

## الأردن يرحب باعتماد الجمعية العامة قراراً يدعم عضوية فلسطين بالأمم المتحدة

عمان

رحبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بإعتماد الجمعية العامة للأمم المتحدة، الجمعة، قراراً يدعم طلب عضوية دولة فلسطين الشقيقة في الأمم المتحدة وبما يمنحها امتيازات إضافية، خطوة ضرورية نحو العضوية الكاملة في الأمم المتحدة.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة، أن اعتماد القرار بأغلبية ١٤٣ صوتاً يعكس إجماعاً دولياً حول حق دولة فلسطين في العضوية الكاملة في الأمم المتحدة، وحق الشعب الفلسطيني الشقيق في تقرير مصيره، وتجسيد دولته المستقلة وذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

وأكد السفير القضاة على مضمون توصية الجمعية العامة للأمم المتحدة بضرورة إعادة مجلس الأمن النظر في طلب عضوية فلسطين في الأمم المتحدة ودون إبطاء، داعياً المجتمع الدولي إلى بذل جهود متجددة ومنسقة لإنهاء الاحتلال الإسرائيلي وصولاً إلى تسوية عادلة ودائمة وسلمية للقضية الفلسطينية وفقاً للقانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة والرجحيات الدولية ذات الصلة ومبادرة السلام العربية.

## مسيرات دعماً لغزة وللتنديد بالصمت الدولي على جرائم الاحتلال

عمان - محافظات

نظمت مختلف الفعاليات الشعبية والحزبية والشبابية في العاصمة عمان وفي مختلف محافظات المملكة، بعد صلاة الجمعة مسيرات دعماً لغزة وتنديداً بالصمت الدولي إزاء الجرائم التي ترتكبها قوات الاحتلال الإسرائيلي في قطاع غزة والتي راح ضحيتها آلاف الشهداء والجرحى جلعهم من الأطفال والنساء. وعبر المشاركون في المسيرات عن استنكارهم و غضبهم إزاء استمرار العدوان الوحشي الغاشم وجرائم الإبادة الجماعية التي ترتكبها قوات الاحتلال بحق المدنيين العزل في غزة أمام مرأى العالم، مطالبين المجتمع الدولي والمنظمات الدولية بالتحرك الفوري لوقف العدوان وإلى تبني مواقف جادة لردع العدوان والزام سلطات الاحتلال بالمواثيق والقوانين الدولية الإنسانية التي تمنح الشعب الفلسطيني حقه في إقامة دولته المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية.

وحيا المشاركون في المسيرات الصمود الأسطوري للشعب الفلسطيني وتضحياته في الدفاع عن أرضه وهويته ووجوده وحقه المشروع بإقامة دولته.

وأكدوا وقوفهم خلف القيادة الهاشمية ومواقفها المشرفة والإصرار على إدخال المساعدات الإغاثية والإنسانية إلى كامل قطاع غزة، كذلك إيصال الإمدادات والتجهيزات الطبية والغذائية للقطاع، بالإضافة إلى إرسال المستشفيات الميدانية العسكرية، لتقديم الخدمات الصحية للأهل في فلسطين والتخفيف من معاناتهم.

## توقيف محضراً في إحدى المحاكم بجناية الرشوة ١٥ يوماً

عمان

قرر مدعي عام النزاهة ومكافحة الفساد توقيف أحد المحضرين ممن يعملون في إحدى المحاكم النظامية خمسة عشر يوماً على ذمة التحقيق بجناية الرشوة.

وذكرت الهيئة في بيان صحافي، أن المحضر ضبط اليوم وهو يتسلم الرشوة من المشتكية التي أبغث هيئة النزاهة ومكافحة الفساد بذلك.

وأضافت، أن إحدى السيدات أبلغت الهيئة بطلبه رشوة منها مقابل أن يشرح على ورقة التبليغ بأن الخصم المحكوم عليه قد تبليغ بالذات دون أن يتم ذلك حقيقة.

## التربية تشدد على رفض العنف مع الطلبة

عمان

شددت وزارة التربية والتعليم، على رفضها التام لكل أساليب العنف ضد الطلبة، وعدم القبول بأي حال من الأحوال التعامل معهم باستخدام العقاب البدني وإيقاع الأذى النفسي عليهم.

وأكدت في بيان متابعها لفيديو تم نشره لضرب طفل من ذوي الاحتياجات بأحد مراكز التربية الخاصة. وأوضحت الوزارة أن مدير التربية والتعليم اللواء قصبة أريد الدكتور حمزة النجادات، شكل لجنة لتباشر التحقيق بمقطع الفيديو، مكونة من قسم التعليم الخاص العام والإرشاد للوقوف على حيايات الحادثة.

وبينت أنها كلفت إدارة الشؤون القانونية في مركز الوزارة بمتابعة القضية عن كتب، والتعامل معها بمنتهى الحزم والشافية، واتخاذ الإجراءات الرادعة بحق مرتكبيها وفقاً للإجراءات القانونية السارية.

وأشارت الوزارة إلى أنها وفي كل عام دراسي تصدر تعاميم تؤكد فيها على جميع مدارس المملكة بضرورة التعامل مع الطلبة بأساليب تربوية بعيداً عن أي شكل من أشكال العنف ضدهم.

## خرفان وبيكر يبحثان مشاكل ومطالب العاملين في "الأونروا"

عمان

ناقش مدير عام دائرة الشؤون الفلسطينية المهندس رفيع خرفان، مع مدير عمليات الأونروا في الأردن أولاف بيكر، عدة قضايا، أبرزها مشاكل العاملين فيها والأوضاع التعليمية.

وبيحث الطرفان حسب بيان الدائرة، بحضور المدير المالي للأونروا بطرس جنحو، ورئيس اتحاد العاملين رياض زيفان، أبرز المشاريع المستقبلية في المخيمات، وأليات تحسين الأوضاع المعيشية، وأبرز المشاكل التي يواجهها عاملو الأونروا في منطقة عمليات الأردن ومطابهم.

وتمن زيفان جهود دائرة الشؤون الفلسطينية في بحث مشاكل ومطالب العاملين في الأونروا لتقريب وجهات النظر بين الاتحاد وإدارة الأونروا في منطقة عمليات الأردن. بدوره، ضمن خرفان جهود الوكالة التي تبذلها بتقديم الخدمات للاجئين الفلسطينيين بالرغم من التحديات التي تعرقل عملها.

من جهته، أعرب بيكر عن تقديره وشكره للحكومة الأردنية على دعمها للأونروا.

# الأمم المتحدة

السبت 3 ذو القعدة 1445 هـ الموافق 11 أيار 2024 م  
السنة التاسعة / العدد (2969) / 250 فلسا / www.omamjo.com

## ٣٠ ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك

القدس المحتلة

أدى آلاف المواطنين الفلسطينيين صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف داخل مدينة القدس المحتلة، في ظل الإجراءات العسكرية المشددة التي تفرضها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على الوصول إلى المسجد.

وقدردت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس ببيان لها، أن نحو ٣٠ ألف مواطن أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، ومنذ بدء العدوان الإسرائيلي الشامل على الشعب الفلسطيني في قطاع غزة والضفة الغربية بتشرين الأول الماضي، تشدد قوات الاحتلال الإسرائيلي من إجراءاتها التصفية على أبواب المسجد الأقصى ومدخل البلدة القديمة، وتمنع أحيانا المواطنين من القدس المحتلة أو الفلسطينيين من أراضي الـ٤٨ من الدخول إلى المسجد لأداء الصلاة.

# رئيس الديوان الملكي الهاشمي يفتح ويتفقد مشاريع مبادرات ملكية بالمفروق

المفروق

افتتح رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، في قضاء أم الجمال بالبادية الشمالية بمحافظة المفروق، مصنعا لشركة العماري للبتروكيماويات لإنتاج المقاطع البلاستيكية القوية من مادة (البي. بي. سي) المستخدمة في صناعة الأبواب والشبابيك.

ويأتي إنشاء المصنع، تنفيذا للتوجيهات الملكية السامية، بإنشاء ١٤ فرعاً إنتاجياً جديداً في مختلف مناطق المملكة، في سياق مبادرة "الفرع والوحدات الإنتاجية" التي أطلقت عام ٢٠٠٨، وترتكز على إقامة فروع إنتاجية للمصانع والشركات الكبرى في المحافظات والمناطق ذات الظروف الخاصة، لتوفير فرص عمل للشباب بالقرب من أماكن سكنهم، بعد الخضوع لبرامج تدريبية تأهلهم للعمل في هذه المصانع.

ويبلغ عدد الفروع والوحدات الإنتاجية، التي تم تنفيذها منذ إطلاق المبادرة ٣٠ مشروعاً، وفرت ما يزيد على ٩١٠٠ فرصة عمل، فيما يبلغ العدد المستهدف ١٠٨٥٠ فرصة عمل.



وتعد هذه المبادرة من أنجح مبادرات التشغيل على مستوى المجتمعات المحلية، إذ أسهمت منذ إنطلاقها، بتشغيل عدد من المتطلين عن العمل، إناثاً وذكوراً، حيث أنها تركز على نقل الاستثمارات إلى

المناطق النائية، وبما يسهم في الحد من مشكلتي الفقر والبطالة، وأحداث تنمية اقتصادية واجتماعية في المناطق المستهدفة. يذكر أن شركة العماري للبتروكيماويات من

الشركات المحلية، ذات الخبرة الواسعة في هذا المجال، ويعود تأسيسها إلى عام ١٩٧٩.

واستوع العيسوي، خلال جولة في مرافق المشروع، بحضور وزيرة العمل ناديا الروابدة، ومحافظ المفروق سلمان النجاد، إلى شرح من مدير عام المصنع المهندس فراس أبو السعود، حول طبيعة العمل والأدوات والأجهزة ووسائل الأمان والسلامة العامة المستخدمة في المصنع، الذي بدأ عملية الإنتاج الأولية، منذ بداية الشهر الحالي، ويوفر حالياً ٦٥ فرصة عمل جميعهم من أبناء المنطقة، وصولاً إلى ١٥٠ فرصة عمل لأبناء وبنات قضاء أم الجمال، خلال العام الأول من انطلاقتها.

ويبلغ عدد خطوط الإنتاج للمصنع، الذي يقام على مساحة ١٠ آلاف متر، ٩ خطوط في المرحلة الأولى، وبقدرة إنتاجية تصل إلى ٢٠ طناً يومياً، إذ يعد أكبر مصنع لإنتاج مقاطع (البي. بي. سي) لتصنيع الأبواب والشبابيك في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، ويغطي كامل احتياجات السوق المحلي، وباقي الإنتاج للتصدير.

تابع ص٢

## دائرة الشؤون الفلسطينية تطرح عطاء تعبيد طرق داخلية بخيم البقعة

البقعة

طرحت دائرة الشؤون الفلسطينية، عطاء تعبيد طرقات داخل التجمعات السكانية، في حدود لواء عين الباشا، وخارج حدود البلدية في مخيم البقعة بالخطة الإستراتيجية الساخنة، وذلك ضمن مخصصات مجلس محافظة البلقاء للعام الحالي ٢٠٢٤.

وتمن رئيس مجلس محافظة البلقاء إبراهيم نايف الأديب العواملة، سرعة الاستجابة من دائرة الشؤون الفلسطينية لطالب مجلس المحافظة، بتنفيذ طرح العطاءات والمشاريع من خلال إصدار مستندات الالتزام المالي، خلال أسبوعين من تاريخ إصدار.

## ما هو النظام الجديد لدوري أبطال آسيا ٢٠٢٤-٢٠٢٥ النخبة؟

أعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم عن النظام الجديد المعتمد لبطولات الأندية اعتباراً من موسم ٢٠٢٤-٢٠٢٥، مقسماً إياها إلى ٣ بطولات هي "بطولة دوري أبطال آسيا للنخبة، وبطولة دوري أبطال آسيا ٢، وبطولة كأس التحدي الآسيوي".

وحسب الاتحاد الآسيوي، فإن البطولات الثلاث تعزز من القيمة التسويقية للمسابقات، وتستهدف الاقتراب أكثر من الجماهير المتحمسة في القارة الآسيوية. ويضيف النظام الجديد المزيد من القوة والإثارة على منافسات البطولة، ويفير الكثير من القواعد المتعارف عليها في المواجهات، وهو ما يضمن مباريات قوية من دور المجموعات. وفي السطور التالية، نستعرض لكم من كوورة النظام الجديد لدوري أبطال آسيا ٢٠٢٤-٢٠٢٥ وكيفية المشاركة.

