمل للتحقيق في كيفية استهداف انزيم "سكان".

دراسة كالمجلة  
تتبع الفيزياء الكلاسيكية

نشر خبراء في الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب، مؤخرًا بحثًا يشير إلى أن الاستيقاظ باستمرار طوال الليل قد يكون مرتبطًا بتطور الخرف لاحقًا. وعُزلت الورقة البحثية، التي نُشرت في مجلة علم الأعصاب على الإنترنت، "العلاقة بين النظام النوم والخرف الناتج عن الحوادث وحجم الدماغ".

وجاء في مقدمة البحث، "كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم العلاقة بين النظام النوم، أي الاتساق اليومي في أنماط النوم والاستيقاظ وخطر الإصابة بالخرف والأمراض الدماغية المرتبطة بالنوم والتصور بالرائين الفذهائيس للدماغ". وتابعت الدراسة أكثر من 88 ألف مشارك في المملكة المتحدة لمدة 7 سنوات. وكان متوسط عمر المشاركين 62 عامًا. ووجدت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من عدم النظام نومهم كانوا أكثر عرضة بنسبة 53% بزيادة للإصابة بالخرف، مقارنة مع أصحاب النوم المنتظم.

وقال مؤلف الدراسة ماثيو بول بيس، من جامعة مونتاش في مليون الأسترالية، إن الأشخاص الذين يعانون من عدم النظام النوم قد يحتاجون إلى تحسين نظام نومهم لوقاية من الخرف. وأضاف أن هناك "حاجة لأبحاث مستقبلية لتأكيد النتائج التي توصلنا إليها". من جهتها، ذكرت الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب، "الدراسة لا تثبت أن عدم النظام النوم يسبب الخرف، إنما تظهر فقط العلاقة".



# علماء يوضحون تأثير النوم الزائد أيام العطل في الصحة



اتضح للعلماء أن النوم الإضافي، في عطلة نهاية الأسبوع، يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتشير صحيفة Daily Mail إلى أن باحثين من جامعة نانجينغ الطبية الصينية، تابعوا حالة 3100 شخص لتحديد كيفية تأثير فترات النوم في الصحة.

ووفقًا لنتائج هذه الدراسة، إن الأشخاص الذين لم يحصلوا بالنظام على قسط كافٍ من النوم خلال أيام العمل في الأسبوع ثم ناموا بضع ساعات إضافية في أيام عطلة نهاية الأسبوع، انخفض لديهم خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة 63% بالمائة.

أما الأشخاص الذين لم يعضوا قلة النوم في أيام العطل، إزداد لديهم

## ما علاقة "التصفح السلبي" لوسائل التواصل الاجتماعي بالصحة العقلية؟



كشفت دراسة جديدة أن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي دون الإحباط أو التعليق على المنشورات قد يرتبط بوجود حالة صحية عقلية أفضل.

ووجد باحثون من جامعة الصين المركزية للمعلمين أن الذين يستخدمون المنصات الاجتماعية "بشكل سلبي" هم الأكثر ميلًا للمعاناة من القلق الاجتماعي مقارنة بالذين يستخدمونها بنشاط، مثل تحميل المنشورات ومشاركة أحداث الحياة. وأجرى الفريق استطلاعًا للرأي شمل أكثر من 500 طالب جامعي حول صحتهم العقلية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. ووجد أن "المتصفحين" كانوا أكثر خوفًا من المواقف غير المألوفة في حياتهم الواقعية.

ومن ناحية أخرى، وجد الفريق أن أولئك الذين استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي بنشاط كان لديهم المزيد من الدعم الاجتماعي وتحسين نوعية الصداقة.

وشملت الدراسة، التي نُشرت في مجلة BMC Psychology، نحو 571 طالبًا من مقاطعة شانشي ومقاطعة هوبي في الصين في الفترة من ماي إلى يوليو 2022. واكملت المجموعة استبيانات تقيس الانفتاح والاستخدام النشط والسلي لوسائل التواصل الاجتماعي والتقييم الذاتي والقلق الاجتماعي.

والمعيار الافتتاح، طلب من المشاركين ترتيب سلسلة من العبارات، واحدة تشير إلى عدم الموافقة بشدة وأخرى تشير إلى الموافقة بشدة. وتشملت بعض هذه العبارات، "أرى نفسي شخصًا مبتكرًا" و"أرى نفسي شخصًا يتمتع بخيال نشط". وكان القياس التالي، الاستخدام النشط والسلي لوسائل التواصل الاجتماعي، عبارة عن استبيان مكون من تسعة عناصر يسأل عن مقدار أنشطة المشاركة، مثل الإعجابات والتعليقات. وأشارت الدراسة إلى أن "الاستخدام النشط يشير إلى سلوكيات توليد المعلومات التي تعزز التواصل، مثل نشر تحديثات الحالة أو التعليقات".

وأوضح الفريق في ورقة بحثية، "يشير الاستخدام السلبي إلى سلوكيات تصفح المعلومات التي تفتقر إلى التواصل، مثل عرض الصفحات الرئيسية أو الصور الخاصة بالآخرين".

وطلب جزء التقييم الذاتي من المشاركين الموافقة أو عدم الموافقة على عبارات مثل، "أعتقد أنني شخص ذكي". وركز الاستبيان النهائي على القلق الاجتماعي مع عينة من العناصر بما في ذلك "المجموعات الكبيرة تجعلني عصبياً" و"يستغرق الأمر وقتًا لتغلب على خلجي في المواقف الجديدة".

ثم طلب من المشاركين ترتيب العناصر من "ليس مثلي على الإطلاق" إلى "يشبهني كثيرًا".

وكشفت الدراسة أن أولئك الذين أبلغوا عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل سلبي كانوا أكثر عرضة لنتائج معتدلة مختلفة.

الأسنان  
تغير شكلها مع مرور الوقت

تلحس أسناننا، مثل أجسادنا، للتغيرات المرتبطة بالعمر. فعندما يحدث لها فعلًا مع مرور الوقت، وكيف يمكن الحفاظ على صحتها بشكل جيد؟

كشفت الخبراء أن تاج السن يغطى بطبقة من المينا الصلبة التي تحميها بالعاج البني اللامع، الذي يحمي اللب في المركز. وتتكون المينا من خيوط هشة متجمعة على شكل قرص تتفاعل مع الضوء لتجعل الأسنان تبدو بياقة.

ويشكل العاج الموجود تحت المينا معظم تاج الأسنان وجذرها. ويتكون من الكولاجين والمعادن والماء والبروتينات. كما يحتوي اللب على أوعية دموية وأعصاب تتواصل مع باقي أجزاء الجسم.

ويوجد في معدن العاج والكولاجين أنابيب صغيرة مترابطة تتشكل بواسطة خلايا متخصصة تسمى الخلايا السلية، التي تستقر حول اللب بمجرد أن تتشكل أسناننا بالكامل.

كيف تتغير أسناننا مع تقدمنا في السن؟ بسبب عدم قدرتها على التجدد، تصبح أسناننا هشة وعرضة للكسر، خاصة تلك التي تحتوي على خطوط متشققة أو حشوات كبيرة.

