

٥٤ ديناراً سعر الذهب
عيار ٢١ بالسوق المحلية

عمان

بلغ سعر بيع غرام الذهب عيار ٢١ الأكثر رغبة من المواطنين في السوق المحلية الأربعاء، ٥٤ ديناراً لغايات البيع من محلات الصاغة، مقابل ٥٢ ديناراً لجهة الشراء.

وبحسب النشرة اليومية التي أصدرتها النقابة العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات، بلغ سعر الغرام الواحد من الذهب عيار ٢٤ و ١٨ لغايات البيع من محلات الصاغة ٦٢ و ٤٨ ديناراً على التوالي.

الأمتعة

الخميس 22 ربيع الأول 1446 هـ الموافق 26 أيلول 2024 م
السنة التاسعة / العدد (3095) / 250 فلساً / www.omamjo.com

البنك المركزي يحذر من التعامل مع روابط وهمية

عمان

حذر البنك المركزي الأردني جميع المواطنين من التعامل مع أي روابط أو اتصالات مشبوهة تطالب بمعلومات شخصية كالرقم الوطني أو مالية لغايات تحديث المحفظة الإلكترونية، أو إجراء أي عملية تحويل مالي، مؤكداً أن رمز التحقق خاص بالمستخدم فقط ولا ينبغي مشاركته مع أي طرف آخر. وقال البنك، إن مزودي الخدمات المالية لا يقومون بالتواصل هاتفياً مع العملاء طلب أي معلومات مالية أو شخصية، وفي حال حدوث أي مشكلة تتعلق بذلك، ندعو المواطنين إلى التواصل مع شركات المحافظ الإلكترونية التي يتعاملون معها بزيارة أقرب فرع، أو الاتصال بمركز خدمة العملاء الرسمي المتواجد على موقع الشركة الإلكتروني، وفي حال تضرر الاستجابة يرجى التواصل مع البنك المركزي الأردني / دائرة حماية المستهلك المالي.

نائب الملك يتابع جانباً من تمرين عسكري في كلية القيادة والأركان الملكية



عمان

تابع نائب جلالة الملك، سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، الأربعاء، جانباً من تمرين صنع القرار العسكري (القرار الأمثل ٢)، الذي تجريه كلية القيادة والأركان الملكية الأردنية لدورة القيادة والأركان ٦٥ المشتركة ٢٠٢٤. ويهدف التمرين لتدريب ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي ومن دول شقيقة وصديقة، على منهجية التخطيط وصنع القرار العسكري على مستوى هيئات الركن والقادة.

استهل زيارته الميدانية الأسبوعية غير المعلنة من دير علا وغور الصافي

رئيس الوزراء يتفقد مرافق صحية وتعليمية وإنتاجية وخدمية

إجراء تحسينات فورية لمدرسة كعب بن عمير في غور الصافي
تأمين مستشفى الأميرة إيمان الحكومي بمعدات طبية والإسراع في تنفيذ توسعته
زار مصانع غذائية في الأغوار ووجه بتسريع المتطلبات اللازمة لتشغيلها



دير علا - غور الصافي

استهل رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسن، الأربعاء، زيارته الميدانية الأسبوعية غير المعلنة لمناطق المملكة، بتفقد مرافق صحية وتعليمية وإنتاجية وخدمية في منطقتي دير علا وغور الصافي. وشملت الزيارة مستشفى الأميرة إيمان الحكومي، ومصانع غذائية قيد التشغيل، ومركز البوتاس الشامل للخدمات الدامجة للأشخاص ذوي الإعاقة، ومدرسة كعب بن عمير الأساسية.

وبدأ رئيس الوزراء جولته الميدانية بتفقد مستشفى الأميرة إيمان الحكومي في منطقة معدى التابعة لواء دير علا، والتقى عدداً من المراجعين لأقسام الطوارئ والعيادات واستمع لملاحظاتهم حول الخدمات التي يقدمها المستشفى والذي يخدم شريحة واسعة من المواطنين في المنطقة. واستجابة لملاحظات المراجعين والأطباء في المستشفى، أوعز رئيس الوزراء بتأمين المستشفى بمعدات وأجهزة طبية، ومعالجة حاجته للكوادر الطبية والتمريضية، والعمل على الإسراع بتنفيذ توسعة له.

كما أوعز بدراسة واقع المراكز الصحية والطبية في المنطقة وسبل الارتقاء بها، بما يسهم في تعزيز الخدمات التي تقدمها للمواطنين في لواء دير علا. كما زار رئيس الوزراء مصانع قيد التشغيل، شملت شركتي الغذاء والأمن واكتفاء للصناعات الغذائية في منطقة غور نميرة في الأغوار الجنوبية، وتستهدف توفير فرص عمل واستيعاب المنتجات الزراعية التي ينتجها مزارعو الأغوار. شملت

خلال مقابلة على شبكة اي بي سي نيوز

الملكة رانيا؛ إسرائيل أصبحت أكثر جرأة لكسر الحدود القانونية والأخلاقية

المتفجرات تفوق تلك التي ضربت بها دريسدن وهامبورغ ولندن مجتمعة، طوال الحرب العالمية الثانية.. وقالت "غزة تحطم كل الأرقام القياسية وبأسوأ الأشكال، أعلى معدل للجوع، أكبر عدد من الأطفال مبتوري الأطراف، وأعلى مستوى من الدمار في البنى التحتية المدنية.. وأشارت جلالته إلى أن العالم يعمل وفق نهجين مختلفين، يتم الاعتراف بمعاناة الإسرائيليين، في حين يتم اعتبار الأمل الفلسطيني أمراً عادياً بل ويتم تبريره، يبدو أحياناً وكأن إسرائيل هي الاستثناء لكل قاعدة تحكم عالمنا، والفلسطينيون هم الاستثناء في الحصول على حقوق الإنسان العالمية.

وتناول الوزراء التوتر المتصاعد في المنطقة، حيث أكدوا ضرورة أن يبدأ أي جهود لوقف هذا التصعيد من خلال إنهاء العدوان الإسرائيلي على غزة. ودان الوزراء العدوان الإسرائيلي على لبنان، مشددين على أن إسرائيل تسعى لإشعال حرب شاملة في المنطقة. ودعا الوزراء المجتمع الدولي ومجلس الأمن إلى تحمل مسؤولياتهم ذات الصلة لوقف الحرب، مشيرين إلى أن إسرائيل تتحمل المسؤولية الكاملة عن هذا التدهور الذي سيكون له تبعات خطيرة على المنطقة برمتها.