ما نظام بطولة دوري أبطال آسيا الجديد ٢٠٢٤-٢٠٢٥ للنخبة؟ النظام الجديد لبطولة دوري أبطال آسيا للنخبة سيشهد مشاركة ٢٤ نادياً بصورة إجمالية، يتم تقسيمها على النحو التالي..

يشارك ٢٤ نادياً بحيث يكون هناك ١٢ فريقاً من مجموعة الشرق، و١٢ من مجموعة الغرب.

سيشارك في المجموعة ١٠ أندية بشكل مباشر، بالإضافة إلى اختيار ٤ أندية أخرى لخوض ملحق، يتأهل ٢ منها للمجموعات.

يخوض كل فريق ٤ مباريات على أرضه و٤ مباريات خارج ملعبه، في مواجهة ثمانية أندية مختلفة بالمجموعة.

تتأهل ٨ أندية من كل منطقة إلى دور ال١٦، والذي تقام مبارياته من ذهاب وإياب، تتأهل الأندية الفائزة إلى ربع النهائي.

اعتباراً من دور الثمانية تجرى مباريات البطولة بنظام التجمع (التأهل من مباراة واحدة) في دولة واحدة (المملكة العربية السعودية).

تقام البطولة بنظام المجموعتين، كل مجموعة تتألف من ١٢ فريقاً، يتأهل أول ٨ منها إلى دور خروج المغلوب (ضمن النهائي)، بينما تخرج الفرق (من التاسع وحتى ال١٢) نهائياً من البطولة، دون إمكانية التأهل إلى دوري أبطال آسيا ٢.

وتجرى باقي المباريات من ربع النهائي وحتى المباراة النهائية بنظام البطولة الجمعة (التأهل من مباراة واحدة)، وجرى اختيار السعودية لاحتضان أول نسختين.

ما البلد المستضيف للأدوار النهائية في دوري أبطال آسيا ٢٠٢٤-٢٠٢٥ للنخبة؟

يعد دوري أبطال آسيا للنخبة هو البطولة الأكبر في القارة، وتضم أفضل ٢٤ نادياً آسيوياً.

وأعلن الاتحاد الآسيوي اختيار السعودية لاستضافة الأدوار النهائية من دوري أبطال آسيا للنخبة في الموسم الرياضي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

٢٠٢٥-٢٠٢٤، وستقام الأدوار النهائية من البطولة في المملكة في مواجهة واحدة، خلال الفترة من ٢٥ أبريل وحتى ٤ مايو ٢٠٢٥.

## الأونروا: نحو ١١٠ آلاف شخص فروا من رفح نتيجة القصف الإسرائيلي

## ارتفاع حصيلة العدوان الإسرائيلي إلى ٣٤٩٤٣ شهيداً



عمان

أعلنت وكالة الأمم المتحدة لغوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، أن نحو ١١٠ آلاف شخص فروا من رفح جنوبي قطاع غزة، بحثاً عن مكان آمن في ظل اشتداد وتيرة القصف الإسرائيلي. وقالت الوكالة الأممية في حسابها على منصة "إكس"، الجمعة، إنه "مع اشتداد القصف الإسرائيلي على رفح، يستمر

التهجير القسري.. وأضافت أن "نحو ١١٠ آلاف شخص فروا من رفح بحثاً عن مكان آمن وسط ظروف معيشية فظيعة".

وأعلنت وزارة الصحة بغزة، الجمعة، ارتفاع حصيلة العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة إلى ٣٤٩٤٣ شهيداً، و٧٨٥٧٢ إصابة منذ السابع من تشرين الثاني الماضي. وتستطيع طواقم الإسعاف والدفاع المدني الوصول اليهم.

## العقبة: الاحتفال بتخريج فوج بالأكاديمية الوطنية للسياحة والطيران

العقبة

أكد مفوض الريادة والشباب في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة رمزي الكباريتي، حرص السلطة على دعم فرص العمل التي يحتاجها سوق العمل خاصة بعد تنامي الحركة السياحية المحلية والعالمية التي تشكل رافداً مهماً من الناتج المحلي الإجمالي في المملكة.

وأشار الكباريتي خلال حفل تخريج فوج من أبناء المنتفعين من صندوق العونة الوطنية بأحد برامج الأكاديمية الوطنية للسياحة والطيران، إلى أهمية تدريب الشباب خاصة في مثل هذه البرامج وتأهيلهم في أعمال الفنادق والنشاطات السياحية من خلال الشراكة بين السلطة والصندوق والأكاديمية، لافتاً إلى دور الصندوق في حماية الفئات التي تحتاج لحماية حقيقية، ودور الأكاديمية في الإشراف والتدريب المختص للقطاع السياحي والفندقي.

وقال مدير عام الأكاديمية الدكتور محمود الديوري خلال الحفل الذي رعاه رئيس مجلس مفوضي سلطة منطقة

العقبة الاقتصادية الخاصة نايف حميدي الفايز، بحضور محافظ العقبة خالد الحجاج، إن الأكاديمية أخذت على عاتقها بناء الانسان وإكسابه المهارات اللازمة للعمل في القطاع السياحي من خلال البرامج التدريبية وتأهيل الشباب وتسلحهم بالمهارات والمعرفة العملية كلاً حسب اختصاصه.

وبين الديوري، أن ٥٤ ألفاً يعملون في قطاع السياحة منهم ٧ آلاف إناث، وغير الأردنيين نحو ١٠ آلاف مرشحة للزيادة بمعدل الضعف خلال الأعوام المقبلة، ما يحتم على صانعي القرار التركيز على التعليم التقني، وإعادة النظر بسياسات القبول الجامعي.

وأوضح أن قطاع السياحة غني بفرص العمل حيث يوفر ما يزيد على ٩٠ ألف فرصة عمل مباشرة لغاية عام ٢٠٣٣، بحسب الاستراتيجية الوطنية للسياحة ٢٠٢١-٢٠٢٥، أي بمعدل ١٠ آلاف فرصة عمل كل عام. وتنبه الديوري إلى أهمية تطوير الخطط انسجاماً مع التوجيهات الملكية.

## عيد ميلاد الأميرة بسمة بنت طلال يصادف اليوم

عمان

يصادف اليوم الجادي عشر من شهر أيار عيد ميلاد سمو الأميرة بسمة بنت طلال، التي كرست جهودها للدفاع عن حقوق المرأة والطفل، ولا زالت رائدة في المساهمة بتحقيق التنمية البشرية المستدامة في المنطقة العربية.

ففي عام ١٩٧٧، أسست سموها الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد) كمؤسسة غير ربحية، وترأس مجلس أمناء الصندوق، الذي يعمل وفق رؤية سموها لحوكمة المجتمع ونهج المشاركة المجتمعية للمساهمة في دعم الجهود الوطنية لتحقيق التنمية البشرية.

وأصبح الصندوق من خلال شبكة مراكزه التنموية الـ ٥٢٢ المنتشرة في جميع محافظات وألوية المملكة وتديرها المجتمعات المحلية، نموذجاً فريداً في العمل التنموي والشراكة الناجحة والفعالة عبر مجموعة من البرامج والتدخلات، في إطار من إشراكه المحلية الفعالة والنهج اللامركزي.

وخلال افتتاح مركز الأميرة بسمة للتنمية في الزرقاء في الخامس من تشرين أول الماضي، أكدت سموها أهمية الاستثمار في قدرات الشباب ومواهبهم الواعدة.

وفي شهر أيار من العام ٢٠٢٢، منح جلالة الملك عبدالله الثاني، سمو الأميرة بسمة بنت طلال وسام منوية الدولة الأولى تقديراً لدورها ومساهماتها في التنمية المجتمعية.

وأطلقت سموها العديد من المبادرات المجتمعية والخيرية والإنسانية الهادفة، منها حملة البر والإحسان، التي تأسست عام ١٩٩١، وتساهم كل عام بتحسين مستوى حياة ومعيشة آلاف الأسر البيئية. كما أن سموها سفيراً فخرياً لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، والمسؤولية الاجتماعية، التي تعمل منذ إنشائها على رفع الوعي المجتمعي لدى طلبة المدارس في المملكة في كثير من القضايا المجتمعية والبيئية.

وترأس سمو الأميرة بسمة بنت طلال اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، التي تعمل منذ إنشائها عام ١٩٩٢، كهيئة وطنية رسمية تعنى بتمكين المرأة والمساواة وقضايا النوع الاجتماعي، وتلعب دوراً محورياً في الإصلاحات التشريعية والقانونية المتعلقة بقضايا المرأة.

وعلى الصعيد الدولي، ويصفتها عضواً في المجلس الاستشاري لعقد الأمم المتحدة لاستعادة النظم الأيكولوجية، وهي حركة عالمية تسعى إلى وقف ومنع تدهور النظم البيئية في العالم، تحرص سمو الأميرة بسمة بنت طلال بشكل كبير على تمكين المراكز التنموية لتجسد، لتصبح حاضنة للأنشطة البيئية والدفاع عن سلامة البيئة، وتسعى إلى جعل الشبكات الإقليمية التابعة لجهودها حاضنة للأنشطة البيئية. كما أن سموها سفيراً فخرياً لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، وسفيرة النوايا الحسنة هيئة الأمم المتحدة للمرأة، وصندوق الأمم المتحدة للسكان وهي حاصلة على درجة الدكتوراه في التنمية من جامعة أكسفورد.

ولسموها أربعة أبناء هم فرح، وغازي، وسعد، وزين الشرف، ولها تسعة أحفاد، هم فاطمة الزهراء، وزين الشرف، وعبد العزيز، وعائشة، وإيمان، وبسمة، وهيا، ورايا وعليا، وسموها متزوجة من وليد كردي.

## رئيس الديوان الملكي الهاشمي يفتتح ويتفقد مشاريع مبادرات ملكية بالمفرق

# العيسوي: المبادرات الملكية تسعى لتنمية المجتمعات المحلية وتوفير فرص تشغيلية للشباب

لعمل الشبابي والحركة الرياضية، وإنشاء المراكز الشبابية، وإقامة الملاعب الرياضية، خصوصاً في المناطق النائية، وتحسين واقع الأندية الرياضية، التي تشكل حاضنة لنشاطات الشباب، وتمكينهم من ممارسة الألعاب الرياضية في بيئة صحية تعزز قدراتهم ومواهبهم.

وأطلع العيسوي، على الأعمال الإنشائية للصالة ومدراجات الملعب، بحضور محافظ المفرق وأمين عام وزارة الشباب حسين الجبور، إذ تجاوزت نسبة الإنجاز ٩٠ بالمئة، وسيتم حال الانتهاء من عملية البناء، تزويد الصالة بالأثاث والأجهزة والاحتياجات المطلوبة.

وقال العيسوي، في تصريحات صحفية، إن لقاءات الملك عبدالله الثاني، يوجه خلال زيارته وتسريع عملية التنمية في المحافظات، وتحسين نوعية الخدمات المقدمة للمواطنين، وتوفير فرص عمل خاصة للشباب، من خلال تنفيذ مشاريع نوعية الحياة الكريمة للمواطن.

وأكد أن المبادرات الملكية، تسعى من خلال المشاريع التنموية والخدمية، التي يتم تنفيذها، بالشراكة مع القطاعين العام والخاص في جميع القطاعات، إلى توفير فرص تشغيلية، وتنمية المجتمعات المحلية، وتمكينها اقتصادياً واجتماعياً.

من جانبها، قالت الوزيرة الروابدة إن وزارة العمل تقدم حوافز ومزايا للمستثمرين الراغبين في إنشاء وحدات وفروع إنتاجية في أندية ومحافظة المملكة، حيث تتضمن دعماً رأسمالياً وتشغيلياً، إضافة إلى الاعفاء الضريبي والجمركية المقدمة للمناطق الصناعية المؤهلة.

وأكدت أن الوزارة ومن خلال التنسيق مع إدارة متابعة تنفيذ المبادرات الملكية، تقوم بالتعاون مع المستثمرين في تنظيم الأيام الوظيفية للإعلان عن فرص العمل المتوفرة في هذه الوحدات والفروع الإنتاجية.



الذي سيتم تزويده بأحدث المعدات والأجهزة، حوالي ١٥ طناً يومياً من المخبوزات والحلويات العربية التي يتم تحضيرها من مكونات عالية الجودة، وفقاً لأعلى المعايير العالمية.

وتفقد العيسوي المشروع، الذي بلغت نسبة الإنجاز فيه حوالي ٥٠ بالمئة، واستمع إلى شرح من مدير عام شركة الولاء لخدمات الإعاشة سليمان المعاني، مبيناً أن المشروع يقيم على مساحة ١٠ دونمات وتبلغ مساحته ٣٦٥٠ متر مربعاً.