ومع مرور الوقت، يرق السطح الخارجي للمينا ليكتشف عن العاج العظم نسيبًا، الذي يصبح داكنًا مع تقدمنا في العمر. ويصبح العاج داكنًا لأن نسيج الكولاجين يتصلب وينكمش. ويمتلئ السائل الموجود في الأنابيب بالمعادن. وتعلل جزيئات الطعام والشراب الفجوات الدقيقة وخطوط الشقوق الدقيقة المرتبطة بالعمر، والتي تمتد إلى أعلى وأسفل المينا لتغير لونها وتصيغها.

وفيما يلي سبع نصائح لتجنب تراجع الأسنان، "تجنب الألبان الصلبة - تجنب استخدام أسنانك لضخ العيون أو طحن الأطعمة الصلبة جدًا. - المضغ باستنساوي بسن الأسنان - إذا كنت تعتقد أن أسنانك أصبحت هشة، فليخفي مضغ الطعام بدقة شديدة بحيث يمكن استخدام الأسنان المتبقية. ويمكن دعم عملية الضغ من خلال استبدال الأسنان المفقودة باليسور أو الغرسات أو أنظم الأسنان.

الحفاظ على المينا  
قلل من فقدان المزيد من المينا وعاج الأسنان عن طريق اختيار فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة ومعالجين أسنان جيدة.

ويمكن لبعض معالجات الأسنان البيضاء أن تكون كاشطة، ما قد يؤدي إلى خشونة وتآكل أسطح الأسنان.

كما ينبغي الحد من التعرض للأحماض الموجودة في الطعام (مثل الليمون أو خل التفاح) أو المرض (الارتجاع أو القيء)، حيثما أمكن ذلك للحفاظ على المينا ومنع تآكلها.

تعزيز اللعاب  
بعد اللعب مهما لتعزيز عملية الضغ والبلع والتحدث. لكن نوعية وكمية اللعاب لدينا تنخفض بسبب التغيرات المرتبطة بالعمر في الغدد اللعابية، وكذلك بعض الأدوية الموسوفة لعلاج الأمراض المزمنة، مثل الاكتئاب وارتفاع ضغط الدم.

تحدث إلى طبيبك حول خيارات الأدوية المتاحة لتحسين اللعاب أو إدارة مرض الارتجاع لتع التآكل.

علاج أمراض اللثة  
من الناحية الجمالية، يؤدي علاج أمراض اللثة إلى تقليل انكماش اللثة (الحسارها) الذي يكشف عادة جذور الأسنان الداكنة نسيبًا.

دراسة تربط بين  
والخروج السريري

ربطت دراسة جديدة بين جانحة الطاعون الثانية، المعروفة باسم الموت الأسود، والتغيرات في الميكروبات الحيوية الفموية البشرية.

وكشفت نتائج الدراسة أن الموت الأسود ربما ساهم في حثنا للوجبات السريعة اليوم.

وأدت جانحة الطاعون الثانية في منتصف القرن الرابع عشر إلى مقتل ما يصل إلى 60% من سكان أوروبا، وتسببت في الجوع والتعب والقيء بالإضافة إلى تورمات كبيرة ومؤلمة تسمى الدبيل في الفخذين والرقبة والإبط والخذل.

وتم توثيق تداعيات حدث الوفيات الجماعية هذا جيدًا، لكن دراسة حديثة من ولاية بنسلفانيا وجامعة أديلايد تلقي ضوءًا جديدًا على إرث الموت الأسود وأشارت إلى أنه قد يكون مرتبطًا بحثنا للوجبات السريعة اليوم، بسبب التغيرات الحاصلة في النظام الغذائي والنظافة خلال تلك الفترة.

وكشفت تحليل لويحات الأسنان المتكسفة من الهياكل العظمية التي تعود لآلاف السنين أن البكتيريا السائدة الموجودة في أفواهنا اليوم ترتبط بالنظافة الغذائية منخفضة الألياف وعالية الكربوهيدرات، وكذلك استهلاك الألبان. وقالوا إن كل هذه العوامل تميز الأنظمة الغذائية الحديثة. مثل الوجبات السريعة. وربما تكون الأحداث العالمية، مثل الموت الأسود، قد أدت إلى هيمنة هذه البكتيريا.

ويعتقد أن التغيرات في النظام الغذائي والنظافة في جميع أنحاء المناطق التي شهدت الطاعون قد أدت إلى التحول في الفموية لدينا، وهو مجتمع الكائنات الحية الدقيقة، ومعظمها من البكتيريا. وتوجد في أفواهنا.

ومن المعروف أن هذا الخليط من البكتيريا داخل الجسم مرتبط بصحة المناعة والقلب والدماغ، ولكن يمكن أن يرتبط أيضًا بأمراض معينة. وقالت البروفيسورة لورا ويريش، من ولاية بنسلفانيا، "ترتبط الميكروبات الحديثة بمجموعة واسعة من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وضغط الصحة العقلية. إن الكشف عن أصول هذه المجتمعات الميكروبية قد يساعد على فهم هذه الأمراض وإدارتها". وقامت لورا ورفيقها بجمع مواد من أسنان 225 شخصًا دفنوا في 27 موقعًا أثرية في إنجلترا، واسكتلندا من نحو 2200 قبل الميلاد إلى 1825 بعد الميلاد.

ويعد فحص العينات، حدودًا 954 نوعًا ميكروبيًا في مجتمعين مختلفين من البكتيريا، وسيطر على أحدهما جنس "المكورة العقدية" (Streptococcus)، وهي شائعة في أفواه الأشخاص المعاصرين، والآخر سيطر عليه جنس Methanobrevibacter، الذي يعتبر الآن منقرضًا إلى حد كبير لدى الأشخاص الأصحاء.

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



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

وجدت دراسة جديدة أن ٧٤ مشكلة صحية ترتبط بعدم الإجاب في وقت لاحق من الحياة، عند تشخيص إصابتك بها في مقتبل العمر. وحدد الباحثون في جامعتي هارفارد وكينغز كوليدج لندن الصحة السلوكية، مثل إدمان الكحول والقصاص، كان لها التأثير الأكبر على عدم الإجاب بين الرجال الذين تم تشخيصهم في العشرينات من العمر.

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

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 الإجاب، ارتفاع ضغط الدم واضطرابات تخثر الدم والعدوى التهابية وعدم التزام فترات الحيض. وشملت أقوى العوامل المؤثرة على القدرة على الإجاب في المستقبل، العيوب الخلقية والاضطرابات الأخرى منذ الولادة، ومشكلات الصحة العقلية والاضطرابات التي تؤثر على الجهاز العصبي، مثل مرض التسبب 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.

وكانت النساء اللاتي تراوحت أعمارهن بين ١٦ و ٢٠ عاما عندما تم تشخيص إصابتهم بالمشكلة، أكثر عرضة للعثور مقارنة بالنساء اللاتي تم تشخيصهم في مرحلة البلوغ المبكر.

وقال الباحثون إن المشاكل العقلية كانت الأكثر تأثيرا بين الرجال بينما شكلت المشاكل الأيضية والقصد الصماء مثل مرض السكري، التأثير الأكبر على معدلات عدم الإجاب لدى النساء.