فاعليات تثنى خطاب الملك باجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة

عمان
تمت فاعليات حزبية ونقابية ومؤسسات مجتمع مدني خطاب جلالته الملك عبدالله الثاني، الثلاثاء، باجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة المنعقدة بنيويورك في دورتها التاسعة والسبعين. وقال مدير عام دائرة الشؤون الفلسطينية المهندس رفيق خرهان، ولجان خدمات الخيميات والهيئات الاستشارية والفعاليات الشعبية، في بيان اليوم الأربعاء، إن خطاب جلالته الملك كان قويا وواضحا، ووضع المجتمع الدولي أمام مسؤولياته تجاه الشعب الفلسطيني والجرائم التي ترتكب بحقته من قبل إسرائيل، والتقصير الواضح في إمكانية وصول المساعدات إلى قطاع غزة، حيث أشار جلالته إلى "أن الواجب الأخلاقي يحتم على جميع المجتمع الدولي أن يتبنى آلية إحتمايتهم في جميع الأراضي المحتلة، وتوفير الحماية للفلسطينيين حرب شاملة.. وأشار البيان إلى تأكيد جلالته في خطابه على أن فكرة الأردن كوطن بديل لن تتحقق أبداً، ولن يقبل بالتهجير القسري للفلسطينيين، فهو جريمة حرب، وأن التصعيد ليس من مصلحة أية دولة في المنطقة، ويتجلى ذلك بوضوح في التطورات الخطيرة في لبنان في الأيام القليلة الماضية. وأشاد بدعوة جلالته الملك من أجل الانضمام إلى الأردن في فرض بوابة دولية للمساعدات الإنسانية إلى غزة، كجهد إغاثي ضخم لإيصال الغذاء والمياه النظيفة والدواء وغيرها من الإمدادات الحيوية لمن هم في أمس الحاجة إليها، وأن لا تكون المساعدات الإنسانية أداة حرب أبداً.

الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، الأربعاء، جانباً من تمرين صنع القرار العسكري (القرار الأمثل ٢)، الذي تجريه كلية القيادة والأركان الملكية الأردنية لدورة القيادة والأركان ٦٥ المشتركة ٢٠٢٤.

عمان

أصريت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، عن أصدق مشاعر التعزية والمواساة لحكومة وشعب دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، بضحايا الحادث المؤسف الذي أسفر عن استشهاده ٤ من أفراد القوات المسلحة الإماراتية وإصابة آخرين، أثناء أداءهم الواجب الوطني. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة تضامناً مع المملكة الكامل مع حكومة وشعب دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، محرباً عن أصدق التعازي والمواساة لذوي الشهداء، متمنياً الشفاء العاجل للمصابين.

وزراء خارجية الأردن ومصر والعراق يعقدون اجتماعاً في نيويورك

نيويورك
اجتمع وزراء خارجية الأردن ومصر والعراق يوم الثلاثاء على هامش أعمال الدورة ٧٩ للجمعية العامة للأمم المتحدة، المنعقدة في نيويورك. وناقش الوزراء خلال الاجتماع مسار العمل ضمن إطار آلية التعاون الثلاثي، وذلك تحضيراً للقمة الثلاثية المرتقبة التي ستعقد على مستوى القادة في القاهرة. وتناول الوزراء التوتر المتصاعد في المنطقة، حيث أكدوا ضرورة أن يبدأ أي جهود لوقف هذا التصعيد من خلال إنهاء العدوان الإسرائيلي على غزة. ودان الوزراء العدوان الإسرائيلي على لبنان، مشددين على أن إسرائيل تسعى لإشعال حرب شاملة في المنطقة. ودعا الوزراء المجتمع الدولي ومجلس الأمن إلى تحمل مسؤولياتهم ذات الصلة لوقف الحرب، مشيرين إلى أن إسرائيل تتحمل المسؤولية الكاملة عن هذا التدهور الذي سيكون له تبعات خطيرة على المنطقة برمتها.

القبض على شخص أصاب ٣ مواطنين بإطلاق نار في مقر انتخابي

عمان
ألقت الأجهزة الأمنية القبض على مطلق النار الذي أصاب ثلاثة أشخاص في احتفال بأحد المقار الانتخابية بمحافظة معان. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن قوة أمنية داهمت مكان وجود الشخص المطلوب الذي أطلق النار وأصاب ثلاثة أشخاص في منطقة أذرح بمحافظة معان أثناء الاحتفالات بأحد المقار الانتخابية وتمكنت من إلقاء القبض عليه. وفي التفاصيل أسف للمستشفى بتاريخ ١٣ أيلول ثلاثة أشخاص إثر تعرضهم للإصابة بعيارات نارية أثناء وجودهم بأحد المقار الانتخابية بمنطقة أذرح بمحافظة معان، بعد أن قام أحد الموجودين بإطلاق عيارات نارية داخل المقر ولاذ بالفرار بعدها وتوارى عن الأنظار. وأكد الناطق أن لجان المتابعة المشكلة في مديرية الأمن العام للرد والتحقيق في القضايا والبلاغات كافة المرتبطة بإطلاق العيارات النارية أثناء وبعد الانتخابات النيابية واصلت تحقيقاتها وجمع المعلومات لبحث تحديد مكان ذلك الشخص ومداهمته وإلقاء القبض عليه وبوشرت التحقيقات معه.

"المستقلة للانتخاب" تبدأ سلسلة لقاءات مع شركاء العملية الانتخابية

عمان
قال رئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب المهندس موسى العايطة، إن النجاح الذي حققته الهيئة في إدارتها للانتخابات مجلس النواب ٢٠٢٤، ما كان ليتم تحقيق لولا تكاتف الجميع وتعاون الشركاء والخبرات المتراكمة لدى الهيئة والحرص على وجود الكوادر المؤهلة والمدرية التي عملت معها في الميدان. جاء ذلك خلال لقائه رؤساء وأعضاء ولجان الانتخاب، بحضور الأمين العام والفريق الفني في الهيئة، ضمن سلسلة من اللقاءات التي ستقوم بها الهيئة مع شركائها، بهدف تقييم العملية الانتخابية وتعزيز نقاط القوة وتجنب نقاط الضعف إن وجدت، والعمل على معالجة نقاط الضعف في الدورات القادمة، تحت بند الدروس المستفادة. واستمع العايطة إلى ملاحظات رؤساء اللجان وأهم التحديات التي واجهتهم في جميع مراحل العملية الانتخابية، كما وسيتم تقديم توصيات مكتوبة من قبل لجان الانتخاب، لتتم مناقشتها ودراستها من خلال عدة جلسات، للاستفادة منها في تجويد العملية الانتخابية مستقبلاً.