وأوضح أن المصنع سيحتل على خطين لإنتاج ٦٠ مليون رغيف سنوياً، لافتاً إلى أن المرحلة الأولى من الإنتاج، التي ستبدأ بشال العام المقبل، تنحصر في مادة الخبز، فيما ستشمل المرحلة الثانية تطوير خطوط لإنتاج الحلويات العربية.

وفي منطقة الباجع، تفقد العيسوي مشروع بناء صالة للياقة البدنية ومدراجات للملعب نادي الباجع، الذي أمر بتنفيذه جلالة الملك، خلال زيارته لبلدته شيوخ ووجهاء أبناء البادية الوسطى.

ويولي جلالة الملك الشباب الاهتمام والرعاية، ويوجه دوماً بضرورة دعمهم وتوفير البنية التحتية

عملية الإنتاج الأولية، منذ بداية الشهر الحالي، ويوفر حالياً ٦٥ فرصة عمل جميعهم من أبناء المنطقة، وصولاً إلى ١٥٠ فرصة عمل لأبناء وبنات قضاء أم الجمال، خلال العام الأول من انطلاقته.

ويبلغ عدد خطوط الإنتاج للمصنع، الذي يقام على مساحة ١٠ آلاف متر، ٩ خطوط في المرحلة الأولى، ويقدرة إنتاجية تصل إلى ٢٠ طناً يومياً، إذ يعد أكبر مصنع لإنتاج مقاطع (ال.يو.بي.بي. في.سي) لتصنيع الأبواب والشبابيك في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، ويغطي كامل احتياجات السوق المحلي، وباقي الإنتاج للتصدير.

وفي منطقة المفرق، تفقد العيسوي، بحضور الوزيرة الروابدة، ومحافظ المفرق، مشروع مصنع المخبوزات والحلويات العربية، التابع لشركة الولاء لخدمات الإعاشة، وينفذ أيضاً، في سياق مبادرة الفروع والوحدات الإنتاجية، والذي سيوفر ١٥٠ فرصة عمل كحد أدنى، لأبناء وبنات المنطقة والمناطق المجاورة، بعد تأهيلهم وتدريبهم، ومن المتوقع أن تبلغ الطاقة الإنتاجية للمصنع،

المفرق افتتح رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، في قضاء أم الجمال بالبادية الشمالية بمحافظة المفرق، مصنعا لشركة العماري للبتروكيماويات لإنتاج المقاطع البلاستيكية القوية من مادة (ال.يو.بي.بي. في.سي) المستخدمة في صناعة الأبواب والشبابيك.

ويأتي إنشاء المصنع، تنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية، بإنشاء ١٤ فرعاً إنتاجياً جديداً في مختلف مناطق المملكة، في سياق مبادرة "الفروع والوحدات الإنتاجية" التي أطلقت عام ٢٠٠٨، وترتكز على إقامة فروع إنتاجية للمصانع والشركات الكبرى في المحافظات والمناطق ذات الظروف الخاصة، وتوفير فرص عمل للشباب بالقرب من أماكن سكنهم، بعد الخضوع لبرامج تدريبية تأهلهم للعمل في هذه المصانع.

ويبلغ عدد الفروع والوحدات الإنتاجية، التي تم تنفيذها منذ إنطلاق المبادرة ٣٠ مشروعاً، ومرت ما يزيد على ٩١٠٠ فرصة عمل، فيما يبلغ العدد المستهدف ١٠٨٥٠ فرصة عمل.

وتعد هذه المبادرة من أنجح مبادرات التشغيل على مستوى المجتمعات المحلية، إذ أسهمت منذ إنطلاقها، بتشغيل عدد من العاطلين عن العمل، إنفاً وذكوراً، حيث أنها تركز على خلق الاستثمارات في المناطق النائية، وبما يسهم في الحد من مشكلتي الفقر والبطالة، وأحداث تنمية اقتصادية واجتماعية في المناطق المستهدفة.

يذكر أن شركة العماري للبتروكيماويات من الشركات المحلية، ذات الخبرة الواسعة في هذا المجال، ويعود تأسيسها إلى عام ١٩٧٩، واستمع العيسوي، خلال جولته في مرفق المشروع، بحضور وزيرة العمل ناديا الروابدة، ومحافظ المفرق سلمان النجاد، إلى شرح من مدير عام المصنع المهندس فراس أبو السعود، حول طبيعة العمل والأدوات والأجهزة ووسائل الأمان والسلامة العامة المستخدمة في المصنع، الذي بدأ

## بنو مصطفى: استراتيجية تمكين المرأة تركز على إدماج النساء في الصناعات التحويلية

الأعضاء والشركاء وصاحبات الأعمال في الشركات الصناعية يبلغ ١٥٠٠ امرأة في أكثر من ٦٠٠ منشأة صناعية، فيما تشكل العاملات في القطاع الصناعي نحو ٣٤ بالمئة من إجمالي العمالة.

من جهتها شملت المديرية المنتدبة لشؤون العمليات بالبنك الدولي أنا بيردي، الاهتمام برفع مساهمة النساء في العمل بالاردن، لافتة إلى أن التمكين الاقتصادي للمرأة يعمل على تقليص الفجوة بين الجنسين، وسد الفجوة بينها إضافة إلى أن مشاركة المرأة في العجلة الاقتصادية له أثر ملموس.

ورحبت بيردي بإقبال الاردن على تعيين النساء في المواقع القيادية وبما يسهم في تعزيز دور ومشاركة المرأة في كافة القطاعات وتمتيعها وازدهارها.

وجرى خلال الجلسة مناقشة العوائق التي تحول دون توظيف المرأة مثل النقل وبيئة العمل ورعاية الأطفال والاضطرابات الاجتماعية، وأولويات استراتيجية تمكين المرأة في رؤية التحديث الاقتصادي واللجنة الوزارية لتمكين المرأة في التصدي لهذه التحديات.

يذكر أنه إنشاء صندوق دعم وتطوير الصناعة جاء تنفيذاً لما ورد في برنامج أولويات عمل الحكومة الاقتصادية للأعوام (٢٠٢١-٢٠٢٣) حول إنشاء صندوق لدعم وتطوير الصناعة حيث تم إصدار نظام الصندوق رقم (٤٥) لسنة ٢٠٢٢ بموجب أحكام المادة (١١٤) من الدستور الأردني وتعديلاته لسنة ١٩٥٢.

وعملت الحكومة على توفير الحخصصات المالية للصندوق من خلال تخصيص (٣٠) مليون دينار سنوياً في الموازنة العامة وابعامها ٩٠ مليون دينار على مدى السنوات الثلاث (٢٠٢٣-٢٠٢٥).

وكان البنك الدولي وافق مسبقاً على تقديم تمويل قيمته ٨٥ مليون دولار لمشروع مساندة صندوق دعم وتطوير الصناعة والذي يهدف الى تعزيز الاستثمارات والصادرات لدى القطاع الصناعي.

والشركات الناشئة إلى التمويل والأسواق وخفض الضمانات، ورفع الوعي لدى النساء باليات الوصول الى التمويل وكيفية متابعة المشاريع وعمل دراسة الجدوى، وتعزيز حضور المرأة وتمثيلها في غرف الصناعة والتقيات المهنية والمالية، مبينة انه لا تزال هناك تحديات كبيرة في القطاع.

وأضافت، ان هناك مبادرات تركز على النساء صاحبات المشاريع الصغيرة، إضافة الى نظام المشتريات الحكومية الذي يشجع النساء في الدخول بالعطاءات، كما تم اطلاق محافظة بالتعاون مع صندوق التنمية والتشغيل بنسبة فائدة (٢,٥ بالمئة) وخلال الربع الأول من العام الحالي تم الانتهاء من نصف التمويل لأن هناك شروطاً تشجيعية وميسرة وفترة سماح أكبر.

وقالت، إن نسبة الإناث في قطاع الصناعات التحويلية متقاربة مع نسبة الذكور، لافتة إلى أنه سيتم العمل على بناء قدرات العاملين والمهنيين في القطاع الصناعي كما سيتم تنفيذ حملات توعوية لتشجيع مشاركة النساء في سوق العمل، خاصة في المصانع وسيتم تطوير حزمة فنية متخصصة لتطوير بيئة العمل في القطاع الصناعي وتوفير بيئات آمنة قائمة على التنوع والشمول وتكافؤ الفرص مثل تطوير مدونات سلوك وسياسات داخلية تتبنى تهيئة بيئة عمل آمنة للنساء بما يتماشى مع معايير العمل اللائق والحماية الاجتماعية لتشجيع مزيد النساء العاملات والراغبات في العمل في المصنع.

ولفتت إلى أنه يتم العمل على حل هذه التحديات بالتعاون مع مشروع (إقلاع) وذلك من خلال توفير "حاضنات الأعمال" لتوفير خدمات التسويق للخارج وتقديم المساعدة في الترخيص والتسجيل ودفع الضرائب، مشيرة إلى أن المشروع مستعد لتغطية تكاليف دفع رسوم التسجيل، رخصة المهن، رسوم غرف الصناعة و/ التجارة لمنشآت صناعية ميكروية وأعمال منزلية غير رسمية /غير مرخصة.

من جانبه بين الجبيري، أن عدد السيدات

أكدت وزيرة التنمية الاجتماعية رئيسة اللجنة الوزارية لتمكين المرأة وعضو بني مصطفى أن رؤية التحديث الاقتصادي التي أطلقها جلالة الملك عبدالله الثاني، جاءت بعدد من المحركات منها الصناعات عالية القيمة والتي تركز على قطاع الصناعات التحويلية.

وبينت بني مصطفى خلال مشاركتها في الحلقة النقاشية التي نظمتها البنك الدولي حول العوائق متعددة الأوجه التي تحول دون توظيف المرأة وريادة الأعمال، أن استراتيجية تمكين المرأة في رؤية التحديث الاقتصادي ركزت على مبادرة المرأة في الصناعات التحويلية وتم عكسها ضمن الخط ٢٠٢٣ - ٢٠٢٥ ضمن قطاع تمكين المرأة، نظراً لأن قطاع الصناعات التحويلية هو أحد القطاعات الواعدة ونظراً لمساهمة هذا القطاع في الناتج المحلي الإجمالي.

وأشارت خلال الحلقة النقاشية التي حضرها رئيس غرفتي صناعة عمان والاردن المهندس فتحي الجبيري، والمديرة المنتدبة لشؤون العمليات بالبنك الدولي أنا بيردي، ونائب الرئيس الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا عثمان دينوي، والمدير الإقليمي لبرنامج المشرق جان كريستوف كاريه، والممثلة القمبية للبنك في الأردن هولي بيير، وعدد من المهنيين، إلى أن رؤية التحديث الاقتصادي واستراتيجية تمكين المرأة عابرتان للحكومات.

وقالت، إن اللجنة الوزارية أطلقت برنامجاً من متخصصاً لدعم إطلاق خدمات مساندة في المناطق الصناعية حيث سيتم استهداف المناطق الصناعية في كل من اربيد والضليل، القسطل، الموقر، وسحاب، مشيرة إلى أنه يتم حالياً تقييم الطلبات المقدمة للحصول على المنح.

وشددت بني مصطفى على أن اللجنة الوزارية لتمكين المرأة تسعى إلى تسهيل وصول السيدات صاحبات المشاريع الصغيرة

## "شؤون المرأة" تواصل ورشاتها التدريبية لتعزيز مشاركة المرأة في الانتخابات النيابية ٢٠٢٤

عبر مسار القائمة العامة. وشهدت العتوم في حديثها، على أن وجود النساء في مواقع صنع القرار وفي الفضاء العام هو جزء أساسي من بناء المواطنة والمضي قدماً في تدعيم دولة الحداثة.

ودعت النساء اللواتي يرغبن في خوض غمار الانتخابات، وفي حال فوزهن ووصولهن لثقة البرلمان، إلى تبني قضايا المرأة والمساواة بين الجنسين والدفاع عنها خلال عملهن البرلماني، مستعرضة العديد من السيدات النواب اللواتي كان لهن دور مهم في تحقيق العديد من المكتسبات التشريعية والسياسية للنساء.

من جهتها، أكدت الزميله رند غرابية أهمية دور الإعلام في مساندة النساء في مسألة التمكين السياسي، من خلال معالجته الموضوعية والمهنية لقصص النساء وقضاياهن في المجال السياسي والعام.