وقامت الدكتورة أندريا جانا، مديرة معهد الطب الجزيئي بفيلندا (FIMM)، من خلال تقييم دور العديد من أمراض الحياة المبكرة في عدم الإجاب لدى ٢.٥ مليون شخص في جميع أنحاء فنلندا والسويد، تمهد هذه الدراسة الطريق لفهم أفضل لحالة العقم.

وقال الدكتور أوكستغ ليو، المعد الرئيسي للدراسة والباحث في جامعة هلسنكي، "تؤدي عوامل مختلفة إلى زيادة معدلات عدم الإجاب في جميع أنحاء العالم، حيث يكون تأجيل الإجاب مساهما كبيرا قد يزيد من خطر العقم".

### 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 حمضي يقدم تحليلا شاملا حول هذا المتحور وتأثيره على المجتمع والاقتصاد.

وسلط حمضي الضوء، في تصريح لوقع "أس إن إن تي نيوز"، على متحور JN.١، وبين حجم انتشاره السريع في بعض البلدان، مما يشير إلى أن هذا المتحور قد يكون له تأثير على الصحة العامة.

وأوضح الطبيب حمضي 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 حمضي أن التلقيح ما زال يقي من الأمراض الشديدة والوفيات، وشدد على أهمية التلقيح لجميع الفئات العمرية. ومع ذلك، يشير حمضي 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 حمضي نصائح للكثات للعرض للخطر، شددت على أهمية حماية الأفراد الأكثر ضعفا، كما شدد على ضرورة اتخاذ الشباب إجراءات وقائية للحفاظ على سلامتهم وحماية الأشخاص حولهم.

وكشف حمضي 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 الإقطنون في طيلة الأمد

وجدت دراسة جديدة أن الإقطنون يمكن أن تسبب أعراضا طفولية الأمد مماثلة لأعراض "كوفيد".

وكان المرضى الذين دخلوا المستشفى بسبب الإقطنون 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 الحالات. وقال الخبراء إن ذلك يظهر أهمية التطعيمات الموسمية، خاصة لدى كبار السن والأكثر ضعفا.

ويقول أحد البرفسور 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 الإقطنون.

وحلوا أكثر من ٩٠ ألف سجل لمرض عددة تصل إلى ١٨ شهرا بعد الإصابة بأي من الفيروسين، مع مقارنة مخاطر الوفاة ودخول المستشفى، و٩٤ نتيجة صحية ضارة تتعلق بالنظمة الأعضاء الرئيسية في الجسم.

أظهر باحثون أن الإيذاء الجسدي أو الجنسي أو العاطفي أو الإهمال، سواء كل منها على حدة أو مع حالات أخرى من صدّات الطفولة، يزيد من خطر الألام البلوغ، 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 ٨٢٦٤٥٢ شخصا بالغًا، وتكشف أن الذين تعرضوا لأشكال مختلفة من الأحداث الضارة في مرحلة الطفولة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالألام المزمن والإعاقة المرتبطة بالألام 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 بالألام المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وأنظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى

وتفادى 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 بالألام المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وأنظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى

وتفادى 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 بالألام المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وأنظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى

وتفادى 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 بالألام المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وأنظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى

وتفادى 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 بالألام المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وأنظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى

وتفادى 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 بالألام المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وأنظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى

## تطوير لقاح لخفض الكولسترول!



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

ويجسد ارتفاع نسبة الكولسترول عندما يكون هناك الكثير من الرواسب الدهنية في الدم، ما يعيق تدفق الدم عبر الشرايين ليصل إلى الأعضاء الحيوية مثل القلب والدماغ.

ويمكن أن تؤدي الأطعمة الدهنية والتدخين وعدم ممارسة التمارين الرياضية إلى رفع نسبة الكولسترول الضار، على الرغم من أن بعض الأشخاص قد يكون لديهم استعداد وراثي لذلك.

ويجسد ارتفاع نسبة الكولسترول عندما يكون هناك الكثير من الرواسب الدهنية في الدم، ما يعيق تدفق الدم عبر الشرايين ليصل إلى الأعضاء الحيوية مثل القلب والدماغ.

ويمكن أن تؤدي الأطعمة الدهنية والتدخين وعدم ممارسة التمارين الرياضية إلى رفع نسبة الكولسترول الضار، على الرغم من أن بعض الأشخاص قد يكون لديهم استعداد وراثي لذلك.

ويمكن أن تؤدي الأطعمة الدهنية والتدخين وعدم ممارسة التمارين الرياضية إلى رفع نسبة الكولسترول الضار، على الرغم من أن بعض الأشخاص قد يكون لديهم استعداد وراثي لذلك.

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

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

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

### شاهد مع الأخصائي الطبي كيف تتغير الحياة اليومية

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

ووفقا للدكتورة كاميليا تايبيفا أخصائية الغدد الصماء والطب الوقائي ومكافحة الشيخوخة، يمكن أن تظهر الودمة بسبب اضطراب عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز البولي والغدد الليمفاوية والصماء والجهاز الهضمي.

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

ووفقا لها، يمكن أن تظهر الودمة 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 الودمة 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 واليمن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات الغدد 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 تتغير حياتك مع التقدم في العمر

قالت عبادة العظام في جوديفينينج بأنثيا أنه 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 والخضراوات الخضراء مثل السبانخ 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.

### حماية جهازك من الإصابة بالتهرب

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 التبويض تجعل العمل شبه مستحيل. واكتشف العلماء أن التغير الجيني الذي يسبب مشكلة في خلايا البويضات يمنع التبويض من إطلاق البويضات والنظام.

ومن دون إطلاق البويضات (عملية الإباضة) لا يمكن أن يحدث الإخصاب، وعلى وجه التحديد، يؤثر النمط الضار 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 لعرفه مدى تأثيره على خصوبة الأنسان. وبمحو الفئران بالتمو وقارنوا خصوبتها بالفئران التي لم يتم تعديل حمضها النووي، ووجدوا نمطا مميزا من التغيرات في الميتوكوندريا في البيض، والخصف 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 الحصبية لا تبقى على قيد الحياة بعد المراحل الأولى من التطور.

## محاضرة بالأغوار الشمالية عن أحكام وفضائل رمضان

الأغوار الشمالية

نظمت مديرية أوقاف لواء الأغوار الشمالية بالتعاون مع مديرية التنمية الاجتماعية في اللواء، محاضرة عن أحكام الصيام وفضائل رمضان ضمن مبادرة نسمات رمضان التي أطلقتها المديرية.

استعرض الواعظ طلال الفحيلي، خلال المحاضرة التي أقيمت في جمعية فضاء الخير للمحتاجين الخيرية في بلدة الزمالية، بحضور سيدات من المجتمع المحلي، مكانة شهر رمضان باعتباره الشهر الذي يتحقق فيه العتق والغفران وتعتظم خلاله الصدقات والإحسان، وتفتح فيه أبواب الجنة وتتضاعف فيه الحسنات وتستجاب فيه الدعوات وتغفر فيه السيئات.