اليابان تحذر من تسونامي محتمل بعد زلزال

الزلزال المبدئية ٥,٩ درجة. وأصدرت السلطات تحذيراً من تسونامي محتمل يمكن أن يصل ارتفاعه إلى متر، في جزيرتي إيزو وأوغاساوارا. وفي الولايات المتحدة، قال المركز الأميركي للمسح الجيولوجي إن قوة الزلزال الذي وقع الثلاثاء قرب جزر إيزو بلغت ٥,٧ درجات. وتشهد اليابان سنوياً حوالي ١٥٠٠ هزة أرضية معظمها طفيفة، أما الزلازل القوية فيتم احتواء تداعيات القسم الأكبر منها بفضل تقنيات البناء المتقدمة، وإجراءات الطوارئ المتبعة بصرامة في الأرخيبل.

وأوضحت المؤسسة في بيان الأربعاء، أن إطلاقها لهذه الخدمة في كل من فروعها، عمان المركز، جنوب عمان، الزرقاء، إربد والعقبة، يأتي بهدف توفير جميع أشكال الترتيبات التيسيرية المعقولة للأشخاص ذوي الإعاقة باعتبارهم جزءاً لا يتجزأ من المجتمع. وتابع صه

الارتفاع السنوي في الكلية 1.9% خلال 7 شهور
عمان
بلغت قيمة الصادرات الكلية منذ بداية العام الحالي حتى نهاية شهر تموز حوالي ٥,٣٦٦ مليار دينار، مقابل ٥,٢٦٨ مليار دينار لنفس الفترة من العام السابق، بارتفاع نسبته ١,٩ بالمئة. وبحسب التقرير الشهري لدايرة الإحصاءات العامة حول التجارة الخارجية في الأردن الأربعاء، بلغت قيمة الصادرات الوطنية حتى نهاية شهر تموز الماضي لهذا العام ٤,٨٥٧ مليار دينار، مقارنة مع ٤,٨٩٠ مليار دينار للفترة نفسها من العام الماضي، بانخفاض ٠,٧ بالمئة. تابع صه

عمان - خالد حكمت الزعبي
أكدت اللجنة الوطنية سلامة السود في تقريرها الذي أعدته مؤخراً بعد زيارة جميع مواقع السود في مختلف مناطق المملكة والكشف عليها جاهزيتها لاستقبال الموسم المطري القادم ٢٠٢٤/٢٠٢٥. ورفعت توصيتها إلى وزير المياه والري تقريرها المتضمن توصيتها بجاهزية هذه المنشآت المائية الحيوية للتعامل واستقبال كميات المتدفقة إليها خلال الموسم المطري القادم. وأكدت وزارة المياه والري / سلطة وادي الأردن أهمية السود كمراقف مائية حيوية مؤكدة أنها ذات أهمية استراتيجية خاصة. تابع صه

وزارة النقل تبحث تعزيز التعاون مع معهد النمو الأخضر

عمان

بحثت وزيرة النقل الهندسة وسام التهتموني الأربعاء، مع ممثل المعهد العالمي للنمو الأخضر في الأردن كريستوف أسكوت، وخبير النقل الاستدام الدكتور محمد ناصر، تعزيز التعاون لتنفيذ مشاريع ضمن مفهوم النقل الأخضر.

وأكدت التهتموني خلال استقبالها أسكوت بحضور أمين عام وزارة النقل بالوكالة المهندس أسامة كرادشة، أن الحكومة تسعى إلى تنفيذ مشاريع تهدف إلى تعزيز مفهوم النقل الأخضر في المملكة، مشيرة إلى أن هذه المشاريع ستسهم في تحقيق نقلية نوعية في قطاع النقل، وبما يتماشى مع استراتيجية القطاع ورؤية التحديث الاقتصادي، من ضمنها دراسة الجدوى الاقتصادية لمشروع النقل المنتظم بين عمان والسلط بتبويل من البنك الدولي.

وأكدت، أهمية استمرار التعاون مع المعهد العالمي للنمو الأخضر في تحقيق الأهداف من خلال دعم المشغلين ويجاد الحلول التكنولوجية لتحديث أسطول النقل العام واستبدال الحافلات الحالية بأخرى صديقة للبيئة لخفض الانبعاثات الكربونية الناتجة عن قطاع النقل العام وتحسين الخدمات المقدمة وتعزيز سوق العمل في القطاع.

من جهته أشار أسكوت إلى أبرز ما نفذه المعهد العالمي للنمو الأخضر بخصوص قطاع النقل خلال الفترة الماضية، لافتاً إلى أن المعهد يسوق اتفاقية مع جهة مانحة لتمويل مشروع إعداد المواصفات وشروط السلامة العامة المتعلقة بشاحن المركبات الكهربائية.

وقال، إن العمل جارٍ لإعداد مشروع تدريب لصيانة المركبات الكهربائية والهجينة L1000 تدريباً من محافظات المملكة، وتوظيف عدد من الباحثين عن عمل في هذا المجال.

يذكر أن المعهد العالمي للنمو الأخضر أنشأ مكتباً له في مقر وزارة النقل يضم خبراء ومتخصصين في هذا المجال وهو منظمة دولية حكومية تدعم وتعزز النمو الاقتصادي والشامل المستدام في البلدان النامية والاقتصاد الناشئة.

انطلاق برنامج تدريبي حول البيانات الضخمة والذكاء الاصطناعي

عمان

انطلقت في عمان الأربعاء، فعاليات البرنامج التدريبي المخصص حول البيانات الضخمة والذكاء الاصطناعي وكيفية تطبيقها، ومبادئ الخصوصية والأمان في شبكات الهاتف المتنقلة، بتنظيم من هيئة تنظيم قطاع الاتصالات، بالتعاون مع الرابطة الدولية لشغلي الهاتف المتنقلة.

وقال نائب رئيس مجلس مفوضي الهيئة، الدكتور نائل العدوان، إن الاعتماد على التكنولوجيا أصبح جزءاً أساسياً من الحياة اليومية، وإن قضايا الخصوصية وحماية البيانات تحتل مكانة محورية في النقاشات العالمية، مع التوسع الكبير في استخدام النصوص الرقمية. وأضاف أن هذه التقنيات الحديثة توفر فرصاً غير مسبوقة لتحسين جودة الحياة وتعزيز الابتكار، لكنها في الوقت ذاته تثير مخاوف بشأن احتمالات إساءة استخدام البيانات الحساسة، ما يتطلب وضع سياسات وأطر تنظيمية تضمن حماية الخصوصية وتحافظ على الأمان الإلكتروني.

من جهته، قال مدير السياسات في الرابطة الدولية لشغلي الهاتف المتنقلة، فايز أبو عوض، إن إقامة هذه الفعاليات تهدف إلى إيجاد فهم مشترك لدى جميع الأطراف المعنية، وتبادل الخبرات والمعارف لدى المشاركين من خلال جلسات عمل متخصصة ستسهم في تسليط الضوء على قضايا ذات أهمية مثل البيانات الضخمة والذكاء الاصطناعي وخصوصية الأمان في شبكات الهاتف المتنقلة.