وأوضحت غرابية، أن وسائل الإعلام ومصات التواصل الاجتماعي، باعتبارها حلقة وصل مع الجمهور لها دور أساسي وحاسم في التأثير بالرأي العام؛ لذلك يجب التعامل معها بحرص وبدقة ومهنية في نشر الرسائل والمحتوى الذي يتم إيصاله للجمهور.

ودعت النساء اللواتي يفكرن في خوض الانتخابات، للاستعانة بأشخاص متخصصين خلال حملاتهن الانتخابية لإدارة صفحاتهن على مواقع التواصل الاجتماعي، وللتنسيق مع مختلف الوسائل الإعلامية خلال الحملات الانتخابية، وما بعد ذلك في حالة فوزهن في الانتخابات؛ نظراً لدور الإعلام المؤثر في الرأي العام، كما دعت إلى أهمية تدريب النساء على كيفية الظهور في وسائل الإعلام والاستعداد لذلك.

ويأتي برنامج "تعزيز مشاركة المرأة في الانتخابات النيابية ٢٠٢٤" ضمن خطط العمل المشتركة للجنة الوطنية لشؤون المرأة مع وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية وهيئة المنتقلة للانتخاب، وبدعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة والوكالة الإيطالية للتنمية والتعاون.

وتضمن التدريب، جلسة حوارية أدارتها الأمينة العامة لتجمع لجان المرأة الوطني الأردني، ريم الطارئة، وشاركت فيها العيني الدكتورة ميسون العتوم، ورئيسة إذاعة عمان إف إم الزميله الإعلامية، رند غرابية.

وهذت الجلسة الحوارية إلى الالتقاء بصاحبات الخبرة في العمل العام والعمل السياسي والإعلام، والاستفادة من تجاربهن، وبقاء الضوء على الدروس المستفادة وكيفية تجاوز التحديات التي قد تواجهها النساء اللواتي يفكرن أو يرغبن في خوض غمار العمل السياسي والترشح للانتخابات البرلمانية المقبلة. وقالت العيني الدكتورة ميسون العتوم، إن التصدي لموقع صنع القرار السياسي يتطلب من الساعين له سواء من النساء أو الرجال أن يمتلكوا صفات قيادية، تتمثل في امتلاك رأس مال تفكير جيد، والثقة بالنفس، والشجاعة والقوة والثقة بالنفس؛ باختيار ذلك الجوهر واللب في إقناع الناخبين في التصويت لهم.

ودعت العتوم المشاركات في التدريب، من اللواتي لديهن مثل هذه الصفات القيادية، ولديهن التجربة في العمل العام سواء البلدي أو النقابي أو كمنشآت اجتماعيات أو غير، ويفكرن في خوض غمار الانتخابات البرلمانية المقبلة، بعدم التردد في ذلك والإيمان بقدراتهن والثقة بأنفسهن، مؤكدة أن الفضاء العام متاح للنساء كما الرجال، وكلاهما شركاء في العمل العام والسياسي من أجل مصلحة المجتمع وتقديمه للأمام.

وأوضحت العتوم، أن الإرادة السياسية للدولة الأردنية وعلى رأسها القيادة الهاشمية ممثلة بجلالة الملك عبدالله الثاني، داعمة لمشاركة المرأة السياسية وفي الفضاء العام، وهذا ما عكسته مخرجات منظومة التحديث السياسي في التشريعات الناظمة للحياة السياسية التي عززت من فرص التمثيل السياسي للنساء في البرلمان، داعية النساء لاعتناء هذه العطيات والاستفادة منها في زيادة نسبة تمثيلهن في البرلمان، سواء عبر مسار الكوتا أو التنافس في الدوائر المحلية أو

السلط أكد السيدات المشاركات في ورشة تدريبية ضمن برنامج "تعزيز مشاركة المرأة في الانتخابات النيابية ٢٠٢٤" الذي تنفذه اللجنة الوطنية لشؤون المرأة، أهمية التدريب في تعزيز قدرتهن المعرفية بالمعلومات المتعلقة بالتشريعات الناظمة العملية الانتخابية، بالإضافة إلى تعزيز مهاراتهن في إدارة الحملات الانتخابية والخطابة والتفاعل مع الإعلام والتواصل مع الناخبين.

وأكدت لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أهمية هذا النوع من التدريبات وفائدته لهن في مجال تمكينهن سياسياً وتزويدهن بالمعرفة التشريعية اللازمة، وبالمهارات الضرورية ذات الصلة بالحملات الانتخابية وكيفية التواصل مع جمهور الناخبين وغيرها من المواضيع، والذي يأتي في توقيت مناسب؛ خاصة وأن انتخابات مجلس النواب العشرين على الأبواب وتفكر العديد منهن بخوض العملية الانتخابية والترشح للانتخابات ٢٠٢٤.

ويشارك في الورشة التدريبية، التي نظمتها "شؤون المرأة" في مؤسسة إعمار السلط في محافظة البلقاء، ١٥ سيدة من مختلف مناطق المحافظة، ومن خلفيات متنوعة تشمل عضوات مجالس إدارة محلية وعضوات أحزاب، وسيدات خضن تجربة الترشح مسبقاً وناشطات مجتمعيات.

وتأتي هذه الورشة ضمن سلسلة ورشات بدأت اللجنة تنفيذها منذ نهاية شهر نيسان الماضي، وستستمر حتى منتصف شهر حزيران المقبل لتشمل المحافظات كافة.

وتناولت جلسات التدريب العديد من المواضيع، منها: التحديث السياسي في الأردن، المعايير الدولية للانتخابات وقانون الانتخاب لعام ٢٠٢٢ والأثار الناتجة عن قانون الانتخاب والقائمة الحزبية المغلقة، وقانون الأحزاب وتعديلاته لعام ٢٠٢٢، والحملات الانتخابية وصياغة الرسالة الانتخابية، العنف الانتخابي وأشكاله وآليات مجابته، ومكتسبات وفرص النساء الراغبات بالترشح وغيرها من المواضيع ذات الصلة.

## بحث تعزيز التعاون بين التدريب المهني وأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين

عمل بين الأكاديمية والمؤسسة في سبيل تجويد الخدمة للمدرسين من جهة وللمعلمين والمدرسين من جهة أخرى.

وحضر اللقاء، مساعد مدير عام مؤسسة التدريب المهني للشؤون الفنية والإدارية المهندس إبراهيم الطراونة، ومدير مديرية تطوير الأعمال في المؤسسة رأفت الصوافين، ومدير البرامج والمناهج المهندس عماد

وإعادة تأهيل المعلمين، بحيث يتم نقل التجربة للمدرسين في مؤسسة التدريب المهني، مؤكداً ضرورة تحسين جودة العمل وتقديمه لتلقي الخدمة.

من جهته، أشار عبيدات إلى أهمية هذه الشراكة، والتي تجمع بين إعداد المعلمين وتدريب المعلمين في مجال عمل المعلم المهني، مؤكداً أن مثل هذه الشراكة تنتج توأمة

والريادة والابتكار في التدريب المهني من خلال مشروع إعداد عملي التعليم المهني، وتبادل الخبرات في مجال البرامج التي تقدمها الأكاديمية، وأشار عدد من مدربي التدريب المهني فيها، من خلال منصة الأكاديمية، وتبادل مجال الخبرات بمعاهد التميز الذي يقدمه برنامج دبلوم التدريب المهني، والتأكيد على التعاون المشترك.

عمان بحث مدير عام مؤسسة التدريب المهني المهندس أحمد الغرابية، والمدير التنفيذي لأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين أسامة عبيدات، في مقر الأكاديمية، سبل تعزيز التعاون والشراكة في تنفيذ البرامج المشتركة. وتناول اللقاء برامج دبلوم التدريب المهني، ومجالات تطوير المهارات الشخصية للمدرسين.

# متى تكون مناعة الجسم ضعيفة؟



كشفت الدكتورة لودميلا لايبا المدير العام لمركز غودنوف للتصحيح المناعي العلامات التي تشير إلى ضعف منظومة المناعة.

وتشير الطبيبة في حديث لإذاعة "سبوتنيك" إلى أن الإصابة بالأمراض المعدية ليست العلامة الوحيدة التي تشير إلى ضعف منظومة المناعة. وتقول، "العلامة الأولى لضعف منظومة المناعة هي تكرار إصابة الشخص بالمرض. أما العلامات الأخرى فهي رد فعل شبيهة بالحساسية، والضعف، والتعب، وسيلان في الأنف واحتقان الأنف، وحكة في العينين، ونوع من الطفح الجلدي، واحمرار في العين. هذه إشارة من منظومة المناعة إلى وجود خلل ما بها".

ووفقاً لهذه الالتهابات غير المعالجة ونوبات الحساسية والأنظمة الغذائية غير السليمة يمكن أن تؤثر سلباً في منظومة المناعة. وتقول، "يزداد عدد المصابين بالحساسية وكل اتصال بحساسيات الحساسية يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة. والسبب الثاني هو بؤر العدوى المزمنة. فمثلاً إذا أصيب الشخص بالأنفلونزا أو كوفيد، ووقيت "أثارها" الفيروسية، أي ما يسمى بـ "العدوى المستمرة" يمكن أن تستمر في أي خلية من خلايا الجسم. وهذه تعب الجسم وترهق منظومة المناعة، كما أن نزلات البرد وانخفاض حرارة الجسم والتسمم والصيام والأنظمة الغذائية غير السليمة - كلها تضعف منظومة المناعة".

ووفقاً لها، يمكن استعادة مستوى منظومة المناعة فقط تحت إشراف طبيب مختص، وتقول، "إذا مرض الشخص

أكثر من 2-3 مرات في السنة، فهذا سبب اللازمة سيكتشف سبب إرهاق منظومة المناعة. وأسباب الحساسية التي تضعف منظومة المناعة، أو سيبحث عن عدوى وخاصة في البنكرياس وكيس المرارة".

## دخض اضطراب شائعة حول الأمراض المناعية الجسدية



أعلنت طبيبة الأعصاب الأيرلندية سوزان أوسوليفان، أن الأمراض المناعية الجسدية ليست نتيجة للوساوس المرضي - وهو الشعور المؤلم بالقلق بشأن احتمال الإصابة بمرض خطير أو أكثر. وتشير في حديث لـ Live Science إلى أن الأمراض المناعية الجسدية هي فرع من فروع الطب وعلم النفس، تدرس كيف تؤثر الأحاسيس والانفعالات في الصحة الجسدية للشخص. وتتميز الأمراض المناعية الجسدية بوجود خلل في عمل الأعضاء والأنظمة الداخلية تسببه الاضطرابات النفسية.

ووفقاً لها، يخلق التعبير الشائع "كل الأمراض تبدأ من الرأس" مفهوماً خاطئاً عن الاضطرابات العقلية. لأن في كثير من الأحيان، لا ينجم الألم عن تدهور الصحة النفسية، بل عن مشكلات صحية حقيقية. وبالإضافة إلى ذلك، ليس الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية جديدة مصابين بالوساوس المرضية. وتتفاقم الحالة النفسية والجسدية للشخص نتيجة تعرضه لتفويض مستمرة بسبب الخوف من الإصابة بالمرض. وبالإضافة إلى ذلك لا تظهر لدى المصابين بالأمراض المناعية الجسدية، في كثير من الأحيان أعراض القلق أو الاكتئاب، أما الإحساس بالألم فيظهر بشكل مستقل ويكون حقيقياً، وليس مقارناً أو مفترضاً.

أعلنت طبيبة الأعصاب الأيرلندية سوزان أوسوليفان، أن الأمراض المناعية الجسدية ليست نتيجة للوساوس المرضي - وهو الشعور المؤلم بالقلق بشأن احتمال الإصابة بمرض خطير أو أكثر. وتشير في حديث لـ Live Science إلى أن الأمراض المناعية الجسدية هي فرع من فروع الطب وعلم النفس، تدرس كيف تؤثر الأحاسيس والانفعالات في الصحة الجسدية للشخص. وتتميز الأمراض المناعية الجسدية بوجود خلل في عمل الأعضاء والأنظمة الداخلية تسببه الاضطرابات النفسية.