وقال، إن الصيام مدعاة لأن تتحلّى النفس بالفضائل وتبتعد عن المعاصي، وتزيد من التراحم في المجتمع، لافتاً إلى قواعد الآداب والأخلاق التي ينبغي على المؤمن القيام بها في رمضان طلباً للمغفرة والرحمة واكتساباً للسلوكات الحميدة.

وأشار الفحيلي إلى فوائد الصيام وأثره بتعزيز السلوكات الإيجابية، وإبراز صور التعاون والتكافل والتعاقد بين أفراد المجتمع.

## تأهل طلبة "جدارا" للدور ربع النهائي بمسابقة المحكمة السورية بالإمارات

إربد

تأهل فريق طلبة كلية القانون بجامعة جدارا إلى الدور ربع النهائي في مسابقة المحكمة السورية لكليات القانون في الجامعات العربية، التي استضافتها جامعة الإمارات العربية المتحدة، بمشاركة الطلبة أحمد الجراح، نسرين الفالح، رغد بخلف وبتول الشاعر.

وبدأت جولات المسابقة في المرحلة التمهيدية بتاريخ ١٢ شباط، وكانت المنافسة بين ٣٢ فريقاً يمثلون ١٣ دولة عربية، منها خمس جامعات أردنية من بينها جامعة جدارا، وبعد انتهاء الجولات التمهيدية، تم إعلان النتائج وكانت النتيجة إعلان فوز ٨ فرق فقط من أصل ٣٢ فريقاً، من بينها فريق جامعة جدارا الذي تأهل لخوض المرحلة الربع النهائية القادمة.

يشار إلى أن السابفة كانت بإشراف عميد كلية القانون الأستاذ الدكتور علي جبار، ومتابعة الفريق المشرف على المسابقة الدكتور مشعل الرقاد، والدكتور علي الحاسنة، وقد بذلت الهيئة المشرفة على هذه المسابقة، ولجان التحكيم جهوداً متميزة في تنظيم وإنجاح سير المسابقة.

## انطلاق بطولة الشباب الرمضانية لكرة القدم في البلقاء

السلط

انطلقت في مديرية شباب محافظة البلقاء، منافسات بطولة الشباب الرمضانية لخماسيات كرة القدم للفرق الشعبية لعام ٢٠٢٤ والتي تنظمها وزارة الشباب خلال الفترة بين ١٣ آذار ولغاية ٤ نيسان، بمشاركة شبابية واسعة ضمن الفئة العمرية من ١٧ إلى ٤٥ عاماً.

ويشارك في البطولة ٨٠ فريقاً في محافظة البلقاء، و٩٦ لاعباً على مستوى المحافظة، بواقع ٧٥ مباراة، بحسب مدير شباب محافظة البلقاء عدنان العجارمة.

وأشار العجارمة إلى أن هذه البطولة تأتي لتعزيز مفهوم الروح الرياضية لدى الشباب، واللياقة الصحية والجسدية، وتعمل على تطوير الثقافة الرياضية وتعزيز الرغبة بالمشاركة في مثل هذه الأنشطة الرياضية.

## الكرك: تربية القصر تطلق حملة لزراعة ١٠ ملايين شجرة

الكرك

أطلقت مديرية التربية والتعليم للواء القصر حملة تشجير في إطار المبادرة الوطنية لزراعة ١٠ ملايين شجرة.

وقال مدير التربية الدكتور علي الفخرا إن المبادرة تأتي تماشياً مع الرؤية الملكية نحو أردن أخضر بهدف زيادة الرقع الخضراء والقضاء على التصحر، مؤكداً ضرورة الاهتمام بزراعة الحدائق المدرسية بمختلف أنواع الأشجار مع الاهتمام بها على المدى البعيد لضمان ديمومتها. وأضاف إن إطلاق مثل هذه المبادرات يعزز من العمل التشاركي بين الطالب والعلم داخل البيئة المدرسية، مبيّناً أهمية زراعة الأشجار بمختلف أنواعها لدورها الكبير في التوازن البيئي والحصول على مناظر ذات طابع جمالي. بدوره، أكد مدير زراعة الكرك المهندس مصباح الطراونة، أهمية الدور التشاركي بين وزارتي الزراعة والتربية والتعليم الذي يحتاج إلى تكاتف الجهود لإنجاح مثل هذه المبادرات الزراعية.

## إربد: انطلاق فعاليات بطولة الشباب الرمضانية لكرة القدم

إربد

انطلقت في مديرية شباب محافظة إربد، فعاليات منافسات بطولة الشباب الرمضانية لخماسيات كرة القدم للفرق الشعبية لعام ٢٠٢٤، والتي تنظمها وزارة الشباب ضمن الفعاليات الرمضانية، وبمشاركة شبابية واسعة ضمن الفئة العمرية من (١٧-٤٥ عاماً).

وقال مدير شباب محافظة إربد يحيى المومني إن هذه البطولة سيشارك فيها ١٤٤ فريقاً ومن جميع أحياء المحافظة، وبواقع ١٣٥ مباراة.

وأوضح أن هذه البطولة تأتي لتعزيز مفهوم الروح الرياضية لدى الشباب، وتعنى بالصحة واللياقة العامة والجسدية، كما تعمل على تطوير الثقافة الرياضية لدى المشاركين، وتعزيز حرصهم ورغبتهم الأكيدة بالمشاركة في مثل هذه الأنشطة الرياضية، إضافة لتعزيز التفاعل والمنافسة والإبداع بأجواء حماسية تدعم السلوكيات الإيجابية وتعمل على تنمية روح المنافسة والرياضة بين جميع الفرق المشاركة. وأشار إلى أن هذه البطولات تعمل على تعريف المجتمع المحلي بالدور الذي تقوم به وزارة الشباب في تنمية قدرات الشباب في جميع المجالات ولأسيما المجال الرياضي، لافتاً إلى أن تنظيم البطولات الخماسية يعمل على تنمية المهارات واكتشاف المواهب الموجودة لدى اللاعبين وتمنيتها وتأسيس الفرق الرياضية الشعبية.

## صناعة إربد: قطاع المحيكتات يلعب دوراً مهماً في الاقتصاد الوطني



إربد

أكد رئيس غرفة صناعة إربد هاني أبو حسان على الدور المحوري والمهم لقطاع المحيكتات والصناعات الجلدية في الاقتصاد الوطني خصوصاً وأنه يعزز من مفهوم النمو الاقتصادي الشامل الذي ينعكس على جميع أعضاء المنظومة الاقتصادية من خلال قدرة القطاع العالية على التشغيل وارتباطه الأفقي القوي مع مختلف القطاعات الداعمة الأخرى. وتطرق أبو حسان، خلال لقاء حوارياً مع أعضاء غرفة صناعة إربد من مصني الألبسة والعاملين في مدينة الحسن الصناعية، بحضور ممثل قطاع الصناعات الجلدية والمحيكتات في غرفة صناعة الأردن المهندس إيهاب قادري، إلى المحددات التي تواجه أعمالهم والتعامل مع متغيرات القماش والاثار البيئية لهذه الصناعة الرائدة.