وتناقش البرنامج التدريبي استنشاق حلول عملية ومبادرات تدعم الحفاظ على الخصوصية والأمان في بيئات مشغلي الهاتف المتنقلة، إضافة إلى بناء أساس قوي في مفاهيم حماية البيانات ومبادئ الأمان المعمول بها في صناعة تلك الهواتف.

ويتناول البرنامج، تحليل بيانات الهاتف المتنقل وتطبيقات الذكاء الاصطناعي، وتحول البيانات إلى رؤى تسهم في تطوير منتجات وخدمات مبتكرة قابلة للتوسع وتستند إلى نماذج أعمال مستدامة في مختلف القطاعات.

"الكهرباء الوطنية" تنظم برامج تدريبية لتدريسيين من فلسطين

عمان

عقد مركز التدريب الكهربائي التابع لشركة الكهرباء الوطنية الأربعاء، برنامجاً تدريبياً لتدريسيين من سلطة الطاقة والموارد الطبيعية الفلسطينية، وشركة كهرباء القدس حول صيانة المحولات وتوصيل كابلات الطاقة تحت الأرض.

وجاء عقد البرنامج بالتعاون مع الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (جاكيا) ضمن "مشروع تدريب الدولة الثالثة"، فيما يرتب المركز لعقد 4 برامج تدريبية أخرى ضمن نفس المشروع خلال الشهرين المقبلين للأشخاص من فلسطين والعراق.

وبحسب بيان للمركز اليوم الأربعاء، بلغ عدد المتدربين الفلسطينيين في مركز التدريب الكهربائي خلال العام الحالي 48، ليصل مجموعهم إلى 710 متدرباً من دولة فلسطين فيما وصل عدد المتدربين الإجمالي في المركز منذ إنشائه أكثر من 2040 منهم 3640 من خارج الأردن.

"زين تك" تطلق عملياتها في العراق بالتعاون مع شركة هورايزون

عمان

وقعت شركة "زين تك" مزود الحلول الرقمية المتكاملة، مذكرة تفاهم مع شركة "هورايزون"، المزود لحلول الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات في العراق، وذلك خلال معرض ومؤتمر العراق الدولي لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات "آيتيكس 2024". وبحسب بيان لشركة "اس تي إس" إحدى شركات "زين تك" الأربعاء، تهدف الشركة إلى تقديم خدمات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الشاملة، بدءاً من حلول الحوسبة السحابية والأمن السيبراني وصولاً إلى إدارة البيانات والشبكات المتقدمة، بالإضافة إلى تعزيز النمو والابتكار في خدمات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وخلق فرص جديدة للشركات في السوق العراقي وتعزيز القدرات الرقمية للمؤسسات العراقية. وقال الرئيس التنفيذي لشركة "زين تك" أندرو حنا، تمثل المبركة خطوة هامة تعكس استراتيجيتنا الهادفة للتوسع في العراق والإقليم، حيث سنضع عبرها أساساً نجمع فيها جهودنا ومواردنا وخبرتنا، بالإضافة إلى التقنيات المتطورة بهدف تقديم حلول مبتكرة تلبي الاحتياجات الفريدة التي يتطلع السوق العراقي إلى تبنيها.

الأردن يشارك في قمة المستقبل

عمان

شارك وفد أردني برئاسة وزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان، بأعمال قمة المستقبل التي انطلقت خلال يومي 22-23 أيلول بمقر الأمم المتحدة في نيويورك قبيل أعمال الأسبوع رفيع المستوى للدورة 79 للجمعية العامة للأمم المتحدة.

وتهدف القمة التي شارك فيها المندوب الدائم للمملكة لدى الأمم المتحدة السفير محمود الجمود وعدد كبير من رؤساء الدول والحكومات والوزراء المعينين إلى تعزيز التعاون وسد الثغرات في الحوكمة العالمية، وإعادة تجديد الالتزامات تجاه أجندة التنمية المستدامة 2030، وميثاق الأمم المتحدة، والتحرك باتجاه نظام متعدد الأطراف وإصلاح المنظومة المالية العالمية وإصلاح مجلس الأمن.

وفي الجلسة الافتتاحية للقمة، تمت المصادقة على "ميثاق المستقبل"، ولحقبه "الاتفاق الرقمي العالمي"، وإعلان أجيال المستقبل، هذا ويتضمن ميثاق المستقبل عدداً من المواضيع الهامة بما في ذلك التنمية المستدامة وتمويل التنمية، العلوم والتكنولوجيا والابتكار والتعاون الرقمي، حقوق الإنسان، الشباب والأجيال القادمة، تحويل الحوكمة العالمية والسلام والأمن.

ويحسب بيان صحفي لوزارة الخارجية، أكدت وزيرة التخطيط خلال كلمة الأردن، ترحيب المملكة بإقرار "ميثاق المستقبل"، حيث تم تأكيد أهمية تعزيز

تعديدية الأطراف والعمل الجماعي لتبني إجراءات عملية وملزمة للتغلب على الأزمات المتعددة والمتسارعة التي تواجه العديد من دول العالم اليوم، وسعيًا لتحقيق أهداف التنمية المستدامة خلال السنوات الستة التالية. وكما تم تأكيد أهمية اتخاذ خطوات جادة لإعادة الثقة بنظام متعدد الأطراف، وأهمية تمويل التنمية من خلال توفير أدوات تمويل مبتكرة وميسرة وزيادة حجم وآثر المساعدات التنموية لتصبح أكثر استجابة للتحديات التي تواجهها الدول النامية، بالإضافة إلى إجراء إصلاحات طموحة وتغييرات في

الهيكل المالي الدولي وذلك استجابة للتحديات التي تواجهها جميع الدول، وسعيًا لنظام مالي عالمي أكثر استقراراً وسريعاً تحديثاً عصراً، فيجب الإسراع في إصلاح هذا النظام لتأمين التمويل والاستجابة لاحتياجات الدول النامية. وبينت طوقان أهمية "إعلان أجيال المستقبل" والاستمرار في الجهود المبذولة لتعزيز وتوسيع مشاركة الشباب في عملية صنع القرار، لكي يكونوا شركاء حقيقيين وقوى دافعة للتغيير.

وأشارت إلى أنه من خلال تسخير فوائد التقنيات الرقمية والذكاء الاصطناعي وبناء القدرات في هذا المجال، ستتمكن من إدارة المخاطر بحيث لا تترك أحدًا خلف الركب، موضحة بأن اعتماد الاتفاق الرقمي العالمي خطوة جديدة لنظام رقمي عالمي أكثر شمولية وفعالية.