### تقارين تحسن الذاكرة

يساعد التدريب العرج المتكلم في مرحلة البلوغ لمدة 20-30 دقيقة يوميا في الحفاظ على الذاكرة وتحسينها. وتقول البروفيسورة إيرينا روشينا من قسم علم النفس العصبي وعلم النفس المرضي للنمو بكلية علم النفس السريري في جامعة موسكو في حديث لـ Gazeta.Ru، "من بين هذه التدريبات تقنيات فيونانشي، التي تتضمن أن يقول الشخص بينه وبين نفسه سلسلة رقمية، بحيث كل رقم جديد هو مجموع الأرقام السابقة. كما أن تقنية فيتاغورس فعالة أيضاً. ووفقاً لطريقة فيتاغورس من الضروري في المساء أن تتذكر جميع الأحداث التي حدثت على مدار اليوم بالتفصيل دون الإخلال بتسلسلها. والتسميرين الآخر يتضمن تذكر أكبر عدد من الكلمات التي تبدأ بكل حرف من الحروف الأبجدية".

وتشير البروفيسورة إلى أن الاحتساب الذهني وحل الكلمات المتقاطعة والألعاب أخرى مماثلة فعالة أيضاً في تحسين الذاكرة. كما يساعد تذكر تفاصيل أحداث من الحياة الماضية على تحسين الذاكرة. وتقول، "الذاكرة هي وظيفة عقلية معقدة علياً. وتعتمد فعالية الحفظ على مجموعة من الأسباب، حالة الصحة الجسدية والنفسية للشخص. ولتدريب الذاكرة في مرحلة الطفولة أهمية كبيرة، كما أن الروتين اليومي الصحيح والنوم والتغذية مهمان أيضاً. ويجب أن يقرأ الإنسان كثيراً، ويعيد سرد ما قرأه، وكذلك الكتابة باليد. ودراسة اللغات الأجنبية، وتعلم ولذكريات القاصد التي تعلمها بالفعل".

## بسبب خطورتها تحذير طبي من هذه المكملات الغذائية



مكملات البيوتين بهدف الحصول على شعر وأظافر أكثر صحة، ويقول تشارلز، "البيوتين وهو فيتامين ب، معروف بدوره في تعزيز خلاصات الشعر والأظافر الجميلة، لكن الإفراط في تناوله يؤدي إلى تحريف نتائج الاختبارات المعملية، مما يؤدي إلى التشخيص الخاطئ".

الدكتور من تناول مكملات الحديد دون التوجيه المناسب، وشدد على أنه "ما لم ينصحك طبيبك على وجه التحديد بتناول الحديد، فإنه يمكن أن يلحق الضرر بقلبك".

الأشخاص يتناولون مكملات فيتامين إي خصائصه المضادة للأكسدة، مبرزا "لكن الجرعات العالية منه في الواقع مرتبطة بارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان".

## الذكور أضعف مناعة مقارنة بالإناث؟!

"عندما تصاب النساء بالعوامل بالعدوى من الأشخاص المحيطين بهن، فيمكنهن نقلها إلى ذريتهن في الرحم عبر المشيمة. الضغوط التطورية تعني أن النساء وأطفالهن يبقون على قيد الحياة بشكل أفضل إذا قامت أجسام الأمهات باستجابة مناعية قوية لتسميات الأمراض، لحماية النسل بأكثر قدر ممكن من العدوى".

لكنه يقول إن النساء يمكن أن يدهفن في بعض الأحيان ثمناً صحياً مؤلماً لهذه القدرة على حماية أطفالهن الذين لم يولدوا بعد.

وفي الوقت نفسه، يمكن للرجال أن يدهفوا ثمناً يهاظن بسبب استجاباتهم المناعية الأضعف، كما يشيف أوبيدا دي توريس، وهذا يمكن أن يذهب إلى ما هو أبعد من "أنفلونزا الرجال".

ويقول، "ينتج الرجال استجابة أضعف ويكونون أكثر عرضة لحملر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان مقارنة بالنساء. وهذا لأن الاستجابة المناعية الأضعف تعني أن مسببات الأمراض قادرة على إصابة الرجال لفترة أطول. ما يمنع الفيروسات أو البكتيريا مزيداً من الوقت للتلاعب بجينات الخلايا التي تصيها. وهذا يساعد على انتشار العدوى عبر أجسام الرجال، ولكنه يزيد أيضاً من خطر تكاثر الخلايا بسرعة خارج نطاق السيطرة والتحول إلى سرطان".



يجهز مناعة أقوى من الرجال؟ من منظور تطوري، فإن وجود جهاز مناعة قوي، يمكن المرأة من حماية الجنين بشكل أفضل من العدوى التي تنتقل منها إلى الطفل في الرحم. كما يقول فرانسيسكو أوبيدا دي توريس، أستاذ علم الأحياء الرياضي الذي يدرس التطور والصحة في Royal Holloway جامعة لندن، ويقول،

الحيوانات المنوية)، بينما تفرز النساء كميات كبيرة من البيضين وذلك بشكل أساسي ليضاء جهازهن التناسلي، وعلى النقيض من ذلك، يبدو أن هرمون التستوستيرون يبطئ الدفاعات المناعية. ربما لأنه يحرك الأنشطة، مثل بناء العضلات التي تتطلب الطاقة.

إذا تتمعن النساء

### كيف تسبب الأقدام المبللة مشكلات في القلب؟



يمكن أن تخلف درجة حرارة الجسم بسبب الأقدام المبللة، ما يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة وبالتالي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة. وتقول الدكتورة أنتاناسيا فوميتشيفا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية في حديث لـ Gazeta.Ru، "بالطبع، الأقدام المبللة وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى مشكلات في القلب. لأن السبب الرئيسي للمرض هو عدوى فيروسية أو بكتيرية. ولكن عند انخفاض حرارة الجسم، قد يؤدي إلى إضعاف منظومة المناعة، ما يسمح بدخول مسببات المرض إلى الجسم، ونتيجة لذلك، مثلا، يمكن أن يتطور التهاب الشغاف العدوي. هذه أمراض التهابية في الشغاف (البطانة الداخلية للقلب) مع ترسب الكائنات الحية الدقيقة على صمامات القلب". ووفقاً للطبيبة، يمكن أن يحدث أيضاً التهاب عضلة القلب الفيروسي أو اعتلال عضلة القلب الالتهابي. ويتسبب العامل الفيروسي، الذي يخترق الجسم، في تلف خلايا عضلة القلب ويحدث تفاعل التهابي موضعي وإطلاق عمليات المناعة الذاتية. وتقول، "الأقدام المبللة والشقوق في الجلد هي نقاط دخول للعدوى الفطرية، والتي يمكن أن تكون سبباً في التهاب عضلة القلب. كما يمكن أن يؤدي لتبريد المفاصل وتشنج الأوعية الدموية إلى تفاقم مسار القصور الشرياني أو الوريدي المزمن في المساقين والذراة متلازمة الذمعة. وتلجّب مثل هذه المضاعفات في الجسم، يجب الحفاظ على دقة القدمين".

# 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"، الخيط الحاد 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 بصيلات 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. وفي 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. واللباز، 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 التناسية. ويمكن تخفيف الجفاف باستخدام مرطب الشفاه أو المرهم أو جهاز ترطيب الشفاه.

## حامل مشاوي يزيك من خطر الإصابة بالتهتك الكلى



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 والتهتك 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 تزوجة 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 جدران 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 27% 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، والكبد 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 يبطئ 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، يصرّف النظر عن الفوائد الصحية الأخرى الناجمة عن أخذ كلب للزفة 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 ومطالبتهم 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 للزفة 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 والتروم 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 تشجع 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 تعاطي الكحول والعزلة الاجتماعية وضعف السمع وأمراض القلب يزيد أيضاً من المخاطر. ووجد باحثون من جامعة أكستر 15 عاملاً مرتبطاً بنمط 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 يومي 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 وبمبدا إسباب 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 ريسيس العسكري  
موقع التتبع الإلكتروني

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

وقم ربط 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 العلمية  
تتبع البحث عن علاج لك

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 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 بالمئة للإصابة بالخرف، مقارنة مع أصحاب النوم المنتظم.

وقال مؤلف الدراسة ماثيو بول بيس، من جامعة مونتاش في ملبورن 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، إنها 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 بالمئة. 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 والسلبي لوسائل التواصل الاجتماعي والتقييم الذاتي والقلق الاجتماعي.

ولقياس الانفتاح، 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 والسلبي 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 خجلي 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.

طالبا في جامعة الإسكندرية  
مع اكتشاف كيفية التصرف

تلخع 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 يتصبب وينكمش. ويمتلئ السائل الموجود في الأنابيب بالمعادن.

وتتأثر جزئيات 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 لضغ العيون أو طحن الأطعمة الصلبة جدًا. - المضغ باستنساوي بسن الأسنان إذا كنت تعتقد الضرس أو الضواحك، فينبغي مضغ الطعام بدقة شديدة بحيث يمكن استخدام الأسنان القوية. 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 المبيضة 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 اللعاب 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 فتح 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  
والتهنئة السريرية

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 حثا للجينات السريعة اليوم.

وأدت جانحة الطاعون الثانية في منتصف القرن الرابع عشر إلى مقتل ما يصل إلى 60٪ من سكان أوروبا، وتسببت في الحمى والتعب والقيء بالإضافة إلى تورمات كبيرة ومؤلمة تسمى الدبل في المخذلين والرقبة والإبط والخذل.

وقم 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 بجثا للجينات السريعة اليوم، بسبب التغيرات الجسدية 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 أثرت على الميكروبيوم الفموي لدينا، وهو مجتمع الكائنات الحية الدقيقة، ومعظمها من البكتيريا. وتوجد في أفواهنا.

ومن المعروف أن هذا الخليط من البكتيريا داخل الجسم مرتبط بسحة المناعة والقلب والدماغ، ولكن يمكن أن يرتبط أيضًا بأمراض معينة. وقالت البروفيسورة لورا ويريش، من ولاية بنسلفانيا، "ترتبط الميكروبيومات 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 1875 بعد الميلاد.

ويعد فحص العينات، حدودوا 954 نوعًا ميكروبيًا في مجتمعين مختلفين من البكتيريا، وسيطر على أحدهما جنس "الكورة 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: الأذى النفسي في الطفولة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالأمراض العقلية

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

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

ولبن أن النساء لا ينجبن أطفالا على الأرجح بسبب أمراض المناعة الذاتية والالتهابات مثل التصلب المتعدد واضطرابات القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع ٢. عند تشخيصهم في أوائل العشرينات من 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 العصبي، مثل مرض التصلب العصبي المتعدد والتهاب الفصائل عند الأطفال.

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

## شاهد مع الأخصائي النفسي كيف تتغير الحياة النفسية

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

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

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

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

وتقول، "أما في حالة أمراض الجهاز الهضمي، فتظهر الودعة بسبب اضطراب تدفق اللغف، وغالباً ما تظهر على الأطراف، ويزداد التورم في المساء ويختفي عملياً في الصباح 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 عادةً أعراض مميزة، النعاس والضعف الشديد وفقدان الذاكرة وغيرها.

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

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

وتستعرض الدراسة الأبحاث التي تم إجراؤها على مدار ٧٥ عاماً، والتي شملت ٨٢٤٥٢ شخصاً بالغاً، 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 وانظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى الأمام."

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

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

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

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

وتستعرض الدراسة الأبحاث التي تم إجراؤها على مدار ٧٥ عاماً، والتي شملت ٨٢٤٥٢ شخصاً بالغاً، 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 وانظمة دعم لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى الأمام."

## كورونا 1: التطعيم حتمي وكافح

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

الطبيب والباحث في السياسات والنظم الصحية، الطبيب حمض، يقدم تحليلاً شاملاً حول هذا المتحور وتأثيره على المجتمع والاقتصاد.

وسلط حمض الضوء، في تصريح لـ "أس إن إن تي نيوز"، على متحور JN.١، وبين حجم انتشاره السريع في بعض البلدان، مما يشير إلى أن هذا المتحور قد يكون أكثر عدوانية من سابقيه.

وأوضح الطبيب حمض أن متحور JN.١، هو فرغ من سلالة أوميكرون، ويصنف على أنه متحور مشير للاهتمام. يشرح أيضاً التطورات التي أدت إلى تصنيفه باعتباره متحوراً كاملاً وقدرته 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 أيضاً تأثيراته المحتملة وما إذا كانت اللقاحات الحالية قادرة على التصدي له.

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

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

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

## تطوير لقاح لخفض الكوليسترول!



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 متاحاً للبشر في السنوات العشر المقبلة."

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

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

ومع ذلك، نظراً لأن اللقاح الجديد مستو من تكثيراً "غير مكلفة نسبياً"،

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 متاحاً للبشر في السنوات العشر المقبلة."