وشدد أبو حسان، على ضرورة إدامة التواصل والاشتباك الإيجابي بين الأعضاء وغرفة صناعة إربد وممثل القطاع في غرفة صناعة الأردن، لضمان استدامة ونمو أعمال هذه المصانع، خاصة وأن صادرات قطاع المحيكتات تشكل أكثر من ٢٥ بالمئة من الصادرات الوطنية للأسواق الدولية التي هي بصد فرض اشتراطات

بيئية على المصدرين لها ضمن الاتفاق الأوروبي الأخضر DealEU وقانون المناخ الأميركي. واستعرض القادري، من جهته، الإجراءات والأنشطة التي تم إجراؤها خلال العام الماضي، وأبرز ما تم خلال الشهرين من العام الحالي، خصوصاً فيما يتعلق بالمصانع التي تعمل برقمين ضريبيين ومشاكل النقل، بالإضافة للقضية الأبرز والمتعلقة بالتعامل مع بقايا القماش الذي يقدر بأحجام تتجاوز ٥٠

طنناً يومياً، وذلك من خلال معالجة هذا القماش بأساليب حديثة تضمن إعادة إدخالها ضمن دائرة الاقتصاد الوطني وزيادة قيمتها للاقتصاد من جهة من خلال المنتجات الممكن استخراجها والمصانع المنتجة لهذه التقيبات من خلال تحويل هذا النوع من النفايات من عبء إلى مصدر دخل متجدد لهذه المصانع.

وأكد الحضور من الصناعيين، أهمية هذه اللقاءات بتعزيز العمل الصناعي في محافظة إربد، مبيّنين استعدادهم لأية أفكار استثمارية تكاملية قد تخدم الاستثمارات القائمة. واتفقوا على جملة من التوصيات التي سيتم متابعتها من قبل فريق غرفة صناعة إربد، بالتعاون مع ممثل القطاع المهندس إيهاب القادري، لضمان استعداد قطاع الصناعات الجلدية والمحيكتات لأي تغييرات في سياسات التجارة الخارجية.

## العقبة الخاصة تكرم الفائزين ببطولات التصوير تحت الماء

العقبة

حفل التكريم، بحضور أعضاء مجلس الفوضين "تفتخر اليوم بأبناء العقبة الذين رفعوا اسم الأردن عاليًا في بطولات التصوير تحت الماء وأظهروا مستويات متقدمة، بما يمتلكه الفوضيون الأردنيون من مواهب وإبداعات وخبرات متقدمة استطاعوا خلالها من كسب الذهب في هذه البطولات.. وأكد الفائز دعم السلطة وحرصها على تأمين كل ما يلزم من الرعاية والاهتمام للرياضات البحرية ومنهج الفوضون ونشر الوعي بما يمتلكه خليج العقبة من مكنونات بحرية، إضافة إلى وضع العقبة على خريطة السياحة العالمية تحقيقاً للتوجهات والرؤية الملكية وربط الرياضة بالسياحة.

يذكر، أن المصورين السعد من جمعية العقبة للفوضون ظهر بالمرکز الأول بفئة تصوير، Creative، كما حصد المركز الأول المصور المحترف سامر بيطار من جمعية العقبة للفوضون بفئة تصوير white angle، فيما حل بالمرکز الثالث المصور الاحترافي فيم حبل بالمرکز من جمعية العقبة للفوضون لفئة تصوير Macro، في البطولة العربية الثالثة للتصوير تحت الماء التي أقيمت في مدينة الفرقة المصرية.

كرمت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة المصورين من أبناء مدينة العقبة يزن السعد وسامر بيطار ومحمد القضاونة ورئيس الاتحاد الملكي للرياضات البحرية محمد المغربي ورئيس جمعية العقبة للفوضون خماس ياسين لإنجازاتهم وإحرازهم نتائج متقدمة ضمن بطولات التصوير تحت الماء التي أقيمت في عدد من الدول، كان آخرها في مدينة الفرقة المصرية.

وقال رئيس مجلس مفوضي السلطة نايف حميدي الفائز خلال رعايته

## إتلاف ١٤١ كيلوغراماً لحوم غير صالحة للاستهلاك بالرصيفة

الرصيفة

أتلقت لجنة السلامة العامة في متصرفية لواء الرصيفة ١٤١ كيلوغراماً من اللحوم غير الصالحة للاستهلاك والتي تم ضبطها في إحدى الملاحم أثناء جولتها التفتيشية التي نفذتها بالتعاون مع الشرطة الملكية لحماية البيئة والمؤسسة العامة للغذاء والدواء على عدد من المحال التجارية والملاحم العاملة ضمن اختصاصها في منطقة الجبل الشمالي وحي الرشيد بمدينة الرصيفة.

وأكد متصرف لواء الرصيفة عمر الحديد، أن عمل لجنة السلامة العامة مستمر وبشكل دوري خلال شهر رمضان المبارك للتفتيش على جميع الأسواق بمختلف القطاعات لتأكد من التزامها بالاشتراطات الصحية وشروط السلامة العامة ولا تهاون مع أي مخالف، وتم تحويل المخالفين للجهات القضائية المختصة.

وأشار الحديد إلى أن التوجيهات للجنة السلامة العامة بأن يكون عملها إرشادياً بالدرجة الأولى لتوجيه التجار نحو العمل ضمن الاشتراطات الصحية المعمول بها.

## صناعة وتجارة إربد تؤكد التزام المنشآت التجارية بالسقوف السعرية

إربد

أكد مدير مديرية الصناعة والتجارة والتموين بمحافظة إربد المهندس عبد الحلیم الجمرة، أن المنشآت التجارية في المحافظة ملتزمة بالسقوف السعرية المعلنة.

وقال الجمرة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنه لم يتم تحرير أي مخالفة متعلقة بانتهاك السقوف السعرية المعلنة منذ بداية شهر رمضان المبارك.

وأضاف الجمرة، أن الفرق التفتيشية الميدانية الرقابية على المنشآت التجارية حررت منذ بداية شهر رمضان ٦ مخالفات متعلقة بعدم إعلان الأسعار السعرية.

وذكر، أن جميع المواد التموينية بما فيها الخضار والفواكه واللحوم والدواجن والأرز والسكر والزيوت متوفرة بشكل كبير، وأن أسعارها ضمن الحد الطبيعي والعلن عنه.

وأشار إلى أن مديرية الصناعة والتجارة والتموين بمحافظة إربد وعبر خطها الساخن (٠٢/٢٧٧٧٧١٥)، لم تتلق أي شكوى، مؤكداً أن فرق الرقابة والتفتيش ستتابع أي شكوى في حال ورودها خلال الفترتين الصباحية والمسائية.

## أوقاف الطفيلة تطلق خطتها الدينية خلال شهر رمضان المبارك

الطفيلة

أطلقت مديرية أوقاف الطفيلة، خطتها التوعوية والتثقيفية لشهر رمضان المبارك، في مختلف مساجد المحافظة.