وقالت "بينما نعمل لتسريع وتيرة الإنجاز، لا يمكننا أن ننسى الفئات

وزير دولة للشؤون الاقتصادية: الأردن يسير بخطى ثابتة لتحقيق رؤية التحديث الاقتصادي

عمان

أكد وزير دولة للشؤون الاقتصادية مهند شحادة أن الأردن يسير بخطى ثابتة نحو تحقيق رؤية التحديث الاقتصادي التي تعتمد بشكل أساسي على تعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص.

وقال شحادة خلال لقائه ووزير الاستثمار مني الغرابية الأربعاء، مجلس إدارة جمعية رجال الأعمال الأردنيين، إن القطاع الخاص له دور محوري في تنفيذ خارطة الطريق الإصلاحية التي وضعتها الحكومة، خاصة من خلال تطوير المشاريع الاستثمارية الكبرى التي تساهم في استدامة الاقتصاد وتوسيع قاعدة الاستثمارات الأجنبية والمحلية.

ولفت خلال اللقاء الذي عقد في مقر الجمعية، إلى أهمية العمل على استقطاب الاستثمار ووضع الاستراتيجيات التي تساهم في رؤية التحديث الاقتصادي وتنفيذ الخطة الإصلاحية الاقتصادية، وتعزيز النهوض بالمستثمر الأردني وتعزيز دوره في الاقتصاد الوطني كأداة جذب للمستثمر الأجنبي.

وحسب بيان للجمعية، أكد الوزير شحادة أن جمعية رجال الأعمال الأردنيين تعد من مؤسسات القطاع الخاص التي تعمل باستمرار على جذب الاستثمارات المحلية والأجنبية وتطويع الاستثمارات الأردنية في المملكة، وتطوير المشاريع الاستثمارية التي تساهم في تحقيق الرؤى الاقتصادية وترفع الاقتصاد الوطني إلى العالمية.

من جهته، أكد الوزير الغرابية أن الأردن يمتلك فرصاً واعدة رغم الأزمات الإقليمية، مشيراً إلى أهمية دور الشباب في النهوض بالاقتصاد الوطني من خلال تعزيز ريادية الأعمال، حيث كان لهم دور كبير في تجاوز أزمة جائحة كورونا، ورشد القطاعات الاقتصادية الواعدة أهمها في قطاع الذكاء الاصطناعي والتحول الرقمي، وشهدت الغرابية على ضرورة



تعزيز وجذب المشاريع الاستثمارية المحلية والأجنبية بالتعاون مع القطاع الخاص الأردني لتحقيق رؤية التحديث الاقتصادي في تعزيز النمو الاقتصادي واستقراره، وتوفير مليون فرصة عمل للشباب وخفض معدلات الفقر والبطالة بين الجنسين المحليين وعرب تترز الاستثمار في القطاعات الواعدة.

بدوره أكد رئيس جمعية رجال الأعمال الأردنيين حمدي الطباع أهمية التعاون بين القطاعين العام والخاص لمواجهة التحديات الاقتصادية التي تواجه الأردن خاصة في ظل الظروف والصراعات الجيوسياسية في المنطقة والتي أثرت بشكل كبير على الاقتصاد الوطني.

وأكد أن جمعية رجال الأعمال الأردنيين تسعى بشكل دائم إلى تعزيز الحوار بين المستثمرين والحكومة، بهدف تطوير سياسات اقتصادية تسهم في دفع عجلة الاقتصاد إلى الأمام.

وشدد على أهمية إشراك القطاع الخاص في القرارات الحكومية الاقتصادية الخاصة بتحقيق الرؤى الاقتصادية قبل اتخاذها، ومناقشة تنفيذ المشاريع الاستثمارية الكبرى في القطاعات الاقتصادية الواعدة للاستفادة من خبرات رجال الأعمال الأردنيين في تطوير وإنشاء المشاريع الاستثمارية العالية وأهمها قطاع المياه والطاقة والتعدين والسياحة وغيرها من القطاعات التي شدد جلالته الملك عبدالله الثاني على تنفيذها وبما يحقق استقرار الاقتصاد الأردني

الأهلي يواصل تألقه .. وقمة قطبي الأردن لم تف بالوعود



كل من: حمزة الدردور وعلي العزايزة "الرمثا" عبدالله العطار "الحسين إربد" وسيزار "الوحدات"، عمر هاني "الفيصلي"، كودا مويابا "معان"، خالد عصام "شباب الأردن"، أحمد أبو شعيرة "الجزيرة"، أحمد الجراحشة "مغير السرحان"،

وسجل هدفا واحدا كل من: أحمد سريوة، ليث أبو رحال حسام أبو سعدة محمد الرازم ولدسون سيلفا أحمد عبد ربه وأحمد أبو كبير "الأهلي"، رواد أبو خيرزان وزيد الأصفر وحمزة التميم وشاهر الديرياني "شباب الأردن"، ياسر الرواشدة وعلي زكريا ومحمود ذيب وأشرف المساعيد "الصریح"، معتز عبيدات ومحمود فريخ وغيث العائمة "مغير السرحان"، بهاء فيصل وسيزار وإبراهيم صبرة ودانيال عفانة ومهند سمرين وفراس شبلياة "الوحدات"، عمر هاني وأحمد العرسان "الفيصلي"، حسين عبيدات وإبراهيم الرواد وسليمان أبو زمع "معان"، يوسف محمد وعبد الرحمن الدرايسة وبشار ذيابات وأحمد السلطان "الرمثا"، عارف الحاج وعبدالله العطار "الحسين"، عبدو أتاكور وصهيب القاضي ومحمد هشام وأمادو ساني وفرح المزينة "شباب العقبة"، مالك علان وحمزة الصيفي وأحمد أيوب ودييجو كالدريون وخالد صياحين "الجزيرة"

استقبلت الجولة الخامسة ١١ هدفا. شهدت الجولة الخامسة تسجيل ١٩ هدفا فيما شهدت الجولة السابقة تسجيل "١٨" هدفا في "٤" مباريات بمعدل ٣ أهداف في المباراة الواحدة، فيما شهدت الجولة الأولى تسجيل "١٦" هدفا والجولة الثانية ١٧ هدفا لترتفع عدد الأهداف المسجلة إلى "٨١" هدفا في "٢٨" مباراة.

شهدت الجولة الخامسة طرد لاعب الصريح أحمد عبيدات، وسبقها في الجولة الماضية إظهار أول بطاقة حمراء للاعب الفيصلي محمد كحلان في مباراة فريقه أمام الأهلي، فيما حصل مدرب حراس الجزيرة مازن عبيد على بطاقة حمراء.

شهدت الجولة الحالية احتساب ٥ ركلات جزاء، نفذت ٤ منها بنجاح وضاعت واحدة عن طريق لاعب السلط محمد عبد المطلب أمام شباب العقبة.