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

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

ومع ذلك، نظراً لأن اللقاح الجديد مستو من تكثيراً "غير مكلفة نسبياً"،

## التعاون مع الإختصاصيين في تطوير اللقاح

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

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

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

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

## كيف تتغير الحياة النفسية

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

وأوضحت العبادة أن ممارسة الرياضة تعمل على تحفيز عملية أيض العظام والعضلات، وبالتالي تتمتع العظام والعضلات بالثبات والاستقرار، ويزداد أمان المشي ويقل خطر السقوط والإصابة بكسور، فضلاً 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 أسبوعياً لمدة ساعة إلى ساعة ونصف في المرة الواحدة.

## أهمية الكالسيوم

وأكدت عبادة العظام أن التغذية السليمة تلعب دوراً كبيراً 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" نظراً 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 أيضاً اللجوء إلى المكملات الغذائية المحتوية على فيتامين "دي ٣" تحت إشراف الطبيب.

## حماية العظام والعضلات والتمارين

يؤثر العقم على نحو ٤.٨ 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 لمنع التبويض من إطلاق البويضات بانتظام، 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 جميعاً تغيرات في الجين Eiftenif. وقام الفريق بإعادة إنتاج هذا التغيير الجيني في الفئران لعرض مدى تأثيره على خصوبة الأنثى.

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

## وفد "جدارا" يزور مركز الذكاء الاصطناعي بجامعة الملك محمد السادس المغربية

إيريد

زار وفد من جامعة جدارا ضم رئيس هيئة تدريسيها الدكتور ومديريها العام الدكتور شكري المرشده، ورئيس الجامعة الدكتور حابس الزبون، المركز الدولي للذكاء الاصطناعي في جامعة الملك محمد السادس في العاصمة المغربية الرباط.

ويبحث الوفد خلال لقائه الرئيس التنفيذي للمركز الدكتور أمال الفلاح، مجالات التعاون وتبادل الزيارات والتنسيق لتوقيع اتفاقية تعاون مشتركة بين الجامعتين، والتي تعنى بالجوانب الأكاديمية والبحثية وعقد مؤتمرات مشتركة، إضافة إلى الإشراف المشترك على رسائل الماجستير والدكتوراه، وتبادل الزيارات على مستوى أعضاء الهيئات التدريسية والطالبيّة.

ووفق بيان صادر عن جامعة جدارا اليوم الخميس، عبر المرشده والزبون عن تقديرهما لجامعة الملك محمد السادس والمركز الدولي للذكاء الاصطناعي والمستوى المتميز الذي وصلت إليه الجامعة والمركز.

بدورها، قدمت الدكتورة أمال الفلاح، عرضاً مفصلاً وشرحاً عن الدور الذي يقوم به المركز في مجالات تطبيقات الذكاء الاصطناعي، وبخاصة في الجوانب الصحية والتعليمية والصناعية والزراعية والبحثية.

وعلى هامش اللقاء، جال وفد جدارا، على مرافق جامعة الملك محمد السادس، واطلع على البنية التحتية للجامعة والمختبرات والقاعات التدريسية فيها، وعلى جميع مراكزها العلمية والبحثية. وفي نهاية اللقاء قام المرشده والزبون بتكريم الفلاح وتسليمها درع جامعة جدارا تقديراً لجهودها المبذولة.

## المعهد المروري ينظم محاضرات توعوية في لواء الكورة

إيريد

نظم المعهد المروري الأردني، التابع لمديرية الأمن العام، محاضرات في التوعية المرورية لطلاب المدارس ضمن مديرية التربية والتعليم للواء الكورة.

واشتملت المحاضرات على موضوعات، منها أسباب الحوادث المرورية، وطرق تجنبها، والأماكن المخصصة لعبور، والأماكن غير الآمنة لعبور الطريق، إضافة إلى التطبيق العملي لعبور الطريق. وتطرقت المحاضرات لمساعدة ذوي الإعاقة وكبار السن، والمحافظة على نظافة الطريق وكيفية الركوب في السيارة والحافلات باستخدام التعليم الإلكتروني وفقاً للضمان العمريّة.

## جامعة الزرقاء توقع مذكرات تفاهم مع جامعات محافظة دهوك بالعراق

الزرقاء

وقعت جامعة الزرقاء ممثلة بنائب الرئيس للشؤون الإدارية الدكتور نضال عيشه، مذكرات تفاهم مع جميع الجامعات العراقية في محافظة دهوك بإقليم كردستان العراق، وذلك على هامش أعمال ملتقى التعليم العالي الأردني الكردي لسنة ٢٠٢٤.

وتهدف هذه الاتفاقيات إلى زيادة التبادل العلمي والأكاديمي وتعزيز الروابط الثقافية والتعليمية بين البلدين، إذ تحرص جامعة الزرقاء على توطيد وبناء علاقات التعاون مع مختلف الجامعات، وتعزيز التواصل والانفتاح العربي بين الجامعتين.

وأكد الدكتور عيشه، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أهمية توقيع هذه المذكرة والمذكرات التفاهم السابقة، مشيراً إلى التعاون الأكاديمي بين الجامعات في كلا البلدين، مثلما أدى استعداد الجامعة لتعزيز هذه العلاقات من خلال تبادل البرامج الأكاديمية والبحثية، وتطوير الفرص التعليمية للطلبة والباحثين.

## جامعة الزرقاء توقع مذكرات تفاهم مع جامعات محافظة دهوك بالعراق

الزرقاء

وقعت جامعة الزرقاء ممثلة بنائب الرئيس للشؤون الإدارية الدكتور نضال عيشه، مذكرات تفاهم مع جميع الجامعات العراقية في محافظة دهوك بإقليم كردستان العراق، وذلك على هامش أعمال ملتقى التعليم العالي الأردني الكردي لسنة ٢٠٢٤.

وتهدف هذه الاتفاقيات إلى زيادة التبادل العلمي والأكاديمي وتعزيز الروابط الثقافية والتعليمية بين البلدين، إذ تحرص جامعة الزرقاء على توطيد وبناء علاقات التعاون مع مختلف الجامعات، وتعزيز التواصل والانفتاح العربي بين الجامعتين.

وأكد الدكتور عيشه، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أهمية توقيع هذه المذكرة والمذكرات التفاهم السابقة، مشيراً إلى التعاون الأكاديمي بين الجامعات في كلا البلدين، مثلما أدى استعداد الجامعة لتعزيز هذه العلاقات من خلال تبادل البرامج الأكاديمية والبحثية، وتطوير الفرص التعليمية للطلبة والباحثين.

## محااضرة في اربد الأهلية حول الذكاء العاطفي وأثره على السلوكيات

إيريد

نظمت عمادة شؤون الطلبة في جامعة اربد الأهلية، محاضرة تثقيفية تناولت الذكاء العاطفي والاجتماعي ودوره في السلوكيات، بمشاركة طلبة من الجامعة.

وعرض أستاذ علم النفس بكلية العلوم التربوية الدكتور محمد البدر، خلال المحاضرة، مفهوم الذكاء العاطفي، والعلاقة الوثيقة بين الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي وعلاقتها بالذكاء المنطقي، مشيراً إلى التأثير الإيجابي للذكاء العاطفي الممتد إلى جميع جوانب الحياة الأسرية والتعليمية والاجتماعية والمهنية.

وأشار إلى أثر هذا الذكاء على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية من خلال القدرة على إدارة الصراع مع الذات ومع الآخرين، وتجنب منابع الخلاف، ونزع فتيل التوتر وتخفيف مستويات القلق، ومواجهة الإحباطات الناتجة عن التحديات، إلى جانب دوره في الوقاية من الانحرافات السلوكية لدى الأفراد كالعنف والغضب والهروب والوقوع في براثن الإدمان.

وتناول البدر المكونات الأساسية للذكاء العاطفي من حيث القدرة على تكوين الوعي الذاتي وإدارة الذات، والوعي الاجتماعي، والتواصل الفعال مع الآخرين، وإدارة العلاقات بنجاح. لافتاً إلى الاستراتيجيات التي من خلالها يمكن بناء وتنمية الذكاء العاطفي. ودعا البدر إلى ضرورة إدماج وتفعيل برامج الذكاء العاطفي في المناهج، وعدم التركيز فقط على منحى الذكاء المنطقي، بهدف توفير مناخ يزخر بالأمان النفسي والاستقرار في العملية التعليمية.

## إنطلاق فعاليات الملتقى السنوي للمرشحات لرحلة الجوات لعام ٢٠٢٤



إيريد

انطلقت في بيت شباب اربد التابع لمديرية شباب محافظة اربد فعاليات الملتقى السنوي للمرشحات لرحلة الجوات لعام ٢٠٢٤، بعنوان "دور الحركة الإرشادية في تعزيز الإلتزام الوطني"، وذلك بمشاركة ٤٠ شابة من أعضاء المراكز الشبابية في اربد، ضمن الفئة العمرية من (١٨-٢٤ عاماً) ويستمر مدة ٣ أيام.

وتضمنت فعاليات أولى جلسات الملتقى محاضرة قدمها مفوض الهيئة المستقلة للانتخابات جهاد المومني، بحضور مدير شباب محافظة اربد يحيى المومني، ورئيس هيئة الاشراف للمعسكر القائد الكشفي خالد أبو زيد، حول "الرؤية الملكية لتحديث السياسي في الأردن،

و تعزيز مشاركة الشباب في الانتخابات"، كما تحدث عن قانون الأحزاب وقانون الانتخاب الجديد، وأهمية دور الشباب في العملية الانتخابية.

وأشار الى أن الهدف من هذه الانتخابات، إيجاد حلول للمشاكل المجتمعية التي يعاني منها المواطن، كالفقر والبطالة وغيرها من القضايا التي تمس حياة المواطن بشكل عام، وبالتالي يقدم من خلالها خدمة لمجتمعه المحلي، مشيراً أن هناك نظاماً لممارسة الأنشطة الحزبية بالجامعات الأردنية وبدون أي مسائلة قانونية، وأن الحزب يمثل الأشخاص الذين ينتمون له ضمن برامجهم الانتخابية والتي سينفذها الحزب.

بدوره، قال مدير شباب اربد يحيى المومني، إن الهدف من إقامة فعاليات

## الهواري والطلافة يتفقدان نادي اللغة الانجليزية في مدرسة الصريح



إيريد

تفقد مدير إدارة التعليم العام في وزارة التربية والتعليم الدكتور فيصل الهواري، ومدير التربية والتعليم للواء بني عبيد الدكتورة فاطمة طلافحة، مدرسة الصريح الأساسية للبنات، لتابعة نادي اللغة الإنجليزية التي تنفذها منظمة World Vision،

بشراكة مع وزارة التربية والتعليم. كما التقى الهواري، بمديرة المدرسة رانيا النعسان، ومديرة المشروع "ريبه ايكينوييا" من المنظمة اليابانية، ومنسقة حماية الطفل لبنى غرايبة، وقابع الهواري حصة تطبيقية من معلمات اللغة الإنجليزية لمدرسة الصريح الأساسية للبنات، كمجتمع تعلم لملي نادي اللغة الإنجليزية

ضمن المدارس النموذجية الأربعة التابعة لمشروع "تعزيز نظام دعم الالتحاق بالتعليم الابتدائي والثانوي والتعلم للفئات الأكثر احتياجاً في اربد"، المطبق من قبل منظمة World Vision حيث يهدف مجتمع التعلم إلى تبادل الخبرات بين المعلمين، والاستفادة من الاستراتيجيات المتنوعة التي يستخدمونها في النادي.

كما التقى الهواري بإرافته الدكتور عدنان العمري من إدارة المناهج، ورئيسة قسم التعليم العام وشؤون الطلبة تربية بني عبيد الدكتورة أريج السعيد، ورئيس قسم التعليم العام وشؤون الطلبة الدكتور رامي العمري، مع معلمي قسم الإعلام محمد قواسمه، مع معلمي ومعلمات اللغة الإنجليزية، لمناقشة

## لقاء مفتوح حول مشاركة الشباب في الحياة السياسية والحزبية

جرش

أكد وزير الشؤون السياسية والبرلمانية حديثه الخريشه، أن الأردن دولة قامت على أساس الديمقراطية والتعددية، معرباً عن الاعتزاز والفخر بتاريخ الأردن القائم على احترام الإنسان وحقوقه وحياته والنهج الديمقراطي منذ أكثر من مئة عام.

وقال الخريشه خلال رعايته فعاليات اللقاء المفتوح الذي نظمه منتدى جبل العتمات الثقافي وجمعية مشكاة الرحمن الخيرية وأقيم في قاعة بلدية جرش، إن العمل الحزبي والانتساب للأحزاب أمر

مرغوب فيه ويلقى تشجيعاً، حيث تم تخفيض سن الترشح إلى ٢٥ عاماً وهي عوامل داعمة للشباب الذين لهم دور كبير في التغيير وصناعة المستقبل.