وأكد مدير أوقاف الطفيلة الدكتور لؤي الذنبيات، أن الخطة تتضمن جملة من المحاضرات الدينية والخطب والدروس، وعقد المجالس العلمية والفتاوى، وبحث موضوعات تتناول القضايا والظواهر الاجتماعية السلبية التي يعانها المجتمع المحلي من خلال المساجد ووسائل التواصل الاجتماعي، وأشار إلى المجالس العلمية الهامشية التي تعقد أسبوعياً خلال الشهر المبارك بمشاركة كوكبة من الوعاظ وأساتذة الفقه والشريعة في الجامعات الأردنية وتتناول موضوعات دينية متنوعة، وبين الذنبيات، أنه تم تزويد ١٤٠ مسجداً بالأنمة لأداء الصلوات الجهرية والتراويح خلال الشهر الفضيل، في وقت جرى فيه عقد اجتماعات منتظمة مع الوعاظ والأنمة إلى جانب واعظات المركز الإسلامي، لتنظيم الخطط التوعوية للمواطنين في الموضوعات المتنوعة، مؤكداً أنه تم إعلام أنمة المساجد، بعدم جمع المال للزكاة أو لبناء المساجد إلا من خلال لجان رسمية.

## محافظ المفرق يتفقد الأسواق التجارية في قضاء السرحان

المفرق

تفقد محافظ المفرق سلمان النجادا ورئيس مجلس المحافظة المحامي صالح الخشمان الأسواق والمحال التجارية في قضاء السرحان. وقال النجادا في تصريح، إن هذه الجولة الميدانية جاءت بهدف الاطلاع على مدى توفر المواد الغذائية في الأسواق التجارية خلال شهر رمضان المبارك، مؤكداً الحرص على ديمومة تأمين السلع الأساسية خلال الشهر الفضيل وبأسعار مناسبة.

وأشار إلى أن الرقابة مستمرة ومن قبل كافة الجهات المعنية لضمان عدم رفع أسعار أي سلعة، واتخاذ الإجراءات القانونية بحق المخالفين، داعياً المواطنين إلى عدم التهاوت على الأسواق والاكتماء بشراء الحاجات اليومية، حيث أن المخزون الغذائي في محافظة المفرق متوفر. وضمن رئيس مجلس محافظة المفرق المحامي صالح الخشمان جهود محافظ المفرق والجهات المعنية ذات العلاقة في متابعة الأسواق والأسعار خلال شهر رمضان والعمل على توفير كافة السلع.

## بحث التعاون بين جامعة اليرموك والمركز الثقافى البريطاني

إربد

بحث رئيس جامعة اليرموك الدكتور إسلام مساد، مع وفد من المجلس الثقافى البريطاني، سبل تعزيز التعاون، لاعتماد اليرموك كمركز لعدد امتحان "الايلتس" في منطقة شمال المملكة.

وأكد مساد أن هذا التعاون يسهم في تذليل الصعوبات أمام الطلبة وأبناء المجتمع المحلي الراغبين بالتقدم للامتحان، إذ أن الجامعة ستتولى وبموجب مذكرة تفاهم ستوقع لاحقاً بين الطرفين، مهام تسجيل الطلبة بالتقدم لامتحان "IELTS"، إضافة إلى عقده محوسباً داخل الحرم الجامعي. ودعا إلى توسيع أفق التعاون مع المركز بحيث تشمل عقد محاضرات تحضيرية لإعداد الطلبة لكيفية التقدم للامتحان، لافتاً إلى إمكانية تخفيض رسوم التقدم للامتحان لطلبة الجامعة. بدوره، أكد أعضاء الوفد الذي ضم رئيس الامتحانات في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا أنس محمد، ومديرة تطوير الامتحانات آلاء الخطيب، ومسؤولة الحاسبة والعمليات سارة الحسن، استعداد المركز لعقد المحاضرات التعريفية بالامتحان، واتاحة الفرصة لطلبة اليرموك الراغبين بالتقدم للامتحان للاستفادة المجانية من خدمة "مستشار الامتحان" التي يوفرها المركز. وقالوا إن هذا التعاون جاء استجابة لمتطلبات منطقة إقليم الشمال التي تضم أعداداً كبيرة من الراغبين بالتقدم لامتحان "IELTS"، المتطلب الأساسي لاستكمال الدراسات العليا وطلبات الهجرة إلى الدول التي تشترط اجتياز هذا الامتحان لقبول الطلبة في جامعاتها.

## مذكرة تفاهم بين جامعة الزرقاء وشركة الدائرة الخضراء لصناعة البرمجيات



الزرقاء

وقعت جامعة الزرقاء، مذكرة تفاهم مع شركة الدائرة الخضراء لصناعة البرمجيات، بهدف تعزيز العمل المشترك والتعاون الأكاديمي لتدريب الطلبة. ووقع المذكرة رئيس الجامعة الدكتور نضال الرمحي، وعن الشركة المهندس محمد الخضري، بحضور عميد كلية تكنولوجيا المعلومات الدكتور محمد حسن، ورئيس قسم الأمن

تتنسج مع تطورات الجامعة وسعيها لتمتين تميزها وتوفير فرص عمل لطلبتها والانطلاق في السوق المحلية والعالمية. من جانبه، أشاد المهندس محمد الخضري بمستوى التميز لجامعة الزرقاء عامة وكلية تكنولوجيا المعلومات خاصة والدور المميز الذي ستقوم به في حماية الأنظمة المعلوماتية من خلال توقيع هذه الاتفاقية.

تتضمن المذكرة على تعزيز التعاون لتقديم أفضل الخدمات لطلبة الكلية والمجتمع المحلي فيما يتعلق بتكنولوجيا المعلومات والأمن السيبراني، وتدريب الطلبة عبر الدورات وورش عمل في برامج الأمن السيبراني، وتحليل المخاطر، وبرامج الأحداث الأمنية، والاختراق وأدوات التطوير وعلوم البيانات التي يحتاجها سوق العمل. وقال الرمحي، إن هذه المذكرة

## القيصري يطالع إصابة أحمد



أعلن القيصري الأردني، إصابة لاعبه عبدة السمارنة بتمزق في الرباط الأمامي.

وأكد القيصري عبر صفحته على موقع "فيسبوك" أن السمارنة يحتاج إلى فترة راحة تتراوح من 2-4 أسابيع. ويعتبر السمارنة من أبرز العناصر في الفيصلي، حيث يعتمد عليه المدير الفني أحمد هائل في المباريات.

وأصبحت مشاركة السمارنة "محل شك" أمام الوحدات يوم 31 من الشهر الحالي على استاد عمان، بحساب الجولة 15 من دوري المحترفين.

ويحتاج الفيصلي الذي يحتل وصافة الترتيب برصيد 33 نقطة ويبتعد عن الحسين إريد المتصدر بفارق 7 نقاط إلى جهود لاعبيه. ويعتقد الجهاز الفني للفيصلي في إيجاد البدل المناسب للسمارنة الذي يعتبر من أبرز لاعبي الوسط المدافعين في كرة القدم الأردنية. وكان الفيصلي عزز صفوفه بأكثر من لاعب خلال فترة الانتقالات الشتوية واستعان بالهاجم الكاميروني وانجا وصهيب أبو ههش وسند جماعة وقيصل أبو شنب ومحمد كحلان وأحمد مدنية وبكر كلبونة.



تعود منافسات مسابقة "فانتازي الدوري السعودي" الخاصة بموقع "كوورة" برعاية أمزون السعودية، عندما تنطلق الجولة 24 من عمر دوري روشن.