صدرت لاعب الصريح محمد العكش، قائمة الهادفين بعد نهاية الجولة الخامسة برصيد "٥" أهداف. وجاء في المركز الثاني برصيد ٤ أهداف لاعب الأهلي أنس أبو طعيمة. وجاء في المركز الثالث برصيد "٣" أهداف محمد عبد المطلب "السلط" ويوسف أبو جليوش "الحسين إربد" وسيمون ديدوي "الفيصلي".

ويعد المركز الرابع برصيد هدفين المقابلة والاستعانة بمواطنه موتا الذي قاد الفريق الأصفر خلال ذهاب الموسم الماضي. الرمثا حافظ على تواجد بين الكبار بانتصار متأخر على حساب الصريح في مباراة لم يقدم فيها الرمثا مستواه العهود لكنه حقق الأهم في نهاية المطاف. شباب العقبة حقق فوزه الأول بعد ٤ خسائر على حساب السلط، وجاء انتصاره في توقيت مثالي ليرفع الحالة المعنوية لمنظومة النادي لإكمال مشواره بطريقة أفضل. أجمل مباريات الجولة كانت تلك التي جمعت بين الجزيرة ومغير السرحان التي انتهت بالتعادل الإيجابي بنتيجة ٣-٣. الجزيرة حقق تعادله الثاني وأخفق حتى الآن في تسجيل أي انتصار في واقعة أشارت حفيظة جماهير النادي التي ما زالت تطالب بإقالة الجهاز الفني، فيما لم يقو مغير السرحان أن يحافظ على تقدمه بفارق هدفين لكنه خطف نقطة ثمينة في نهاية المطاف.

لم تقدم قمة الجولة الخامسة من الدوري الأردني بين الوحدات والفصيلي، أي متعة تذكر للجماهير الحاضرة في المدرجات، أو تلك التي تابعت المباراة عبر الشاشة الصغيرة، في ظل خسارة نقطتين لكل فريق بعد تعادلهما (١-١).

قمة كان ينتظر منها أن تكون عامرة بالأداء في ظل تعدد النجوم المحليين والمحترفين، لكنها قدمت هدفين فقط أحدهما من ركلة جزاء وفرص ضاعت بسبب تسرع اللاعبين. وشهدت المباراة أقل حضور جماهيري رغم أنها كانت تعد الأكثر متابعة وشغفا في السنوات الأخيرة، حيث لم يتابعها أكثر من ٦ آلاف متفرج في واقعة لم تحدث من قبل. الأهلي المتصدر واصل مسيرته الناجحة بكل اقتدار، وأثبت أنه لن يكون منافسا سهلا في هذه البطولة.

استطاع الأهلي أن يقبل تأخره أمام شباب الأردن بهدف إلى فوز بالثلاثة، ويأتي هذا الانتصار قبل موقعته المهمة في الجولة المقبلة أمام الوحدات الخميس المقبل. الأهلي قدم نفسه كأحد أبرز المنافسين، وستظهر قدرته على الاستمرار حال حقق نتائج مميزة بداية من مباراته المقبلة أمام الوحدات.

أما الحسين إربد فتجاوز محطة معان بهدف وأضاع عبيد الفرص التي كانت أن تخرجه بنتيجة أكبر، ويات مصيره مدرية البرتغالي موتينيو على المحك حيث تشير التوقعات إلى مغادرته خلال الساعات

ضربة قوية تعرض لها نادي برشلونة الإسباني، بعد الكشف عن إصابة حارس الرمي مارك أندريه تير شتيغن، التي اتضح إنها إصابة خطيرة، ستبعده طوال الموسم.

ووفقا لنادي برشلونة الإسباني من المتوقع غياب مارك أندريه تير شتيغن، عن الملاعب لفترة طويلة، وذلك لاضطراره إلى إجراء جراحة بسبب "تمزق كامل" في وتر الركبة. وقال برشلونة: "أكدت الفحوصات التي أجريت للاعب الفريق الأول مارك

أندريه تير شتيغن إصابته بتمزق كامل في وتر الركبة اليمنى، وسيخضع لعملية جراحية بعد ظهر الاثنين، وبمجرد اكتمال العملية سيتم إصدار تحديث جديد.. تعرض تير شتيغن للإصابة في نهاية الشوط الأول عندما هبط بشكل سيئ على قدمه اليمنى وهو يحاول التقاط كرة عرضية، فنقل على حمالة إلى خارج الملعب بعد تدخل المسعفين وهو ممدد يصرخ من الألم. وأفاد مواطنه المدرب هانزي فليك

مهند أبو طه يوقع للكرخ العراقي



أعلن الكرخ العراقي، تعاقد مع الدولي الأردني مهند أبو طه. ولم يكشف النادي العراقي أي تفاصيل إضافية عن قيمة الصفقة المالية ومدة العقد. ويعتبر أبو طه من أبرز المواهب الشابة في كرة القدم الأردنية، حيث ساهم في تحقيق العديد من البطولات مع ناديه، وكان ضمن صفوف منتخب الأردن الواصل إلى نهائي أمم آسيا في قطر. وبدأ أبو طه مشواره الكروي مع الوحدات، ومثله في فرق الفئات العمرية كافة وصولا إلى الفريق الأول.

منتخب كرة القدم الإلكترونية يبدأ تدريباته للمشاركة ببطولة غرب آسيا



بدأ المنتخب الوطني لكرة القدم الإلكترونية "إي فوتبول" تدريباته، استعداداً لبطولة غرب آسيا الخامسة للألعاب الإلكترونية والتي تقام في ٢٧ و ٢٨ الحالي بمقر الاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية. ويمثل المنتخب لفئة الذكور سيف دبابنة، وعن فئة الإناث نور الخطيب. ويستهل المنتخب الوطني لفئة الذكور مبارياته بمواجهة البحرين عند الـ عصر الجمعة المقبل، يليه لقاء مع المنتخب القطري عند الـ ٦:٣٠، على أن يحتتم الدور الأول أمام السعودية عند التاسعة مساء.

الفيصلي يقبل أبو شنب ويقبل استقالة العجامة

قرر مجلس إدارة النادي الفيصلي الأردني قبول استقالة عضو مجلس الإدارة فوزي العجامة من مسؤولية ملف قطاع الفئات العمرية.

وكان من أبرز القرارات الأخرى إقالة المدير الفني للفئات العمرية زياد أبو شنب، وتعيين شاهر الجبور مديرا فنيا للفئات العمرية. ويعيش النادي الفيصلي حالة من التخبط في ملف الفئات العمرية، حيث تعاقد بداية الموسم مع المدير الفني وليد فطاطة قبل أن يتفق الفريقين على الانفصال ويعين أبو شنب بدلا منه. ولم تصدر عن النادي الفيصلي أي توضيحات عن السبب الحقيقي لإقالة أبو شنب، خاصة مع تراجع أداء ونتائج الفئات العمرية للفيصلي.