وفي نهاية اللقاء، الذي حضره مساعد محافظ جرش الدكتور محمد العومارة، والعين مغلح الرجحي، والعين ميسون العتوم، وأمين عام الوزارة الدكتور علي الخوالدة، والوزير الأسبق رئيس الاتحاد العام للجمعيات الخيرية الدكتور عاطف عصبيا، دعا عدد من الحضور إلى تكثيف مثل هذه اللقاءات للتحفيز على المشاركة بالعملية السياسية والحزبية.

## ورشة في العقبة حول مشروع أصوات الشباب المرجانية

العقبة

انطلقت في محمية العقبة البحرية، فعاليات ورشة العمل التفاعلية الأولى لمشروع "أصوات الشباب المرجانية ٢٠٢٤-٢٠٢٣"، الذي ينفذه مركز البحر الأحمر العابر للحدود الوطنية، بالشراكة مع سلطة منطقة العقبة، والمتحف الوطني للفنون الجميلة.

وحضر حفل الانطلاق رئيس الشؤون الدولية في السفارة السويسرية في عمان إدوارد جي، وممثل اليونيسف في الأردن فيليب دوامل، ومدير المتحف الوطني الدكتور خالد خريس، وعدد من الفنانين الأردنيين والسويسريين، وطلاب مدارس وجامعات محلية في العقبة.

وقال رئيس قسم التوعية والعلاقات العامة في محمية العقبة البحرية حمزة الحسين، إن الورشة تهدف إلى تعزيز الوعي البيئي حول أهمية حماية الشعب المرجانية والبيئة البحرية الفنية بتنوعها الفريد في المنطقة وإشراء الفنانين المشاركين بالمعلومات والأفكار لتمكينهم من إعداد لوحات فنية ورسومات حول البيئة البحرية التي تعكس الرسائل التوعوية البيئية وتقديمها من خلال معرض فني توعوي سينظم في العقبة خلال تشرين الأول من العام الحالي.

وأشار إلى أن المشروع سينفذ على مدار ٦ سنوات، وسيستهدف في كل عام فنانين أردنيين وسويسريين في الفنون البصرية والتشكيلية وصناعة الأفلام والفيديوهات والنحت والسيراميك وغيرها من الفنون وعرض أعمالهم الفنية في العقبة وباقي محافظات المملكة.

وعرض الحسين خلال الورشة لأهمية ومبررات إنشاء المحمية البيئية البحرية في خليج العقبة.

من جانبه، قدم المختص في البيئة البحرية محمد الطواها، إيجازاً حول التعريف بالشعب المرجانية وطبيعتها والنظام البيئي للشعب المرجانية، وأبرز ضغوطات تواجهها إلى جانب أهميتها للتنمية المجتمعية وكجزء أساسي من النظام البيئي في خليج العقبة.

## الزرقاء: إطلاق مدرسة حقلية في دار تربية الأحداث

الزرقاء

أطلقت مديرية زراعة الزرقاء، مدرسة حقلية في دار تربية الأحداث في منطقة الرصيفة حول أساسيات إنتاج محاصيل الحقل والتكيف مع أثار التغير المناخي، وذلك ضمن مشروع المدارس الحقلية الذي تنفذه إدارة الإرشاد الزراعي في وزارة الزراعة الهادف إلى تعزيز التنمية الزراعية والبيئية.

وقال مدير مديرية زراعة الزرقاء المهندس حسين الخالدي، إن وزارة الزراعة تولي جميع الفئات المجتمعية الاهتمام المطلوب؛ إذ إن اختيار هذه الفئة يأتي لتمكين قدراتهم وتحقيق فرص عمل مستقبلية لهؤلاء الشباب في المجال الزراعي.

بدوره، قدم رئيس قسم الإرشاد المهندس في المديرية زياد العقيل عرضاً عن المدارس الحقلية وكيفية عملها وأهدافها وطرق تنفيذها والنشاطات المنوي إقامتها خلال الجلسات اللاحقة وتحليل النظام البيئي. وأوضح مدير دار تربية الأحداث صقر المعايطة، أن من أهداف دار تربية الأحداث، إعادة تأهيل الأحداث ودمجهم في المجتمع من خلال البرامج التعليمية وبرامج التدريب المهني.

## رئيس جامعة اليرموك؛ انتخابات مجلس الطلبة نموذج للنزاهة

إيريد

أكد رئيس جامعة اليرموك الدكتور إسلام مساد، الحرص على أن تكون انتخابات مجلس اتحاد طلبة الجامعة المزمع إجراؤها في ٢٨ من أيار الحالي نموذجاً للنزاهة والشفافية، والتنافس البناء، وتؤدي إلى وجود مجلس اتحاد طلبة قوي يلبي طموحات الطلبة، ويديم مسيرة اليرموك وجهودها نحو التميز.

وقال الدكتور مساد خلال تفقده عملية ترشح الطلبة لانتخابات مجلس اتحاد طلبة الجامعة في عمادة شؤون الطلبة، إن الجامعة تنظر لاتحاد الطلبة باعتباره إحدى روافع البناء والتنمية فيها، وإنه لن تتوانى عن دعم مطالبه، وتلبية طموحاته، ومساعدته نحو يرموك أكثر قوة، وأرفع أداء.

وأشاد مساد بإقبال الطلبة على الترشح للانتخابات، وقال إن وجود أعداد كبيرة من المرشحين، لهو خير دليل على إدراك الطلبة لدورهم المجتمعي والوطني، وسعيهم لتلبية طموحات جلالته الملك عبدالله الثاني، بأن يكونوا فرسان التغيير. وأشار إلى أن إقبال الطلبة على عملية الترشح مدعاة فخر واعتزاز للجامعة، داعياً جميع الطلبة للمساهمة في خروج انتخابات مجلس اتحاد طلبة الجامعة بالصورة الأبهى التي تستحقها جامعة اليرموك.

## مجلس محافظة اربد يؤكد استعداده لتمويل المشاريع الاستثمارية

إيريد

أكد رئيس مجلس محافظة اربد، خلدون بني هاني، استعداد المجلس لتمويل أي مشروع استثماري تنموي يثبت جدواه الاقتصادية، ويوفر فرص عمل، بقيمة تصل إلى ٤ ملايين دينار سنوياً ضمن موازنة المجلس للعام المقبل.

وقال بني هاني لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن المجال مفتوح أمام التقدم بخطط المشاريع لأية بلدية ضمن المحافظة أو مؤسسة إعمار اربد أو المستثمرين في القطاع الخاص.

وأوضح أن المجلس على استعداد لدعم المشروعات المقدمة والمواكبة على المستحق منها بناء على دراسات واقية، وعلى مراحل بحيث يصل التمويل بمرحلته الأولى ٤ ملايين دينار ويخصص نفس المبلغ من كل موازنة سنوية تبعاً بشكل مرحلي ولغاية ٢٠ مليون دينار. ودعا بني هاني بلديات اربد إلى استثمار فكرة التمويل لغاية إنشاء مشروعات ناجحة ومؤثرة لفرص العمل، لا سيما مع وجود وحدات تنمية واستثمار وقطع أراضٍ لكل بلدية مع قابلية توفير البنية التحتية اللازمة، إضافة إلى ما أتاحة المجلس ضمن القانون لتمويل مشروعات القطاع الخاص الاستثمارية المحققة للأنتاجية والتنمية والفرص التشغيلية. وأكد أن المجلس يعمل على تلبية الرؤى الملكية الخاصة بتعزيز التنمية والاستثمار بالشراكة مع مختلف الجهات في القطاعين العام والخاص، مشيراً إلى استعداد مجلس المحافظة للتشراكة مع مجالس محافظات إقليم الشمال في حال طرح فكرة مشروع استثماري على مستوى الإقليم يلبي الاحتياجات الاقتصادية والمجتمعية والتنموية.

## الرياح يتجاوز العنبر ويحرب من حمله مع تكتلي

تأهل الريان إلى دور الثمانية ببطولة كأس أمير قطر، وذلك بعد فوزه الكبير على ضيفه الخور (٤-١)، على استاد الجنوب، ضمن منافسات دور الستة عشر من البطولة. وتقدم الريان عن طريق روجر جيديس في الدقيقة ١٩ من ضربة جزاء، قبل أن يضيف رودريجو مورينو الهدف الثاني في الدقيقة ٢٤.

وفي الدقيقة ٦٤ سجل خالد رضوان هدف الخور الوحيد، فيما سجل رودريجو تاباتا الهدف الثالث للريان في الدقيقة ٧٩.

وعاد روجر جيديس ليسجل الهدف الثاني له والرابع للريان في الدقيقة ٨٤.

وجاءت المباراة متوسطة المستوى سيطر الريان على أغلب هتراتها بالشوط الأول الذي نجح خلاله في تسجيل ثنائية.

وفي الشوط الثاني، حاول الخور العودة ونجح في التسجيل لكن رد الريان كان سريعاً، بثنائية أنهى بها آمال منافسه.

ويلتقي الريان في الدور ربع النهائي مع قطر يوم الإثنين المقبل.

## سيفايح رحيمي ٥٥ معظم أمان الأندية المحترفة والظهير رقم ١

توقع الكثيرون خروج العين على يد النصر السعودي من الدور ربع النهائي لدوري أبطال آسيا ٢٠٢٣-٢٠٢٤. بعد تأكيد غياب هدايف الفريق والدوري الإماراتي، لايا كودجو، عن لقاء الذهاب على ستاد هزاع بن زايد في ٤ مارس / آذار الماضي، تعرض المهاجم التوجولي للاصابة في مباراة محلية.

وفاجاً الأرجنتيني هيرنان كريسبو، مدرب العين، الجميع بتغيير طريقة اللعب لتناسب مع غياب لايا كودجو، وتسمح بالاستفادة من إمكانات المهاجم المغربي سفيان رحيمي، في الاطلاقات خلف المدافعين، ومهارته العالية في المرور والتسديد، إلى جانب السرعة العالية التي يمتلكها اللاعب.

ولم يخيب رحيمي، ثقة مدربه، وتمكن من تسجيل هدف العين والمباراة الوحيد في مرمى النصر خلال تلك المباراة، ثم عاود الأمر وسجل هدفين في لقاء الإياب بعدها بأسبوع واحد في الرياض، مساهماً في إخماد ريمونتادا النصر التي تحدث عنها قائده كريستيانو رونالدو كثيراً، ليغزو أصحاب الأرض بنتيجة ٣-٢ وتتعادل الكفة في مجموع المباراتين (٤-٤) ويتم اللجوء لكرات الترجيح التي اقتصرت للزعيم العينوي (٤-٣) ويطيح الأسد المغربي بفرقه نحو نصف النهائي لمواجهة الهلال السعودي.

## هاتريك أمام المرشح الأول

فضل المدرب الأرجنتيني كريسبو بعد اجتياز عقبة النصر، الإبقاء على طريقة اللعب نفسها أمام الهلال، ليسجل رحيمي ٣ أهداف "هاتريك" في لقاء الذهاب على أرض العين، فكانت النتيجة صاعقة يكسر سلسلة الفريق السعودي الهيبية بعدم الخسارة، وتمزيق شباكه وتصيب مهمته في تحقيق هدفه الكبير في استعادة العرش الآسيوي.

وصمد العين في مواجهة الإياب، ولم تمنعه الخسارة (١-٢) من مواصلة المشوار المذهل، حيث تأهل بمجموع المباراتين (٤-٢) مستفيداً من هاتريك رحيمي الذي أنهى الأمور إكلينيكية في العين، ليصل إلى النهائي الحلم، وإعادة أمجاد سفير الإمارات فوق العادة للبطولة الأعلى.

## لقب مضمون

وكان دور المجموعات في دوري أبطال آسيا، قد شهد تسجيل رحيمي أيضاً، ٤ أهداف، بواقع هدفين في مرمى كل من الضيفاء السعودي وأهل التركماني، إلى جانب تسجيل هدف في مرمى ناساف الأوزبكي في الدور ثمن النهائي، فيما سجل لايا كودجو، ٤ أهداف في مباريات فريقه بالمجموعة الأولى، وهدف وحيد في ثمن النهائي أمام ناساف.

وبات رحيمي، المرشح الأقوى للقب هدف النسخة الحالية من دوري أبطال آسيا، بوصوله إلى ١١ هدفاً، ومنها ٣ أهداف من ركلات جزاء، وذلك بعد خروج الأندية التي لديها مطاردون له من البطولة، ولم يتبق سوى البرازيلي اندرسون لوبيز، مهاجم يوكوهاما ماريوس الياباني، ولديه ٦ أهداف، والذي لا يمكن له (نظرياً) تسجيل ٦ أهداف في مباراتي النهائي، للظفر بلقب هدف البطولة مع عدم تسجيل رحيمي أي هدف.