وتزداد المتعة والإثارة ويشهد التنافس بين المتسابقين، في ظل الجوائز القيمة المقدمة من "أمزون السعودية"، حيث يحصل صاحب المركز الأول على قسيمة شراء إلكترونية بقيمة 8000 ريال سعودي، بينما يحصل صاحب المركز الثاني على قسيمة إلكترونية بقيمة 4000 ريال سعودي.

ورغم اقتراب الموسم من نهايته، إلا أن الفرصة لا تزال سانحة أمام زوار "كوورة"، للتسجيل في فانتازي الدوري السعودي الخاص بالموقع، والمشاركة في المسابقة خلال الجولات المتبقية ومحاولة الظفر بالجائزة المالية المقدمة من "أمزون السعودية". وأقيمت الخميس 3 لقاءات، حيث يستقبل أهد ضيفه الوحدة، فيما يحل الأخدود ضيفاً على الخليج، ويلتقي الحزم ضيفه الشباب.

وتواصلت الجمعة منافسات الجولة 24 حيث تقام 3 مباريات تجمع الطائي مع الاتفاق، الفيحاء مع الرياض، والأهلي مع النصر. وتستكمل السبت الجولة بإقامة 3 مباريات يحل فيها الاتحاد ضيفاً على الفتح، بينما يلتقي الرائد مع التعاون، فيما يستقبل الهلال ضيفه ضمك.

يعتبر الصربي ألكسندر ميتروفيتش مهاجم الهلال، خيار الكابتن الأكثر منطقية في هذه الجولة، حيث يقدم موسماً مميزاً إذ استطاع تسجيل 20 هدفاً ليحتل المركز الثاني في قائمة الهدافين. ويبقى ثنائي الهلال "سيرجي ميلينكوفيتش سافيتش وسالم الدوسري"، وثنائي الأهلي "رياض محرز وروبرتو فيرمينو" من ضمن خيارات الكابتن الجيدة أيضاً.

ويستعرض كوورة في السطور التالية التشكيل المثالي للجولة:

حراسة المرمى: إبراهيم سبهيتش "الخليج" (4،4)

الدفاع: سعود عبد الحميد "الهلال" (6،5) - بيدرو ريبوتشو "الخليج" (4،5) - عبد الله مادو "الاتفاق" (4،5)

الوسط: سيرجي ميلينكوفيتش سافيتش "الهلال" (9،5) - أوتافيو "النصر" (7،5) - أشرف المهديوي "التعاون" (5،5) - أليكس كولادو "الأخدود" (6)

الهجوم: ألكسندر ميتروفيتش "الهلال" (10) - رياض محرز "الأهلي" (10) - كريستيانو رونالدو "النصر" (13،5)

## اختيارات القائد:

اختيار منطقي: ميتروفيتش - محرز - رونالدو  
اختيار ريسك: أليكس كولادو - ديماراي جري

## قرعة ربع نهائي دوري الأبطال

## ريال مدريد في مهمة شاقة وبرشلونة مع عدو الأمس



سحبت قرعة ربع نهائي دوري أبطال أوروبا للموسم الحالي (2023-2024) بمقر الاتحاد الأوروبي لكرة القدم بمدينة نيون السويسرية الجمعة، وأسفرت عن مواجهات تاريخية. وحسب القرعة سيواجه حامل اللقب مانشستر سيتي، مع بطل إسبانيا ريال مدريد، في مواجهة تعتبر نهائي مبكر. وفيما يلي نتيجة القرعة:

## قرعة ربع النهائي

أرسنال × بايرون ميونخ  
أتلتيكو مدريد × بوروسيا دورتموند  
ريال مدريد × مانشستر سيتي  
باريس سان جيرمان × برشلونة

## قرعة نصف النهائي

الفائز بربع النهائي الثاني (أتلتيكو مدريد) × بوروسيا دورتموند مع الفائز من ربع النهائي الرابع (باريس سان جيرمان × برشلونة)  
الفائز بربع النهائي الأول (أرسنال × بايرون ميونخ) مع الفائز من ربع النهائي الثالث (ريال مدريد × مانشستر سيتي)  
ستقام مباراة الذهاب على أرض الفريق الذي سحب اسمه أولاً.

## قرعة النهائي (إجراء إداري)

الفائز بنصف النهائي الثاني سيكون هو الضيف (أرسنال، بايرون ميونخ، ريال مدريد، مانشستر سيتي، وسيرتدي زيه التقليدي)

## برشلونة وعدو الأمس

وكان برشلونة قد التقى باريس سان

## مواعيد مباريات نصف النهائي

جولة الذهاب: 30 أبريل/نيسان و1 مايو/أيار 2024

جولة الإياب: 7 و8 مايو/أيار 2024

موعد وملعب نهائي دوري أبطال أوروبا 2024  
يحتضن ملعب ويمبلي، بالعاصمة الإنجليزية "لندن"، المباراة النهائية لنسخة دوري الأبطال الحالية، يوم السبت الموافق 1 يونيو/حزيران 2024.

وسيقع اللعب ويمبلي، استضافة 7 نهائيات أوروبية من قبل، أكثر من أي ملعب آخر.

## مواعيد مباريات ربع النهائي

ستقام نهاية شهر مارس/آذار الجاري، للعودة من جديد لتابعة مباريات التضاميين في أبريل/نيسان المقبل.

جولة الذهاب: 9 و10 أبريل/نيسان 2024

جولة الإياب: 16 و17 أبريل/نيسان 2024

ريال مدريد في المباراة النهائية

## مدرب العربي: نركز على الفوز أمام الأهلي

أكد يونس علي، مدرب العربي، أن فريقه يسعى لواصل تقديم عروضه الجيدة، عندما يواجه الأهلي السبت، في إطار الجولة 18 من الدوري القطري. وقال يونس، خلال المؤتمر الصحفي التقديمي، "جاهزون للمواجهة بمعنويات عالية، وهدفنا حصد الثلاث نقاط، من أجل دخول الربع الذهبي.. وواصل: "التحضيرات سارت بشكل جيد، وتركيز جميع اللاعبين ينصب على تحقيق الفوز.. جميع مباريات الدوري مهمة، ومواجهة الغد صعبة أمام الأهلي، الذي يملك العديد من اللاعبين المميزين.. ومن جانبه، شد عبد الله السليطي، لاعب العربي، على جاهزية فريقه لمواجهة الأهلي، مبرزا الدور المؤثر للجمهور، مؤكداً أن اللاعبين سيقدّمون أفضل ما لديهم، من أجل تحقيق الانتصار وإسعاد المشجعين.

## مدرب الأهلي: مواجهة العربي لها خصوصية مختلفة

بالتقديم مستوى مميز من أجل تحقيق الانتصار.. وأردف: "نفتقد بعض اللاعبين منذ جولات ولذلك علينا تجهيز أكثر من عنصر ستكون صعبة بالتأكيد أمام أحد أقوى وأفضل فرق الدوري هذا الموسم من خلال المستويات المميزة التي قدمها بجانب قدرات لاعبيه.

من جانبه، قال ياسين الفريد لاعب الأهلي، "نتطلع لتحقيق الفوز والتقدم في الترتيب، خصوصاً وأن الفوز في الجولة الماضية منحنا دفعة معنوية كبيرة للمباريات المقبلة".