بطولة إنتركونتيننتال نظام جديد وفرصة للأهلي والعين

انطلقت مباريات بطولة كأس إنتركونتيننتال قبل أيام، بانتصار العين الإماراتي على أولاند النيوزيلندي بسداسية. هذه البطولة التي أطلقها الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، تشبه كثيرا النسخ الماضية من كأس العالم للأندية، مع بعض الاختلافات.

هنا أبرز التعديلات على البطولة: بطل أوروبا، ريال مدريد الإسباني، سيتأهل مباشرة للمباراة النهائية، دون خوض نصف النهائي، مثل النسخ الماضية. البطولة لن تكون مجمعة في دولة واحدة، بل ستقام في عدة مدن. مباريات البطولة ستقام في مواعيد متفرقة بين سبتمبر وديسمبر القادم، ولن تقام خلال أسبوع واحد مثل العادة. إفريقيا وآسيا وأوقيانوسيا سيضعون في مسار واحد، والفائز منهم سيصل لمباراة "التحدي" أمام الفائز من مباراة بطل أميركا الجنوبية وبطل أميركا الشمالية. العين سيواجه الأهلي المصري في القاهرة يوم ٢٩ أكتوبر، في مباراة يتحدد فيها التأهل لمباراة التحدي. الفائز في مباراة "التحدي" سيواجه ريال مدريد في الدوحة يوم ١٨ ديسمبر المقبل.

اختتام الألعاب الرياضية السابعة لمدارس الصم

اختتمت الألعاب الرياضية السابعة لمدارس الصم والتي تنظمها وزارة التربية والتعليم والاتحاد الأردني للرياضة المدرسية. وأكد مدير إدارة النشاطات التربوية في الوزارة، نائب رئيس الاتحاد المدرسي الدكتور راجمل طويقات، أن دورة الألعاب الرياضية حققت أهدافها من خلال مشاركة مدارس الصم من مختلف مناطق المملكة عبر التنافس الإيجابي في البطولات.

وتوج مدير الرياضة المدرسية، أمين سر الاتحاد المدرسي الدكتور مصلح البيطوس، الضائزين في البطولات الرياضية. وفازت مديرية تربية ماركا بالمركز الأول من بطولة (خماسي كرة القدم - طلاب)، فيما حلت مديرية السلط بالمركز الثاني. وفي بطولة (كرة الطاولة - طالبات)، فازت بالمركز الأول مديرية الرصيفة، فيما حلت مديرية الزرقاء الأولى، في المركز الثاني.

ضربة جديدة لبرشلونة انتهاء موسم تير شتيغن



بعد اللقاء بأن الإصابة تبدو "كبيرة وخفيفة" من دون أن يتوقع مدة الغياب ما نويل نوير دوليا، أرضا إثر ركلة ركنية لفياريال وترك مكانه لإينياكي بيتينا. وانضم تير شتيغن إلى لائحة طويلة من الإصابات في صفوف النادي الكتالوني الذي حقق بداية مثالية للدوري بفوزه بجميع مبارياته الست حتى الآن، إذ لحق بالأوروغوياني رونالدو أراوخو والدنماركي أندرياس كريستensen ومارك برنال والهولندي فرنكي دي يونغ وفيرمين لوبيس والواحد الجديد داني أولمو.

تصل إلى ٨ أشهر، ما يعني انتهاء موسمه. ووفقا لنادي برشلونة الإسباني من المتوقع غياب مارك أندريه تير شتيغن، عن الملاعب لفترة طويلة، وذلك لاضطراره إلى إجراء جراحة بسبب "تمزق كامل" في وتر الركبة. وقال برشلونة: "أكدت الفحوصات التي أجريت للاعب الفريق الأول مارك

أندريه تير شتيغن إصابته بتمزق كامل في وتر الركبة اليمنى، وسيخضع لعملية جراحية بعد ظهر الاثنين، وبمجرد اكتمال العملية سيتم إصدار تحديث جديد.. تعرض تير شتيغن للإصابة في نهاية الشوط الأول عندما هبط بشكل سيئ على قدمه اليمنى وهو يحاول التقاط كرة عرضية، فنقل على حمالة إلى خارج الملعب بعد تدخل المسعفين وهو ممدد يصرخ من الألم. وأفاد مواطنه المدرب هانزي فليك

العلماء يوضحون تأثير النوم الزائد أيام العطل في الصحة

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الفيروس التاجي المستجد تكيف مع الإنسان، ومع ذلك هو مستمر في التحور. وتقول ميلينا فونوفيتش ممثلة منظمة الصحة العالمية في روسيا في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، "اكتشف الفيروس التاجي المستجد قبل 4 سنوات وما زال مستمرا 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 منتشرا على نطاق واسع ويصيب إصابات شديدة ووفيات".

كيف تتغير أسناننا مع تقدمنا في السن؟

تخضع أسناننا، مثل أجسادنا، للتغيرات المرتبطة بالعمر. فعندما يحدد لها فعلا مع مرور الوقت، وكيف يمكن الحفاظ على صحتها بشكل جيد؟

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

ويشكل العاج الموجود تحت المينا معظم تاج الأسنان وجذرها، وتتكون 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.

وكيف 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.

ويعبر مرور الوقت، يرق السطح الخارجي للمينا ليكتشف عن العاج المصطب لسيبا، الذي يصبح داكنا مع تقدمنا في العمر.

ويصعب العاج داكنا لأن نسيج الكولاجين يتسبب وينكس، ويمتلئ السائل الموجود في الأنابيب بالمعادن. وتتلأ جزئيات الطعام والشراب الفجوات الدقيقة وخلوط الشقوق الدقيقة المرتبطة بالعمر، والتي تمتد إلى أعلى وأسفل المينا لتغير لونها وتصفيها.

وفيما يلي سبع نصائح لتجنب تراجع الأسنان، «تجنب الأجسام الصلبة» تجنب استخدام أسنانك كخفح العيوات أو طحن الأطعمة الصلبة جدا.

«تجنب التساوي بين الأسنان» إذا كنت تعتقد أن أسنانك أصبحت متبقية، فينبغي منع الطعام بدقة شديدة بحيث يمكن استخدام الأسنان المتبقية. ويمكن دعم عملية الضغ من خلال استبدال الأسنان المفقودة بالجبسور أو الفرسات أو أطعم الأسنان.

«تجنب الأكل الساخن» تجنب تناول الأطعمة الساخنة جدا، لأنها يمكن أن تلحق أضرارًا بالأنسجة اللينة في الفم.