## المطلوب رقم (١)

رغم النجوم الكبار الذين استقطبهم الدوري السعودي بقيادة كريستيانو رونالدو ومن بعده نيمار وبنزيماساني وبروزوفيتش.. والقائمة تطول، إلا أن التناقض المذهل لسفيان رحيمي في دوري أبطال آسيا، وتسجيله (٨) أهداف في شباك الأندية السعودية، وبشكل خاص ثنائي الصدارة في دوري روشن (الهلال والنصر)، جعله المطلوب رقم (١) للثلاثي السعودي (النصر، الاتحاد، والأهلي).

ورغم العروض الكبيرة والمغرية، فلن يكون رحيل الأسد المغربي عن العين سهلاً، خاصة وأنه يعد ركيزة في مشروع النادي للعودة للأنقلاب المحلية، والعودة لمونديال الأندية الأندية والمنافسة على جميع الألقاب في الموسم المقبل، حيث قدم بدوره عرضاً مغرياً لنجمه لتجديد عقده الذي ينتهي في صيف ٢٠٢٥، والإبقاء عليه لسنوات عديدة.

يذكر أن رحيمي قاد في ٢١ أغسطس/ آب ٢٠٢١، الرجاء للفوز بكأس العرب للأندية الأبطال ٢٠٢١، في آخر ظهور للاعب مع ناديه المغربي السابق، قبل أن ينتقل إلى العين، ويسجل في ١٧ سبتمبر/ أيلول ٢٠٢١، أول أهدافه مع الفريق الإماراتي، في الفوز على اتحاد كلباء (٤-١).

وساهم المهاجم المغربي في موسم الأول مع العين ٢٠٢١-٢٠٢٢، في فوز الفريق بلقب "الزعيم"، بمرع دوري أدوك للمحترفين، وكأس المحترفين، ووصل إجمالي مشاركة اللاعب مع العين في الدوري الإماراتي، إلى ٥٦٦٤ دقيقة في ٦٦ مباراة، وسجل ٢٦ هدفاً، وتلقى ٧ بطاقات صفراء، ولم يتلق أي بطاقة حمراء.

## الحسين إربد يضع الجليل على حافة الهبوط



تصدى لعدد كبير من الأهداف قبل أن يفك حمزة الدرود ذلك بهدف السبق الذي انتهى به الشوط الأول. الضربة الثانية شهدت عدد من التبديلات للحسين والجليل واستطاعت الأوراق البديلة تسجيل هدفين عن طريق أبو عمارة ونداي، فيما لم تكن هناك أي فرص واضحة للجليل.

عند نقطة في المركز الأخير واقترب من الهبوط أكثر مع بقاء ٣ جولات على نهاية البطولة. وسيطر الحسين إربد على المباراة منذ بدايتها وكان الطرف الأفضل بفضل خبرة اللاعبين، وتعدد الخيارات المتاحة أمام الجهاز الفني. وأضاع الحسين إربد أكثر من فرص ورد القائم كرتين، فيما برع حارس الجليل

تغلب الحسين إربد على نظيره الجليل بنتيجة (٣-٠)، على استاد الحسن، ضمن الجولة ١٩ من دوري المحترفين. وسجل ثلاثية الحسين حمزة الدرود ومنذر أبو عمارة وعبد العزيز نداي، في الدقائق ٤٥ و٧٧ و٩١ على التوالي. ورفع الحسين رصيده إلى ٥٣ نقطة في الصدارة، فيما تجدد رصيد الجليل

## مدرب الحسين إربد يوجه طلباً للجماهير



أشاد جمال محمود المدير الفني للحسين إربد، بالحضور الجماهيري والأعداد الكبيرة التي ساندت الفريق أمام الجليل.

وحسم الحسين إربد موقعة الجليل لصالحه بنتيجة (٣-٠)، ليواصل صدارته لبطولة الدوري برصيد ٥٣ نقطة. وقال محمود في تصريحات خاصة لـ "كوورة" إنه يأمل من جماهير الحسين التي كانت سبباً مهماً في مواصلة الانتصارات، أن تحضر بأعداد أكبر في الجولات المقبلة.

وأشار إلى أن منظومة الفريق تجتهد بصورة كبيرة في كل المباريات، وتعتبرها مواجهات كؤوس لا تقبل التفریط وهو ما يساعد الفريق في تحقيق الانتصار ولو الآخر.

وشدد على أن الحالة الهجومية للفريق مطمئنة، موضحاً: "لا يمكن لكل الفرص أن تتحول إلى أهداف لأن هناك عوامل عديدة تتحكم في هذا الأمر أبرزها التوفيق وتركيز اللاعب".

وقال جمال محمود، "انتهت الأفراح بعد مباراة الجليل، وعلينا عمل كبير في التحضير لمباراة مغير السرحان الثلاثاء المقبل".

وأتم: "نهدف إلى تحقيق كامل النقاط في الجولات المقبلة ونتمنى أن نوفق، والدوري لم يحسم بعد لكنه أقرب من أي وقت مضى".

## العقبة: انطلاق بطولة الأردن المفتوحة للجولف



انطلقت على ملاعب واحة أيلة بمدينة العقبة، منافسات النسخة ٣٣ من بطولة الأردن المفتوحة للجولف التي ينظمها الإتحاد الأردني للجولف بالشراكة مع واحة أيلة، بمشاركة ١١٠ لاعباً ولاعبة.

وجاءت نتائج منافسات اليوم الأول للمراكز الثلاثة الأولى على النحو التالي: فئة الرجال، خالد عطية (السعودية)، محمد أبو العلا (مصر)، ميشيل كارانجا (كيتيا)، وعن فئة السيدات، كاترينا بولكوفيسكا (لاتفيا)، ندى مير (قطر)، ياسمين طاهر (الأردن)، فيما فاز عن فئة الناشئين، دانييل سوكولوف (قطر)، سليم العبدلات (الأردن)، دانيال طاهر (الأردن).

وعبر كبير مدربي نادي أيلة للجولف الجنوب أفريقي جيسون فيرميون عن سعادته بإقامة البطولة على ملاعب أيلة للمرة الثامنة بعدما كانت تقام في ملاعب البشارات في عمان.

وأشار جيسون الحاصل على شهادة رابطة محترفي لاعبي الجولف PGA في حديثه للجنة الإعلامية وبحضور الإعلاميين الرياضيين العرب، أن ما يحدث في أيلة يعتبر نقلة نوعية وإضافة مميزة لرياضة الجولف في الأردن. وشدد جيسون على أن الأردن قادر

## منتخب الإمارات يبدأ مسكراً تدريبياً في العاصمة التايوانية باتوك استعداداً للمشاركة الرسمية المقبلة.

ويقود المنتخب في المسكر المدير الفني الكويي داجورويرتو ومساعديه علي حسن ومحمود المراعبة وريم الشمري وطبيب المنتخب الدكتور هيثم بحر.

ويأتي المسكر التدريبي استعداداً للمشاركة بالتصفيات العالمية الثانية للملاكمة والمؤهلة إلى أولمبياد باريس ٢٠٢٤. وسيمثل منتخبنا الوطني للملاكمة في التصفيات الأولمبية الثانية كل من، حنان نصار وزن ٥٠ كغم، حذيفة عشيح وزن ٥١ كغم، يوسف عشيح وزن ٥٧، زياد عشيح وزن ٧١ كغم، وحسين عشيح وزن ٨٠ كغم، وعدي الهنداوي وزن ٩٢ كغم. وكان المنتخب الوطني غادر عمان أمس متوجهاً إلى تاييلند.

## حرب باردة بين القادسية والسالمية قبل نهائي الكؤوس

انطلقت الحرب الباردة بين القادسية والسالمية، وفي وقت مبكر قبل نهائي كأس الأمير، والذي سيجتمع بينهما يوم ٢١ مايو/ أيار الجاري، على استاد جابر الدولي.

وقد القادسية ومن قبله السالمية بصورة كبيرة فرصتهما في الفوز بلقب الدوري، وهو ما وجه تركيزهما على كأس الأمير لانقاذ الموسم الحالي من الخروج من دون تحقيق أي لقب. وتسبب السالمية في آخر مواجهاته أمام القادسية، في تبخر آمال القادسية الصفراء في المنافسة على لقب الممتاز، بعد أن تعادل معه ٢-٢، قبل ٤ جولات من نهاية المسابقة، وهو ما أثار الجوارح بين الناديين.

ورفع السالمية راية التحدي، بعد ما أثير في الفترة الأخيرة عن دخول إدارة القادسية في مفاوضات، مع عدد من لاعبي السماوي، خصوصاً الدولي عذبي شهاب، والمميز معاذ الإصمعي. وحفز ذلك إدارة السالمية في الدخول على خط المفاوضات مع الماني إبراهيم تانديا، أحد أفضل المحترفين في الدوري الكويتي، خلال الفترة الأخيرة.

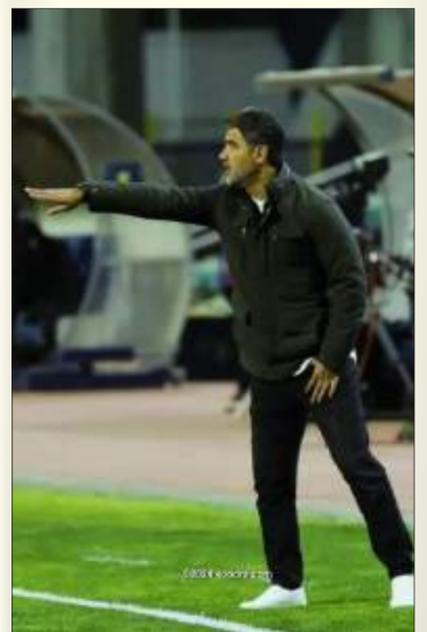
ويرى الجانب القادسي حقه المشروع في مفاوضات مبكرة مع صفقات يعتقد أنها ستكون إضافة لصفوفه في الموسم المقبل، وهو ما يتفهمه السالمية، الذي يتطلع هو الآخر لتعويض أي رحيل محتمل لأوراقه الرابحة.

وعلى مدار السنوات الأخيرة، كان نادي السالمية بوابة عبور، لعدد من لاعبي القادسية الذين باتوا في نهاية مشوارهم في اللاعب، أمثال مساعد نداء، وحمد العززي، وآخرين.

وعلى العكس تمكن القادسية، من استقطاب صفقات مميزة من صفوف السالمية، خصوصاً مبارك الفتيحي وعدي الصيفي ونايف زويد، وغيرهم.

لذلك، يعمل القادسية والسالمية بكل قوتها لانقاذ الموسم الحالي بلقب أعلى الكؤوس، تقاضي الخروج من دون أي إنجازات في موسم طويل وشاق، انطلاقاً في أغسطس/ آب من العام الماضي، ويستمر حتى نهاية الشهر الجاري.

## ملعب السالمية يفتتح موسمها الجديد



اعتبر عمار الزريقي مدرب السالمية، أن فوز فريقه على شباب العقبة، خطوة مهمة ومؤثرة نحو البقاء في دوري المحترفين الأردني.

وتقدم السالمية للمركز السادس برصيد ٢٢ نقطة بعد فوزه بخمسة دون رد، الخميس، على شباب العقبة. وأضاف الزريقي لـ "كوورة" "سر فوز شباب العقبة يعود إلى ارتفاع الروح المعنوية للاعبين، بجانب شعورهم بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم".

وتابع "نحجت في تحقيق الهدف الذي جنت من أجله وهو بقاء الفريق ضمن كوكبة الأندية المحترفة".

وأوضح أن فريقه عانى خلال الفترة السابقة من قلة التدريبات بسبب امتناع اللاعبين لعدم حصولهم على مستحقاتهم المالية.

وقال "مجلس إدارة نادي السالمية استطاع توفير جزء من مستحقات اللاعبين، وقدم لهم مكافأة فورية بعد الفوز، وهذا دليل على الاهتمام بتوفير متطلبات الفريق رغم صعوبتها".

وأشار إلى أن النتيجة الكبيرة لفرقه، تعود إلى استغلال الفرص المتاحة أمام الرمي، بجانب تركيز اللاعبين مع استغلال نقاط ضعف الخصم.

وأتم "السلط يخطط لتحقيق نتائج إيجابية في الجولات المقبلة، لتحسين مركز الفريق".