## ذكرى مؤلة تشرق العين قبل معركة الهلال



لصفوفه خلال الصيف الماضي، مما يصعب من قوة المواجهة. وكان الهلال قد خسر لقب النسخة الماضية أمام أوراوا الياباني بهدفين مقابل هدف في مجموع مبارياته الأسبوع واحد فقط.

النهائي. ومن المنتظر أن يستضيف العين، نظيره الهلال، يوم 16 أبريل/نيسان، قبل أن يحل ضيفاً عليه في السعودية بعد أسبوع واحد فقط.

## تبحث ربيع نهائي دوري أبطال أوروبا تتخطى ريال مدريد في مواجهة مانشستر سيتي

شهدت قرعة الدور ربع النهائي من دوري أبطال أوروبا لكرة القدم، التي جرت في سويسرا، مواجهات قوية أبرزها مباراة ريال مدريد الإسباني مع مانشستر سيتي الإنجليزي. وأسفرت القرعة عن لقاء أرسنال الإنجليزي مع بايرون ميونخ الألماني، وأتلتيكو مدريد الإسباني مع بوروسيا دورتموند الألماني، ريال مدريد الإسباني مع مانشستر سيتي الإنجليزي، باريس سان جيرمان الفرنسي مع برشلونة الإسباني.

وتتطلق مباريات الدور ربع النهائي يومي 9 و10 نيسان المقبل، فيما تقام مباريات الإياب يومي 16 و17 نيسان المقبل.

برشلونة يبحث عن لقبه الإسباني  
سريع مع الأثري

أقر مدير العلاقات المؤسسية في ريال مدريد، إيميليو بوتراجينيو، بأن ملاقاته مانشستر سيتي في ربع نهائي دوري الأبطال "صعبة للغاية".

ووصف المواجهة بأنها تمثل "تحدياً"، مؤكداً أهمية ملعب سانتياجو برنابيو في مباراة الذهاب.

وقال بوتراجينيو لشبكة (موفيسنار): "إنهم الأبطال، ونحن نعرف بعضنا بشكل جيد.. لا يتعين علي أن أشرح المزاي التي يتمتع بها سيتي.."

وواصل: "ستكونان مباراتان رائعتين للجمهور، بين فريقين يتمتعان بميول هجومية، مع لاعبين على أعلى مستوى في الملعب.."

وأضاف: "الأمم في أن يكون الفريق على قدر الحدث.. علينا أن نحقق نتيجة جيدة في البرنابيو، للدفاع عنها في ملعب الاتحاد.. دعونا نرى كيف سننقل بعد مباريات المنتخب الوطني، لكنها ستكون مواجهة صعبة للغاية.."

وأشاد بوتراجينيو بـ"مفعول البرنابيو"، وأجواء الليالي الأوروبية الخاصة، التي يتم خلقها في هذا النوع من المباريات.

واختتم: "الشيء الإيجابي هو أن لدينا العديد من المميزات، وسنرى من الأقوى.. إنه تحدٍ.. جميع اللاعبين يريدون المشاركة في هذه المباريات والظهور.. البرنابيو سيساعدنا بالتأكيد، وهو جذاب للغاية بالنسبة للجمهور.."

والتيكبير وسريع حلق رأس  
خيارات محسوبة للعبة الأصبغة

تقام الجولة 29 من منافسات مسابقة "فانتازي الدوري الإنجليزي" الخاصة بموقع "كوورة" برعاية أمزون السعودية، السبت، بمشاركة 8 فرق فقط.

وتزداد المتعة ويشهد التنافس بين المتسابقين، في ظل الجوائز القيمة المقدمة من "أمزون السعودية"، حيث يحصل صاحب المركز الأول في فانتازي الدوري الإنجليزي على قسيمة شراء إلكترونية بقيمة 4000 ريال سعودي، فيما ينال صاحب المركز الثاني قسيمة شراء إلكترونية بقيمة 2000 ريال سعودي.

ورغم اقتراب الموسم من نهايته، إلا أن الفرصة لا تزال سانحة أمام زوار "كوورة"، للتسجيل في فانتازي الدوري الإنجليزي الخاص بالموقع، والمشاركة في المسابقة خلال الجولات المتبقية ومحاولة الظفر بالجائزة المالية المقدمة من "أمزون السعودية".

وتقتصر الجولة 29 من فانتازي الدوري الإنجليزي على 4 مباريات فقط، بسبب انشغال بقية الفرق بمباريات كأس الاتحاد، ما يجعل الخيارات محدودة للغاية في اختيار تشكيل الجولة.

ويلعب في هذه الجولة الصعبة برينتفورد ضد بيرنلي، ولوتون تاون ضد توتنهام فورست، وهولهام ضد توتنهام، ووست هام ضد أستون فيلا، بينما تقبض الفرق الكبرى مثل مانشستر سيتي وليدز يونايتد وأرسنال ومانشستر يونايتد وتشيلسي.

ويأتي على رأس خيارات الجولة كل من سون هيونج مين نجم توتنهام وأولي واكينز مهاجم أستون فيلا باعتبارهما الأبرز والقادرين على حصد النقاط في هذه الجولة.

هناك خيارات مهمة أيضاً يمكنها صنع الفارق في الجولة مثل إيفان توني مهاجم برينتفورد وجارود بوين نجم وست هام وكارتون موريس هداف لوتون تاون ورودريجو مونيز المتألق مؤخراً مع فولهام.

يأتي خلف هؤلاء كل من جيمس ماديسون (توتنهام) وأليكس أيوبي (فولهام) ودوجلاس لويز (أستون فيلا) ومحمد قدوس (وست هام) وأنطوني إيلانجا (نوتنهام فورست).

وعلى صعيد خط الدفاع، يبدو الحفاظ على نظافة الشباك مهمة صعبة لجميع الفرق التي ستشارك في الجولة.

لذا من الأفضل التركيز على المدافعين القادرين على تسجيل الأهداف أو صناعتها وبيزبر كل من أفي داوتي (لوتون) وكريستيان روميرو وبيدرو بورو (توتنهام)، وسيرجيو ريجيلون (برينتفورد) حال اكتملت جاهزيته.

دوران الكروي الكرشي  
سريع بصورة الكمال الأسم

قال عدنان درجال رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم، إن بطولة الدوري المحلي ستظهر بصورة أفضل بكثير خلال الموسم المقبل.

وأضاف درجال، خلال تصريحات للقناة الرابعة الرياضية، "أتمنى من الجميع أن يتعاونوا لإظهار دوري النجوم العراقي بصورة المرجوب بها، والدور الثاني من المسابقة سيكون أفضل، والموسم المقبل سيظهر الدوري في حلة أفضل بكثير مما ظهر عليها.."

وأشار رئيس الاتحاد العراقي لكرة القدم إلى أنه سيزور جميع محافظات العراق بصورة دورية، للوقوف على مجريات الدوري واحتياجات الأندية ومعرفة طرق مساعدتها.

وكان درجال قد تواجد مساء الأربعاء في ملعب مباراة زاخو والشرطة ضمن منافسات دور ال16 من بطولة كأس العراق. وأشاد رئيس الاتحاد العراقي خلال اللقاء ذاته بالحضور الجماهيري في مدينة زاخو.