«تجنب التدخين» التدخين يمكن أن يلحق أضرارًا بالأنسجة اللينة في الفم، مما يجعلها أكثر عرضة للتآكل.

«تجنب المشروبات السكرية» المشروبات السكرية يمكن أن تلحق أضرارًا بالأنسجة اللينة في الفم، مما يجعلها أكثر عرضة للتآكل.

«تجنب المشروبات الحمضية» المشروبات الحمضية يمكن أن تلحق أضرارًا بالأنسجة اللينة في الفم، مما يجعلها أكثر عرضة للتآكل.

«تجنب المشروبات الكحولية» المشروبات الكحولية يمكن أن تلحق أضرارًا بالأنسجة اللينة في الفم، مما يجعلها أكثر عرضة للتآكل.

«تجنب المشروبات الباردة» المشروبات الباردة يمكن أن تلحق أضرارًا بالأنسجة اللينة في الفم، مما يجعلها أكثر عرضة للتآكل.

«تجنب المشروبات الغازية» المشروبات الغازية يمكن أن تلحق أضرارًا بالأنسجة اللينة في الفم، مما يجعلها أكثر عرضة للتآكل.

«تجنب المشروبات الساخنة» المشروبات الساخنة يمكن أن تلحق أضرارًا بالأنسجة اللينة في الفم، مما يجعلها أكثر عرضة للتآكل.

علماء يوضحون تأثير النوم الزائد أيام العطل في الصحة



الضح للعلماء أن النوم الإضافي، في عطلة نهاية الأسبوع، يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ووفقا لنتائج هذه الدراسة، فإن الأشخاص الذين لم يحصلوا بانتظام على قسط كاف من النوم خلال أيام العمل في الأسبوع ثم ناموا بنوع ساعات إضافية في أيام عطلة نهاية الأسبوع، انخفض لديهم خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة 63 بالمئة.

أما الأشخاص الذين لم يعوضوا قلة النوم في أيام العطل، إزداد لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

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



وكتب الفريق: "يميل الناس إلى تصوير أنفسهم بطرق مفرطة في الأطراء على منصات التواصل الاجتماعي، الأمر الذي قد يؤدي للمستخدمين السلبين إلى الوقوع دون وعي في مضلة المقاربات الاجتماعية التصاعدي عندما يرون تحدييات أسدقائهم. لقد وجدت الدراسات السابقة أيضا أن الأفراد الذين يستخدمون خدمات الشبكات الاجتماعية بشكل سلبي لديهم نسبة أعلى وانخفاض احترام الذات، على وجه الخصوص، يمكن أن يؤدي الاستخدام السلبي لخدمات مواقع التواصل الاجتماعي إلى تفكير إجتراري (أفكار تكرارية تتولد من خلال محاولات لمواجهة التناقض الذاتي) وتعلق بالعلاقات الشخصية، ما يؤدي بسهولة إلى تفاقم أعراض القلق الاجتماعي".

ووجد الفريق أنه عندما يستخدم المستخدمون المنصات بنشاط، فإنهم يشعرون بالراحة في تصوير أنفسهم للأخرين وتلقي التعليقات. وأضافت الدراسة، "بالإضافة إلى ذلك، أصبح الأفراد أكثر ثقة في قدرتهم على الحفاظ على عدد كبير من الروابط الضعيفة. ونتيجة لذلك، يمكن للأفراد تجميع رأس المال الاجتماعي بشكل أكثر فعالية، وتلبية احتياجات الارتباط، وتطوير تصور إيجابي للذات".

ووجد الفريق أيضا أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل سلبي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض احترام الذات، على وجه الخصوص، يمكن أن يؤدي الاستخدام السلبي لخدمات مواقع التواصل الاجتماعي إلى تفكير إجتراري (أفكار تكرارية تتولد من خلال محاولات لمواجهة التناقض الذاتي) وتعلق بالعلاقات الشخصية، ما يؤدي بسهولة إلى تفاقم أعراض القلق الاجتماعي".

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

ووجد الفريق أيضا أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل سلبي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض احترام الذات، على وجه الخصوص، يمكن أن يؤدي الاستخدام السلبي لخدمات مواقع التواصل الاجتماعي إلى تفكير إجتراري (أفكار تكرارية تتولد من خلال محاولات لمواجهة التناقض الذاتي) وتعلق بالعلاقات الشخصية، ما يؤدي بسهولة إلى تفاقم أعراض القلق الاجتماعي".

ووجد الفريق أيضا أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل سلبي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض احترام الذات، على وجه الخصوص، يمكن أن يؤدي الاستخدام السلبي لخدمات مواقع التواصل الاجتماعي إلى تفكير إجتراري (أفكار تكرارية تتولد من خلال محاولات لمواجهة التناقض الذاتي) وتعلق بالعلاقات الشخصية، ما يؤدي بسهولة إلى تفاقم أعراض القلق الاجتماعي".

نشر خبراء في الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب مؤخرا، بحثا يشير إلى أن الاستيقاظ باستمرار طوال الليل قد يكون مرتبطا بتطور الخرف لاحقا.

وعنونت الورقة البحثية، التي نُشرت في مجلة علم الأعصاب على الإنترنت، بـ "العلاقة بين انتظام النوم والخرف الناتج من الوحدات وحجم الدماغ". وجاء في مقدمة البحث، "كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم العلاقة بين انتظام النوم، أي الاتساق اليومي في أوقات النوم والاستيقاظ وخطر الإصابة بالخرف والأمراض العصبية المرتبطة بالتنوير بالبروتين الفايبريل للدماغ". وتابعت الدراسة أكثر من 88 ألف مشارك في المملكة المتحدة لمدة 7 سنوات. وكان متوسط عمر المشاركين 62 عاما. ووجدت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من عدم انتظام نومهم كانوا أكثر عرضة بنسبة 53 بالمئة للإصابة بالخرف، مقارنة مع أصحاب النوم المنتظم.



نشر خبراء في الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب مؤخرا، بحثا يشير إلى أن الاستيقاظ باستمرار طوال الليل قد يكون مرتبطا بتطور الخرف لاحقا.

Table with columns for stock codes, company names, prices, and financial indicators. Includes sections for 'قطاع المالي', 'الخدمات المالية المتنوعة', 'العقارات', 'الخدمات الصحية', 'الخدمات التعليمية', 'الفنادق والسياحة', 'النقل', 'التكنولوجيا والإتصالات', 'الطاقة والمنفذ', 'الخدمات التجارية', 'قطاع الصناعة', 'الأدوية والصناعات الطبية', 'الصناعات الكيماوية', 'الأغذية والمشروبات', 'التبغ والسجائر', 'الصناعات الاستخراجية والتعدينية', 'المجموع'.

